

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني والرياضي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

فاعلية برنامج تدريبي مقترح في تحسين صفة تحمل السرعة عند
السباحين .

- دراسة ميدانية على السباحة الحرة لدى فئة 15-17 سنة .

تحت إشراف الأستاذة:

- أوسماعيل صافية

من إعداد الطالبة:

- قوراري سليمة

السنة الجامعية 2019 - 2020

شكر وتقدير

قال "الله تعالى" في محكم تنزيله: "وسيجزي الله الشاكرين" سورة آل عمران من الآية 144.

وكذلك مصداقا لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه البخاري بسند صحيح.

أولا وقبل كل شيء اشكر الله عز وجل الذي وفقني وقدرني على انجاز هذا العمل المتواضع كما ارجوا منه أن يجعله علما نافعا لي ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لي يد المساعدة من قريب أو بعيد في إتمام هذا البحث وأخص بالذكر الأستاذة "أوسماعيل صافية" التي أشرفت على هذا العمل منذ البداية، والتي لم تبخل عليا بمعلوماتها القيمة ونصائحها وتوجيهاتها التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل، كما اخص بالذكر أساتذتي الكرام معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة خميس مليانة الذين أكن لهم فائق الاحترام والتقدير واشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لنا نحن كطلبة طيلة السنوات الخمسة التي درسناها، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أسرة المسيح الشبه اولمبي بخميس مليانة واخص بالذكر رئيس الجمعية -الأزرق الصغير للسباحة مليانة- "كواش يوسف" وأشكر كل زملائي وزميلاتي في المعهد الذين لطالما تعاونوا فيما بيننا وتبادلنا المعارف طيلة السنوات التي مضت.

وفي الأخير أدعوا إلى الله أن يكون عوننا وسندا لكل من اجتهد وطلب العلم والله ولي التوفيق.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي وعصارة فكري طيلة مدة الدراسة إلى الذين بعثا في الدنيا نورا، الذين قال فيهم الله (وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا) الآية 24 سورة الإسراء.

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان إلى التي قال فيها رسول الله صلى الله عليه وسلم (الجنة تحت أقدام الأمهات).

إلى أُمي الغالية أطال الله في عمرها.

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقى ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى.

إلى أبي الغالي حفظه الله ورعاه.

إلى إخوتي الأحباء وإلى كل العائلة.

إلى أساتذتي الكرام كل من علمني حرفا من الابتدائي إلى الجامعة.

إلى كل الأصدقاء الذين كانوا لي كالإخوة.

قائمة المحتويات:

1- قائمة العناوين:

أ	مقدمة	
الفصل التمهيدي		
4	إشكالية الدراسة	-1
5	فرضيات الدراسة	-2
5	أهداف الدراسة	-3
5	أهمية الدراسة	-4
6	تحديد المصطلحات	-5
8	الدراسات السابقة	-6
8	عرض الدراسات السابقة	-1-6
24	تحليل ونقد الدراسات السابقة	-2-6
26	مراجع الفصل التمهيدي	
الجانب النظري		
الفصل الأول: السباحة		
29	تمهيد	
30	لمحة تاريخية عن رياضة السباحة	-1
32	تطور السباحة في الجزائر	-2
34	تعريف السباحة و مجالاتها	-3
36	فوائد السباحة	-4
38	المهارات الأساسية لتعلم السباحة	-5
38	طرق تعلم السباحة	-6
41	مراحل تعلم السباحة	-7
43	التحليل الميكانيكي لطرق السباحة	-8
55	الدوران في السباحة الحرة	-9

55	فعالية القفز إلى الماء	-10
56	خصائص وصفات مدرب السباحة	-11
57	النظام الغذائي و تأثيره على السباحين	-12
60	خلاصة الفصل الأول	
61	مراجع الفصل الأول	
الفصل الثاني: التدريب الرياضي و البرامج		
64	تمهيد	
65	مفهوم التدريب الرياضي الحديث	-1
66	أهداف التدريب الرياضي	-1-1
67	أهمية التدريب الرياضي	-2-1
68	خصائص التدريب الرياضي	-3-1
69	مجالات التدريب الرياضي	-4-1
72	مبادئ التدريب الرياضي	-5-1
75	طرق التدريب الرياضي	-6-1
75	طريقة التدريب المستمر	-1-6-1
76	طريقة التدريب الفارتك	-2-6-1
76	طريقة التدريب التكراري	-3-6-1
77	طريقة التدريب تزايد السرعة	-4-6-1
77	طريقة التدريب اللعب	-5-6-1
78	طريقة التدريب الهيبوكسيك	-7-6-1
79	طريقة التدريب الدائري	-8-6-1
79	طريقة التدريب الفتري	-9-6-1
80	طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة	-1-9-6-1
80	أهدافها وتأثيرها	1-1-9-6-1
81	خصائصها	2-1-9-6-1
82	طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة	2-9-6-1

82	أهدافها وتأثيرها	1-2-9-6-1
82	خصائصها	2-2-9-6-1
83	تشكيل الحمل الفكري	-2
84	النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل	-3
86	تقسيمات درجات الحمل تبعا لمعدل القلب (النبض)	-4
87	طريقة قياس معدل القلب (النبض)	-5
87	علاقة ظاهرة التعب و إرتباطها بالتحمل	-6
88	مفهوم و ماهية التحمل	-1-7
88	تعريف التحمل (الجلد العضلي)	-2-7
88	أهمية التحمل	-3-7
89	تقسيمات و أنواع التحمل	-4-7
89	التحمل العام	-1-4-7
90	التحمل الخاص	-2-4-7
90	تحمل السرعة	-1-1-4-7
90	تقسيمات تحمل السرعة	-1-2-4-7
91	تحمل القوة	-3-4-7
91	تحمل الأداء	-4-4-7
91	تحمل العمل العضلي الثابت	-5-4-7
92	مفهوم البرنامج التدريبي	-8
92	أهمية البرنامج التدريبي	-9
93	الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج	-10
94	أسس بناء البرامج التدريبية	-11
95	خلاصة الفصل الثاني	
96	مراجع الفصل الثاني	
<p>الفصل الثالث : المراهقة (الفئة العمرية 15 - 17) سنة</p>		

98	تمهيد	
99	مفهوم المراهقة	-1
99	أقسام المراهقة	-1-1
100	خصائص النمو في مرحلة المراهقة	-2
102	مجالات شغل أوقات الفراغ لدى المراهق	-3
107	هدف النشاط الرياضي لدى المراهق	-4
108	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين	-5
108	دوافع النشاط الرياضي للمراهقين	-6
110	خلاصة الفصل الثالث	
111	مراجع الفصل الثالث	
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
114	تمهيد	
115	الدراسة الاستطلاعية	-1
115	المنهج المتبع	-2
116	مجتمع وعينة الدراسة	-3
116	متغيرات الدراسة	-4
116	المتغير المستقل	-1-4
116	المتغير التابع	-2-4
116	المتغيرات الدخيلة	-3-4
116	مجالات الدراسة	-5
116	المجال البشري	-1-5
117	المجال المكاني	-2-5
117	المجال الزمني	-3-5
117	أدوات جمع المعلومات	-6
117	المصادر والمراجع	-1-6

117	الاختبارات	-2-6
118	اختبار 50م سباحة حرة	-1-2-6
118	اختبار 100م سباحة حرة	-2-2-6
118	مواصفات وأسس الاختبار الجيد	-3-2-6
119	البرنامج التدريبي	-3-6
120	تحليل محتوى وأهداف البرنامج التدريبي	-1-3-6
124	الأسلوب الإحصائي	-7
125	خلاصة الفصل الرابع	
126	مراجع الفصل الرابع	
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات		
128	تمهيد	
129	عرض نتائج الفرضية الأولى	-1
130	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	-1-1
131	عرض نتائج الفرضية الثانية	-2
132	مناقشة نتائج الفرضية الثانية	-1-2
133	إستنتاج عام	
134	الاقتراحات والتوصيات	
134	فرضيات مستقبلية	
137	الخاتمة	
139	قائمة المصادر والمراجع	
142	ملخص الدراسة	
	الملاحق	

2- قائمة الجداول:

58	جدول يبين مكونات التوازن الغذائي للسباح.	01
100	جدول يبين أقسام المراقبة.	02
122	جدول يبين المسافة المقطوعة في كل حصة من الأسبوع الثالث والرابع من البرنامج.	03
123	جدول يبين المسافة المقطوعة في كل حصة من الأسبوع الخامس، السادس، السابع والثامن من البرنامج.	04
129	جدول يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في 50م سباحة حرة.	05
129	جدول يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في 100م سباحة حرة.	06
131	جدول يبين الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاختبار 50م سباحة حرة.	07
131	جدول يبين الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاختبار 100م سباحة حرة.	08

مقدمة

مقدمة:

إن التقدم الحاصل للعالم من خلال المتغيرات السريعة التي تواكب المسيرة الإنسانية ما هو إلا نتيجة طبيعية ومنطقية للتوافق والتطابق بين النظرية والتطبيق وما يحتاجه البحث العلمي في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بطريقة تلازم التقدم الذي تشهده العلوم الأخرى من تدفق مستمر لمعلومات وإنجازات جديدة تغني الرؤية المستقبلية لشتى مجالات الحياة، لهذا يتطلب منا مسايرة هذا العطاء بروح ايجابية وفعالة للمشاركة بالإبداع العلمي لتكون الصورة التي ترسم لعالم الرياضة والسباحة على وجه الخصوص، لان الاهتمام بالوسائل والمناهج التعليمية والتربوية السليمة هدفنا للتقدم والرقي والجودة وإدخال السباحة في مضمارها الصحيح مؤكدين على القواعد التي يجب مراعاتها في عملية التعليم والتدريب وإدخال الوسائط الحديثة والأجهزة المساعدة والوسائل والأدوات المرافقة لهذه المهمة.

وانطلاقاً من هذا الصدد تم اختيارنا لموضوع الدراسة الذي يتناول تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح في السباحة الحرة، عن طريق التدريب الفتري كونه أسلوب تدريبي فعال وإيجابي، يسعى للارتقاء بكفاية الأجهزة الوظيفية للاعبين ومن ثم الارتقاء بمستوى الأداء من خلال تحسين عنصر التحمل الخاص ليصبحوا قادرين على مقاومة التعب وبالتالي إحراز أفضل النتائج.

ولغرض تسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع علمياً تضمنت هذه الدراسة الجانب التمهيدي، للتعريف بالبحث بطرح المشكلة وتساؤلاتها الجزئية وصياغة الفرضيات، وتحديد أهداف وأهمية البحث والتعريف بمصطلحات الدراسة، وفي آخر هذا الفصل تم التطرق لبعض الدراسات السابقة والمثابفة لمتغيرات دراستنا و تمت مناقشتها والتعليق عليها. يليه الجانب النظري الذي تضمن بدوره ثلاثة فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى السباحة: من لمحة تاريخية، ومفهوم وفوائد ومجالات وطرق ومراحل تعلمها....، أما الفصل الثاني فتضمن التدريب الرياضي والبرامج ونضرا لمجاله الواسع، قمنا بالتطرق إلى أهم النقاط التي نحن بحاجة إليها في موضوع بحثنا هذا، وأما الفصل الثالث فتحدثنا عن المراهقة (الفئة العمرية 15-17 سنة) مشيرين إلى مفهومها ومراحلها وخصائصها، ومجالات شغل أوقات فراغ المراهق، ودور وتأثير النشاط الرياضي على هذه الفئة العمرية.

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن بدوره فصلين، الفصل الرابع تضمن الدراسة الاستطلاعية والمنهج ومجتمع البحث وضبط متغيرات الدراسة وتحديد مجالاتها والأدوات المستعملة في جمع البيانات والمعلومات ثم التطرق

للأساليب الإحصائية، والفصل الخامس احتوى على نتائج الدراسة التجريبية ونتائج البحث، وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة من السباحين المتدربين بحيث توصلنا في الأخير وفي ضوء عرض النتائج واستنادا على ما تم من إجراءات ومعالجات إحصائية وتفسير للنتائج أن البرنامج التدريبي المقترح فعال في تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين، ومن هذا نخرج في الأخير بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي من شأنها أن تكون نقطة انطلاق لباحث آخر.

الجانب التمهيدي

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- تحديد مصطلحات الدراسة.

6- الدراسات السابقة.

6-1- عرض الدراسات السابقة.

6-2- تحليل ونقد الدراسات السابقة.

مراجع الجانب التمهيدي.

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر السباحة من الأنشطة الرياضية المحبوبة من الجميع وتتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى بالعديد من المزايا، علاوة على الفوائد الصحية والاجتماعية والنفسية لها (أبو العلا احمد عبد الفتاح، بدون سنة، ص5) وقد صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ أدلنا ووجهنا إلى انفع وأفيد الرياضات حيث قال في الحديث الشريف: "كل شيء ليس فيه ذكر فهو سهو ولغو إلا من أربع: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وتعليمه السباحة، وملاعبته لأهله" (جلال الدين السويطي، محمد فتحي السيد، 1990، ص22). غير أن المشكلة التي تواجه الكثير ممن يتقنون السباحة هي كيفية نقل هذه الخبرة إلى الآخرين، حيث أن عملية تعليم السباحة نفسها تحتاج إلى إتباع خطوات سليمة ومتدرجة (أبو العلا احمد عبد الفتاح، بدون سنة، ص5).

ولقد شهدت رياضة السباحة في السنوات الأخيرة اهتماما كبيرا وتقدما عمليا واضحا في مجال تعليم السباحة بشكل عام وتدريبها بشكل خاص، ويعد موضوع البرامج التدريبية من أهم الخطط التعليمية والتدريبية، بحيث يسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف في فترة زمنية معينة، ولاشك في أن التدريب الرياضي يؤدي إلى تكيفات متعددة ومتنوعة، وخاصة بما يتعلق بتحسين صفة تحمل السرعة، ولتحقيق ذلك بأكثر فاعلية يجب أن يتدرب السباحين على سباحتهم التخصصية بمقادير كبيرة وبشكل واضح (سباحة حرة 50م، 100م).

وتعتبر طريقة التدريب الفتري من الطرق الرئيسية التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى عناصر التحمل وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة (علي محمد زكي، وآخرون، 2002، ص97).

- وانطلاقا من هذا نطرح التساؤلات التالية:

* التساؤل العام:

هل البرنامج التدريبي المقترح والقائم على التدريب الفتري فعال على تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين؟

* التساؤلات الجزئية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي

والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 50م سباحة حرة؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 100م سباحة حرة؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح والقائم على التدريب الفتري فعال على تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين.

الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 50م سباحة حرة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 100م سباحة حرة.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على اثر التدريب الفتري المرتفع الشدة في تحسين صفة تحمل السرعة لدى السباحين فئة (15-17سنة).

- معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صفة تحمل السرعة لدى السباحين فئة (15-17سنة).

- إبراز أهمية هذا النوع من التدريب في السباحة.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية، وفي دراستنا تظهر الأهمية في معرفة كيفية استخدام طرق التدريب الرياضي (التدريب الفتري) في تنمية بعض الصفات البدنية، وخاصة المركبة (تحمل السرعة)، وكذا معرفة الأثر الايجابي للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية والمقننة ومالها من إسهام في كسب الوقت، فهي تسعى إلى تحقيق أهداف معينة في فترة زمنية محددة. وكذا تكمن أهمية البحث

في الكشف عن مدى ضرورة اكتساب الرياضيين لصفة تحمل السرعة ومقدرتهم على مقاومة التعب، لذا يجب وضع الاقتراحات اللازمة للارتقاء بمستوى انجازهم وتكوين أفراد أصحاء نفسياً وبدنياً.

5- تحديد المصطلحات:

السباحة:

لغة: العوم والغوص في الماء والإنسباح فيه وهي من الرياضات البدنية. (معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي)

اصطلاحاً: تعد السباحة من أجمل و أمتع الرياضات المائية، كونها تمارس من قبل الجميع وبمختلف الأعمار، وعلى الطبيعة دون أن تكلف شيئاً، على سواحل البحار والبحيرات وعلى شواطئ الأنهار في مساقط المياه أو تكون في أحواض أعدت للسباحة بطرائق وأساليب حديثة كما هو معروف.

تتفد هذه الرياضة بواسطة حركات توافقية للذراعين والرجلين والجذع ومن ناحية أخرى فهي ضرورية أن يتعلمها الإنسان حتى يقي نفسه من مخاطر الغرق أو ينفذ شخص آخر يتعرض لحالة غرق. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2006، ص20).

إجرائياً: هي نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه، وكذلك هي رياضة تنافسية عالمية تدرب في مسابح خاصة وفق قواعد وقوانين تعتمد خاصة على الذراعين والرجلين، وتتمى الصفات البدنية.

البرنامج التدريبي:

اصطلاحاً: هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً لإعداد الرياضيين وما يتطلب ذلك لتنفيذ من توزيع زمني ، وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة للوصول إلى المستوى الرياضي العالي. (أمر الله احمد الباسطي، 1998، ص8).

إجرائياً: هو خطة تدريبية مقننة ومحكمة، مبنية على أسس ومبادئ علم التدريب تتضمن مجموعة من الوحدات التدريبية، تجبر المدرب الالتزام بها بهدف الوصول بالناشئين لأعلى مستوى بدني ومهاري خلال فترة زمنية محددة.

التدريب الرياضي:

اصطلاحاً: يمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية، يَأثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه. (نايف مفضي الجبور، 2012، ص13).

إجرائياً: هو تلك العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات وقدرات الفرد بغية الوصول به إلى المستويات العليا وتحقيق انجاز عالي، في الرياضة التي يختص فيها.

التدريب الفتري:

اصطلاحاً: التدريب الفتري من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المثالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البنينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. (مهند حسين البشتاوي، إبراهيم أحمد الخوجا، 2005، ص269).

إجرائياً: هو التدريب بالمراحل ويقصد به الأسلوب الذي يقوم من خلاله السباح بتكرار مسافة معينة تتخللها فترات راحة بينية، شريطة عند أخذه لقسط الراحة لايعود معدل نبضه إلى حالته الطبيعية (راحة)، إذن هو عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير التامة.

تحمل السرعة:

اصطلاحاً: هي قدرة الرياضي على الاستمرار في أداء مجهود بدني خلال الأنشطة الدائرية (جري، سباحة، تجديف...) بأقصى سرعة وذلك لأطول فترة ممكنة أي انه مثلاً خلال جري مسافة قصيرة وبعد عملية التسارع للوصول إلى سرعته القصوى، فان قدرته على الاستمرار لأطول مسافة أو زمن ممكن بالسرعة القصوى فان ذلك يعتبر تحمل السرعة. (علي فهمي البيك، 1997، ص85).

إجرائياً: هي قدرة بدنية مكونة من صفتي التحمل والسرعة، وهي مقدرة السباح على مقاومة التعب أثناء قطع مسافة معينة دون هبوط أو تراجع مستوى الأداء أي الحفاظ على الرتم العالي الذي بدا به إلى نهاية المسافة، وتكون في المسافات القصيرة 50م - 100م....

المراهقة:

لغة: الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد. (معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي).

اصطلاحاً: المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد. وفيها يعتري الفرد فتى أو فتاة... تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق سواء الأبوين أو المدرسين أو غيرهم من المحتكين والمتصلين به... حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات، وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص15).

إجرائياً: هي العمر الفاصل بين الطفولة والرشد، هي مرحلة يكون الطفل فيها مفعم بالقوة والنشاط يسعى فيها لإبراز ذاته والتخلص من القيود، فيها تتكون شخصية الطفل.

6- الدراسات السابقة:

6-1 عرض الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة عيمن سلمان، وسيف عبد الوهاب (2015-2016).

موضوع الدراسة: "اثر استخدام التدريب الفتري على تحسين السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 18 سنة.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى باستعمال التدريب الفتري المرتفع الشدة لدى لاعبي كرة القدم فئة (اقل من 18 سنة).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى باستعمال التدريب الفتري المنخفض الشدة لدى لاعبي كرة القدم فئة (اقل من 18 سنة).

أهداف الدراسة:

- التعرف على اثر البرنامج التدريبي باستعمال طريقتي التدريب الفتري على تحسين السرعة الهوائية القسوى.
- التعرف على أفضل طريقة من بين طريقتي التدريب الفتري على تحسين السرعة الهوائية القسوى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 18 سنة.
- التعرف على الفروق بعد الاختبار البعدي عند المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى السرعة الهوائية القسوى.
- الكشف عن مستوى السرعة الهوائية القسوى لعينة البحث.

عينة الدراسة:

- تمثل مجتمع البحث في فرق القسم الولائي لولاية جيجل والذي يتكون من حوالي 280 لاعب.
- في حين كان مجتمع الدراسة يتكون من 30 لاعب من فريقي شباب السطارة والشباب البلدي الطاهير وكان 10 لاعبين (10) أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية واستبعدوا من الدراسة.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

أدوات البحث: اختبار yo.yo (bongsbo 2008)

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

نتائج البحث:

- ساهم البرنامج المطبق والخاضع لطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى تحسين السرعة الهوائية القسوى ولو بشكل متوسط.
- أدى البرنامج المطبق والخاضع لطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تحسين السرعة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم بشكل كبير .

- كما اظهر البرنامج المطبق أن التدريب الفتري المرتفع الشدة أحسن من التدريب الفتري المنخفض الشدة في تحسين السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم.

الدراسة الثانية: دراسة بوفدان عثمان (2015-2016).

موضوع الدراسة: "تأثير التدريب الفتري مختلف الشدة في تحسين عتبة الأيض اللاهوائية والهوائية لدى لاعبي كرة القدم أوسط".

فرضيات الدراسة:

- التدريب الفتري مختلف الشدة وبرنامج تدريب العينة الضابطة يحسنان القدرة الهوائية تحت القصوى والقصوى والتحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

- برنامج التدريب الفتري مختلف الشدة أفضل من برنامج العينة الضابطة في تحسين القدرة الهوائية تحت القصوى والقصوى والتحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

- توجد علاقة ارتباطيه طردية بين كل من القدرة الهوائية تحت القصوى والقصوى والتحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير التدريب الفتري مختلف الشدة والتحقق من أفضليته على برنامج تدريب العينة الضابطة في تحسين القدرة الهوائية تحت القصوى والقصوى والتحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

- تحديد طريقة تقدير القدرة الهوائية تحت القصوى والمعبر عنها بعتبة الأيض اللاهوائية والهوائية ومنطقة الانتقال هوائي-لاهوائي، والقدرة الهوائية القصوى المعبر عنها بالاستهلاك الأقصى الأكسوجيني والسرعة الهوائية القصوى ونبض القلب الأقصى.

- التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من القدرة الهوائية تحت القصوى والقصوى، والتحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

عينة الدراسة:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، أما عينة البحث فتمثلت بنادي وداد مستغانم لكرة القدم اقل من 19 سنة والذي تم اختيارهم بطريقة عمدية، بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور من نفس المواصفات والسن ويتمتعون بنفس العمر التدريبي (أكثر من 3 سنوات تدريب). وبعد استبعاد حراس المرمى تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات، إحداها أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية واشتملت على 11 لاعبا، وتم استبعادهم من الدراسة الأساسية، وبقي 22 لاعبا تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين، 11 لاعبا في كل مجموعة إحداها تجريبية طبق عليها منهاج التدريب الفكري المقترح، وأخرى ضابطة اشتملت على 11 لاعبا عملت على إشراف مدرب الفريق.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

- الاستبيان: تم الاعتماد على استمارة استبائييه قصد تحكيم الاختبارات والبرنامج واخذ آراء الخبراء والاستفادة منهم بمعلومات تخدمنا في بحثنا.

- اختبار كفاءة تكرار السرعة (RSA)(bansbo):(bansbo 1994)

- اختبار luc leger (léger I 1982)

الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- النسبة المئوية للتغير.

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

- اختبار (t) ستودنت للعينات المرتبطة.

- اختبار (t) للعينات غير المرتبطة.

نتائج البحث:

- برنامج التدريب الفكري مختلف الشدة أدى إلى تحسين القدرة الهوائية تحت القصوى والقصوى والتحمل الخاص لدى العينة التجريبية.

وبرنامج العينة الضابطة لم يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية تحت القصوى والقصوى والتحمل الخاص.

- إن تنمية كل من عتبي الأيض الهوائية واللاهوائية والقدرة الهوائية القصوى يؤدي إلى الرفع من كفاءة اللاعب على تحمل السرعة وتحمل القوة.

- إن برنامج التدريب الفكري مختلف الشدة أدى إلى تحسين القدرة الهوائية تحت القصوى والقصوى والتحمل الخاص للاعب كرة القدم تحت 19 سنة.

الدراسة الثالثة: دراسة حمدي باي سيد احمد وفلاح احمد (2018-2019).

موضوع الدراسة: "تأثير طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ومنخفض الشدة ومنخفض الشدة في تطوير صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للاعب كرة القدم أشبال عشعاشة اقل من 17 سنة".

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة القوة للتدريب الفكري المرتفع الشدة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة القوة للتدريب الفكري المنخفض الشدة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة السرعة للتدريب الفكري مرتفع الشدة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة السرعة للتدريب الفكري المنخفض الشدة.

أهمية الدراسة:

- توصلنا إلى اهتمام اغلب المدربين لهذا النوع من التدريب وتطبيقه في البرامج التدريبية في هذه المرحلة العمرية بالذات.
- اخترنا هذا الموضوع وفق ما نملكه من إمكانيات و وسائل خاصة.
- كون هذا الموضوع يحتاج إلى عدة حلول واقتراحات أخرى وتطويره من عدة جوانب.
- أهمية هذا النوع من التدريب في لعبة كرة القدم ونضرا لما تجلبه من نتائج جيدة من خلال هذا النوع من التدريب.

عينة الدراسة:

قمنا باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي، من مجتمع لاعبي كرة القدم (أشبال، أصاغر، أواسط، وأكابر) لبلدية عشعاشة بولاية مستغانم. حيث اخترنا الأشبال كعينة الدراسة، إذ اشتملت على 36 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى طبق عليها التدريب الفترتي مرتفع الشدة ب18 لاعب والثانية التدريب الفترتي منخفض الشدة ب18 لاعب.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

- اختبار القوة الانفجارية.
- اختبار السرعة الانتقالية.

الوسائل الإحصائية:

- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) التحديث 19.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- اختبار (t) ستودنت.

نتائج البحث:

- للوحدات التدريبية بطريقة التدريب مرتفع الشدة فاعلية على تنمية صفة السرعة والقوة للاعبين كرة القدم إذ يتبين أن تلك التدريبات تسمح بتطوير مجموعة من الصفات البدنية، كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل التدريب مما يخلق شكل المنافسة الحقيقية.

- تساهم مثل هذه التدريبات على تطوير صفة السرعة للاعبين كرة القدم.

- عند الحاجة لتمرين لتطوير صفة القوة فالتدريب الفكري مرتفع الشدة يقوم بذلك.

الدراسة الرابعة: دراسة بلقاسم شرف الدين نوراني (2016-2017).

موضوع الدراسة: "اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة على السعة اللاهوائية للبنية لدى لاعبي كرة السلة".

- دراسة ميدانية على أكابر نادي الوفاء بالجلفة-

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في السعة اللاهوائية للبنية في الاختبار القبلي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعة اللاهوائية للبنية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة في السعة اللاهوائية للبنية بين الاختبار القبلي والبعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية في السعة اللاهوائية للبنية لصالح الاختبار البعدي.

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة على السعة الالهوائية اللبنية.
- التعريف بطرق التدريب الرياضي ومدى أهميتها خاصة طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.
- اقتراح برنامج تدريبي بهذه الطريقة لاستعمالها مستقبلا في تطوير السعة الالهوائية اللبنية للرياضيين.

عينة الدراسة:

- أندية كرة السلة بولاية الجلفة.

نظرا لطبيعة دراستنا تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وكانت على النحو التالي:

- العينة التجريبية متكونة من 04 لاعبين.
- العينة الضابطة متكونة من 04 لاعبين.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

اختبار Australien: اختبار معدل من اختبار "navette" وضع من قبل الفدرالية الفرنسية لرياضة الهوكي لقياس السعة الالهوائية اللبنية ومؤشر التعب.

الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T-test
- برنامج spss

نتائج البحث:

- تقارب مستوى العينتين في القياس القبلي في السعة الالهوائية اللبنية.
- تطور كبير في السعة الالهوائية اللبنية لدى العينة التدريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- كان للبرنامج التدريبي المقترح اثر كبير في تطوير السعة الالهوائية اللبنية ومنه نستنتج أن:
- للتدريب الفترتي مرتفع الشدة اثر كبير في تطوير السعة الالهوائية اللبنية لدى لاعبي كرة السلة.

الدراسة الخامسة: دراسة شيخي المسعود (2016-2017).

موضوع الدراسة: "دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم - فئة أواسط- من وجهة نظر المدربين.

فرضيات الدراسة:

- يلعب التدريب الفترتي المرتفع الشدة دور هام في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.
- تمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية السرعة في هذه المرحلة العمرية.
- معرفة نظرة المدربين حول أهمية التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- كشف مدى أهمية السرعة في كرة القدم.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

عينة الدراسة:

العينة التي اعتمدنا عليها فهي قصدية شملت بعض مدربي كرة القدم أندية الرابطة الولائية لولاية المسيلة لفئة الأواسط والمتكونة من 13 مدرب.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

أدوات البحث: الاستبيان

الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية.

- اختبار كا²

نتائج البحث:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط تتطور وتزيد بواسطة التدريب الفكري المرتفع الشدة من خلال نظرة المدربين.

- وكذلك استنتجنا أن التدريب الفكري المرتفع الشدة يلعب دور في تنمية صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة النظرية والجانب التطبيقي.

- وتبين لنا أيضا أن التدريب الفكري المرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.

- وكذلك استنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال التمارين المقننة والوسائل المتاحة والمتوفرة.

- كما أثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين وتطوير السرعة وتحقيق نتائج ايجابية بالإضافة إلى أن فئة الأواسط يستوي فيها الهيكل العظمي وتصل قابلية السرعة فيها أقصى حد لها، وتبلغ أقصى درجات التحسن في سن المراهقة، وبعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى سن الثلاثين ثم تبدأ في الانخفاض.

ومن خلال كل هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية التي مفادها أن التدريب الفكري المرتفع الشدة يساهم في تنمية وتطوير صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

الدراسة السادسة: دراسة حمودي احمد (2014-2015).

موضوع الدراسة: "فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم هواة"

- بحث تجريبي اجري على لاعبي كرة القدم لعمر اقل من 17 سنة-

فرضيات الدراسة:

- توجد دلالة إحصائية في كلا التدريب حول تحسين التحمل لصالح العينة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين وهي لصالح الاختبار البعدي

أهداف الدراسة:

- معرفة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة والتجريبية.

- الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

عينة الدراسة:

لقد تم انجاز تجربة البحث على عينة نظم 18 لاعبا من فريق شباب سيدي علي و 18 لاعبا من فريق الاتحاد الرياضي لبلدية سيدي لخضر من ولاية مستغانم من قسم الهواة للبطولة الجهوية الثانية لكرة القدم الجهة الغربية صنف أشبال، المسجلين في البطولة الغربية 2014-2015.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية بحيث تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي صفة التحمل بأنواعها، حيث راعى الطالب الباحث مدى تجانس العينتين في المتغيرات الطول الوزن والعمر.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

- اختبار كوبر 12 دقيقة لقياس كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي (القدرة الهوائية).
- اختبار هانز 5 دقائق لقياس تحمل القوة على شكل بطرية.
- اختبار 20×2م، 40×2م، 60×2م، لقياس تحمل السرعة.

الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- التباين.
- معامل الالتواء.
- T ستيودنت.

نتائج البحث:

للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل للاعبين كرة القدم إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح بتطوير مجموعة من الصفات البدنية. كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل التدريب مما يخلق شكل المنافسة الحقيقية.

- تساهم مثل هذه التدريبات على تطوير صفة التحمل للاعبين كرة القدم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة.

أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود تطوير وتحسي في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالقبلية لعينتي البحث، وكانت كلها فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية، بينما حققت العينة الضابطة فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار: كوبر، هانز وتحمل السرعة.

وعند مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة.

مما يدفعنا بالقول أن الوحدات التدريبية المقترحة كانت أكثر فعالية في تنمية صفة التحمل.

الدراسة السابعة: دراسة حسين خريفي (2017-2018).

موضوع الدراسة: "اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال (15-17) سنة.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة:

- التعرف على صفة تحمل السرعة في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات 1500م.
- التعرف على مدى اثر البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية الذي يتناسب مع تطوير تحمل السرعة.
- التعرف على أفضلية البرنامج بالطريقة التكرارية والبرنامج المعتاد (المتع)، في تحسين تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أشبال (15-17) سنة.

عينة الدراسة:

في بحثنا هذا شملت جزءا من المجتمع الأصلي للدراسة، نادي OSAM'sila صنف الأشبال، وقد تم اختيار العينة قصديا، واشتملت العينة على 12 عداء من نادي العباب القوي OSAM'sila.

منهج الدراسة: المنهج التدريبي.

أدوات البحث:

اختبار القدرة البدنية: اختبار تحمل السرعة 300م.

الوسائل الإحصائية:

- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 24.

- T للفروق بين عينتين مستقلتين ومتجانستين.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار لفنسون المتجانس.

- معامل الثبات (كرونباخ)

نتائج البحث:

- إن البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب التكراري له تأثير فعال على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي مسافة النصف طويلة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تطوير صفة تحمل السرعة، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي.

- أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب التكراري إلى تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة لصنف أشبال (15-17) سنة.

الدراسة الثامنة: دراسة صاويتي حسان (2015-2016).

موضوع الدراسة: "اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين (تحمل القوة- تحمل السرعة) لدى عدائي ال400م صنف أواسط (17-18) سنة.

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

أهداف الدراسة:

- التعرف اثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة- تحمل السرعة) لدى عدائي 400م.
- التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل اختبار (تحمل القوة- تحمل السرعة).
- التعرف إلى الفروق بين قياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من اختبار (تحمل القوة- تحمل السرعة).
- التعرف على مدى إسهام بعض التمرينات لتحضير العدائين الناشئين.

عينة الدراسة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل قصدي وذلك لأنها ايسر طرق اختيار العينة و لأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من:

- المجموعة (أ): المجموعة الشاهدة تحتوي (06) لاعبين تم اختيارهم بشكل قصدي (مدرسة بن سرور).
- المجموعة (ب): المجموعة التجريبية تحوي (06) لاعبين تم اختيارهم بشكل قصدي (مدرسة بن سرور).

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

أدوات البحث:

- اختبار التثبيت: الغرض منه تحمل القوة.
- اختبار الجري ل40م و 100م من ركضة تقريبية الغرض منه: تقويم الجهاز الالهوائي الابني.

الوسائل الإحصائية:

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حيث استخدم فيه:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- T-test لعينتين مرتبطتين.
- T-test لعينتين غير مرتبطتين.

نتائج البحث:

- الوحدات التدريبية لها أهمية كبيرة في تطوير وتحسين الجانب البدني وخاصة تحمل القوة وتحمل السرعة.
- إن خصائص المرحلة العمرية تساهم بقسط كبير في تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة.
- وجود فروق معنوية واضحة على مستوى الاختبارات القبلية والبعديّة التجريبية وهذا في كل من اختبار التثبيت واختبار الجري ل40م و100م من ركضة تقريبية.
- وجود تحسن وفروق معنوية على مستوى العينة التجريبية وهذا ما يفسر لنا نجاح برنامجنا المقترح الذي يهدف إلى تحسين كل من تحمل القوة وتحمل السرعة.
- أخيرا نستنتج الدور الكبير الذي يلعبه التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي في بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - تحمل السرعة)، على أداء عدائي ال400م والذي له الأثر والدور البالغ الأهمية لدى فئة المراهقين، خصوصا منهم الرياضيين حيث ركزنا على صنف الأواسط كون هذه الفئة هي الفئة الوسطية أي تعد مرحلة الإعداد لتكوين الشخصية.

من جهة أخرى نتمنى أن يتم اخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة من كشف الايجابيات والسلبيات.

6-2 تحليل ونقد الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وبحثية جادة يمكنها أن تفتح آفاق علمية وبحثية أمام الباحثين قصد خوض غمار البحث وإنارة الطريق للباحث، وأمام ما أشارت إليه تلك الدراسات السابقة من نقاط تشابه وتباين فان الباحثة استفادت منها، بحيث قد شكلت لها إطارا نظريا وقاعدة لموضوع الدراسة.

بحيث الدراسات السابقة التي استعانت بها الباحثة كانت قد صدرت في الفترة الزمنية الممتدة من 2014 إلى 2019 وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات.

كما هدفت بعض الدراسات إلى بناء برامج تدريبية لتنمية بعض الصفات البدنية أو الوظيفية، وتبين أن طريقة التدريب الفكري من أحسن الطرق للارتقاء بمستوى اللاعبين، وذلك لان طبيعة هذا التدريب لاتعطي فواصل راحة كافية للاسترجاع مما يؤثر على تلك الخصائص.

كما تنوع المجال البشري من عدائين، لاعبي كرة قدم وكرة السلة... بالإضافة إلى السباحين في دراستنا وتبين أن السرعة ضرورية جدا بالنسبة للرياضيين وخاصة المقبلين على المنافسة، وفيما يخص العينات التي أجريت عليها هذه الدراسات كانت كلها مطبقة على الفئات العمرية ما بين 15 و 19 سنة، وتم اختيارها بالطريقة القصدية، وهذا مشابه لعينة بحثنا بحيث اخترنا فئة أواسط (15-17) سنة واختيروا كذلك بالطريقة القصدية.

وتشابهت دراستنا من حيث المنهج المستخدم وأداة البحث مع جميع الدراسات السابقة الذكر وذلك باستعمال الاختبار كأداة بحث، واتباع المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ماعدا دراسة شيخي المسعود فكانت من وجهة نظر المدربين، فاستخدم أداة الاستبيان واتباع المنهج الوصفي.

وخلاصة القول فان من خلال الدراسات السابقة تمكنت الباحثة من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث ك:

- تحديد مشكلة البحث والتعرف على طرائق معالجتها.

- كيفية تحديد خطة وإجراءات البحث.

- التعرف على الوسائل المختلفة لجمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- التعرف على كيفية تحديد الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث.
- التعرف على الأساليب الإحصائية المختلفة لمعالجة البيانات.
- والاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية.

مراجع الجانب التمهيدي:

- أمر الله احمد البساطي (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- إبراهيم وجيه محمود (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. دار المعارف.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح. (بدون سنة). 24 ساعة لتعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جلال الدين السويطي، محمد فتحي السيد. (1990). الباحة في فضل السباحة. دار الصحابة للتراث بطنطا. الطبعة الأولى.
- دريد مجيد حميد الحمداني. (2016). الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة. بغداد: دار الكتب والوثائق. الطبعة الأولى.
- علي محمد زكي، طارق محمد ندى، وإيمان زكي. (2002). السباحة تكتيك، تعليم، تدريب، إنقاذ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي فهمي البيك. (1997). أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- محمد حسن البشتاوي، إبراهيم احمد الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي.
- نايف مفضي الجبور. (2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الطبعة العربية الأولى.

الجانب النظري

الفصل الأول: السباحة.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي والبرامج

الفصل الثالث: المراهقة (الفئة العمرية 15 - 17 سنة).

الفصل الأول: السباحة

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن رياضة السباحة.
- 2- تطور السباحة في الجزائر
- 3- تعريف السباحة ومجالاتها.
- 4- فوائد السباحة.
- 5- المهارات الأساسية لتعلم السباحة.
- 6- طرق تعلم السباحة.
- 7- مراحل تعلم السباحة.
- 8- التحليل الميكانيكي لطرق السباحة.
- 9- الدوران في السباحة الحرة.
- 10- فعالية القفز إلى الماء.
- 11- خصائص وصفات مدرب السباحة.
- 12- النظام الغذائي وتأثيره على السباحين.

خلاصة الفصل الأول

مراجع الفصل الأول .

تمهيد :

تعتبر الرياضة بشكل عام والسباحة بشكل خاص نموذجا مصغرا لما هو متوقع أن يحدث في المجتمع مستقبلا ومما لا شك فيه أن السباحة تعتبر قاعدة هامة وضرورية بالنسبة لممارسيها وتسمح لهم بالنمو السوي في وسط المجتمع، والسباحة ليست وليدة الظهور بل واكبت عصور وأمم ومجتمعات، ولهذا سنحاول في هذا الفصل سرد التطور التاريخي للسباحة من الإنسان البدائي إلى غاية المجتمعات الحديثة بالشكل المتعارف عليه حديثا.

ومع تطور المجتمع من جميع نواحيه سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية أو حتى التكنولوجية تطورت السباحة وسأيرت الركب الحضاري إلى أن أصبحت إلى ماهي عليه الآن في أشكالها المختلفة وأنواعها المتداولة، وكذا تداخل كل من العلوم التربوية النفسية وعلم الميكانيكا والحركة بالأداء المهاري للسباحة ومجمل القوانين التي لها تأثير كبير في تحسين وتطوير السباح.

1-لمحة تاريخية عن رياضة السباحة :

إن الهدف من تقديم إطار تاريخي لرياضة السباحة يتيح لنا الاطلاع ومعرفة كيفية تطورها والمراحل التي مرت بها عبر عقود من الزمن وفي الحقيقة إن الرسوم والنقوش التي عثر عليها في بلدنا ومصر ودول أخرى تشير بان الإنسان مارس السباحة واستخدم عبور الأنهار والشواطئ هرباً من حيوان مفترس يطارد أو لاصطياد مخلوق لغرض إطعام أسرته والاستفادة من جلده لصناعة ما يحتاجه في حياته اليومية كالملابس والأغطية . كما أن هناك الكثير من الكائنات الحية تعيش قرب مصادر المياه. وبفطرتها تمارس العوم والسباحة كالضفادع والأسماك. وكان الإنسان يقلد تلك الحيوانات التي يراقب بقاؤها في الماء من غطس وطوفان فتعلم هذه الطريقة البدائية الأولية للسباحة، بعدها وبمرور الزمن أتقن الصيد والحصول على اللؤلؤ والمرجان والإسفنجة والأحجار الكريمة إضافة لذلك مارسها للنظافة والاستمتاع وفي ضوء ما تقدم فإن السباحة وبمختلف أنواعها قديمة يقدم تاريخ مجتمعاتها.

والمعنيون بالدراسات الحضارية والاستكشافات التاريخية يؤكدون بان وجود دلائل تشير إلى اهتمام الأقوام السابقة من أكديين، وسومريين، وبابليين، وآشوريين، وفراعنة وغيرهم ببناء الحمامات وأحواض السباحة وإعداد جنودهم بدنياً وإتقانهم السباحة لخوض المعارك ضد أعداءهم إن تطلب الأمر ذلك. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص 67).

وهذا دليل على أهمية هذه الممارسة الرياضية قبل الآلاف السنين، وازدياد الوعي بما تجلبه من فوائد عليهم أنيا ومستقبلياً ومع تراكم الأحداث والزمن حصل تطور وانتقال سريع عند العرب في بداية الفتح الإسلامي على ضرورة تعلم السباحة لأبنائهم وحديث الرسول عليه الصلاة والسلام (علموا أبناءكم السباحة والرمية وركوب الخيل) وكان يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض الأنشطة البدنية مع رفاقه من الصحابة جريا وسباحة. ويذكر بان عبد المالك بن مروان كتب لأحد معاونيه (علموا أولادي العوم فإنهم يجدون من يكتب عنهم ولا يجدون من يسبح عنهم). أما في العصر الحديث كانت البداية بعد أن أصبحت هذه الرياضة الجميلة والممتعة لها رواد وممارسين وقاعدة شعبية واسعة. قام المختصون بالنشر والتوثيق والاهتمام بتدوين ما يعزز الأسس و المبادئ العامة التي تقوم عليها السباحة فقام الأستاذ الألماني نيكولاس ووينمان " NICOLNS WYNMEE" بإصدار كتابه عام 1538 بعنوان (محادثة في فن السباحة) وفيه يعلم السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة كنموذج لأداء حركات السباحة. كما صدر كتاب آخر عام 1816 من قبل جونفروست عن سباحة الصدر... ثم استمرت الإصدارات من كتب وكراسات لتسليط الضوء على هذه

الرياضة. وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم بمدينة (أوبسالا) في السويد وقد قام بتأسيسه طلبة جامعة أوبسالا.

أما المسابقات الخاصة بالسباحة فقد بدأت بلندن وكان هناك ستة أحواض مختلفة الأحجام للسباحة وفي عام 1837 ظهرت ولادة الجمعية الأهلية في لندن أيضا ثم تطورت واتسعت وأصبح بعد ذلك اتحاد لسباحة الهواة في المملكة المتحدة عام 1896 ' وهكذا استمر الانتشار والتنظيم حتى انشأ أول اتحاد دولي للسباحة " FINA " عام 1908 ويعتبر انتقال السباحة من الأنهار والبحار إلى أحواض ونوادي ومدارس لتعليمها وتشكيل الجمعيات والاتحادات نقطة تحول وتطور في هذا المضمار. (ريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 68، 69).

أما بخصوص السباحة في الوطن العربي فهي رياضة محببة ومشوقة تمارس كنشاط حر من قبل الهواة والمحترفين ساهم في إنشاء الاتحادات الرياضية للسباحة .. وكان لجمهورية مصر العربية الريادة في ذلك فقد أسس الاتحاد المصري للسباحة عام 1910 ومن ذلك التاريخ تجرى المسابقات والفعاليات على شواطئ البحر الأبيض المتوسط ونظمت في مدينة الإسكندرية أول بطولة للسباحة عام 1914 اشترك بها شباب مصر ثم تنوعت المشاركات و الأنشطة من خلال إنشاء المسابح وهي بمثابة مدارس لتعليم وتطوير المهارات الحركية للمبتدئين والسباحين الآخرين. وفي المملكة العربية السعودية كانت السباحة منتشرة في المجتمعات المقترية من سواحل الخليج والبحر الأحمر ويمارسها الشباب كهواية ومتعة إلى أن شكلت الجمعية العربية السعودية للسباحة عام 1973 فقامت بتنظيم هذه اللعبة وتطويرها وفي عام 1975 تغير اسمها وأصبح الاتحاد السعودي للسباحة وكان أول نشاط دولي للسباحة لهذا الاتحاد هو الاشتراك في مهرجان الشباب العربي الذي أقيم في ليبيا عام 1975 في سباحة المسافات القصيرة وفي عام 1976 نظم الاتحاد السعودي للسباحة بطولة الخليج العربي الثالثة للسباحة للمسافات الطويلة للهواة في مدينة الدمام السعودية. وأقام الاتحاد بتنظيم أول بطولة على مستوى المملكة العربية السعودية لسباحة المسافات القصيرة والغطس وكرة الماء عام 1977 وتوالت هذه الأنشطة والفعاليات المائية خصوصا في المناسبات الوطنية لدول مجلس التعاون الخليجي وفي عام 1976 تأسس اتحاد الخليج العربي للسباحة واخذ على عاتقه تنظيم البطولات على مستوى دول الخليج.

أما بصدد تاريخ السباحة بالعراق فتستمد جذورها وأسسها من وجود النهرين الدجلة والفرات وروافدهما ونلاحظ بان سكان المناطق المحاذية للشلالات والمنابع المائية أو القرييين منها يكونوا أكثر من غيرهم تعلما للسباحة وبعض العوائل تسرع في تعليم أبنائها وهم صغارا خشية من الغرق أو لمساعدتهم في سقي المزروعات وصيد الأسماك ، أما سكان الأهوار فتلد نساؤهم وسط المياه لطبيعة مساكنهم فهم يجيدون السباحة ذكورا وإناثا.

إن هذه البيئات بمثابة مستودعات طبيعية تقوم بتهيئة وإعداد السباحين من الهواة وتجري المسابقات لغرض الترفيه والتنافس. إلى أن أسس أول اتحاد عراقي للسباحة عام 1956 برئاسة على محسن ، ونائبه عزيز الحجية ، وأمين السر صادق الصفار، وعضوية إسماعيل حمودي وعلي السامرائي. واخذ على عاتقه تطوير هذه اللعبة وصقل قابليات المستويات المتقدمة وإدخال الأساليب والأسس العلمية الحديثة من خلال إقامة الدورات التدريبية و التطويرية للسباحين لغرض تشكيل الفرق النظامية والاشتراك في المسابقات المحلية والعربية والمساهمة في الدورات الاولمبية ، وفي عام 1983 تأسس الاتحاد العربي للسباحة واخذ على عاتقه تنظيم المسابقات التنافسية للألعاب المائية على مستوى الدول العربية مثل السباحة للمسافات الطويلة والقصيرة للناشئين وللشباب وكرة الماء والتجديف والغطس... كما أصبح السباحون العرب محترفون و يمتلكون مهارات فنية متقدمة و تكتيك عالي وحصلوا على ارفع الأوسمة و الميداليات و الجوائز و كان سجلهم في بطولة إفريقيا للسباحة عام 1997 متميزا فقد أحرز المنتخب المصري المركز الثاني و حصل على أربع ميداليات ذهبية و سبعة فضية و ثلاث عشر برونزية كما حصل السباح الجزائري سليم إلياس في دورة ألعاب البحر المتوسط الثالثة عشر التي أقيمت عام 1997 في مدينة باري بايطالية على ميداليتين إحداها ذهبية لفوزه بالمركز الأول في سباق سباحة 100 م حرة و الأخرى فضية لفوزه بالمركز الثاني في سباق لمسافة 50م حرة. كما شاركت السباحة المصرية رانيا علواني وحصلت على ميداليتين ذهبيتين لفوزها بالمركز الأول في سباق لمسافة 50م وتحطيمها الرقم القياسي لهذا السباق وقدره (2631) ثانية حيث سجلت زما قدره (2590) ثانية وسباق 100م مرة وتحطيمها الرقم القياسي السابق أيضا ، ثم أحرزت ميدالية فضية في سباق السباحة لمسافة 200م حيث جاءت في المركز الثاني وكان لرانيا علواني نصيب الأسد من ميداليات السباحة في الدورة العربية الثامنة التي أقيمت عام 1997 في لبنان حيث أحرزت إحدى عشر ميدالية منها تسع ذهبية واثنان فضية.

والجدير بالذكر أن سباقات المسافات الطويلة في السباحة سبقت السباقات القصيرة تاريخيا ، وأهم مشاركة كانت تجري قديما هي المانش ، ولهذه السباقات الطويلة أساليبها المختلفة للتدريب ، كذلك لها قانونها وطرقها التحكيمية وسباقاتها تقام في البحار والأنهار الكبيرة والبحيرات ولها خط سير واضح ومحدد. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص70، 71).

2- تطور السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين، كانوا يسكنون المدن الكبيرة أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في

التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا. وحسب مقالات (الماضي والحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رباح سعد الله فانه وجد نادي السباح في مدينة غيلزان C.N.R، أنجب سباحين كبار نجد من بينهم "بن حمو"، "العريبي"، "بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فجدد "بلحاج مصطفى" الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات "AMEX JANNY" حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوروبي في 400م، أربع أنواع و أن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و200م سباحة حرة.

وكذلك نشير إلى تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكرة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 و عدة مرات بطل شمال إفريقيا.

وعند اندلاع الثورة التحريرية لبي الرياضيين الجزائريين، ومن بينهم السباحين نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعوهم الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والالتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الاستقلال، في 1962/06/26 أنشئ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 1962/10/09، وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة، وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N) وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A)، وفي إحصاء قامت به الفدرالية سنة 1964، أسفر على وجود 973 ممارسا للسباحة داخل 20 جمعية رياضية، أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية حيث اغلب الممارسين أي 2701 يقل سنهم عن 10 سنوات وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الرابطات الرياضية المنتمية للفدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن سباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منها: "بله عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر و "بن شكور سفيان" و "عطار فارس" و "مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 49.56 ث في 2001/05/10 بفرنسا. "سليم إلياس" والذي يعتبر حاليا من أحسن السباحين الإفريقيين ذو المكانة العالية، كما هناك عند الإناث "بله مهديّة" و "قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985. (سالمي صلاح الدين، 2018 ص ص 3،4).

3- تعريف السباحة ومجالاتها : Swimming and fields

السباحة من أبرز الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي للتحرك والنشاط باستخدام الذراعين والرجلين والجذع وهي من الأنشطة التي تمارس لمختلف الأعمار ولكلا الجنسين ، ولها غايات وأهداف ترتقي بكفاءة الفرد بدنيا ونفسيا ومهاريا ، ولكونها رياضة عالمية ولها سباقاتها التنافسية والترجيحية نظمت في أندية متخصصة وبها قانون دولي خاص معتمد من قبل الإتحاد الدولي للسباحة ، ومن أهم مجالات رياضة السباحة:

01- السباحة الترويحية : Recreational swimming

تظهر هذه السباحة في أجمل صورها عندما تمارس بدون قيود وبدون تحديد مراحل عمرية معينة في بيئة تملؤها حرية الحركة والإنطلاق بعيدا عن الضوضاء والصخب ، فيمارسها الفرد برغبته في أي وقت يشاء وبالطريقة التي يرغبها ، ويزداد الإقبال عليها في فصل الصيف على الشواطئ وأحواض السباحة لغرض الترويح والمرح وقضاء الوقت في نشاط محبب ومفيد له .

02- السباحة التنافسية : Competitive swimming

إن أهم شيء في هذا المجال هو حصول السباح على تكتيك عالي عن طريق التدريب وتلافي الأخطاء والإقتصاد بالجهد وتحسين الأداء خصوصا في عملية البداية والدوران . وهنا يخضع الفرد لبرنامج تدريبي منظم ، ومن مهام السباح أن يواصل العطاء والمجهود البدني والنفسي إلى أقصى مدى لتسجيل أرقام قياسية متقدمة . لإن مهارة السباحة التنافسية وممارستها تحكمها قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الإتحاد الدولي للسباحة ، ومن الجدير بالذكر أن أسلوب الحياة الذي يتطلبه نمط هذا النوع وخاصة المستويات العالمية يؤثر في تشكيل أسلوب حياة الممارسين من حيث نظام الحياة اليومية والتغذية والنوم والنواحي الصحية الأخرى. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص75).

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- 1- مسابقات السباحة الحرة (50م - 100م - 200م - 400م - 1500م للرجال 800م 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 (4×100م رجال ونساء) (4×200م رجال ونساء).
- 7- مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال ونساء). (زاوي عبد السلام، 2007، ص 37).

03 - السباحة التعليمية : Learning swimming

هي تلك السباحة التي يكتسب من خلالها الفرد مهارات مختلفة وبأساليب متنوعة للتعلم وتعتبر المرحلة الأساسية للانتقال إلى مستويات متقدمة بعد التدريب وتطبيق المهارات الحركية التمهيديّة اللازمة وصولاً إلى إكتساب المتعلم طرق السباحة المعروفة ، وهي مهمة ضرورية للممارسين من أصحاب الصيد والغوص وطلاب الكليات العسكرية والرياضية ، لذا فإن تعلمها شيئاً لا بد منه .

04- السباحة العلاجية لذوي الإعاقات الخاصة : Handicapped swimming

تعتبر هذه السباحة وسيلة علاجية للمرضى وذوي الإحتياجات الخاصة لأنهم غير قادرين على الإعتماد على أنفسهم في خوض غمار الماء بسبب نقص قدراتهم الذاتية للقصور (عضوي ، عقلي ، حسي) ، أو نتيجة عجز خلقي منذ الولادة ، وهنا تكون أهداف هذا المجال هو إعادة اتصال الفرد المصاب أو المريض بمجتمعه وتنمية ميوله وتحسين قدراته ، إضافة لمعالجة التشوهات الموجودة في الجسم كانهاء الظهر وتلعب مناهج هذا النوع أيضاً في علاج الكثير من الأمراض التنفسية، لذا اكتسبت اهتمام خاصاً من لدى المعالجين والمختصين كونها ترفع جزء من الآلام والمآسي الإنسانية لهؤلاء المرضى .

تعتبر السباحة منشط طبيعي لجميع عضلات ومفاصل الجسم ، وممارستها نصف ساعة يومياً يخفف ضغط الدم ويقوي عضلة القلب ، ويقلل من معدل الكلسترول في الدم ، ويزيد من كفاءة الدورة الدموية ، وثبت بأنها أفضل الرياضات لإنقاص الوزن ، كما أن فائدتها للمرأة الحامل ، حيث تساعدها على تخفيف الآلام المصاحبة للحمل خصوصاً في الأشهر الأولى والوسطى من الحمل ، لأنها تساهم في بناء عضلات الكتفين والبطن والتي تكون الأم بحاجة لها في مرحلة الحمل المتقدمة. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 76، 77).

4- فوائد السباحة :

يختار الشخص رياضة السباحة ويشعر بالمتعة عند ممارستها ، إختياره هذا سببه إعتقاده بمردود رياضة السباحة وفوائدها الصحية العظيمة وإكسابها اللياقة البدنية لممارسيها ، إذ أن الأداء المثالي للتدريب على السباحة يحقق الفوائد التالية :

* السباحة نشاط طبيعي إستمراري الحركة، يقوم به الشخص بأداء سريع أو بطيء تبعاً لقدرته، وهذا من شأنه أن لا يسبب الجهد الزائد والتوتر العضلي

* يستخدم الشخص خلال ممارسته للسباحة معظم المجموعات الرئيسية من عضلات جسمه.

* تكسب ممارستها الشجاعة نتيجة إقدامه على المخاطرة في نزوله للماء ، تلك لبيئة التي تختلف عن بيئة اليابسة.

* يشعر بممارس السباحة بالسعادة والإنتعاش .

* تسمى بالرياضة الإنسانية ، حيث يحمي الماهر بها نفسه من الغرق ، ويقدم المساعدة لمن يحتاج إليها.

* كما تستخدم في علاج الكثير من الإصابات وإعادة تأهيل المصابين من الحوادث المختلفة ، وفي علاج الكثير من حالات الشلل والشعور بالملل والضغط النفسي.

ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها رياضة أخرى لتنمية التكوين الجسمي المثالي ، ويمكن إدراج فوائدها كالتالي :

1- الفوائد الجسمية :

للسباحة دور في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متوازنا فيه تناسق ورشاقة ، ولها أيضا تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ، في تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه نظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة واسترخاء مستمرين. (سالمي صلاح الدين، 2018، ص4).

2- الفوائد الفيزيولوجية :

تؤثر السباحة تأثير كبير على أجهزة وأعضاء الجسم ، فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلة الصدر ، ثم إتساع الرئتين لإستعاب 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 دور كبير على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن ، مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم .

3- الفوائد الإجتماعية :

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية ، 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 تنبئه السباحة من سرور ومرح على وجه السباحين .

4- الفوائد الصحية :

تعمل رياضة 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 إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف العينين والأذنين وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد .

5- الفوائد النفسية والعقلية :

تعمل السباحة على إكساب 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 والإقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة. (سالمي صلاح الدين، 2018، ص 6،5).

5- المهارات الأساسية لتعلم السباحة:

1- **التخلص من الخوف:** تعتبر عملية التخلص من الخوف هي العامل النفسي المعوق لعملية التعليم في

السباحة ، وإذا ما نجحنا في إزالة عامل الخوف من نفس المتعلم أصبحت عملية تعليم السباحة من أسهل العمليات التعليمية ، ولذلك فالصداقة مع الماء هي الخطوة الأساسية الأولى ولا تأتي الصداقة مع الماء إلا إذا ما أتقن الفرد بعض المهارات البسيطة كالمشي في الماء على الرجلين وفتح العينين داخل الماء وإخراج الزفير في الماء بعد اخذ الشهيق خارج الماء كل هذه المهارات البسيطة إذا ما تعلمها الفرد وإتقانها أصبحت باقي الخطوات سهلة التعلم.(أبو العلا عبد الفتاح ،1998ص09)

2- **الطفو:** يعرف العطار وحلمي (1980) الطفو بأنه بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء ويعتمد هذا على كتلة جسم الطافي وبالاستناد إلى نظرية أرخميدس للطفو. (ريسان خربيط مجيد، نجاح مهدي شلش،2002، ص295).

يعتبر الطفو هو الخطوة الحقيقية الأولى نحو تعلم السباحة ، حيث يكتسب الفرد القدرة على التعلق في الماء دون الاستناد على قاع الحوض بقدميه ، ومن هذا الوضع يستطيع الفرد أن يبدأ في تحركه خلال الماء من خلال حركات الرجلين و الذراعين ومستخدمًا إحدى طرق السباحة الأساسية.

3- **التحرك في الماء:** يتحرك الجسم في الماء من خلال القوة الدافعة التي يقوم بها الذراعان و الرجلان.

4- **التنفس:** يتطلب الاستمرار في حركة الجسم خلال الماء إلى استهلاك الطاقة اللازمة للحركات المطلوبة ، ولا يتم ذلك إلا باستخدام الأكسجين ، لذلك فان عملية التنفس هي الضمان الوحيد لقدرة الفرد على قطع مسافة أطول و الاستمرار في السباحة لمدة أطول.(أبو العلا عبد الفتاح، 1998، ص ص10،09)

6- طرق تعلم السباحة:

1- **الطريقة الكلية:** تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية المهارة كاملة دون التجزئة فيها، وتعرض المهارة على المتعلم ككل، ويتلقى المعلومات اللازمة عن المهارة عدة مرات، فيستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي والمبدئي عن المهارة، ويكون فكرة عن خطوات الأداء، ثم يبدأ محاولات الأداء الأولية والتي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء ومع استمرار المحاولات والتكرار تبدأ مواصفات الأداء في التحسن ويعاد الأداء والتكرار حتى يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان.

وتصلح هذه الطريقة لتعليم المهارات الحركية السهلة وغير المركبة، ففي مجال تعلم السباحة يقوم المعلم بعرض نموذج لطريقة السباحة ككل مع التعليق المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للمهارة وبعد ذلك يقوم بالتركيز على تصحيح الأخطاء من خلال الممارسة والتكرار لمهارة السباحة.

* مميزات الطريقة الكلية:

- وضوح الهدف العام مما يجعل المتعلمين أكثر ايجابية .
- تهم بدرجة أكثر في التذكر الحركي للأداء نظرا لان المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية للسباحة كوحدة متكاملة.

* عيوب الطريقة الكلية:

- غير مناسبة لجميع المستويات نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية.
- تطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المتعلم.
- يحدث أثناء التعليم بالطريقة الكلية انه يصعب على المتعلم معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارة السباحة مما يؤدي إلى حدوث العديد من الأخطاء أثناء الممارسة.

2- الطريقة الجزئية: يقصد بها تقسيم نوع معين من أنواع المهارات إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المعلم بتعليم كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقان الجزء الأول وهكذا، حتى ينتهي من تعلم المهارة ككل، فعند تعليم سباحة الزحف على البطن يقوم المعلم بتعليم مهارة الطفو على البطن ثم ضربات الرجلين ثم حركات الذراعين فالتنفس وبعد ذلك يتم الربط بين هذه الأجزاء لأداء مهارة سباحة الزحف على البطن ككل.

* مميزات الطريقة الجزئية:

- تساعد المتعلم على تفهم أجزاء مهارة السباحة (الحرّة ، الظهر ...) واستيعابها بصورة جيدة، كذلك التعرف على جوانب الصعوبة فيها للعمل على تفاديها.

ـ تسهل من دور المعلم في تدريس مهارة السباحة المركبة.

- تراعي مبدأ الفروق الفردية.

- تتناسب مع المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.

* عيوب الطريقة الجزئية:

- تظهر بعض التأثيرات السلبية كنتيجة لتقسيم الحركة، وذلك كالخلل في بعض أجزائها، وعدم توافر الانسياب الكامل لها.

- تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم.

3- الطريقة الكلية الجزئية :

يبدأ المعلم في هذه الطريقة بتعليم مهارة السباحة في البداية ككل أو كوحدة واحدة، ثم يقوم بتجزئة المهارة مع التأكيد على الأجزاء الصعبة التي تكثر فيها الأخطاء، ثم تكرارها بالقدر الذي يسمح بإتقانها. (علي محمد زكي وآخرون، 2002، ص ص 48،49).

4- الطريقة الكلية الجزئية الجزئية: وهي تشبه الطريقة السابقة من حيث تبادل استخدام الكل والأجزاء في تعلم المهارة ، فيما عدا أن ترتيب هذا الاستخدام يختلف، حيث يبدأ المتعلم بتعلم المهارات الأساسية، ثم ممارسة الحركة ككل، ثم العودة ثانيًا إلى المهارات.

وتتأسس فكرة هذه الطريقة على استغلال مميزات الطريقة الجزئية، خاصة بما يتعلق بسهولةها، كذلك إمكانية توجيه العناية خلالها إلى تحسين المهارات الضعيفة، فتضمن بذلك توافر الدفاعية لدى المتعلم عندما تنتقل به إلى الطريقة الكلية.

وفي النهاية ولنفس الأسباب التي تميز الطريقة الجزئية، نعود ونستخدمها في نهاية العملية التعليمية.

5- الطريقة الجزئية المتدرجة:

وهذه الطريقة تعتمد على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة فعندما يقوم المعلم بتعليم سباحة الزحف على البطن، يقوم بتعليم مهارة الطفو ثم مهارة ضربات الرجلين ثم الربط بين مهارة الطفو وضربات الرجلين ثم ينتقل إلى تعلم حركات الذراعين ثم يتم الربط بين حركات الرجلين والذراعين.

ومن خلال العرض السابق يمكن استخلاص بعض الحقائق الهامة:

- ليست هناك طريقة واحدة تعتبر الأحسن أو الأفضل، فكل موقف تعليمي يملئ طريقته الخاصة التي تناسبه.
 - أن الطفل يتعلم بعدة طرق معا، ويصعب الفصل بين هذه الطريقة وتلك.
 - إن الطرق الصحيحة للتعليم توفر الوقت والجهد فيزداد العائد منها.
 - تعتبر عملية اختيار الطريقة المناسبة للتوقيت والموقف أمرا بالغ الأهمية.
- ومن ذلك يمكن استخلاص مواصفات الطريقة الجيدة والصفات الواجب توافرها في درس السباحة:

خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة:

- تستثير دوافع الأطفال وحماسهم.
- تتناسب مع قدرات وإمكانات الأطفال.
- تراعي مبدأ الفروق الفردية.
- تتيح للأطفال فرصة التعرف والحكم على نتيجة أدائهم.
- تسهل مهمة المعلم في توجيه الأطفال. (علي محمد زكي وآخرون، 2002، ص ص 50، 51).

7-مراحل تعلم السباحة:

سوف نستعرض ما ذكره العلماء المتخصصون في هذا المجال حسب رؤيتهم ومن وجهة نظر كل منهم ندرج نماذج من ذلك:

قسم شميدت schmidt 1991 مراحل التعلم الحركي إلي ثلاث وهي:

- 1- المرحلة المعرفية واللفظية: إن الإدراك ومشكلة التعلم هي لفضية معرفية يكون الواجب جديد على المتعلم.
- 2- المرحلة الحركية: يجري فيها التركيز على التنظيم الذي يكون ركنا مؤثرا على إنتاج الحركة وتطوير المهارة أفضل من الأولى.

3- المرحلة الأوتوماتيكية الآلية: حيث يتطور الأداء الحركي في السباحة بصورة تلقائية ويمكن السيطرة والاحتفاظ بشكل الأداء.

أما كورت ماينل فذكر بأن المراحل كما يلي:

- 1- مرحلة التطور التوافق الخام:** تكون الحركات غير انسيابية بسبب الأخطاء وعدم السيطرة على الحركة مما يؤدي إلى تغير في شكل الحركة، لذا تكون المعلومات البصرية مع اللفظية مهمة جدا في مراحل التعلم الأولى، و أن التوافق الخام هو أداء الحركات الرياضية بشكل أولي.
- 2- مرحلة التطور التوافق الدقيق:** سميت كذلك بأسماء مختلفة منها مرحلة الاكتساب الجيد للحركة (التوافق) ومنهم من يذكر بأنها مرحلة تلي مرحلة التوافق الخام يستطيع الفرد المتعلم أداء الحركة دون أخطاء تقريبا.
- 3- مرحلة تثبيت الحركة:** تثبيت التوافق الدقيق وتطوير الانسجام للوضعيات المختلفة وسميت بالآلية حيث تكون المهارة بفعالية وبمعدل ثابت و أن التحسن الذي يطرأ على الأداء يعود إلى اكتساب وتطوير أساليب استجابة جديدة وهي أكثر فعالية في تنفيذ المهام الحركية. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص106).

ويشير أرنوف بأن مراحل التعلم ثلاث هي:

- 1- مرحلة الاكتساب:** وهي المرحلة التي يدخل أو يمثل الكائن الحي من خلالها المادة التي يستعملها والتي تمثل الفرد للسلوك الجديد ليصبح جزئاً من حصيلته السلوكية.
- 2- مرحلة الاختزان:** وهي إحدى مراحل التعلم التي يتم خلالها ضغط المعلومات وبمجرد حدوث عملية الاكتساب تنتقل المادة المتعلمة في الذاكرة.
- 3- مرحلة الاستعادة :** وتتضمن قدرة الكائن الحي على استخراج المعلومات المخزنة لديه في صورة استجابة بشكل أو بآخر.

وقسم هورتن وتيرنج التعلم إلى ثلاث مراحل أيضا وهي:

1- مرحلة ما قبل السلوكية: بدأت هذه المرحلة بفكرة فلسفية بان العقل البشري يولد صفحة بيضاء

تخط الخبرة عليه فيما بعد.

2- المرحلة السلوكية: جاءت هذه المرحلة نتيجة تأثير النظريات السلوكية في الاشتراط الكلاسيكي

لبافلوف ونظرية التعلم بالمحاولة والخطأ لفرنذاك ونظرية الاشتراط الإجرائي لسكنر.

3- المرحلة المعاصرة: وهي مرحلة بذل المزيد من الجهد نحوى وضع تخطيط للقدرات المعرفية

والوجدانية للكائن الحي، والاهتمام بالدافعية والاقتران. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص

ص107،108).

8- التحليل الميكانيكي لطرق السباحة:

يهدف علم الميكانيكا إلى تقديم الأسلوب العلمي بطرق غايتها تقليل صعوبات الأداء الحركي للتدريبات التحضيرية عند تطبيق المنهاج أو الوحدات التعليمية للسباحة، ومعالجة الأخطاء التي تحصل في المسار الفني على أن تكون القوة المستخدمة في التدريب تتناسب مع القوة المطلوبة للتنفيذ من خلال سهولة التركيز للوصول إلى مستوى أفضل للمهارات. على المدربين والمعلمين الاهتمام والحرص بتطبيق القوانين الميكانيكية الحركية وعلى المتعلم أن يستخدم عقله وإدراكه بجانب قواه العضلية ومهاراته المكتسبة ويجعل هذا الميدان نشاطاً ممتعاً ومحبيباً في التعلم لأن استثمار الطاقة وزيادة الإتقان للمهارة سيكون دافعاً حيوياً لتطوير التكنيك والمبادئ الميكانيكية..ومن اجل توضيح انسيابية توافق أجزاء جسم السباح مع بعضها في تطبيق طرق السباحة الأربعة بنجاح: (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة) سنعرض التحليل والتكنيك الفني لكل أداء من تلك السباحات على حده وكما يلي: (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص145).

أولاً - السباحة الحرّة:

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

ومن أجل الاطلاع على آليه التحليل الفني الحديث وماهية العوامل الأساسية لتكنيك السباحة الحرة.. لابد لنا أن نعمل بالنقاط على الأقسام التالية:

1- وضع الجسم:

يكون وضع الجسم أفقي وانسيابي والأكتاف مع مستوى سطح الماء والنظر للأمام والأسفل قليلاً والذقن لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة.. يعمل الرأس على توجيه وضع الجسم كلما كانت الحاجة للتوازن والطفو والانسياب أو الضرورة تقتضي الالتفات يميناً أو شمالاً.. أما بقية أجزاء الجسم تكون ممدودة بشكل أفقي تقريباً ويساهم ذلك بتقليل المقاومة، أما لحالة الترنح واللف والدوران تكون مرنة وتدور بزاوية 45 درجة تقريباً لخلق حالة من التوافق الحركي مع الذراعين والتنفس أثناء ممارسة السباحة الحرة. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص146).

2- حركة الذراعين:

أول حركة للذراعين عند التقدم داخل الماء هو دفع الماء للخلف، ويعتمد الجسم على قوة مساهمة الذراعين بنسبة تتراوح بين (70%-80%) تقريباً للدفع إلى الأمام وتكون بصورة تبادلية فعندما تكون إحدى الذراعين داخل الماء تصبح الذراع الأخرى خارج الماء لتؤدي حركتها الرجعية.. وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف على شكل حرف S. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص147).

3- ضربات الرجلين:

تستند ضربات الرجلين على الحركات التبادلية المستمرة باتخاذها من مفصل الفخذ محوراً ومرتكزاً لها واعتماداً على التوقيت السليم في ضبطها باعتبارها مفتاح السباحة الصحيح في الإلتقان والسيطرة كونها أقوى من الذراعين في التحمل والقوة.. وعليه يجب أن يكون وضع الجسم في اتجاه التقدم بعرض اقل مساحة ممكنة على سطح الماء حتى تقل المقاومة التي تواجهه فكلما زاد السطح المعرض من الجسم للماء كلما زادت مقاومة الماء له لذلك تكون لضربات الرجلين وظيفتان رئيسيتان هما:

أ-تعمل على تثبيت الجسم بشكل أفقي على سطح الماء من خلال كبح قوة جذب الأرض للجسم.

ب-الأسهام بإنتاج قوة الدفع الأمامية للسباح.

وتشابه ضربات الرجلين للأعلى والأسفل حركة ذيل السمكة ، حيث تنتقل إلى أجزاء الرجل المتتابعة على التوالي حتى تصل القدمان إلى حركة سوطيه سريعة. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص151،152).

4- التنفس:

يعد ضبط وتنظيم التنفس في السباحة الحرة مهم جداً وبعبارة أخرى لا يمكن الوصول بالمهارة لصورتها الصحيحة، إذا يتم التنفس من احد الجانبين عندما يلف الرأس من أحد الجوانب عند دخول اليد المقابلة للماء بحيث ظهر إحدى العينين، ويكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويؤخذ شهيق بسرعة من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء وطرح الزفير ببطء تحت سطح الماء. ويفضل إن يأخذ السباح الهواء من كلا الجانبين بفعالية ومرونة حتى تكون لديه إمكانية الرؤية المناسبة وهذا يعود أيضاً لمهارته.

5- التوافق:

إن أداء الحركات والضربات والتنفس هو عمل منسجم مع الشكل الانسيابي الأفقي بإيقاع واستمرارية التوافق في الماء لأكثر من حركة أو مهارة في آن واحد. وهناك آراء متعددة حول عدد الضربات وحسب وجهة نظر كل مدرس تعليمية في السباحة نحو عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات لكل دورة ذراع والأخرى تؤيد استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دوره.. وما يهمنا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرئيسية مع حركات الذراعين التبادلية بما لا يعيق إحداها الأخرى ويتناسب مع سرعة وحركة الجسم الأخرى داخل الماء. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 151، 152).

ثانياً - سباحة الظهر:

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

1- وضع الجسم:

يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر مائلاً قليلاً والرجلين تحت الماء ترفع أعلى من المستوى الأفقي والرأس في وضعه الطبيعي.. أي يكون نصفه تحت الماء، ويحتفظ في مركز المحور الطولي للجسم لتأمين التوازن التام وتجنب الحركة الزائدة.. مع إبقاء الذقن قرب الصدر وتكون الأذنان أسفل سطح الماء والنظر للأمام اتجاه أمشاط القدمين.

2- ضربات الرجلين:

تتم ضربات الرجلين بشكل تبادلي رأسي من الأسفل إلى الأعلى والبداية تكون من مفصل الفخذ وعند أداء الضربة للأعلى يكون سطح الرجل العلوي في خط مستقيم ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء للدلالة على عدم ثني الركبتين ، وتصبح الحركة الأساسية دفع الماء للخلف وللأعلى، ويتراوح عمق ضربات الرجلين من 20-30 سم مع مراعاة تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس بينهما. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص155،156).

3- حركات الذراعين:

تعمل الذراعين بشكل أساسي على إنتاج القوة الدافعة للأمام بطريقة تبادلية متعاقبة، مثلما وظيفتها في السباحة الحرة ولكن من وضع مختلف آخر وتكون على مرحلتين:

أ- حركة تكون خارج الماء: يكون تحريك الذراع ممتد أماماً عالياً خلفاً بمستوى عمودي على الجذع حتى ملامسة العضد للأذن وراحة اليد للخارج.

ب- حركة تكون داخل الماء: بدخول الذراع ممتد داخل الماء يتم مسك الماء بالكف والأصابع مضمومة ثم تبدأ مرحلة الشد بانثناء مفصل المرفق، وبمرور الكتف بمستوى الكتف يتم دفع الماء بقوة لملامسة راحة اليد للفخذ وسنفضل المرحلة بالتحليل الآتي :

تبدأ الذراع بدخول الماء أمام الكتف مستقيماً و بالأصبع الصغير أولاً و الأبهام أخيراً ويجب عدم تواجد الذراعين معاً في المرحلة الأساسية" للشد والدفع" ويكون الكف مواجهاً للخارج لتقليل المقاومة.. وعندما تنتهي إحدى الذراعين من شد الماء وتستعد لمرحلة الدفع تكون الذراع الأخرى خارج الماء عمودياً على الكتف ، حينما ينتهي الساعد والكف من مرحلتي المسك والسحب يبدأ مفصل المرفق بالانثناء واتخاذ وضع أماماً حيث يشكل مفصل المرفق زاوية قدرها 90-120 درجة تقريباً. حيث تضغط الذراع بمسار أفقي متجه السرعة لحركة الساعد والكف.. ثم في انتهاء مرحلة الضغط تلف راحة الكف إلى الأسفل لتضغط الماء ولتساعد على رفع الورك إلى الأعلى وبهذا نكون حافظنا على عدم سقوط الورك على مركز ثقل الجسم إلى

الأسفل وبالتالي خفضنا المقاومة السلبية الواقعة على ظهر السباح.. بعدها تسحب الذراع من الماء وراحة الكف مواجهة لسطح الماء وتتأرجح إلى الأعلى و الأمام بشكل عمودي تقريباً لهذا يجب مراعاة الحركات التالية تحت الماء في الشد:

تكون زيادة السرعة باليدين تدريجياً وتنتهي وراحة اليد متجهة للأسفل وتكون الذراع مستقيمة. أما في الحركة الرجوعية للذراعين فيجب التأكيد على ما يأتي تكون الذراع مستقيمة والكتف مرتفعاً ويكون دخول اليد للماء في نقطة خلف الكتف ، وتبدأ عند خروج الذراع من الماء وتستمر في حركتها حتى تصل إلى نقطة الدخول. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص156،157).

4- التنفس:

يفضل أن يكون التنفس طبيعياً مادام الفم خارج الماء كلياً والرأس ثابتاً أو يكون في أقل حركة ممكنة ويؤخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين وي طرح الزفير أثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع ويفضل أيضاً تنظيم التنفس مره واحدة وبصورة عميقة لكل دورة ذراع، وهذا سيؤدي إلى تأمين توافق سليم لعملية التنفس في سباحة الظهر من الفم و لأنف.. ورغم ذلك فلكل سباح قدراته والمسافة التي يقطعها.

5- التوافق:

يتم حصول التوافق في طريقة السباحة على الظهر كونها أكثر استقراراً وتوازناً عن بقية السباحات الأخرى خصوصاً وجود الوجه خارج سطح الماء وتؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص158،159).

ثالثاً- سباحة الصدر:

تعد سباحة الصدر من أقدم السباحات التي عرفها الإنسان وأصبحت فيما بعد من الرياضيات الشائعة والمحبة يمارسها الجميع صغاراً وكباراً ويعود ذلك كون وجه السباح يكون خارج الماء ولسهولة إجراء عملية التنفس. حيث أن المادة (7) من القانون الدولي للسباحة حدد على وجوب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم على الصدر مع أول ضربة أو سحبة للذراعين بعد بداية السباق. علماً بأنها أدخلت أول مره في السباقات الأولمبية عام 1908 دورة لندن.

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

في الوسط المائي. وتؤدي حركات الساقين والقدمين بالتماثل معاً وفي مستوى أفقي واحد عند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج أي يكون الدفع بباطن القدم.. وتجرى حركات الذراعين بوقت واحد كون مقاومة الماء اكبر مما يعيق انسيابية الجسم ويسبب تباطؤ السرعة وفيما يلي وصفاً تحليلياً لحركات سباحة الصدر وهي كالآتي:

1- وضع الجسم:

يتخذ الجسم وضع الأنزلاق في الماء ويكون ممتداً في شكل أفقي مستقيم، والوجه متجهاً إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتين تحت سطح الماء وراحة اليد للأسفل وللخارج قليلاً واليدان متجاورتان وكذلك القدمين والكعبين لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع. والرأس في جميع الحالات يبقى فوق سطح الماء مع مراعاة عدم الاحتفاظ بالرأس لأعلى مما يسبب هبوط الساقين وتوتر أجزاء الجسم مع ظهور جزء بسيط من الكتفين أعلى سطح الماء. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص161،162).

2- حركات الذراعين:

تؤدي الذراعان حركتهما تماثلياً لتكون قوة دافعة للجسم أماماً من وضعهما الممتد عالياً أسفل سطح الماء بجانب الرأس وعلى امتداد الكتفين وتكون حركتهما سويتاً وبجوار بعضها البعض وهذا يساعد على سهولة أخذ الشهيق، ويعطي أيضاً مرونة عالية على اشتراك عضلات حزام الكتف في ضبط عملية تناوب الجسم بين الوضع الأفقي والوضع المائل عند إخراج الرأس للتنفس.

3- ضربات الرجلين:

تسمى طريقة ضرب الرجلين في سباحة الصدر لدى البعض بالحركة الضفدعية كونها تشبه حركات رجلي الضفدع في الماء، وتبدأ الضربات من وضع الرجلين الممتدين و الأمشاط ممتدة كذلك بالحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق للخارج بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع 125 درجة تقريباً.. ولو كانت الزاوية أكبر من ذلك فستؤثر على انسيابية الجسم ويقلل من سرعته بالماء ويجري دفع الماء بقوة بواسطة باطن القدم ثم تظم الرجلين بحركة دائرية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما. ويجب التركيز على انثناء الركبتين أكثر من انثناء الفخذين مع مراعاة أن يكون اتساع الركبتين بأتساع الكتفين تقريباً.. ولزيادة التوضيح يمكن تقسيم ضربات الرجلين إلى ثلاث مراحل هي:

*مرحلة انسحاب القدمين.

*مرحلة دفع الرجلين.

*مرحلة الأنزلاق أو مد للرجلين. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 165).

4- التنفس:

يرتبط التنفس بحركة الذراعين حيث يأخذ السباح الشهيق من الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك عند رفع الرأس ودفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويتردد الزفير من الفم و الأنف خلال الحركة الرجوعية. إذا حدد قانون اللعبة في هذا النوع من السباحة إخراج السباح وجهة (الرأس) في كل سحبة للذراعين أذن الشهيق والزفير يحصلان في كل مره يخرج فيها الفم فوق سطح الماء ، لذا تكون عملية ضبط التنفس من الأساسيات التي تسهل التوقيت الجيد في سباحة الصدر.

5- التوافق:

بعد أن تم تحليل واستعراض حركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس في أداء مهارة سباحة الصدر فعلى السباح مراعاة التوقيت الفردي السليم في الأداء الحركي كونه صمام أمان السباحة الناجح وسوف نتطرق إلى التكنيك الفني للتوافق إذ يكون الجسم في وضع الأنزلاق وبصورة انسيابية والوجه متجهاً إلى الأسفل والذراعان و الرجلان مفردتان واليدين متجاورتان وكذلك القدمان، تؤدي ضربات الرجلين حركات تبادلية للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماماً ، كما يرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس.. وعندما يبدأ تحركهما لأسفل وللجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه الأثناء يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق ثم يتم خفض الرأس في الماء لأخراج الزفير بينما تمتد الذراعان أمام الجسم مرة أخرى. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 167،168).

رابعاً- سباحة الفراشة:

كانت سباحة الفراشة ضمن سباحة الصدر وانفصلت عنها بعد أن طرأ بعض التغيير في التكنيك الخاص بها وكان ذلك عام 1952 ثم أصبح لها قواعد في القانون الدولي للسباحة، أدخلت ضمن منافسات الدورات الأولمبية عام 1956 في دورة ملبورون واشتركت بسباق 200 م رجال واستمرت في البطولات والدورات الأولمبية إلى يومنا هذا بعد أن أدخلت عليها بعض التغييرات للتطورات الحاصلة في عموم الرياضات المائية. أن طريقة سباحة الفراشة تكون بضربات عمودية متماثلة كحركات الدوفين ويتطلب لممارسة هذا النوع من السباحة قوة عضلية مضاعفة ومرونة في المفاصل وخبرة ومعايشة في ممارسة انواع السباحات الأخرى في الوسط المائي حيث احتلت المرتبة الثانية في السرعة بعد سباحة الزحف على البطن. يكون

دخول الماء بأطراف الأصابع وباتساع الكتفين وتستمر عملية الشد والدفع لمدى مناسب ثم تخرج اليدين خلف المقعدة ، وهنا يجب مراعاة خروج المرفق أولاً من الماء بعد إكمال مرحلة الدفع. وقد استخدم لهذه السباحة تكتيك خاص من قبل السباحين المحترفين خصوصاً في السنوات الأخيرة تمثل بوضع الجسم المنبسط مع صغر سعة تموجات الورك وزيادة التردد الحركي للذراعين إلى أن أصبحت 56 دورة في الدقيقة الواحدة تقريباً. وأدناه التحليل الفني لسباحة الفراشة وهو على النحو الآتي:

1- وضع الجسم:

يكون وضع الجسم بشكل أفقي على سطح الماء كما في سباحة الزحف على البطن (الحرّة)، بعدها يتحرك ويتحول إلى الوضع الأفقي المتموج لأعلى وأسفل عكس السباحات الأخرى بمجرد بدء حركات الرجلين وتكون الحركة التموجية قليلة بالنسبة للأجزاء العليا من الجسم ويجب أن تكون الكتفين قريبة من فوق سطح الماء ليبقى الرأس محوراً في التحكم بأجزاء الجسم الأخرى. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 168،169).

2- حركات الذراعين:

تعمل حركات الذراعين سوية عند دخولهما بزاوية 45 درجة تقريباً خارج الكتفين ، يكون شد الذراعين للخارج وقليلاً عن الكتف وتأخذ شكلاً كحرف ال(S) المفتوحة.

تتم هذه الحركات فوق سطح الماء بسرعة حتى لا يغطس الجسم كثيراً تحت الماء تمتد الذراعان متوازيتان إلى الأمام ثانية. تكون نقطة المسك عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلاً ثم تتبعها مرحلة الشد والدفع عند ثني المرفقين ويكون اتجاه الكتفين إلى الخلف، تعمل الذراعان بقوه وبصورة شبه دائرية خارج مستوى الجسم لتحقيق الضغط المناسب علماً بأن الحركة مستمرة دون توقف وراحة اليد تكون متجهه للخلف تحت الماء لأقصى مسافة ممكنة بحيث تصبح أقصى زاوية انثناء للمرفق تحت مستوى الصدر.

كما يجب السيطرة والتحكم على حركات الذراعين أثناء خروجهما من الماء (الحركة الرجوعية) إذ يكون التخلص بمحاذاة الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما وفي هذه الأثناء تدور اليدين للأمام لكي تهيئ الدخول إلى الماء مرة ثانية بعد خروج الذراعين فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح للأسفل.

3- ضربات الرجلين:

تكون ضربات الرجلين سوطية أشبه بعمل ذيل الدولفين وبمعدل ضربتان لكل دورة، عندما تبدأ الضربة الأولى تكون الأخرى قرب نهايتها من اجل السيطرة على الرجلين والتحكم بها عندما يحصل تغير في الاتجاه من الأسفل إلى الأعلى لأن المهمة الأساسية هي تثبيت ودفع الجسم كقوة محرّكة

للأمام وتتمحور الحركة في سباحة الفراشة حول مفاصل العمود الفقري بالمنطقة القطنية (الوسط) وتشارك معها أيضاً مفاصل كل من الفخذين والركبتين في الحركة حتى تكون الرجلان تتحركان معاً من أعلى إلى أسفل وبالعكس، والوضع الأفقي التماثلي يدفع الفخذين للأسفل مع ثني الركبتين بزاوية 90 درجة تقريباً لسحب الكعبيين أسفل سطح الماء. باتجاه المقعدة مع الأمشاط.. ويكون ظهر القدمين في الجزء الأخير مسترخياً تماماً، بحيث تكون حركة الجسم متموجة ترفع المقعدة إلى الأعلى وينخفض الوسط والصدر قليلاً للأسفل ثم تنتقل الحركة إلى أن تصل الساق والركبة والفخذ بخط مستقيم وهذه تمثل القوة الحقيقية للرجلين مع مراعاة ثني الركبتين قليلاً عند الحركة للأسفل وامتداد كامل لهما بسبب ارتفاع المقعدة خارج سطح الماء وتكون لدى السباح المقعدة على مد القدمين بزاوية 70-85 درجة من المحور العمودي. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 170، 171).

4- التنفس:

يؤخذ الشهيق من الفم عندما يخرج الوجه إلى سطح الماء خلال ظهور الكتفين للأعلى وسط أداء الحركة وخلال نصفها الأول من تغطية الذراع. أما الزفير فيطرح داخل الماء في القسم الرئيسي لحركة الذراعين (نهاية مرحلة الدفع) ويتم عن طريق الفم و الأنف، لوجود حركة توافق بين الرأس وحركة الذراعين حيث الرأس يدخل للماء قبل دخول الذراعين ثم يترك الماء قبل خروج الذراعين ويتم التنفس بمعدل دورتين بالذراعين، وبعض السباحين يفضلون أخذ الشهيق بلف الرأس إلى احد الجانبين على شرط أن يكون حزام الكتفين قد وصل إلى أعلى نقطة لهما.

5- التوافق:

إن تحقيق أفضل حركات توافقية في سباحة الفراشة بين حركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس هو إمكانية السباح على الاحتفاظ بجسمه مفروداً لغرض الاستفادة من انسيابية الأنزلاق بعد كل دورة ذراع ومعرفة التوقيت السليم لهذا التوافق بين الذراعين والرجلين إذ تدخل الذراعان إلى الماء في مرحلة المسك من أمام الكتفين وتجري الرجلان حركتهما للأسفل عند نهاية مرحلة الدفع بالذراعين حيث يساعد ذلك على تخلص الذراعين من الماء ليصبح امتداد الرجلين في مستوى أفقي مع الجسم وترتفع المقعدة وتؤدي اليدان ضغطاً مع التحرك للخارج والداخل ويستمر الضغط والشد بهما حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح.. يؤخذ الشهيق عندما يكون الرأس خارجاً ويطرح الزفير عند بداية الشد داخل الماء ويحتفظ بالرأس للأمام عندما يبدأ الذراعان بترك الماء. مع التركيز على وضعية الجسم الأفقي لغرض ربط الاجزاء ككل مع المهارة المطلوبة لتحقيق الغرض. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 172، 173).

التحليل الميكانيكي لفعالية القفز إلى الماء:

في كل أنواع القفزات إلى الماء يرتبط التحليل الميكانيكي بشكل عام بمراحل معينة أثناء الأداء وهذه المراحل هي:

1- مرحلة الأداء على القفاز:

يجب التركيز في هذه المرحلة على ثلاث حقائق ميكانيكية مهمة هي:

أ- توقيت الدفع على لوح القفز مع رد فعل القفاز حيث يعمل هذا التوقيت على نقل الزخم الخطي الذي حصل عليه الجسم بواسطة حركة انثناء الجسم المختلفة للوصول لأعلى نقطة فوق القفاز.

ب- الحصول على ارتفاع جيد فوق القفاز قبل تركه لأن الارتفاع الأعلى قبل التلمس الذي يسبق النهوض يؤدي إلى الدفع الأكبر للقفاز للأسفل مما يزيد من حفظ كمية الطاقة الحركية التي ستستخدم من المرحلة القادمة عند ترك القفاز.

ج- المحافظة على رد فعل جيد بواسطة وضع القدمين في نهاية القفاز، واستخدام الذراعين بشكل يضمن لهما أن يؤديا الدور المهم في هذه المرحلة عن طريق المحافظة على التوازن فوق القفاز وإضافة قوى أكبر في دفع القفاز للأسفل إن التغيير في حركة الذراعين من الخلف إلى الأسفل ثم إلى الأعلى في مرحلة دفع القفاز للأسفل تعمل على تحسين سرعة النهوض عن طريق المد الكامل لهما والذي يؤدي إلى رفع مركز ثقل الجسم للأعلى. (قاسم حسن حسين، 2013، ص 237).

2- مرحلة ترك القفاز (النهوض):

إن هذه المرحلة لا تختلف عن مراحل النهوض في فعاليات القذف في الهواء، حيث تحدد بالحقائق الثلاث الرئيسية وهي سرعة زاوية النهوض وعلو الزاوية، وزاوية النهوض في هذه المرحلة تلاحظ بعض الحقائق الميكانيكية المهمة وهي كما يلي:

أ- الحصول على ارتفاع جيد بعد النهوض وذلك عن طريق:

- التوقيت الجيد للركض و الحبل قبل النهوض.

- السيطرة الجيدة على سلسلة النقل العضلي في أجزاء الجسم المختلفة.

- التوازن العالي في فترة النهوض.

ب- التغيير الحاصل في سرعة القفاز أثناء مرحلة النهوض والذي يرتبط بالقوة المطبقة من قبل الرياضي على القفاز وبالزمن الذي تعمل في هذه القوى التي يشار إليها هنا هي قوة رد الفعل القفاز كرد فعل لقوى الرياضي المطبقة عليه وتؤدي زيادة كمية هذه القوى دورا فعالا في الانجاز الجيد ويتم ذلك عن طريق:

- المد الكامل للرأس والجذع بشكل يكون قريبا جدا من الاستقامة.

- تقليل من الورك وثني الأكتاف في لحظة النهوض.

إن الصفات المذكورة آنفا التي يتصف بها حجم القافز في لحظة النهوض ستؤدي إلى زيادة السرعة العمودية على حساب السرعة الأفقية وبالتالي زيادة المسافة العمودية التي يصل إليها مركز ثقل الجسم القافز في الهواء و التي تعد إحدى الحقائق التي يسعى إليها القافز في فترة النهوض. (قاسم حسن حسين، 2013، ص238).

3- مرحلة الطيران:

يواجه القافز إلى الماء نوعين من الحركة هي الحركة الخطية و الدائرية و حسب نوع الأداء ضمن الفعالية و بسبب هاتين الحركتين يظهر نوعان من التوازن هما التوازن الخطي و الدائري إن ظهور التوازن الخطي يرتبط بعدم وجود قوى خارجية تغير من حالة حركة الجسم الخطية و يرتبط ظهور التوازن الدائري بعدم وجود عزوم تدوير خارجية تغير من حالة حركة الجسم الدائرية و بما معناه أن مجموع القوى أو عزوم الدوران في كل الاتجاهات يساوي صفرا. (قاسم حسن حسين، 2013، ص239).

حيث تقوم الرياضة بحركة دوران الثابت في الهواء وعلى الرغم من ثبات زخم الدوران إلا أن مركز ثقل الجسم يتعرض إلى تعجيل مقداره 32 قدم/ث في كل ثانية من حركته للأسفل وعليه فإن الجسم في هذه المرحلة في حالة الاستقرار الدائري.

و يتطلب التحليل الميكانيكي لفعالية القفز في مرحلة الطيران تأكيد أن دوران الجسم يتم حول محاور في حالة القلبات أو اللف و هذه المحاور الثلاثة تلتقي مع بعضها في كل مركز ثقل الجسم وتكون متعامدة على بعضها حيث يعد القصور الذاتي حول احدهما اكبر منه حول الآخر، ولما كان القصور الذاتي للجسم هو كمية المقاومة التي يبديها الجسم في مقاومة حركته الدائرية إذن أصبح الدوران حول احد المحاور يكون أسهل من الدوران حول محور آخر، إن زيادة كمية المقاومة أو إنقاصها حول أين من المحاور الثلاثة يرتبط بقانون القصور الذاتي الدائري الذي يصاغ بالمعادلة الآتية:

$$* \text{القصور الذاتي الدائري} = \text{الكتلة} \times (\text{نصف القطر})^2$$

وبسبب ثبات كتلة جسم القافز إلى الماء فإن الطريقة الوحيدة لتقليل القصور الذاتي الدائري هي عن كريق تقليل أنصاف أقطار الجسم عن طريق ثني مفاصل الجسم المختلفة.

إن تأثير هذه الكمية الميكانيكية يكون واضحاً في التأثير في الانجاز عن طريق التأثير بكمية الحركة الدائرية التي يحتويها الجسم و التي تسمى بالزخم الدائري الذي قانونه هو:

*الزخم الدائري تساوي القصور الذاتي الدائري في السرعة الدائرية.

فلو كانت السرعة الدائرية للقافز إلى الماء تساوي 10دورة/ث و كان قصوره الذاتي الدائري = 2.58 سلاك قدم 2 لأصبح زخمها الدائري يساوي 10دورة/ث في 2.58 سلاك قدم =25.8 سلاك، قدم 2/ث. ويسبب قانون نيوتن الأول في الحركات الدائرية الذي يؤكد أن الجسم يستمر في حركته الدائرية حول محور معين بزخم دائري ثابت ما لم يؤثر في قوة تدويرها خارجية أو قوة لا مركزية فتغير من حركته (قانون حفظ الزخم الدائري) فان كمية الزخم الدائري في المثال السابق (25.8) ثانية لا تتغير إلا بتأثير قوة خارجية. (قاسم حسن حسين، 2013، ص ص240،241).

إلا انه يجب التركيز على قدرة الرياضي في التصرف بمكونات هذه الكمية حيث أن الزيادة في إحداها يعني النقصان بنفس الكمية في الأخرى مع ثبات الزخم الدائري ففي مرحلة النهوض و بعد أن يترك الغاطس القفاز بعد حصوله عل زخم دائري ثابت يبدأ بتقليل أنصاف أقطار جسمه حول محور دوران وذلك عن طريق ثني مفاصل الجسم المختلفة اجل تقليل القصور الذاتي الدائري في الجسم. أن هذا التقليل ستصاحبه زادة بنفس المقدار بالسرعة الدائرية مما يؤدي إلى دوران الجسم بسرعة كبيرة يستغلها الغاطس لأداء متطلبات الانجاز في الهواء كالدوران و اللف حول المحاور المختلفة. ويعمل الغاطس العكس عند انتهاء الجزء الرئيسي وابتدائه بالهبوط لدخول الماء حيث يبدأ بأبعاد أنصاف أقطار جسمه عن محور الدوران عن طريق من مفاصل الجسم المختلفة لزيادة القصور الذاتي الدائري ولتقليل الحركة الدائرية من اجل دخوله في الماء بطريقة سليمة.

كذلك يؤدي قانون نقل الزخم الدائري دوراً فعالاً في فعاليات القفز إلى الماء فيسبب ثبات كمية الزخم بعد ترك القفاز فان التقليل من كمية هذا الزخم في جزء من الجسم سيؤدي إلى زيادته في أجزاء أخرى من الجسم حيث يؤدي الغاطس فعالية القفز المنحنية الأمامية فعند اقترابه من النقطة الميتة يقل الزخم الدائري الساقى حيث تبدو الساقان ثابتتان في الهواء ولما يقارب الصفر . إن هذا النقصان يؤدي تقريبا مما يساعد على زيادة زخم الساقين.

عند انتهاء الجزء الرئيسي و ابتدائه بالهبوط لدخول الماء حيث يبدأ بأبعاد أنصاف أقطار جسمه عن محور الدوران عن طريق مد مفاصل الجسم المختلفة لزيادة القصور الذاتي الدائري و تقليل الحركة الدائرية من اجل دخوله في الماء بطريقة سليمة.

كذلك يؤدي قانون نقل الزخم الدائري دوراً فعالاً في فعاليات القفز إلى الماء فحسب ثبات كمية الزخم بعد ترك القفاز فان التقليل من كمية هذا الزخم في جزء من الجسم سيؤدي إلى زيادته في أجزاء أخرى من الجسم حيث

يؤدي الغاطس فعالية القفز المنحنية الأمامية فعند اقترابه من القطة الميتة يقل الزخم الدائري الساقى حيث تبدو المساقان ثابتتان في الهواء ولما يقارب الصفر، إن هذا النقصان يؤدي للدائري للجدع و الساقين و يصل الصفر تقريبا مما يساعد على زيادة زخم الساقين.(قاسم حسن حسين، 2013، ص242، 243).

4- مرحلة الدخول في الماء :

يجب أن تكون نقطة الدخول في الماء تحت مركز ثقل الجسم و مباشرة وباتجاه خط الطيران لأسفل المسبح لأجل مرور جميع أجزاء الجسم من هذه النقطة في حالة دخول القدمان المؤشرتان باتجاه قعر المسبح والجسم عبر هذه النقطة لتقليل رذاذ الماء حول الجسم.(قاسم حسن حسين، 2013، ص244).

9- الدوران في السباحة الحرة (الزحف على البطن) : Front- Crawl Turn يعتمد هذا النوع على الدوران بكلتا الطريقتين:

أ- طريقة دوران الشقلبة: تتضمن ست مراحل هي: (الاقتراب، الدوران، اللمس، الدفع، الأنزلاق، بداية السباحة.) وتنفذ على الشكل الآتي:

يؤدي الاقتراب **Approach** عادة بسرعة تمكن السباح من التقدير السليم عند دفع الحائط بالقدمين بشكل قوي وفعال وينصح أن يؤخذ الشهيق قبل الدوران **Rotation** عندما يكون الجسم مفروداً على كامل امتداده، عندما يبدأ السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين بحيث تتجه راحتا اليدين للأسفل وتشي الذقن نحو الصدر بعدها يقوم السباح بعمل قوس من خلال تحريك الرأس والذراعين للأسفل حتى تولد قوة تساعد على التدوير ويأخذ الجسم وضع التكور وتقوم إحدى اليدين بأداء حركة متقاطعة نحو نهاية حائط الحوض وهذا ما يزيد من سرعة التدوير ويصبح الجسم في الوضع الأفقي ويتم اللمس **Touch** بالقدمين وهما متباعدتين عن بعضهما وتكون الركبتين مثنيتين على أن يكون الدفع **Push-Off** قوياً وبالرجلين وبعمق 30-50سم ويحتفظ السباح بالجسم مفروداً والرأس بين الذراعين متجه للأسفل حيث يقلل ذلك من المقاومة، كما ويستمر الجسم في الأنزلاق **Glide** مستقيماً من دفع الحائط مع مراعاة الاحتفاظ بالوضع الأفقي وتوجيه اليدين والرأس إلى الأعلى قليلاً وعندما تقل سرعة الأنزلاق تبدأ عملية ضرب الرجلين مع بداية المسك بإحدى الذراعين كون حركة الشد الأولى بالذراع مهمتها صعود السباح على سطح الماء وتساعده أيضاً على أداء الحركة الرجوعية خارج الماء ويظهر الرأس بالذراع الأخرى مع تبادل ضربات الرجلين لأعلى وأسفل.. ويتم إخراج الزفير قبل رفع الرأس ويفضل باستمرار السباحة الطبيعية مادام السباح قد أنجز الصعود على سطح الماء.

ب- طريقة الدوران المحوري: The Pivot Turn

يكون الدوران في هذه الحالة بتزايد سرعة السباح والنظر يكون على الحائط دون اضطراب حتى يؤدي الأجراء السليم والمناسب لضربات الرجلين ولحركات الذراعين بما يسمح لتحقيق الاقتراب الأفضل لأتمام عملية الدوران مع التأكيد على اخذ الشهيقي في هذه المرحلة، بعدها يتم لمس الحائط على عمق يتراوح بين 25-15 سم بأصابع اليدين عند اتجاه الدوران نحو الأسفل مع ثني المرفق، وذلك للسماح للجسم بالحركة داخلياً نحو جدار الحوض ويكون اللمس توافقياً في حركة سحب الرجلين أسفل الجسم مع ثني الذقن نحو الصدر، علماً بأن المس باليد ليس مهماً من الناحية القانونية إلا إنه ضرورياً في هذا الدوران كونه مفيداً لانجاز الدوران الناجح بعدها يقوم السباح بدفع قدميه بقوة سريعة لجدار الحوض مع الاحتفاظ بالجسم مفروداً لاستمرار عملية الأنزلاق المطلوب. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 182، 183).

11- خصائص وصفات مدرب السباحة:

لقد اتفق معظم علماء التدريب الرياضي على أن المدرب الرياضي لا بد من أن تكون لديه شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك صفات خاصة تميزه عن باقي الأشخاص ، وتتمثل هذه الخصائص والصفات فيما يلي :

التأثير على الرياضي: لا بد على المدرب أن يقضي ساعات مع اللاعب أو السباح وتنمية السباح تتأثر كثيراً بشعوره تجاه مدربه مثل : الإعجاب ، الولاء ، فإذا توافق السباح مع سياسة المدرب و أسلوبه للوصول إلى هدف ما ، وخاصة إذا أحب مدربه فان اقتراحات المدرب و الأهداف التي يسعى إليها سوف تتحقق ، و مما اتضح انه في حال تغيير المدرب نجد السباح لا يتوافق معه لأنه حل محل مدربه السابق الذي يحبه وتعلق به وهذا سينعكس بالسلب على نتائجه التي سنقل بكثير.

كيفية التنبؤ بنجاح الرياضي بمساعدة التحليل النفسي: من أهم المشاكل التي تصادف المدرب كيفية اختياره للاعبين و ما هي الصفات التي يمكنه الاعتماد عليها في الاختيار. هل يستطيع المدرب أن يتنبأ بالقدرة المهارية للاعب بعد مرحلة النمو التي يمر بها .

تعتبر الصفات الوراثية من أهم الصفات التي يجب أن يركز عليها المدرب مثل الطول، الوزن وبناء الجسم أما الذين لا يتمتعون بهذه الصفات يستطيعون المثابرة والتدريب الجاد وتلعب الشخصية دوراً هاماً في نجاح السباح ومن مميزات شخصية السباح الناجح هي الإصرار وعدم العدوانية .

القدرات العامة :

إن للأطفال قدرات عامة أكثر من الأكبر سناً (مثلاً في 15-17 سنة) و مع هذه السن تحدث عملية نضج وإرشاد و تمييز ويجب أن يكرس الرياضي وقته في مرحلة النضج لأداء التدريبات والواجبات لكي يبلغ درجة عالية من المهارة.

التنبؤ الأولي:

يجب أن تضع في الاعتبار أن المستويات العالية للفرد الرياضي ليست بالضرورة قواعد مطبقة للتنبؤ بمستويات الفرد الرياضي في المستقبل، وبالرغم من وجود متعلمين بسرعة ومتعلمين ببطء فلا يوجد سريع التعلم باستمرار ولا آخر بطيء التعلم باستمرار و يعني ذلك عدم وجود مؤشر للقدرة على الاستيعاب العام أو معامل التحسين ويجب أن تكون للمدرب توقعات لانجاز لاعبيه العديدين ، والتحسين النسبي في الأداء للمهام البسيطة أكثر توقعاً من الأداء للمهام المعقدة .

المعاملة الفردية للسباح :

إن مهارة المدرب تتحدد بقدرته على التنبؤ باحتياجات السباح الفردية، فالمدرب الذي يؤدي إلى مستوى عال بمقاييس غير صلبة ونظرة ايجابية هو الشخص الذي يطور البطل الحقيقي بشرط أن يكون المتدرب مستعداً أن ينصت ويتعلم، لذا تعد العلاقات الفردية بين المدرب والمتدرب ذات تأثير ايجابي للرقى بمستوى المتدرب. (زاوي عبد السلام، 2007، ص69).

12- النظام الغذائي وتأثيره على السباحين:

تلعب التغذية دوراً فعالاً في مستوى الأداء الرياضي وان العلاقة بين أنواع الأطعمة وطبيعة الفعل المهاري مردوداً ايجابياً وفقاً لقواعد صحية تتسجم ومعادلة حفظ التوازن الذي يخدم السباح ويحافظ على وزنه وقدرته على تحقيق الانجاز والمستوى الافضل. إن الفائدة من المادة الغذائية التي يتناولها السباح ليست بالكميات الكبيرة بل بما تسمح له أجهزته الجسمية وفق تقديرات ذاتية سوية من قبل السباح أو من مدربه. وهناك اختلاف واضحاً في متطلبات إنتاج الطاقة بين الأشخاص حسب الجنس والعمر وكمية الجهد المبذول ومن أجل وضع جدول تغذية مناسب يتضمن أنواع يحتاجها جسم السباح علماً بان الفرد يحتاج إلى ما يزيد

عن أربعين مادة غذائية يوميا حتى تستطيع أجهزته العضوية أن تعمل بأقصى كفاءة وتدخل هذه ضمن مجموعة الاربعة الشهيرة وهي:

1 اللبن بجميع مشتقاته.

2- اللحم بكافة أنواعه.

3- نباتات الحبوب (الارز - الشعير -الذرة).

4- الفواكه والخضروات بجميع أشكالها.

إن تحرر الطاقة لدى الافراد يرتبط بشكل مباشر بقدر كمية الطعام الذي يتناوله الشخص.. اخذين بعين الاعتبار الفروق الفردية إضافة إلى التنوع في الطعام بحيث تتضمن الوجبة الغذائية الواجب تناولها يوميا على الحبوب النباتية و الفواكه والخضروات الطازجة وأدناه جدولاً توضيحياً لقائمة غذائية يتناولها السباح.

الإفطار	الغذاء	العشاء	وجبات خفيفة	القيمة الغذائية
كوب عصير فواكه + خبز من القمح + بيض + حليب أو احد منتجاته.	شريحة من اللحم أو السك + خبز من القمح + طماطم خالية من القشور + خضروات.	صدر من الدجاج + بطاطا مشوية + فواكه وخضروات + حبوب خضراء + خبز من القمح.	تفاح خالي من القشور + جبنة + مكسرات	مجموعة فيتامينات b1. B12. A. D. + C + حديد + بروتين رايبوفلاتين (هو نوع من الفيتامينات الموجودة في اللبن والبيض واللحوم والخضروات).
(إضافات مقترحة)				
قهوة، شاي، كاكاو خبز محمص، زبدة، مربي، كريمة بدلا من اللبن.	قهوة أو شاي، سندويتش زبدة، كعك بطاطس، جبس مشروبات رطبة.	زبدة وبطاطس، حلوى، شاي أو قهوة.	قهوة أو شاي مشروبات رطبة، شكلاطة.	كالسيوم + حامض نيكوتين + فيتامين A+B1+D

جدول رقم (01) يبين مكونات التوازن الغذائي للسباح.

إن التوضيح أعلاه لم يعط أهمية لكمية الطعام التي يجب أن يتناولها السباح بل تضمن ماذا يجب أن يأكله السباح من غذاء متكامل يحتوي على قيمة غذائية عالية. وذلك يعتمد على عوامل الجنس والعمر والمجهود. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص ص 238، 239).

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبيين القيمة الحقيقية لرياضة السباحة والدور الفعال الذي تتفرد به عن غيرها من الرياضات، فلقد أصبحت لها طرق ومراحل ومهارات للتعلم وتتحكمها قواعد وقوانين خاصة في مجال المنافسات، حيث تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة الذي يستخدم الفرد فيها جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف عنه كليا في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.

مراجع الفصل الأول.

- أبو العلا احمد عبد الفتاح. (بدون سنة). 24 ساعة لتعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- دريد مجيد حميد الحمداني. (2016). الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة. بغداد: دار الكتب والوثائق. الطبعة الأولى.
- ريسان خربيط مجيد، نجاح مهدي شلش. (2002). التحليل الحركي. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- زاوي عبد السلام. (2007). علاقة بيداغوجية التدريب بمدربي السباحة فئة المبتدئين 05- 12 سنة. سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.
- سالمى صلاح الدين. (2018). دور ممارسة السباحة في تحسين عمل الجهاز القلبي الدوراني للمرحلة العمرية 15- 18 سنة. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- علي محمد زكي، طارق محمد ندا، وإيمان زكي. (2002). السباحة تكتيك، تعليم، تدريب، إنقاذ. القاهرة مدينة نصر: دار الفكر العربي.
- قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش. (2013). رياضة السباحة المبادئ الانتروبومترية والفسولوجية والتدريبية. الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي والبرامج

تمهيد

- 1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث.
- 2- أهداف التدريب الرياضي.
- 3- أهمية التدريب الرياضي.
- 4- خصائص التدريب الرياضي.
- 5- مجالات التدريب الرياضي.
- 6- مبادئ التدريب الرياضي.
- 7- طرق التدريب الرياضي.
- 7-1- طريقة التدريب المستمر
- 7-2- طريقة تدريب الفارتك
- 7-3- طريقة التدريب التكراري
- 7-4- طريقة التدريب تزايد السرعة
- 7-5- طريقة التدريب اللعب
- 7-6- طريقة التدريب الهيبوكسيك
- 7-7- طريقة التدريب الدائري
- 7-8- طريقة التدريب الفتري.
- 8- تشكيل الحمل الفتري.
- 9- النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل.

- 10- تقسيمات درجات الحمل تبعا لمعدل القلب (النبض).
- 11- طريقة قياس القلب (النبض).
- 12- علاقة ظاهرة التعب وارتباطها بالتحمل.
- 13- مفهوم وماهية التحمل.
- 14- تعريف التحمل (الجلد العضلي).
- 15- أهمية التحمل.
- 16- تقسيمات وأنواع التحمل.
 - 1-16- التحمل العام.
 - 2-16- التحمل الخاص.
 - 1-2-16- تحمل السرعة.
 - 2-2-16- تقسيمات تحمل السرعة.
 - 3-2-16- تحمل القوة.
 - 4-2-16- تحمل الأداء.
 - 5-2-16- تحمل الأداء العضلي الثابت.
- 17- مفهوم البرنامج التدريبي.
- 18- أهمية البرنامج التدريبي.
- 19- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج.

تمهيد :

إن التدريب الحديث في مختلف الرياضات وخاصة في السباحة من أهم الأسباب التي ساعدت في تطورها وذلك من خلال مختلف المناهج والطرق المستعملة في التدريب، بالإضافة إلى تقنين عملية التدريب عن طريق احترام المبادئ العامة للتدريب الرياضي من اجل الوصول بالرياضيين إلى أعلى مستوى من الأداء، ونظرا للأهمية التي يكتسبها التدريب الرياضي ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى التدريب الرياضي بصفة عامة من مفهومه، مبادئه، خصائصه، طرقه، وبصفة خاصة لطريقة التدريب الفتري مفهومه وكذلك أنواعه وطرق العمل به بالإضافة إلى تأثيره على عناصر التحمل وعلاقته بالنبض.

1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

التدريب الرياضي هو احد صور التدريب العامة، واحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (مهند حسن البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص26).

التدريب الرياضي هو احد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسولوجيا وغيرها من العلوم، كما انه يعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي وإكسابها من خلال الأبحاث والتجارب العلمية والخبرات بعدا علميا واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة ويعتمد علم التدريب الرياضي على ثلاث محاور:

- الأسس والمبادئ العلمية للعلوم المرتبطة بالعمليات التطبيقية والتي تؤثر فيه بشكل مباشر.

-أسس تخطيط التدريب الرياضي.

- القيادة التطبيقية لعملياته.

وللوصول إلى أعلى مستويات الأداء الأمتل في المنافسات الرياضية فان ذلك يتطلب معرفة متعمقة مع تطويعها بما يتناسب والهدف الأساسي لمكونات التدريب الرياضي... ويمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى ما يلي:

- التدريب الرياضي كأساس حيوي وضروري للرياضيين.

- التدريب كأحد الأنظمة التي يتم إتباعها بأسلوب علمي وتربوي منظم من خلال مدربين متخصصين يدعم عملهم علماء في الطب الرياضي والهندسة وبعض التخصصات المرتبطة الأخرى للوصول إلى أعلى مستويات الأداء.

- التدريب الرياضي كحدث نتيجته القدرة على الأداء الرياضي والمهارات الحركية التي تمثل النقاط الجوهرية في مجال التدريب الرياضي.

- المنافسة الرياضية والتي تعتبر الشكل الأساسي والرئيسي لمقارنة الأداء.

* والتدريب الرياضي وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يساعد الفرد على القيام بواجباته بكفاءة وينمي ويطور قدراته البدنية والوظيفية والنفسية ويطوعها للحصول على اكبر نفع لذاته وللمجتمع المحيط من حوله. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص17،18).

1-1- أهداف التدريب الرياضي:

اتفق العديد من العلماء المحدثين أمثال "شابل وهارا وبودرى" 1998م وكذا "شارلز" 1999م ومفتي حماد 2001م على أن الهدف دائما يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول إليها من خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة هذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الحديثة ومناهجه والتي يمكن صياغتها فيما يلي:

- تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي.
- الاعتماد على خبرة المدرب وخصائص النشاط لرفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط وتنمية الأداء الحركي ورد الفعل.
- التغلب على صعوبة التدريب بتنمية خصائص قوة الإرادة والثقة بالنفس للاعب وإعداده النفسي والبدني استعدادا للمنافسات. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص20).
- إكساب الفرد التناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات وعناصر الأداء الرياضي في مراحل المتقدمة.
- الاهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولا إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.
- تطوير وتحسين خطط اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها بأساليب حديثة فردية وجماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللاعب.
- إعداد برنامج متكامل للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة في الألعاب الجماعية والتتابعات والتجديف والدراجات والألعاب الزوجية وصولا إلى تحقيق تأزر بين أفراد الفريق.
- المحافظة على الصحة والقوام والوقاية من الإصابات والأمراض ورعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.

- الاهتمام 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 إغفال فترة التهدئة.
- الاهتمام بالجانب المعرفي للأفراد وذلك بتوافر المعلومات الخاصة بقوانين النشاط والمعلومات النظرية عن خطط وأهداف التدريب وكذا العلوم المرتبطة به كعلم التغذية والتشريح الفسيولوجي.
- تكامل الحالة البدنية والوظيفية والمهارية والخطئية والنفسية والسلوكية والمعرفية للاعبين التي تمكنهم من الأداء المثالي والعمل على استمراره بكفاءة لأطول فترة ممكنة.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين والانصياع لقرارات الحكام و مراعاة آراء الآخرين والأخذ بها إن كانت على صواب.
- وأخيرا تنمية الولاء لحب الوطن والعمل على رفع شأنه بين الدول في اللقاءات والمنافسات الدولية.
- من خلال ما سبق نجد أن "باتاكي" 2004م لخص كل ذلك في أن التدريب الرياضي "ما هو إلا عملية تتميز بمدخل مركب متعدد الأهداف والاتجاهات وخاصة بالنسبة للاعبين المستويات العليا حيث يعتمد على العديد من الأسس التي يستمدتها من العلوم والمعارف المرتبطة بعلم التدريب الرياضي" (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص21،22).

1-2- أهمية التدريب الرياضي للفرد والمجتمع:

- يقول عصام عبد الخالق 1999م إن للرياضة في عصرنا الحاضر دورا هاما في بعض النواحي السياسية للدول وأصبح للمنافسة الرياضية مكانتها الدولية حيث تعتبر الدول الآن أن الفوز في اللقاءات العالمية والدورات الاولمبية مظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة ودليل على ارتفاع المستوى الاقتصادي لأفراد شعبها.
- ولقد كرس الدول علماءها لبحث جميع جوانب النشاط الرياضي ولم تقتصر مجالات المنافسة فقط بين الدول على ذلك ولكن أيضا جندت علماءها جنبا إلى جنب مع المدربين والرياضيين.
- كما اهتمت الدول بتبادل المعلومات الرياضية وأقامت المؤتمرات الرياضية والعلمية كوسيلة إعلامية للدولة لاستعراض تطورها الاجتماعي والاقتصادي والعلمي بغرض اكتسابها مكانة مرموقة في مجال التنظيمات الرياضية دوليا. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008ص26)

1-3- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بخصائص تجعله يختلف عن كثير من مجالات الممارسة الرياضية الأخرى كالرياضة الترويحية أو العلاجية أو حتى درس التربية الرياضية فان لكل من هذه المجالات خصائص تميزه عن باقي الأنشطة الأخرى - والتدريب الرياضي له العديد من الخصائص الجوهرية المؤثرة التي تلقى متطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية وعلى القائمين بها من أهمها ما يلي:

* يهدف التدريب الرياضي إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط وتحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا وفعالا في المجتمع لذا فهو يحتاج إلى كفاءة عالية للقائمين به.

* يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأعمال التدريب وطرق وأساليب التدريب عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى (الرياضة الترويحية ، الشعبية ، المدرسية ، العلاجية...) حيث تتميز رياضة المستويات العالية بارتفاع شدة وحجم البرامج التدريبية والتي تتطلب بذلك بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص 27).

* يعتمد التدريب الرياضي على خاصية الاعتماد على البحث العلمي والنظريات والمعارف المستخلصة منه وفي كثير من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي كعلم النفس والتربية والاجتماع وعلم الميكانيكا الحيوية ، والحركة والتشريح الفسيولوجي والاختبارات والمقاييس ، ولم يعد الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة والموهبة فقط.

* يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروقات الرياضية من حيث السن والجنس ومراعاة الفروق الفردية بين الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب المستويات العالية.

* ومراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة والتطور الطبيعي واختلاف الظروف البيئية والمناخية من دولة إلى أخرى.

* يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية والتدرج في زيادة متطلبات التدريب ليس فقط للموسم التدريبي الواحد ولكن الاستمرارية لعدة سنوات من اجل تحقيق أفضل مستويات الانجاز من خلال التخطيط الطويل المدى والذي يضمن الخطط المرحلة والسنوية لضمان تطور القدرات البدنية و المهارية والفسولوجية ومن ثم تطور المستوى.

* التدريب الرياضي يحتاج دائما إلى عمليات التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد ويتطلب ذلك من القائمين على العملية التدريبية توثيق الصلة مع كل الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسة والأسرة والمراكز الطبية ومراكز البحوث الرياضية وذلك لضمان التقييم الدقيق والمستمر و المراقبة الطبية و التربوية السليمة .

*يؤثر التدريب الرياضي على أسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية والعادات الصحية وتنظيم الحياة اليومية (نوم - عمل - تدريب) لتحقيق هدف التدريب والارتقاء بالمستوى الرياضي للاعب .

*يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب المؤهل والقيادي لعملية التدريب والاستفادة من خبرات المدربين العملية و على نتائج البحوث العلمية في حل مشاكل التدريب الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وأفضل وسائل التخلص من أثارها لاستعادة الشفاء بسرعة لزيادة عدد مرات التدريب و حدوث التكيف مع متطلبات التدريب في المستويات العالية. (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص28،29).

1-4- مجالات التدريب الرياضي:

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية "قطاع البطولة" فقط، سواء في مجال الناشئين أو المتقدمين بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في اشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربوية لإعداد الألاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا، إلى المستوى العالي فالأعلى وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

1- مجال الرياضة المدرسية: يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة فقط للرياضة المدرسية ، بل يتعدى ذلك ما قبل المدرسة "في رياض الأطفال" وبذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي ، وبذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود باستمرار الإنسان وكيونته ، وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا وذا تأثير ايجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية ، كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين:

* أولهما تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ.

* والثاني المساعدة في تعلم المهارات الرياضية. (نايف مفضي جبور، 2012، ص ص 17، 18).

فالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمي عند التلاميذ القدرات الهوائية ولا هوائية ، وما لذلك من تأثيرات وظيفية ايجابية هامة كزيادة نسبة استهلاك الأوكسجين هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة.... الخ تلك الخصائص الوظيفية الهامة و التي تعمل على تحسين الصحة العامة للتلاميذ ، و بالنسبة لأهمية تنمية القدرات البدنية الخاصة عند تعلم المهارات الرياضية يلعب ذلك دورا ايجابيا في سرعة تعلم التلاميذ للمهارات الرياضية بصفة خاصة ، حيث يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارة الوثب لا جدوى من التعلم ما لم تنمي عند التلاميذ القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب ، و كذلك لاعبو الرمي و التنس الأرضي و جميع الألعاب و الفعاليات الأخرى و هذا ليس فقط على المستوى المدرسي بل على جميع المستويات الرياضية ، و هنا يطرح التساؤل دائما... هل درس التربية البدنية درس هدفه التعليم ام التدريب * و للإجابة على هذا التساؤل يجب أن نعي جيدا بان درس التربية البدنية درس لتعليم المهارات الرياضية و تنمية القدرات البدنية ، و تنمية القدرات البدنية تحتاج إلى طرق تدريب خاصة لتحسين المستوى ، أي انه مزيج من التعليم و التدريب حيث أنها وجهان لعملة واحدة "التعلم الحركي للمهارات الرياضية" و بذلك فأحسن طريقة للتعليم...التدريب.

ويعتبر درس التربية البدنية القاعدة للوصول إلى رياضة المستويات (قطاع البطولة) حيث إعداد المتميزين من التلاميذ بدنيا ومهاريا لقطاع البطولة ومنذ المراحل الدراسية الأولى فتعلم السباحة مثلا يبدأ من عمر الثالثة... والجمباز في الرابعة وبذلك كان لتجربة المدارس الرياضية دور ايجابي في انتقاء وإعداد الموهوبين من التلاميذ ووضع البرامج التدريبية والتي تؤهلهم للاشتراك في البطولات العالمية والاولمبية في سن مبكرة ، وما نشاهده اليوم بالنسبة للمشاركة الاولمبية والدولية بالنسبة لمستوى الأعمار شيء فاق كل الوصف.

وتعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية "خارج درس التربية البدنية" والتي تتمثل في تدريب الفرق المدرسية نشاطا تدريبيا هاما وذا تأثير كبير على تقدم مستوى الناشئين ، فالاهتمام بتلك الأنشطة الرياضية بتأمين كل ما هو متطلب للعملية التدريبية من مدربين مؤهلين وملاعب وأدوات وأجهزة ، هذا بالإضافة إلى استخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة يعمل ذلك على خلق قاعدة عريضة لأبطال الغد والتي يعدهم بذلك مجال الرياضة المدرسية. (نايف مفضي جبور، 2012، ص ص 19، 20).

2- مجال الرياضة الجماهيرية:

إن الرياضة الجماهيرية "رياضة كل الناس" لا تعرف صغيرا ولا كبيرا ، قويا ولا ضعيفا ، رجلا ولا امرأة ، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية ليس بغرض بطولة أو الاشتراك في منافسة و لكن للعيش في لياقة صحية و بدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا .

و تعتبر الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومين من مزاوله الأنشطة الرياضية المقننة ، كما هو في الرياضة المدرسية أو الجامعية أو رياضة المستويات التي تتميز بالبرامج التدريبية المقننة

3- مجال المعوقين :

الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسوياء و بذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر و تكيفه مع بيئته .

إن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة أو قطاع من فئات و قطاعات المجتمع أو طبقة من طبقاته ، و لذلك يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كبارا و صغارا رجالا و نساء أسوياء و معوقين كل قدر حاجته و إمكاناته، وهذا يعضده ميثاق اليونسكو في أحقية مزاوله الأنشطة الرياضية كحق أساسي للجميع، ففي الفقرة الثالثة من المادة الأولى من الميثاق ما يلي: ينبغي توفير ظروف خاصة للناشئ بمن فيهم من الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم، وبذلك أصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها والاتحاد الدولي.

التنس الأرضي ...إحدى رياضات المعوقين .

3- مجال الرياضة العلاجية:

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أو الطارئة في الآونة الأخيرة أهمية كبيرة حيث أنشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يقصدها الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء .

وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في ذلك وخصوصا بعد الشفاء من الكسور حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في الجبس كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب إعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية، والتي يعمل التدريب الرياضي دورا ايجابيا بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية إلى حالتها الطبيعية من قوة حركية.

السباحة...إحدى الرياضات العلاجية. (نايف مفضي جبور، 2012، ص ص20،21).

4- مجال رياضة المستويات العالية :

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شانا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذت المستويات و الأرقام في تقدم مضطرد من بطولة لأخرى و من دورة لأخرى و ذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي .

التجديف...إحدى رياضات المستويات العالية اخذ مصطلح "رياضة المستويات " في التداول كمرادف للتدريب من اجل البطولة ، وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف أعمارهم، وما تقابله هذه الأعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر، بل تشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية .(نايف مفضي جبور، 2012، ص ص22،23).

1-5- مبادئ التدريب الرياضي:

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي في الأصل مستمدة من مبادئ و وظائف أعضاء الجسم، على مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته واتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي واهم هذه المبادئ مايلي:

1- مبدأ التدريب الأقصى:

يبنى هذا المبدأ على أساس أن كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم هذه الأجهزة بالعمل عند الحد الأقصى لها لفترة زمنية محددة حتى يحدث التأثير المطلوب بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها حتى تنمو القوة العضلية، كما ينبغي أن تعمل بأقصى كفاءة لها حتى ينمو التحمل، فإذا لم تستخدم الأحمال التدريبية العالية أو القصوى فان مستوى أداء اللاعب لن يتقدم.

2- مبدأ الانتظام في التدريب:

لضمان تنمية القدرات الوظيفية وتحسين عناصر اللياقة الخاصة باللاعب ينبغي عليه مداومة الانتظام في التدريب دون انقطاع قدر الإمكان سواء كان التدريب يوميا أو لثلاثة أيام في الأسبوع أو خلاله، وسواء كان التدريب لمرة واحدة في اليوم أو أكثر وهنا يجب أن يأخذ في الاعتبار أن وصول اللاعب إلى مستوى معين من اللياقة ثم انقطاعه عن التدريب لعدد من (4-5 وحدة تدريبية) قد ينقص من مستوى لياقته بنسبة قد تصل إلى 40% أو أكثر.

3- مبدأ زيادة الحمل:

ينص هذا المبدأ على التدرج في زيادة الحمل بإضافة متطلبات تدريب جديدة حيث أن الحمل الثابت يفقد تأثيراته التدريبية بعد فترة حيث تتكيف أجهزة الجسم للمجهود الثابت فيثبت مستوى اللاعب وحالته التدريبية ويجب أن يكون التدرج في زيادة الحمل تبعا لمقدرة اللاعب وحالته التدريبية وتتخلص الإجراءات المستخدمة في عملية التدرج بالحمل في الآتي:

- زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعي.

- زيادة حجم الحمل مع ثبات الشدة والراحة البينية.

- زيادة حجم التدريب مع ثبات الشدة وتقصير فترات الراحة.

- زيادة في الشدة مع تثبيت الحجم.

4- مبدأ الفروقات الفردية في التدريب:

من أهم ما يميز به التدريب الرياضي هو مراعات الفروق الفردية بين اللاعبين في النشاط الواحد وخلال الوحدة التدريبية نفسها، وتتمثل هذه الفروق في:

* **العمر الزمني والتدريبي:** يجب أن يراعي المدرب أن اللاعب صغير السن يعطي حمل تدريبي يختلف من حيث الشدة والحجم عن اللاعب اكبر سنا مع مراعات سنوات الممارسة لكيلاهما حيث يتدرب اللاعب الصغير بحمل متوسط الشدة في حين يتدرب اللاعب الأكبر بحمل مرتفع الشدة.

* **الحمل ككل:** يخطأ بعض المدربين عند وضع برنامج تدريب اليومي بان يكون الحمل التدريبي واحد بالنسبة لجميع لاعبيه دون مراعاة الحمل الواقع عليهم كأفراد قبل التدريب، فعلى المدرب أن يراعي عند تخطيطه لحمل التدريب الاختلافات في أسلوب حياة اللاعب من حيث (طريقة التواصل، والأعمال اليدوية....).

* **الحالة الصحية:** عند وضع برنامج تدريب على المدرب أن يضع في حسبانته الحالة الصحية للاعبين فهي تختلف من لاعب سليم إلى لاعب عائد للتو من إصابته وحسب مدة ابتعاده عن التدريب.

* **الجنس:** يجب أن يراعي المدرب عند تخطيطه لبرنامج تدريبي إن كان موجه للإناث أم الذكور فهو يختلف حسب نوع الجنس فلا يمكن للمدرب أن يضع برنامج واحد لكلا الجنسين.

* **السمة العصبية:** يختلف كل لاعب من حيث السمة العصبية فاللاعب العصبي يعطى له حمل مرتفع الشدة متوسط الحجم أما اللاعب الهادئ فيعطى له حمل عالي الحجم متوسط الشدة حتى يتفق ذلك مع مزاجهم العصبي.

5- مبدأ خصوصية التدريب:

يقصد بخصوصية التدريب، التدريب بنفس الأنماط الحركية الخاصة بالرياضة التخصصية إذ إن ذلك يؤدي إلى إحداث تغيرات ذات اثر أفضل في الأنسجة والأعضاء المشاركة في الأداء الحركي بصورة أكثر من غيرها.

6- مبدأ التنوع والتغيير:

إن الإعادة والتكرار الزائدين يؤديان إلى ضعف تأثير الجرعات التدريبية وتوقف التكيفات مما يؤدي إلى ثبات الانجاز وحتى تراجعها.

ويؤكد هذا المبدأ على ضرورة وضع المناهج التدريبية على أساس التنوع، ويتم التنوع والتغيير في مكان التدريب وزمانه في مفردات التدريب ووسائله. إن التنوع في تمارين النشاط التخصصي يجنب اللاعب الارتباك

الفكري ويعمل على زيادة رغبته في التدريب (مميزات عقلية ونفسية ايجابية). (عيمن سلمان، ونيس عبد الوهاب، 2016، ص ص 19،20).

1-6- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستو الانجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي و الموجه لتحقيق هدف ما ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب (هوائي و لاهوائي)، وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

1- طريقة التدريب المستمر continued method

2- طريقة تدريب الفارتلك-اللعب بالسرعة (speed play)-fartelek method

3- طريقة التدريب التكراري repetation method

4- طريقة تدريب تزايد السرعة accelezation method

5- طريقة تدريب اللعب play method

6- طريقة تدريب الهيبوكسيك hypoxia method

7- طريقة التدريب الدائري circuit method

8- طريقة التدريب الفتري interval method (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 80).

1-6-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك

الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء)، ويظهر تأثيره جاليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال من الأداء طوال زمن المنافسة، وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (الجري لمسافات متوسطة وطويلة- السباحة- كرة القدم- كرة اليد- كرة السلة- الهوكي....). (أمر الله احمد الباسطي، 1998، ص81).

1-6-2- طريقة تدريب الفارتلك-اللعب بالسرعة:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق أو وسائل التدريب، وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال او الشواطئ حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبق لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة (مكان غير مستوي- وثب لتخطي عائق- منحدر- مرتفع- منحني.....)، ولذلك أطلقت عليها مصطلح الفارتلك- fartelek وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس التي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب.

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن سريع إلى أسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كلما أمكن، وهي مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب. (أمر الله احمد الباسطي، 1998، ص85 86).

كما تعرف أيضا بأنها طريقة جري مستمر تتضمن تغيرات في السرعة دون أي تحكم في المسافات، أو السرعات، إنها طريقة تعتمد على الشعور بالأحاسيس. هذه الطريقة من أصل سويدي تمارس بشكل عام في الطبيعة، وتتكون من سلسلة متتالية من التسارع ثم جملة من الاسترخاء التي تسمح بالاسترجاع. (Jean-luc Cayla, Rémy lacrampe, 2007, p281).

1-6-3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترى في تبادل الأداء والراحة ولاكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار .

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة والشدّة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوى العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (أمر الله احمد الباسطي، 1998، ص94).

1-6-4- طريقة تدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة بالمشي، ويحسن هذا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة، وتتراوح المسافة المستخدمة ما بين 50 إلى 100 متر تقريبا. (أمر الله احمد الباسطي، 1998، ص96).

1-6-5- طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة، وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جاليا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي. ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم

في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب. وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، وتستخدم في الغالب في الأعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط (واجبات) الخاصة التي تحقق الهدف الذي يريد تحقيقه سواء كان بدنياً أو مهارياً أو خططياً ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي للمدرّب حرية اختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين. (أمر الله أحمد الباسطي، 1998، ص97. 98).

1-6-7- طريقة تدريب الهيبوكسيك:

قبل التعرف على إجراءات طريقة تدريب الهيبوكسيك يجب أولاً معرفة ما هو الهيبوكسيك؟

هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الأكسجين (نقص محتوى الأكسجين في الدم) ويحدث ذلك نتيجة لتعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح الأرض أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأكسوجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية الأكسوجين التي يستنشقه اللاعب أثناء أداء النشاط البدني مما يؤدي إلى حدوث انخفاض في الضغط الجزئي للأكسوجين في الدم الشرياني ومن ثم نقص الأكسوجين في خلايا وأنسجة الجسم أي تعرض الجسم إلى الزيادة في الدين الأكسوجيني، وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على الأداء والاستمرار في النشاط وهبوط مستوى الانجاز.

وأداء التدريبات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم لنقص الأكسوجين هو ما يطلق عليه تدريب الهيبوكسيك من خلال تدريب بكم النفس -أو التحكم في التنفس- (تقليل مرات التنفس أثناء الأداء). ونتيجة لاحتمية أداء المباريات أو المسابقات في أماكن تعلو سطح البحر أو تعرض اللاعب خلالها إلى نقص الأكسوجين كما في

السباحة (وضع الوجه في الماء والتنفس بعد عدد من الضربات)، الأمر الذي يدعو الى أهمية حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم للعمل في مثل هذه الظروف وزيادة قدرة الجسم على التكيف الدين الأكسوجيني.

وفي الآونة الأخيرة ظهر اهتمام كبير من المدربين بتدريبات الهيبوكسيك في كثير من البلدان وخاصة مدربين السباحة، ومن خلال الدراسات أو البحوث المطبقة في هذا المجال سواء باستخدام تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء أو كتم النفس أو استنشاق هواء يحتوي على كمية اقل من الأكسوجين قد توصلت إلى استنتاجات فسيولوجية في غاية الأهمية تعد مميزات لهذا الأسلوب التدريبي. (أمر الله احمد الباسطي، 1998، ص ص100،99).

1-6-8- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترتي أو التكراري ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة لهذا الاسم (التدريب الدائري) إلى "ادامسون ومورجان" بجامعة "ليدز" بإنجلترا في أوائل الخمسينات، ومن ذلك الحين يستخدمه الكثير من المدرسين والمدربين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية.

ومن جهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري، فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتوافر الشدة والتحدي للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يحقق روح التحدي والاستمتاع معا.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل. (أمر الله احمد الباسطي، 1998، ص103).

1-6-9- طريقة التدريب الفتري:

ارتبطت طريقة التدريب الفتري قديماً برياضة العاب القوى، وبصفة خاصة باسم البطل العالمي الأسبق "إيميل زاتوبيك" (القاطرة البشرية) إذ يرجع إليه الفضل في التطبيق العملي لأسس طريقة التدريب الفتري.

وفي الوقت الحالي نستخدم طريقة التدريب الفتري كطريقة هامة من طرق التدريب في معظم أنواع الأنشطة الرياضية في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل، وكذلك الصفات البدنية المركبة من الصفات السابقة مثل تحمل القوة، تحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة.

والتدريب الفتري طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة، ويرى بعض العلماء إن مصطلح التدريب الفتري نسبة لفترة الراحة البينية "interval" بين كل تمرين والتمرين الذي يليه.

وفي غضون التطور التاريخي لعملية التدريب الرياضي تطور بالتالي طريقة التدريب الفتري نتيجة التجارب التي قام بها العلماء وخاصة علماء الفسيولوجيا من أمثال (كويل ورايندل وروسكام وغيرهم) وكذلك نتيجة للخيارات العلمية التطبيقية للمدربين.

وتنقسم طريقة التدريب الفتري الحديثة إلى نوعين تختلف كل منهما عن الأخرى طبقاً لدرجة الحمل، كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية ويطلق على النوع الأول من التدريب الفتري مصطلح التدريب الفتري المنخفض الشدة ويتميز بزيادة حجم الحمل وقلة شدته، أما النوع الثاني من التدريب الفتري فيطلق عليه مصطلح التدريب الفتري المرتفع الشدة ويتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه. (محمد حسن علاوي، 1990 ص217،218).

1-9-6-1- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

1-1-9-6-1- أهدافها وتأثيرها:

تهدف طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي)

- التحمل الخاص.

- تحمل القوة.

وتؤدي طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الهوائية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين كما تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر التعب.

1-6-9-1-2- خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة بالخصائص التالية:

1- بالنسبة لشدة التمرينات:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي من 60-70 من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه إلى حوالي من 50-60 من مستوى الفرد.

2- بالنسبة لحجم التمرينات:

إن الشدة المتوسطة للتمرينات في هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الجري أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية أو بدونها) إلى حوالي من 20-30 مرة كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات).

وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14-90 ثانية بالنسبة للجري، وما بين حوالي 15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه.

3- بالنسبة لفترات الراحة البينية:

فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45-90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين (أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة)، وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين 60-120 ثانية (أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي من 110-120 نبضة في الدقيقة).

ويرى بعض العلماء انه يستحسن استخدام مبدأ الراحة الايجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمارين المشي أو الدححة أو تمارين الاسترخاء.

ولإمكان التقدم بحمل التدريب في هذه الطريقة يراعي أما التقصير التدريجي في فترات الراحة البينية، أو زيادة عدد مرات التكرار، وينبغي عدم استخدام طريقة زيادة سرعة الجري حتى لا تتقلب هذه الطريقة إلى طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة. (محمد حسن علاوى، 1990 ص 218، 219).

1-6-9-2- طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة:

1-6-9-2-1- أهدافها وتأثيرها:

تهدف طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة أو تحمل القوة).

- السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

- القوى العظمى (إلى درجة معينة).

وفي طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة (دين الأكسوجين). عقب كل أداء وآخر كما تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب.

1-6-9-2-2- خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة بالخصائص التالية:

1- بالنسبة لشدة التمرينات:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة إذ تبلغ في تمرينات الجري حوالي 80-90 من أقصى مستوى للفرد وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الأتقال الإضافية إلى حوالي 75 من أقصى مستوى الفرد.

2- بالنسبة لحجم التمرينات:

يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة، إذ نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك بالمقارنة بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة.

وعلى ذلك يمكن تكرار تمرينات الجري لحوالي 10 مرات، وتكرار تمرينات التقوية من 8-10 مرات لكل مجموعة. (محمد حسن علاوى، 1990، ص 222، 223).

- والتدريب في هذا النوع لا يتجاوز مسافة السباق في كل الأحوال وسباحة 400م لا يجوز أبدا تخطي هذا الرقم. (دريد مجيد حميد الحمداني، 2016، ص 205).

3- بالنسبة لفترات الراحة البينية:

كنتيجة لزيادة شدة التمرينات فان فترات الراحة البينية تزداد نسبيا ولاكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة الراحة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 90-180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين.

أما بالنسبة للاعبين الناشئين فتتراوح ما بين 110-240 ثانية مع مراعات عدم هبوط نبضات القلب إلى مايزيد عن 110-120 نبضة في الدقيقة كما يراعى استخدام مبدأ الراحة الايجابية في غضون الراحة البينية مثل أداء تمرينات المشي أو الدححة أو تمرينات الاسترخاء.

ويتراوح معدل ضربات القلب (النبض) إلى 130-140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و 110-120 ن/ق بين المجموعات، وفي حال عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يقارب 120 ن/ق لا يتم الانتقال إلى المجموعة الموالية.

ويمكن التقدم بحمل التدريب إما بالعمل على إنقاص فترات الراحة البيئية، أو زيادة مسافة الجري أو زيادة عدد مرات التكرار لمرة واحدة أو مرتين. (محمد حسن علاوى، 1990 ص 222، 223).

2- تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات التالية:

1- معدل أو مسافة التمرين.

2- شدة التمرين.

3- عدد تكرار التمرين.

4- عدد المجموعات.

5- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).

6- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.

7- عدد مرات التدريب الأسبوعية.

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل إلى الأقصى حوالي (70:95%) طبقا لاتجاه التنمية (هوائي أو لاهوائي)، وعلى ذلك يتحدد عدد مرات تكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة. وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعا للهدف منها ويمكن تحديدها بوصول النبض من 120:140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و120ن/ق بين المجموعات وغالبا تكون راحة نشطة أو ايجابية بالمشي أو الجري في التمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 30:45% من أقصى معدل لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 89).

ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البينية المستخدم بحيث تتناسب وإمكانيات وقدرات الأفراد الممارسين وتشير دراسة المراجع الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العملي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التصرف على حدود الراحة الغير الكاملة، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد بالإضافة إلى أن معدل النبض الذي يشير إلى الراحة الغير الكاملة والتي يمكن عندها البدء في التكرار التالي والذي يراعي الفروق الفردية بين الأفراد المدربين هو 120-130 نبضة في الدقيقة وبذلك يتم تأمين مراعات الاختلافات في مستويات اللاعبين. (علي محمد زكي وآخرون، 2002، ص98).

3- النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل:

تعتمد عملية التدريب بصورة أساسية أثناء أداء الجرعات التدريبية على المعلومات التي توضح حالة الأجهزة الوظيفية وقد أعطى المتخصصون للنبض أهمية خاصة في مجال التدريب لتوجيه كل من الشدة وفترات الراحة خلال أداء الجرعات التدريبية في وحدة التدريب اليومية أو في الدورات التدريبية.

ومعدل النبض احد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي ويمكن بواسطته تحديد مستوى شدة الحمل، حيث يعطي للمدرب معلومات ايجابية وسريعة لردود فعل الأجهزة الوظيفية في المقلب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي، وللتعرف على معدل ضربات القلب المناسب للشدة المطلوبة يجب معرفة أربعة متغيرات أساسية:

1- عمر اللاعب.

2- معدل نبض اللاعب وقت الراحة.

3- أقصى معدل لضربات القلب، وقد توصل (karvonen) إلا أن هناك علاقة بين السن وأقصى معدل لضربات القلب ويمكن حسابه من المعادلة التالية:

أقصى معدل للنهض = 220 - السن =ن/ق.

كما يمكن حساب أقصى معدل أيضا من خلال قياس معدل النهض للتمرين بعد الانتهاء من أداءه بأقصى درجة من الشدة مباشرة.

4- درجة الحمل المناسبة لتدريب العنصر المراد تطويره وبعد الحصول على هذه المعلومات يستطيع المدرب تحديد معدل النهض المقابل للشدة المطلوبة من خلال المعادلة التالية (طريقة kcarvonen).

قيمة النهض = درجة الحمل % × (احتياطي النهض) + نبض الراحة =ن/ق.

مثال:

إذا كان عمر اللاعب 15 سنة ومعدل النهض وقت الراحة 60 ن/ق ودرجة الحمل المستخدمة 80% (التدريب الفكري مرتفع الشدة).

من خلال المعطيات السابقة يمكن الحصول على:

1- أقصى معدل لضربات القلب (HRmax) يمكن الحصول عليه عن طريق طرح السن من 220 أي:

$$- 220 - 15 = 205 \text{ ن/ق.}$$

$$- 2 \text{ نبض الراحة} = 60 \text{ ن/ق.}$$

ومن خلال (1) ، (2) يمكن الحصول على احتياطي النهض وهو:

$$- 205 - 60 = 145 \text{ ن/ق.}$$

3- درجة الحمل 80% وبالتطبيق في المعادلة السابقة:

- قيمة النبض = درجة الحمل % × (احتياطي النبض) + نبض الراحة =ن/ق.

- قيمة النبض = $0.80 \times (145) + 60 = 176$ ن/ق.

* ولسهولة الحصول على معلومات سريعة عن النبض من اللاعب بشكل لا يؤثر على أداء واستمرار التمرين يمكن اخذ معدل النبض في 6 ثواني وضرب الناتج في 10 ، أو قياس النبض لمدة 10 ثواني وضرب الناتج في 6 أو في 15 ثانية يضرب الناتج في 4 ومن ثم يستطيع المدرب توجيه اللاعب لخفض أو زيادة معدل الأداء بعد التعرف على معدل النبض الفعلي ومقارنته بمعدل النبض المطلوب. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 44،45).

4- تقسيمات درجات الحمل تبعا لمعدل القلب (النبض) كالاتي:

* اقل من 130 ضربة/ دقيقة = شدة حمل منخفضة

* 131- 150 ضربة/ دقيقة = شدة حمل متوسطة.

* 151- 165 ضربة/ دقيقة = شدة حمل فوق المتوسطة.

* 166- 180 ضربة/ دقيقة = شدة حمل اقل من الأقصى.

* 180 ضربة/ دقيقة = شدة حمل قصوى.

5- طريقة قياس معدل القلب (النبض):

من السهولة قياس معدل القلب (النبض) لدى الرياضيين في وضع الوقوف والراحة قبل وبعد الجهد بإحدى الطرق التي سبق ذكرها، ولاكن يصعب علينا قياس حجم الضربة أو الطرح القلبي كليا إلا بالطرق والأجهزة المخبرية. فقياس النبض عملية سهلة بالضغط فوق احد الشرايين تحت الجلد، ويستطيع الرياضي أن يقوم بهذا

القياس بنفسه بعد تعلم ومعرفة مكان وطريقة القياس بالتدريب الرياضي يستخدم قياس النبض من فوق الشريان السباتي على جانب الحنجرة بالضغط على المنطقة من جانب واحد بأصبعي السبابة والوسطى وعدم الضغط من جانبي الرقبة لان ذلك قد يوقف الدم الوارد إلى الدماغ مسببا للإغماء، كما يجب عدم استخدام أصبع الإبهام بالقياس لان لديه نبضه الخاص به، ويصعب التمييز عندها بين الاثنتين. إن عملية قياس النبض أصبحت من العمليات المهمة في التدريب الرياضي اليومي للرياضي والمدرب في ان واحد حيث تتعلق شدة الحمل التدريبي بمستوى النبض القصوي للرياضي كما وتتحدد مستويات ودرجات الشدة أيضا سرعة معدل ضربات القلب أي (النبض). (نايف مفضي الجبور، 2012، ص ص 285،286).

6- علاقة ظاهرة التعب وارتباطها بالتحمل:

من المؤكد انه إذا قام الإنسان بجهد بدني يتميز بالاستمرارية فانه بلا شك يكون عرضة للشعور بالتعب -حيث يظهر هذا التعب عندما يقل الجهد المبدول وينخفض الإنتاج بالتدرج حتى يصل الفرد إلى مرحلة لا يستطيع فيها الاستمرار لذلك ارتبط مكون الجلد بظاهرة التعب... ودراسة ظاهرة التعب من الأهمية بمكان حتى يمكن التعرف على أبعاد عنصر الجلد، سواء كان التعب عقليا أو جسديا أو انفعاليا فكل هذه الظواهر تستحق الدراسة وان كان التعب البدني أكثر اتساقا بموضوعنا_ ويتفق كثير من الخبراء على أن الظاهرة الوحيدة التي لا جدال على كونها مصاحبة لجميع أنواع التعب هي زيادة سرعة دقات القلب ، وان تتبع منحنيات التعب أثناء الأداء البدني يتفق معظمها على أن معدلات الأداء تنخفض باستمرار النشاط البدني وان هناك ارتباط عكسي بين التعب ومستويات الأداء.(أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود،2008ص189).

التحمل: endurance (الجلد العضلي)

7-1- مفهوم وماهية التحمل:

التحمل هو القدرة على الأداء لفترة طويلة، وهو نشاط مكثف يؤدي دون الهبوط في الكفاءة. (Michel paradet,2012, p52).

التحمل هو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد لأطول فترة ممكنة مع قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب دون الهبوط في مستوى الكفاءة - يعني مقدرة الرياضي على مقاومة التعب- وفي الجلد تعمل وحدات الحركة بالتناوب حيث تبدأ بعض الوحدات الحركية في العمل وعندما يصيبها التعب ينتقل العمل إلى وحدات حركية أخرى وبالتالي يصيب التعب معظم الوحدات الحركية الموجودة في العضلة وهكذا تصل العضلة إلى درجة لا تستطيع فيها أن تعمل نتيجة لارتفاع نسبة ترسب حمض اللاكتيك.

7-2- تعريف التحمل (الجلد العضلي):

يعرفه إبراهيم سلامة نقلا عن "جيتشل" " وبارو وماكجي" وآخرين بأنه قدرة العضلة على تكرار استخدام القوة خلال فترة زمنية محددة أو هو الاستمرار في بذل القوة العضلية بأقل من الحد الأقصى لها من حيث المقدار .

أما ماتيوس وفانيار يعرفانه بأنه قدرة العضلة على العمل ضد مقاومات متوسطة لفترات زمنية طويلة ، ويعرفه صبحي حسنين 1995م بأنه كفاءة الفرد من الناحية الفسيولوجية للاستمرار في أداء عمل لفترة طويلة وهو أيضا إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية.

7-3- أهمية التحمل:

فالتحمل أو الجلد العضلي هام جدا للعديد من الرياضات كما انه يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى وتنميتها وخاصة الأنشطة التي تتطلب مجهودا عنيفا ولفترة طويلة.. كما في سباقات المسافات الطويلة في ألعاب القوى والسباحة والدراجات وكذلك باقي الأنشطة والألعاب الجماعية ولأن هذا العنصر يتطلب التنظيم المستمر ولفترة طويلة بين أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز العضلي والدوري التنفسي فإننا نجد أن مكوناته هي عبارة عن الجلد العضلي - الجلد الدوري - الجلد التنفسي.

***الجلد العضلي:** و هو قدرة الجهاز العضلي أو المجموعات العضلية على الاستمرار في الانقباض و الانبساط و العمل أطول فترة ممكنة مع عدم ظهور علامات التعب و الإجهاد (التقلص العضلي) و التي تتناسب و نوع النشاط الرياضي الممارس.

***الجلد الدوري:** و هو عبارة عن مقدرة الجهاز الدوري على مد الجهاز العضلي بالطاقة اللازمة و الأكسجين عن طريق الدورة الدموية أطول فترة ممكنة مع التنظيم في عمل الجهاز الدوري بدون ظهور علامات التعب.

*الجلد التنفسي: هو مقدرة الجهاز التنفسي على مد خلايا الجسم المختلفة بالأكسجين اللازم و طرد ثاني أكسيد الكربون أطول فترة ممكنة دون ظهور علامات التعب و إننا نجد أن هذه الأنواع من الجلد ترتبط ببعضها ارتباطا وثيقا للوصول بعنصر التحمل إلى أقصى مدى إلا انه يختلف وفقا لنوع النشاط الممارس.

7-4- تقسيم و أنواع التحمل :

* تقسم أنواع التحمل إلى الأتي :

1-التحمل العام

2- التحمل الخاص و ينقسم التحمل الخاص إلى :

ا-تحمل السرعة

ب- تحمل القوة

ج-تحمل الأداء

د-تحمل العمل العضلي الثابت

7-4-1-التحمل العام :

* وهو مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل المجهود العضلي لفترة طويلة مع الاحتفاظ بكفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي كما أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي أي انه قاعدة للتحمل الخاص ، و أفضل طرق التدريب:
*الفتري منخفض الشدة ، المستمر .

* و نظام الطاقة المستخدم : النظام الهوائي (الأوكسوجيني).

7-4-2-التحمل الخاص :

و هو مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفعالية دون ظهور أو هبوط المستوى ، و أفضل طرق التدريب:
*الفتري مرتفع الشدة ، المستمر
* و نظام الطاقة المستخدم اللاهوائي ، الهوائي.

و ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني المطلوب في كل رياضة تخصصية اي انه يختلف من نشاط لآخر ولذلك يمكن تحديد أنواعه في الأتي :

7-4-1-1- تحمل السرعة :

وهو القدرة على استمرار أداء حركات متماثلة أو غير متماثلة و تكرارها بكفاءة و فعالية لفترات طويلة و بسرعة عالية دون هبوط مستوى الأداء...و يمكن :

7-4-2-1- تقسيم تحمل السرعة إلى :

- تحمل السرعة القصوى

- تحمل السرعة الأقل من القصوى

- تحمل السرعة المتوسطة.(أميرة حسن محمود ،ماهر حسن محمود،2008، ص181).

1- تحمل السرعة القصوى: يقصد به القدرة في أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة كتحمل أقصى سرعة ممكنة في المسافات القصيرة في الجري والسباحة.

2- تحمل السرعة الأقل من القصوى: يقصد بها القدرة على تحمل أداء الحركات المتشابهة المتكررة لفترات متوسطة بسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد كما هو الحال في سباحة المسافات المتوسطة والجري أو التجديف.

3- تحمل السرعة المتوسطة: يقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتشابهة المتكررة لفترات طويلة بسرعة متوسطة، كما هو الحال في سباحة المسافات الطويلة أو التجديف أو جري المسافات الطويلة أو الماراثون. (مهند حسن البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص145).

7-4-3- تحمل القوة : وهو قدرة التغلب على مقومات مختلفة بفعالية لمدة أطول .

7-4-4- تحمل الأداء : وهو القدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة و تكرارها بكفاءة و فعالية لفترات طويلة و بسرعة عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء .

7-4-5- تحمل العمل العضلي الثابت:

وهو الذي يحدث أثناء الانقباض العضلي الثابت لفترة طويلة كما في حركات ومهارات الجمباز التي تحتاج إلى الثبات في أوضاع مختلفة ومغايرة للأوضاع الطبيعية للفرد، كذلك التحمل الموجود في رياضة رفع الأثقال وغيرها... و أفضل طرق التدريب لهذا النوع من التحمل :

*الفتري مرتفع الشدة + المستمر

* و نظام الطاقة المستخدم : النظام اللاهوائي (اللاكتيكي) + النظام الهوائي

*كما أن هناك أنواع أخرى من تقسيمات الحمل طبقا للاتي :

- التقسيم الوظيفي وهو ينقسم إلى :

*التحمل الدوري التنفسي وهو يهدف إلى كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي للفرد الرياضي على العمل لفترات طويلة .

يقول عصام عبد الخالق 1999م إن الأدلة الفسيولوجية تبين أن الفرد اللائق بدنيا من حيث التحمل الدوري التنفسي يتميز بما يلي :

- كميات كبيرة من دفعات الدم و لهذا تصل كمية اكبر من الأكسجين إلى الخلايا العضلية فتخلصها من الفضلات.

- تقليل الإحساس بالتعب في مقابل النشاط الرياضي اليومي .

- انخفاض مناسب في ضغط الدم و سرعة النبض .

- التقليل من الإصابة بأمراض القلب .

- استيعاب كمية كبيرة من الأكسجين لاتساع السعة الحيوية للرئتين .

- عدد اكبر من كرات الدم الحمراء و الهيموجلوبين و بذلك تزيد نسبة الأكسجين الواردة إلى الأنسجة .

- طاقة دافعة اكبر للدم و هذا يؤخر ظهور التعب .

و من الملاحظ أن المرأة ينخفض مستوى أدائها في مسابقات التحمل الدوري التنفسي عن الرجل لان القيمة القصوى لاستهلاك الأوكسجين لديها (.....) تقل عن الرجل بحدود 25/15 تقريبا و على ذلك فان التحمل العضلي هو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب على مقومات ذات شدة اقل من الأقصى .

* و تنمية التحمل العضلي له ارتباط عالي بتنمية القوة العضلية حيث انه مزيج من القوة العضلية و التحمل ، و يتحدد الفرق بين القوة القصوى و التحمل العضلي في انه عند إنتاج القوة القصوى فان العضلة تتقبض لإخراج أقصى قوة لها مع اشتراك اكبر عدد ممكن من وحداتها في الانقباض - و هنا يصعب على العضلة الانقباض بتكرار عالي - أما عندما تعمل العضلة في التحمل العضلي فإنها تهدف إلى تكرار الانقباض لأكبر عدد ممكن من التكرارات مع وجود مقاومة متوسطة و بهذا يكون الانقباض لبعض وحداتها بما يتناسب مع المقاومة . (أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008 ص ص 182،183).

8- مفهوم البرنامج التدريبي:

يعرفه ويليامز "williams" البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترات زمنية محددة.

ويعرف كذلك الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا لإعداد الرياضيين وما يتطلب ذلك لتنفيذ من تنويع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة للوصول إلى المستوى الرياضي العالي للأعلى. (أم هاني خليل، خوني عمر فاروق، 2019، ص7).

9- أهمية البرامج:

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

1- إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث إن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء، وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

3- ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمني أوهاما، لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

4- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن، بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

5- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذ اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

6- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

7- دقة التنفيذ: إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لانجاز العمل كل هذا يساعد في الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الانجاز الدقيق. (ام هاني خليل، خوني عمر فاروق، 2019، ص ص 27،28).

10- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي، فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.

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

- يفضل ذوي الخبرة القيام على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

- يفضل اختيار الأفراد المصممين لبرامج التدريب الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية. (أم هاني خليل، خوني عمر فاروق، 2019، ص28).

11- أسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من "محمد الحمامي وأمين الخولي" وكذلك كل من "عمرو أبو المجد وجمال النمكي" أن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية للفئات العمرية الصغيرة وهي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

- أن تبنى البرامج في ظل الإمكانيات المتاحة والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع وشخصية الفئات العمرية الصغيرة.

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف، بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مدخل منطقي. (أم هاني خليل، خوني عمر فاروق، 2019، ص29).

الخلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته واستعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب الرياضي علما واسعا والدليل على ذلك ارتباطه بجميع الفروع العلمية.

ومن خلال الدراسة التي قامت بها الباحثة حاولت قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه وجوانبه العلمية، كما قامت بإبراز الدور الأساسي للتخطيط في عملية التدريب وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها من خلال الدور الذي يلعبه في تقديم الخبرات العلمية والمعرفية والفنية للمدربين لتكوين اللاعبين وإعدادهم والارتقاء بمستواهم في ضوء الإمكانيات المتاحة.

مراجع الفصل الثاني:

المراجع باللغة العربية:

أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الطبعة الأولى.

أمر الله احمد الباسطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.

أم هاني خليل، خوني عمر فاروق. (2019). تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى السباحين فئة عمرية (09- 11) سنة. جامعة زيان عاشور الجلفة.

دريد مجيد حميد الحمداني. (2016). الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة. بغداد: دار الكتب والوثائق. الطبعة الأولى.

عيمن سلمان، ونيس عبد الوهاب. (2016). اثر استخدام التدريب الفتري على تحسين السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أوسط اقل من 18 سنة. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

علي محمد زكي، طارق محمد ندى، إيمان زكي. (2002). السباحة تكتيك، تعليم، تدريب، إنقاذ. القاهرة: دار الفكر العربي.

مهند حسن البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

محمد حسن علاوى. (1990). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف. الطبعة الحادية عشر.

نايف مفضي الجبور. (2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الطبعة العربية الأولى.

المراجع باللغة الفرنسية:

Jean-luc Cayla, Rémy la crampe. (2007). Manuel pratique de l'entraînement.

France. Editions Anphora.

Michel Paradet. (2012). La Préparation physique. INSEP-Publication

الفصل الثالث: المراهقة.

تمهيد

1- مفهوم المراهقة.

1-1- اقسام المراهقة.

2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

3- مجالات شغل أوقات الفراغ لدى المراهق.

4- هدف النشاط الرياضي لدى المراهق.

5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.

6- دوافع النشاط الرياضي للمراهقين.

خلاصة الفصل الثالث.

مراجع الفصل الثالث.

تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل التي يعيشها الإنسان إذ تطرأ عليه الكثير من التغيرات وهي مرحلة يتغير فيها المزاج بكثرة، مما يستوجب على المدربين الرياضيين قبل التعامل مع أي فئة عمرية يجب التعرف عليها ودراستها من جميع النواحي. مما دفع بالباحثة في هذا الفصل بالتطرق إلى مفهوم المراهقة ومراحلها، وخصائصها ومجالات شغل أوقات الفراغ لدى المراهق وأهمية النشاط الرياضي بالنسبة له.

الفئة العمرية (15-17 سنة) المراهقة:

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، وفيها يعتري الفرد فتى أو فتاة تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة ومتعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق.... سواء الأبوين أو المدرسين أو غيرهم من المحتكين المتصلين به ... حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص15).

أما المراهقة في اللغات اللاتينية، فيرجع إلى كلمة "ADOLESCENCE" التي تعني التدرج نحو الشيء/ التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي بصفة تدريجية نحو مرحلة النضج.

فالمراهقة من وجهة نظر علم النفس الحديث تشمل كامل أطوار التدرج من الصبا إلى الرشد مع ما يصحبها من نمو وصولاً إلى النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. (عبد الله الطارقي، 2011، ص ص23،24). والمراهقة في لغتنا العربية ترجع إلى الفعل "راهق" والذي يعني دنا واقترب، فاصطلاح المراهق من جهة اللغة يعني مرحلة الابتعاد عن الطفولة والاقتراب من مرحلة الرشد والرجولة.

أما المراهقة في علم النفس فتعني التدرج والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والفرد يصل إلى اكتمال النضج في تلك الجوانب بعد سنوات عديدة قد تصل إلى العشر سنين.

فهي مرحلة نمو جسمي وعقلي ونفسي واجتماعي متلاحقة ومتسارعة، ولذلك يحتاج المراهق إلى فهم خصائص مرحلة نموه ومشكلاته المتعددة الناجمة عن قلة خبرته في التعامل مع متطلبات النمو واحتياجاته النمائية. (مصطفى أبو سعد، 2010، ص20).

1-1- أقسام المراهقة:

يقسم العلماء مرحلة المراهقة إلى ثلاث مستويات بحسب المرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان، ولكل مستوى خصائصه النمائية:

المستوى	المرحلة	العمر بالسنوات	المرحلة الدراسية	مميزات المرحلة
الأول	المراهقة المبكرة	12-15	الإعدادي	تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة
الثاني	المراهقة المتوسطة	15-18	الثانوي	تتميز باكتمال التغيرات البيولوجية
الثالث	المراهقة المتأخرة	18-21	الجامعي	يصبح المراهق إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات

جدول (02) يبين أقسام المراهقة. (مصطفى أبو سعد، 2010، ص23).

2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

النمو الجسمي:

البلوغ: هو عبارة عن تغيير فسيولوجي يتناول الفرد بكامله وفيه تتضج الغدة التناسلية، ويكتسب الطفل معالم جنسية جديدة تنقله إلى مرحلة الرشد.

- زيادة في الطول من (15 إلى 20 سم) خلال سنة واحدة وزيادة في الوزن من (18 إلى 22) كغ خلال سنة واحدة.

- زيادة في خشونة الصوت عند البنين، والحدة عند البنات.

- زيادة في القدرات الحركية مثل الاتزان، سرعة رد الفعل والتوافق العضلي والعصبي، والتركيز. (مصطفى أبو سعد، 2010، ص32).

النمو العقلي:

- نضج القدرات العقلية ونمو الذكاء بشكل عام.

- تزداد قدرات العقل على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا مثل التخيل.

- القدرة على تفسير الأحداث والمواقف المحيطة، وإصدار الحكام عليها.

- نمو قدرة المراهق على الانتباه كما ونوعا ومدة زمنية أطول.

- نمو القدرة على التذكر المبني على الفهم والاستيعاب.

- ظهور التوافق بينه وبين ما يحصل في البيئة المحيطة.
- زيادة الحرية في التفكير مع دقة ونضج اكبر.
- ظهور بعض المحددات والضوابط لتفكيره.
- يتوقع ردود الفعل من الآخرين نحوه مبكرا ويتنبأ مسبقا بنتائجها. (مصطفى أبو سعد، 2010، ص 34).

النمو اللغوي:

- ظهور الكلام المسموع، والقدرة على التعبير عند الارتياح والرضا (التعبير عن المشاعر).
- نمو القدرة على محادثة الذات أو مخاطبة النفس إما للتأنيب أو الاعتراض، أو مجرد مخاطبة ومحادثة النفس حول ما حدث له خلال يومه وهي عبارة عن محادثة هادئة غير معلنة.
- يأخذ المراهق وقتا كبيرا في الكلام خاصة عند التحدث في أمور تخصه.
- استخدام العبارات القصيرة والردود الغير مقنعة عند عدم رضاه عن شيء معين.
- أكثر انطلاقا في الحديث والتعبير مع أقرانه وأصحابه وأسرتة.
- الكلمات لا تعبر دائما عن كل ما يدور بنفسه. (مصطفى أبو سعد، 2010، ص 35).

النمو النفسي:

- القدرة على الشعور بالانفعالات الايجابية (السرور) والسلبية (الحزن) بصورة واضحة.
- زيادة في حدة الانفعالات بشكل عام خاصة عند التوتر الشديد (الصدمات التي قد يتعرض لها بالبيت أو المدرسة أو مع الأقران)، وعدم الرضا مثل قضم الأضافر، التدخين أحيانا أو الرغبة في التدخين، وعض الشفتين.
- الرغبة في الاستقلالية والتخلص من الوصاية الأبوية والميل إلى الاعتماد على النفس.
- زيادة في القلق وهو عبارة عن نقص في الشعور بالسعادة وإدراكها ينتج عنه زيادة التوتر والقلق لدى المراهق. (مصطفى أبو سعد، 2010، ص 36).

النمو الاجتماعي:

- بروز شخص واحد كصديق مقرب من الممكن أن يتبدل بين فترة وأخرى.
- الحاجة لتقليد الآخرين سواء بعلم أو بغير علم خاصة الشخصيات البارزة كالمشاهير.
- التأثر بالمجموعات التي يتعامل معها المراهق سلبا وإيجابا.
- علاقة قوية أو ضعيفة مع الراشدين حسب نوع الخبرات والمواقف التي تحدث بينهم.
- حب مشاركة الوالدين في اتخاذ القرارات مثل أماكن وأوقات الخروج من المنزل للزيارات والرحلات.(مصطفى أبو سعد، 2010، ص37).

3- مجالات شغل أوقات الفراغ لدى المراهق:

أين يقضي المراهقون و الشباب أوقات فراغهم ؟ هذا السؤال يمثل مشكلة حقيقية في حياة الشباب، لان اغلبهم لا يعرف طريقة الإجابة عليه، و لأنهم كثيرا ما يقعون في مشاكل و خلافات مع الآباء بسببه .

فاغلب المراهقين يميلون إلى قضاء أوقات فراغهم خارج المنزل مع مجموعة من زملائهم، و هو أمر لا يرتاح إليه الآباء في العادة بل يفضلون أن يقضي أبنائهم هذه الأوقات داخل المنزل تحت إشرافهم المباشر .

و أحب أن أعود و أنبه - فيما يختص برغبة المراهقين هذه في الخروج و مرافقة أصدقائهم الذين من نفس سنهم - أنها من خصائص فترة المراهقة التي تتميز بالرغبة في الاستقلال تكوين العلاقات الخاصة و الاشتراك في أوجه النشاط الاجتماعي التي يشاركون فيها زملاء من نفس سنهم و لهم نفس ميولهم و اهتمامهم.

قد يعتقد الآباء نتيجة لذلك أن حب أبنائهم لهم قد فتر وان علاقتهم بالأسرة قد ضعفت ولاكن هذه ليست هي الحقيقة فالأسباب التي تدعو الشباب الخروج من المنزل والبحث عن جماعة من نفس سنهم هي نفس الأسباب التي تجعل الكبار يفضلون قضاء أوقات فراغهم مع من هم في نفس سنهم، وهي وجود الميول المشتركة والشعور بالمشكلات الواحدة تلك الميول والمشكلات التي يعتقد المراهقون أن الكبار لا يحسنون تقديرها أو فهمها، تماما كما يعتقد الكبار أن المراهقين لا يقدرّون أو يفهمون مشكلاتهم الخاصة، فضلا عن رغبة الشباب في حرية الكلام وتناول موضوعات قد يخجلون من مناقشتها وتداولها أمام الكبار.

هم يعلمون- اعني المراهقين- أن أصدقائهم لا ينتقدونهم فيما يفعلونه كما ينتقدهم الكبار، ولا يشعرون أمام أصدقائهم بالحرج فيما يأتونه من دعايات بريئة أو حركات لا يستطيعون الإتيان بمثلا أمام الكبار. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص173).

والخلاصة أن المراهقين يشعرون بأنهم يحصلون على فهم وتقدير حقيقيين اكبر من الفهم والتقدير الذين يحصلان عليهما داخل المنزل، وأنهم يحضون خارج المنزل بحرية الحركة والمناقشة وتداول الموضوعات الخاصة أكثر منه داخله، وغالبا ما يكونون على حق في شعورهم هذا.

والاشترك في مجموعة من نفس السن أمر طبيعي، وعلى الرغم من انه يضع أمام الآباء عددا من المشكلات إلا أن هذه المشكلات أقل أهمية مما ينظر إليه عادة، إذا أدركنا أهمية هذه العلاقات الاجتماعية بالنسبة إلى الشباب، فمن المحتمل أن يتعرض المراهق الذي يقضي اغلب وقته في عزلة وعلى انفراد، أو الذي يفضل مجالسة أفراد اكبر منه في السن، أو أقل منه في السن، لمشكلات أكثر خطورة، أما المراهق الذي يصادف عددا من أنداده ويشاركهم نشاطهم الاجتماعي، فعلى الرغم انه لا يجد إلا وقتا قصيرا يقضيه مع الأبوين ومع الأسرة إلا انه على العكس يكتسب خبرة قيمة فيها يتصل بأساليب التعامل مع الآخرين وتنمية الصداقات المفيدة، وغير ذلك من العلاقات الاجتماعية التي تساعده على أن يخطو خطوة كبيرة نحو النضج الكامل.

والمشكلة على وجه العموم ليست مشكلة انضمام الشباب بعضهم إلى بعض وتكوينهم مجموعات (أو شلل) خارج المنزل وإنما المشكلة هي أين تقضي هذه المجموعات أوقاتها وكيف تتصرف وهو السؤال الذي طرحناه في بداية الحديث عن هذا الموضوع.

الملاحظ أن اغلب الأماكن المفضلة عند شبابنا هي المقهى، والمشي في الشارع، والوقوف على نواصي الشوارع وفي الميادين وفي أوقات متقطعة متباعدة قد يذهبون إلى شاطئ البحر في أيام الصيف أو قد يترددون على دور السينما، أو يذهبون لمشاهدة مباريات رياضية وخاصة كرة القدم أو ما شابه.

وفي الحقيقة لا يمكن أن نسمي الجلوس في المقهى أو المشي في الشارع أو الوقوف في الميادين او نحو ذلك شغلا لوقت الفراغ بل الحقيقة هي أن الوقت الذي يقضيه الشاب فيها- في المقهى أو الشارع أو غيرها- هو نفسه فراغ يحتاج لما يملؤه، يملؤه المراهقون في العادة بالكلام والتعليقات والمناقشات غير الموجهة وغير المفيدة، وإنما القصد منها هو مجرد إضاعة للوقت. وقد يميل الشاب آخر الأمر هذه الصورة التي تتكرر كل يوم فيبحث عن جديد يذهب عنه مله، وهنا قد تظهر صور أخرى أكثر خطورة كالمشاكسة والاعتداء على الغير أو

الاتجاه إلى الخمر أو إلى المخدرات أو نحوها وكل الاتجاهات تنذر بانحرافات خطيرة في سلوك الشاب. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص ص 174،175).

والآن ماهو الحل؟ هل نترك المراهقين يقضون وقتهم هكذا فيما لا يفيد، وفيما قد يعود عليهم بالضرر، أم هل نتدخل في الأمر، ونمنعهم من الخروج ومن الاندماج مع زملائهم. كلا الأمرين ضار ولا يأتي بنتيجة، والطريق السليم وسط بينهما فبعض الإشراف من جانب الكبار مرغوب فيه بل وضروري، لكي يكونوا على بصيرة بالمدى الذي ذهب إليه أبنائهم من الشباب، وحتى يأخذوا بزمام الموقف في الوقت المناسب، إذا بدت لهم بادرة من بوادر الانحراف في سلوك المراهق، وحتى لا يتطور الموقف ويتأزم ويصل إلى الدرجة التي يصعب بعدها تقويمهم والرجوع بهم إلى جادة الصواب، ولاكن يجب من ناحية أخرى أن يفهموا الشباب وان يقدروا رغبتهم في الشعور بالحرية والاستقلال، وأن يكون إشرافهم لذلك من بعيد وبالقدر المعقول.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يجب أن نوفر للمراهقين فرص الترفيه السليم ومجالات لشغل وقت الفراغ لا تخضع لإشراف الكبار المباشر، بل تسمح للمراهقين بقدر من الحرية التي يفضلونها، مثل أندية الشباب الخاصة والأندية الرياضية والثقافية والجمعيات الفنية والأدبية... حتى يستطيع الشباب أن يتصرفوا بحرية وحتى يكتسبوا في الوقت نفسه بعض أساليب التعامل الاجتماعي السليم. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص176).

ولكن ماهي أنواع النشاط التي يمكن أن يمارسها الشباب من خلال هذه المجالات، وخلال أوقات فراغهم بصفة عامة هناك في الواقع أنواع كثيرة نذكر منها:

1-القراءة:

و هي أكثر أنواع النشاط استخداما من الشباب ، يقبل عليها الجميع لسهولة الطريق إليها، و لان كل واحد يجد ما يحبه و يميل إليه فضلا على أنها لا تكلف الشاب إلا القليل وتستقطع من وقته ما يمكن أن يعطيه لها، فهو يستطيع أن يقرأ بعض الوقت و يترك بقية الكتاب أو الرواية أو المجلة إلى وقت آخر. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص177).

2-النشاط الإبداعي:

من الشباب من يتميز في ناحية أو أخرى من نواحي النشاط الإبداعي، منهم الموهوب مثلا في النواحي العلمية الذي تمكنه استعداداته العالية من التفوق فيها و الذي يجب أن يستغل موهبته هذه في عمل أجهزة علمية

أو إجراء تجارب من نوع معين، فتشجيعه و الحالة هذه على ممارسة أوجه النشاط التي تتلاءم مع استعداداته و استغلال هذه الإمكانيات المتوقعة في شغل أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع وبتتبع لهذه الاستعدادات الفرصة لان تتفتح و تعمل و تستمر في نموها حتى تؤدي ثمارها المرجوة ..أمر ضروري.. ليس بالنسبة لشغل أوقات الفراغ فحسب بل وبالنسبة لمستقبله كذلك و منهم الموهوب في الموسيقى أو كتابة الشعر أو كتابة القصة أو غير ذلك من مجالات النشاط الإبداعي. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص178).

3- النشاط الرياضي :

هو احد المجالات الرئيسية التي يتجه إليها الشباب في أوقات فراغهم كمتنفس طبيعي لطاقتهم و حيويًا تهم التي تشبع عن هذا الطريق دوافعها و رغباتها بدل الاتجاه إلى مجالات أخرى قد تكون ضارة بالنسبة للشباب و بصفة خاصة بالنسبة لتكوينهم الاجتماعي و الخلفي .

وعندما نتكلم عن ممارسة النشاط الرياضي نقصد اشتراك الشباب نفسه في لعبة رياضية (أو أكثر) يكسب عن طريقها بعض الفوائد بالنسبة لتكوينه الجسمي و لياقته البدنية ، بالإضافة إلى ما ذكرناه من توجيه طاقته الحيوية و الانفعالية إلى الوجهة التي تتمثل لممارسته للعبة معينة ، ولهذا كله تأثير على صحته الجسمية و النفسية .

فالملاحظ أن نسبة الشباب الذين يتجهون إلى ممارسات جنسية غير سوية ضئيلة للغاية بين الشباب الذين يمارسون نشاط رياضي ما بينما تزداد هذه النسبة بين الشباب الذين لا يجدون ما يشغل وقت فراغهم غير البقاء في البيت أو زيارة الأصدقاء أو ما شابه .

و أنواع النشاط الرياضي كثيرة و معروفة يمكن أن يختار من بينها ما يميل إليه و ما يتفق مع استعداداته و إمكانياته ، و الطريق إلى ممارستها أيضا معروف فهناك الفرق العديدة الخاصة بالألعاب الرياضية المختلفة كفرق كرة القدم و السلة و المصارعة...الخ، و هناك النوادي التي تجمع بين عدد من الفرق بمستوياتها المختلفة . و إن كنا نحب أن نشير بهذا الصدد إن الاهتمام بالرياضة يجب أن لا يقتصر على هيئات معينة تعد بعض الشباب لتمثيلها أو لتمثيل البلاد على المستوى الدولي، وإنما هو جزء أساسي في تكوين أبنائنا و في تربيتهم و من ثم يمكن أن نهتم به كما نهتم بتكوينهم العقلي . فلا تنظر إليه المدرسة على انه مادة غير أساسية لا نجاح فيها ولا رسوب، و تضعه في مرتبة متأخرة بالنسبة لأوجه النشاط الأخرى التي تهتم بها علمية أو أدبية أو فنية، بل و كثيرا ما تلغى دروسه بالمرّة لصالح هذه الأوجه الأخرى من النشاط .

ويوليه الآباء ظهورهم أيضا، و ينظرون إليه على انه مضيعة للوقت، و انه يأتي على حساب اهتمام أبنائهم بدروسهم ووقت مذاكرتهم.

وللصالح ، يضعه الجميع موضعه الصحيح، فلا يسمحون له بان يطغى على مواد الدراسة الأخرى، ولأوقاته بان تطغى على أوقات المذاكرة والعمل ولا يهملونه بالمرّة ويقفون منه موقف الكراهية والعداء. ويتم ذلك بالتنظيم السليم لأوقات العمل وأوقات الفراغ والتوجيه السليم في البيت والمدرسة. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص 180،181).

4- النشاط الترفيهي :

يرتبط وقت الفراغ في أذهان الشباب بالترفيه و الترويح عن النفس و تنظر إليه أغلبيتهم على انه وقت الراحة و الهدوء و سكينه النفس. وإذا كانت أوقات الفراغ يمكن إن تسد هذه الحاجات فعلا، إلا أن الترويح عن النفس لا يعني الاستسلام للذعة و الاسترخاء فحسب، وإنما يمكن أن يكتسب الفرد من خلال ترويحه عن نفسه فوائد لا تقل عن ما يكتسبه من خلال ممارسته لنشاط تثقيفي أو فني آخر هذا إذا أحسن الفرد اختيار المجال الذي يروح عن نفسه من خلاله ، فالذهاب إلى السينما مثلا يمكن أن يحقق فوائد كثيرة ثقافية و ترفيهية و غيرها، حسب نوع الأفلام التي يقبل عليها الشاب و اهتماماته الخاصة ، و الرحلات بالمثل يمكن أن تحقق فوائد عديدة ترفيهية واجتماعية وثقافية، فضلا عن ما تعود به على شخصية الفرد من اكتسابه لصفات المثابرة وتحمل المسؤولية و الاعتماد على النفس و غير ذلك من الصفات .

وصيد السمك والتصوير...وغير ذلك من المجالات يمكن أن يحقق فوائد مشابهة إذا خطط لها الفرد تخطيطا سليما، وإذا وجه لها عنايته اهتمامه. (إبراهيم وجيه محمود، 1981، ص182).

5-النشاط الاجتماعي و خدمة الجماعة :

سبق وأن ذكرنا أن فترة الشباب هي فترة تكوين العلاقات الاجتماعية، وخاصة مع الشباب الذين من نفس سنهم، ولذلك فالصفة البارزة للشباب في هذه الفترة هي نشاطه الاجتماعي وميله للاندماج في جماعات خاصة أصدقاء الحي أو أصدقاء المدرسة التي ينتمي إليها بل ويعرف عن طريقها.

وذكرنا أيضا في بداية حديثنا عن مجالات النشاط التي يتجه إليها الشباب في أوقات فراغهم، إن المجال الرئيسي لهذا النشاط هو خروج الشباب في رفقة بعضهم البعض إلى المقاهي والميادين والشوارع وما شابه، وإن

وقت الفراغ الذي يمضيه الشباب على هذا النحو وقت ضائع لا فائدة ترجى منه إن لم يترتب عليه أضرار ومتاعب عديدة.

وفي الحقيقة يمكن استغلال هذا الميل الطبيعي عند الشباب للتجمع في توجيههم نحو أنواع مختلفة من النشاط الاجتماعي، كالاشتراك في النوادي أو الفرق بأنواعها المختلفة، الرياضية أو الفنية أو غيرها كفرق كرة القدم والسلة أو فرق التمثيل أو الموسيقى... إلى غير ذلك، والتي يمكن أن يحققوا من خلال الاشتراك فيها فوائد عديدة جسدية وثقافية وخلقية. (إبراهيم وجيده محمود، 1981، ص183).

4- هدف النشاط الرياضي لدى المراهق:

إن كلمة هدف غالبا ما تحدد غرض أو اتجاه عام ولقد حدد "رومين Romine" الأغراض التالية للنشاط الرياضي:

اللياقة البدنية:

يؤكد غرض التنمية البدنية على إحداث التغيرات البدنية من حيث تقوية الأجهزة الحيوية المختلفة مثل الجهاز العصبي، والدوري والتنفسي، وتحسين الصفات البدنية العامة مثل التحمل والسرعة والرشاقة والقوة، ويعمل على تحسين القوام المعتدل للوقاية من الاضطرابات البدنية وإكساب المظهر الصحيح.

أغراض مهارية:

وهي ترتبط بنمو وتطور المهارات الحركية وتنفيذ الحركة والسيطرة عليها سواء مهارات حركية طبيعية أو المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية.

أغراض ثقافية:

والتي عن طريقها يمكن أن تنمو قدرة الفرد العقلية والفكرية من خلال تداول المعلومات من جميع زواياها والتي لها ارتباط مباشر للأنشطة الرياضية الممارسة.

أغراض تربوية للنمو الاجتماعي والوجداني:

من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية كأفراد وجماعات ومن خلال التعاون والتدريب على القيادة واكتساب الصفات الاجتماعية. (عيمن سلمان، ونيس عبد الوهاب، 2016، ص69).

5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

ألا يزال يتوجب علينا حقا مدح النشاطات البدنية والتعريف بالفوائد الصحية التي تعود بها علينا وعلى أطفالنا؟ سواء كان تمرين منظم أو نشاط عفوي بسيط. يعود النشاط البدني اليومي بالكثير من الفوائد على الصحة البدنية، الاجتماعية، والعقلية لصغارنا، لن ينحصر تأثيرها الايجابي على صحتهم بمرحلة الطفولة، سيشمل مرحلة النمو بل وطول حياتهم. إذا كان للنشاط البدني دور في تحسين وتطوير قدرتهم الهوائية وإمكاناتهم الحركية والاستيعابية، فهو أيضا مرتبط بالتقليل من المضاعفات الأيضية ومخاطر أمراض القلب والشرابين في سن مبكرة. إن النجاح الدراسي، التكامل الاجتماعي ونوعية الحياة كلها مرتبطة بشكل موثوق بالممارسة البدنية المنتظمة للأطفال والمراهقين. اليوم يوصى الأطفال والمراهقين بالالتزام على الأقل ب 60د في اليوم بالنشاطات البدنية ذات شدة خفيفة إلى مرتفعة مع إدماج على الأقل 3 أيام في الأسبوع تمارين معززة لعمل العضلات ومرونة المفاصل. ومع ذلك يوجد بعض المؤلفات التي لا تكف عن الإشارة إلى أن مستوى النشاط البدني للشباب يتراجع بمرور الوقت، فكثيرا ما يترك مجالاً لتزايد القلق من تقدم الوقت ويحول نشاطاتهم إلى نشاطات خاملة.

فان كان من الواضح لنا أن أسلوب الحياة النشط هو مفتاح الصحة الحالية والمستقبلية لأطفالنا، فمن الواضح أن نعزز النشاط البدني اليومي و أن نؤكد على فوائده. (Duclos martine, thivel David, 2016, p7).

6- دوافع النشاط الرياضي للمراهقين:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية الكبرى أن يعرف المدرب أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد إذن في الوجود دوافع تحفزه للقيام بعمل.

يمكن تقسيم الدوافع إلى دوافع مباشرة، ودوافع غير مباشرة:

الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع نتيجة للنشاط البدني.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها، أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المناسبات الرياضية التي تعتبر ركنا هام من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل بطولات وأرقام واثبات التفوق وإحراز الفوز.

الدوافع غير المباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب بما يلي: أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.
- ممارسة النشاط الرياضي للإسهام في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.(سالمي صلاح الدين، 2018، ص29).

الخلاصة:

في هذا الفصل قامت الباحثة بدراسة مرحلة المراهقة من خلال التطرق إلى أهم النقاط التي تساعد في كيفية التعامل مع هذه الفئة العمرية (المراهقة المتوسطة) من خلال التعرف على أهم خصائص النمو في هذه المرحلة (الجسمية، الفسيولوجية، الحركية....)، مما يساعد على فهم وتفسير أفعالهم ومعرفة ما يجول بداخلهم من انفعالات وصراعات.

مراجع الفصل الثالث :

- إبراهيم وجيه محمود. (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. دار المعارف.
- سالمى صلاح الدين. (2018). دور ممارسة السباحة في تحسين عمل الجهاز القلبي الدوراني للمرحلة العمرية 15- 18 سنة. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- عبد الله الطارقي. (2011). دعه فانه مراهق. جدة: دار كنوز المعرفة. الطبعة الأولى.
- عيمن سلمان، ونيس عبد الوهاب. (2016). اثر استخدام التدريب الفتري على تحسين السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 18 سنة. جامعة العربي بن مهدي أم البواقي.
- مصطفى أبو سعد. (2010). المراهقون المزعجون. الكويت: دار الإبداع الفكري.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Duclos martine, Thivel David. (2016). Activité physique et sédentarité de l'enfant et l'adolescent. France.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الرابع : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

تمهيد:

01- الدراسة الاستطلاعية.

02- المنهج المتبع.

03- مجتمع وعينة الدراسة.

04- متغيرات الدراسة.

05- مجالات الدراسة.

5-1- المجال البشري.

5-2- المجال المكاني.

5-3- المجال الزمني.

06- أدوات جمع المعلومات.

6-1- المصادر والمراجع.

6-2- الاختبارات.

6-3- البرنامج التدريبي.

07- الأسلوب الإحصائي.

خلاصة الفصل الرابع.

مراجع الفصل الرابع.

تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها متضمنة كيفية اختيارها والإجراءات التي تمت، ثم تناولت عرضاً تفصيلياً لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها وعرض خطوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

01- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، ولضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بهذه الخطوة الأساسية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات بحثه الميدانية، والتأكد من صلاحيات الأدوات المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث، وبالتالي فقد قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على النادي الرياضي "للهواة الأزرق الصغير للسباحة مليانة" والتي كان الغرض منها ما يلي:

- التحدث مع رئيس النادي حول الدراسة وإمكانية تطبيق البرنامج حيث تلقت الباحثة تفهم وتعاون من قبله ومن قبل زملاءها المدربين، بحيث أعطوا اهتماما لموضوع الدراسة وبالتالي سهلت مهمتها.
 - معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة.
 - الحصول على المعلومات الكافية التي ترتبط بمجتمع وعينة الدراسة (عدد السباحين ومن يتدربون باستمرار.....).
 - معرفة الظروف والوسائل والوقت المستغرق عند تطبيق البرنامج.
 - معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث، والوقت المستغرق لإجرائها.
- وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية تحديد الأسس العلمية للاختبار (الصدق، الموضوعية، والثبات).

02- المنهج المتبع:

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة.(ربحي مصطفى، عليان عثمان محمد غنيم،2000، 33).

ويعد المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر.(فاطمة عوض صابر، ميرقت علي خفاجة، 2002، 57).

- وقد استخدمت المنهج التجريبي وهذا لملائمته موضوع البحث.

03- مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع البحث من سباحي النادي الرياضي للهواة "الأزرق الصغير للسباحة مليانة" لموسم 2020/2019 البالغ عددهم 50 سباح من مختلف الأعمار (من 06 سنوات إلى 17 سنة).

أما عينة البحث الأصلية فتكونت من 12 سباح تم اختيارهم بطريقة قصدية صنف أصغر ذكور (فئة 15-17 سنة). وبعد إقصاء سباحين بسبب الغياب المتكرر عن التدريب، ليصبح العدد الإجمالي للعينة 10 سباحين.

04- متغيرات الدراسة:

4-1- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح (بطريقة التدريب الفتري).

4-2- المتغير التابع: صفة تحمل السرعة لدى السباحين فئة 15-17 سنة.

4-3- المتغيرات الدخيلة:

تعرف كذلك بالمتغيرات المشوشة، فهي عديدة ويصعب على الباحث التحكم بها كما ينبغي والباحثة قامت بضبطها من حيث:

- السن: اعتمدت الباحثة في اختيار عينة السباحين التي تتراوح أعمارهم ما بين 15-17 سنة.

- الجنس: قامت بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

- العمر التدريبي: من 3 إلى 4 سنوات.

05- مجالات الدراسة:

5-1- المجال البشري:

تكونت عينة البحث من 12 سباح قد تم اختيارهم بطريقة قصدية من مجتمع مكون من 50 سباح تتراوح أعمارهم بين (06-17 سنة)، وكلهم من النادي الرياضي للهواة "الأزرق الصغير للسباحة مليانة" ويتدربون في المسبح الشبه اولمبي بخميس مليانة، وفي إطار عزل بعض المتغيرات الدخيلة تم إقصاء سباحين (02) وذلك لضمان مصداقية البحث فأصبحت العينة النهائية مكونة من 10 سباحين.

5-2- المجال المكاني:

لقد تم تطبيق البرنامج المقترح وكل الاختبارات بالنادي الرياضي للهواة "الأزرق الصغير للسباحة مليانة" بالمسبح الشبه اولمبي لخميس مليانة.

5-3- المجال الزمني:

البرنامج التدريبي يحتوي على 24 وحدة تدريبية، ولكن طبقت منه 21 وحدة تدريبية، وذلك ابتداء من تاريخ 2020/01/25 إلى غاية 2020/03/14 بحيث أجرت الباحثة الاختبار القبلي بتاريخ 2020/01/25 وبعدها بدأت الباحثة بتطبيق الوحدات التدريبية، ثم قامت بإجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2020/03/14 والذي كان من المفروض مقرر يوم 2020/03/21 ولكن عند إعلام الباحثة انه سيتم غلق المسبح والتوقف عن التدريب، بسبب "فيروس كورونا كوفيد 19" استلزم عليها الأمر إجراء الاختبار البعدي في آخر حصة، وإلغاء ثلاث حصص تدريبية.

- حصة يوم 2020/02/29 أجريت منافسة ضمت جميع جمعيات ولاية عين الدفلى للسباحة وشاركت فيها العينة-

06- أدوات جمع المعلومات:

6-1-المصادر والمراجع: لقد تم الاعتماد على العديد من الكتب والمذكرات والمقالات العلمية المنشورة في المجالات العلمية، التي لها علاقة بموضوع الدراسة.

6-2- الاختبارات:

تعريف الاختبار: إن الاختبار test مصطلح يشير إلى مجموعة من البنود (الأسئلة أو المهام أو غيرها) مرتبة بشكل يتيح تصحيح الإجابات أو الأدوات حيث تستخدم الدرجات في تقدير الفروق الفردية للمفحوصين.

إن الاختبار عبارة عن أداة قياس تستخدم للحكم على جانب (مظهر) أو جوانب محددة بالنسبة للمفحوصين مثل الانجاز أو الذكاء أو الشخصية وغيرها. (علي سموم الفرطوسي وآخرون، 2015 □ 17).

ولقد اعتمدت الباحثة في دراستها على الاختبارات التالية:

6-2-1- اختبار 50م سباحة حرة.

الغرض من الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة.

وصف الاختبار: يقوم السباح بالاستعداد للانطلاق فوق القفاز وعند سماع صوت الصافرة، يقوم بالانطلاق عن طريق القفز في الماء وقطع مسافة 50م بأقصى سرعة ممكنة مع الالتزام بالتقنية الصحيحة للقفز والسباحة الحرة مع الدوران. وعند انتهائه من قطع المسافة ولمس حائط النهاية يتم تسجيل الوقت المستغرق.

الأدوات اللازمة: صفارة - ميقاتي - دفتر للتسجيل.

6-2-2- اختبار 100م سباحة حرة.

الغرض من الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة.

وصف الاختبار: يقوم السباح بالاستعداد للانطلاق فوق القفاز وعند سماع صوت الصافرة، يقوم بالانطلاق عن طريق القفز في الماء وقطع مسافة 100م بأقصى سرعة ممكنة مع الالتزام بالتقنية الصحيحة للقفز والسباحة الحرة مع الدوران. وعند انتهائه من قطع المسافة ولمس حائط النهاية يتم تسجيل الوقت المستغرق.

الأدوات اللازمة: صفارة - ميقاتي - دفتر للتسجيل.

6-2-3- المواصفات والأسس العلمية للاختبار الجيد:

1- الصدق: يكون الاختبار صادقا إذ قاس الصفة التي وضع من أجلها.

2- الثبات: يتصف الاختبار بالثبات إذ أعيد إجراؤه على نفس الطلاب وفي نفس الظروف أعطى النتائج نفسها أو نتائج قريبة من نتائج التطبيق الأول.

3- الموضوعية: يكون الاختبار موضوعيا إذا كانت علامة المفحو □ مستقلة عن شخصية المفحو □ أي لا يتأثر بجمال الخط أو الترتيب أو التسلسل المنطقي للأفكار.

4- **الشمولية:** الاختبار الشامل هو الاختبار الذي يحتوي على عينة من الأسئلة بحيث تغطي معظم الأهداف السلوكية والمهارات التي يرغب في تحقيقها عند التلاميذ أي يقيس السلوكيات التي يجب أن يتصف بها هذا التلميذ.

5- **التمييز:** الاختبار الجيد هو الاختبار الذي يحتوي على أسئلة ذات مستويات متنوعة من السهولة والصعوبة وذلك كي يكون الاختبار متميزا.

6- **التقنين:** تقنين الاختبار يعني وضع شروط صحيحة وموحدة لتطبيق الاختبار.

7- إمكانية الاستخدام:

من العوامل المحددة للاختبار الجيد إمكانية الاستخدام عند الأداء مثال على ذلك الكلفة المادية ويمكن القول إن إمكانية الاستخدام للاختبار يمكن أن تتضمن العناصر الآتية:

- سهولة الإعداد.

- سهولة التطبيق.

- سهولة التصحيح.

- الاقتصاد في الكلفة. (عامر موسى عباس، 2013، 292).

6-3-1- البرنامج التدريبي:

إن البرامج التدريبية لها دورا هاما في مجال التدريب، والتي من خلالها يستطيع المدرب رفع القدرات العامة للرياضيين من شتى الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو الخططية وكذا النفسية. إن نظريات التدريب وطرقها الحديثة عاملا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة والوصول إلى مستويات عالية، ولذلك يجب التخطيط الجيد وهذا عن طريق الاعتماد على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس وضع البرامج التدريبية وخاصة في رياضة السباحة.

وانطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي ليتلاءم وإمكانية اللاعبين ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- يركز البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صفة تحمل السرعة لدى السباحين مع تحديد طريقة التدريب المتبعة.
- تلاؤم محتوى البرنامج مع خصائص المرحلة العمرية للاعبين (المراهقة) من كل النواحي الفسيولوجية، البدنية، النفسية...
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي، وخاصة مبدأ الفروقات الفردية.
- مراعاة البرنامج التدريبي للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب مثل التدرج.
- التنوع في طرق تعلم السباحة (كلية، جزئية،....) والتدرج في تعلم المهارات من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المعقد.
- إدراج الوسائل البيداغوجية الحديثة في عملية التعلم مثل الفيديو وذلك لاستثارة اللاعبين ولفت انتباههم وإشباع رغباتهم وحاجياتهم، وكذا الاقتصاد في الوقت والجهد.
- خلق دوافع لدى اللاعبين للمزيد من التميز، ودخول نظام تدريبي والتعود على خطط التدريب المعدة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.
- مراعاة تنمية الجوانب الأخلاقية والقيم المثلى مثل: النظام والنظافة والتعاون والصدق والاحترام المتبادل، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن الذات.
- زيادة ثقة الأفراد بأنفسهم وتقوية شخصيتهم.

6-3-2- تحليل محتوى وأهداف البرنامج:

يحتوي البرنامج التدريبي على 24 وحدة تدريبية دامت مدته شهرين أي بمعدل 3 حصص تدريبية في الأسبوع (8 أسابيع).

الأسبوع الأول والثاني:

- الحصة الأولى كانت على شكل اختبار قبلي ل 50م و 100م سباحة حرة.

- الحصة الثانية كانت على شكل تكنيك للسباحة الحرة.

- الحصة الثالثة والرابعة كانت على شكل تكنيك لمهارة الدوران في السباحة الحرة.

- الحصة الخامسة والسادسة كانت على شكل تكنيك لمهارة القفز إلى الماء في السباحة الحرة.

لقد قامت الباحثة بتخصيص الأسبوع الأول والثاني لضبط التكنيك من خلال تحديد أنواع المهارات الأزمة، وذلك عن طريق مراقبة وتصحيح الأخطاء إن وجدت، وهذا ضروري في بداية البرنامج لان التكنيك يعد التطبيق المنطقي والميكانيكي لتنفيذ اي مهارة - تعد المهارة التوافق بين الجهاز العصبي وعمل العضلات الهيكلية وتعرف المهارة كذلك ثبات الحركة وآليتها وتعتمد على التوافق- (ناهدة عبد زيد الديلمي، 2016 □ 55).

أو بمعنى آخر التكنيك هو الصورة المثالية لمهارة رياضية معينة والطريقة الفاعلة لتنفيذ مهمة حركية وهذا ما تم تطبيقه من خلال الجانب النظري (التحليل الميكانيكي للسباحة الحرة والقفز إلى الماء والدوران في السباحة الحرة).

كون التحليل الحركي يهتم بالسلوك الحركي للإنسان وتقويم أدائه، ومن فوائد التكنيك الجيد:

- التكنيك يثبت المهارة عند اللاعبين وصولا للإتقان والآلية.

- الاقتصاد في الجهد البدني والعقلي واستغلال تلك الطاقة في الأداء المهاري.

- يعطي جمالية للحركة، وسرعة في التنفيذ.

* وتتحدد الأهداف الرئيسية من خلال هذه الحصص كالتالي:

1- إتقان السباحة الحرة وإحداث التوافق بين حركة أجزاء الجسم.

2- إتقان مهارة الدوران بكل خطواتها المتسلسلة.

3- إتقان مهارة القفز إلى الماء.

الأسبوع الثالث والرابع:

هنا قامت الباحثة في الشروع في تطبيق طريقة التدريب الفتري، وذلك من خلال البدء بتكرار مسافة قصيرة لعدة مرات لتصبح المسافة المقطوعة في كل حصة كالآتي:

المسافة الكلية	المسافة المكررة	الحصص
200م	25م	07
225م	25م	08
300م	25م	09
400م	50م	10
450م	50م	11
600م	50م	12

جدول (03) يبين المسافة المقطوعة في كل حصة من الأسبوع الثالث والرابع من البرنامج.

وتعد المسافة المقطوعة في كل حصة قصيرة بعض الشيء، مع استغلال الوقت المتبقي في العاب شبه رياضية تخدم الهدف، وهذا راجع لتحقيق الأهداف الثانوية المذكورة في البرنامج وهي على النحو التالي:

- مراعاة الحالة النفسية والبدنية للسباحين.

- التعرف على طريقة التدريب الفتري.

- الثقة بالنفس.

- الزيادة التدريجية في الجرعات التدريبية.

- مقدرة الجسم على التكيف مع الحمل التدريبي.

* والهدف الرئيسي من هذه الحصص هو: التكيف مع البرنامج.

الأسبوع الخامس، السادس، السابع، والثامن:

هنا قامت الباحثة بالتقدم بدرجة الحمل -عن طريقة الزيادة في التكرار أو المجموعات- لتصبح المسافة المقطوعة في كل حصة كالاتي:

المسافة الكلية	المسافة المكررة	الحصص
800م	100م	13
900م	100م	14
1200م	100م	15
1350م	150م	16
1500م	100م	17
1800م	150م	18
2000م	200م	19
2000م	200م	20
2000م	200م	21
2000م	200م	22
2000م	200م	23

جدول (04) يبين المسافة المقطوعة في كل حصة من الأسبوع الخامس، السادس، السابع، والثامن من البرنامج.

* أما بالنسبة للحصة رقم 24 فكانت على شكل اختبار بعدي لمسافة 50م 100م سباحة حرة.

- لقد قامت الباحثة منذ بداية تطبيق طريقة التدريب الفكري بالزيادة التدريجية للحمل التدريبي وذلك قصد بلوغ الأهداف التالية:

- زيادة التوافق العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية).

- زيادة كفاية عمل الجهاز العصبي العضلي على السيطرة في برمجة وتنظيم وتسيير الأجهزة وبالتالي إحداث التوافق الحركي -
 - توسيع وتقوية عضلات الصدر.
 - تحسين السعة الهوائية (اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء).
 - زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية)، وزيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب).
 - خفض معدل النبض.
 - زيادة كفاية الألياف العضلية.
- * ومن خلال ما سبق تحقيق الهدف الرئيسي المتمثل في:
- الارتقاء بكفاءة الأجهزة الحيوية للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحيحة + السرعة) ومقاومة التعب (التحمل) وتحقيق المستوى الرقمي.

07- الأسلوب الإحصائي:

- ولكوكسن.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم التطرق إلى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من اجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قامت الباحثة بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أنها حددت كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور.

مراجع الفصل الرابع:

- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم.(2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- على سموم الفرطوسي، صادق جعفر الحسني، على مطير الكريزي.(2015). القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- عامر موسى عباس.(2013). تصميم وتطبيق جهاز اختبار التوافق العضلي العصبي بين العينين والرجلين. مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية. المجلد الثاني.
- فاطمة عوض صابر، مირقت على خفاجة.(2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الطبعة الأولى.
- ناهدة عبد زيد الدليمي.(2016). أساسيات في التعلم الحركي. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات

تمهيد

1- عرض نتائج الفرضية الأولى.

1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية.

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

استنتاج عام

تمهيد:

لأجل الخروج بالفائدة المرجوة من أي دراسة كانت، يجب عدم الاكتفاء بالنتائج المتحصل عليها من الاختبارات القبلية والبعديّة أو الاكتفاء بالملاحظة لمعرفة النتيجة النهائية، بل لابد من أن تعالج هذه النتائج وفق طريقة منهجية علمية اعتماداً على إجراءات إحصائية مناسبة. كما يعبر عليها بواسطة جداول لتسهيل قراءتها وتحليلها والإجابة على الفرضيات، وهذا ما سيتم عرضه في هذا الفصل.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 50م سباحة حرة.
* نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 50م سباحة حرة.

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفروق
44	34	10
45	36	09
48	39	09
50	40	10
60	50	10
58	48	10
53	44	09
55	45	10
57	49	08
49	41	08

جدول رقم (05) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي 50م سباحة حرة.

التحليل: نلاحظ مبدئياً أن الفروق كلها موجبة، ما يعين أن هناك فروق لصالح الاختبار البعدي.

ولمعرفة وتأكيد ذلك قمنا بحساب قيمة 2 من معادلة ولكوكسن وتحصلنا على الجدول التالي:

المتغيرات	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة 2 من معادلة ولكوكسن	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نتائج اختبار تحمل السرعة	موجبة	47.250	945	-3.02	0.013	0.05
50م سباحة حرة.	سالبة	0	0			

جدول رقم (06) يبين الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاختبار 50م سباحة حرة.

التحليل:

توجد فروق لان قيمة 2 عند مستوى الدلالة 0.05 اقل من القيمة الجدولية التي تقدر ب 1.96 و هذا لصالح الاختبار البعدي ويؤكد ذلك القيمة الاحتمالية 0.013 التي هي اقل من مستوى الدلالة 0.05

- وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي اقل من درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي، مما يبين أن مدة 50م اقل في القياس البعدي.

وهذا يعود إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على صفة تحمل السرعة عند السباحين في اختبار 50م سباحة حرة.

2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

* بحيث تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه: هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 50م سباحة حرة.

بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 50م سباحة حرة. وبعد النتائج المتحصل عليها كما هو موضح في الجدول رقم (05) ، وانطلاقاً من عرض وتحليل النتائج المستخلصة من المعالجة الإحصائية اتضح أن هنالك انخفاض واضح في معدل قطع مسافة 50م سباحة حرة لان كل الدلالات في القياس البعدي كانت موجبة ومنه نستنتج أن حجم التأثير كان كبير وهذا راجع إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين صفة تحمل السرعة بحيث أصبح باستطاعة السباح مقاومة التعب وبالتالي باستطاعته الحفاظ على الرتم العالي الذي بدأ به السباحة إلى غاية نهاية مسافة السباق دون التراجع في الأداء أو ظهور علامات التعب والإنهاك، خاصة وهو يتطلب الأداء الأمثل والأقوى والأفضل لإنهاء مسافة الأمتار الأخيرة، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (صاولي حسان، 2016). حول "اثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين (تحمل القوة - تحمل السرعة) لدى عدائي ال 400م صنف أواسط 17- 18 سنة.

- وعليه ومن خلال ملاحظتنا للفروق الواضح يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

- نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 100م سباحة حرة.

* نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 100م سباحة حرة.

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفروق
105	83	22
108	87	21
103	93	10
105	96	09
123	108	15
129	110	19
112	101	11
116	100	16
118	108	10
108	99	9

جدول رقم (07) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي 100م سباحة حرة.

التحليل: نلاحظ مبدئياً أن الفروق كلها موجبة، ما يعين أن هناك فروق لصالح الاختبار البعدي.

ولمعرفة وتأكيد ذلك قمنا بحساب قيمة 2 من معادلة ولكوكسن وتحصلنا على الجدول التالي:

المتغيرات	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة 2 من معادلة ولكوكسن	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
نتائج اختبار تحمل السرعة 100م سباحة حرة.	موجبة	105.6	2112	-4.71	0.018	0.05
	سالبة	0	0			

جدول رقم(08) يبين الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاختبار 100م سباحة حرة.

التحليل:

نلاحظ من الجدول أن قيمة 2 هي -4.71 وهي اقل من القيمة الجدولية التي تقدر ب 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن هناك فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. كما يوضح الجدول أن متوسطات الرتب في القيم الموجبة هي 105.6 وفي القيم السالبة 0 ومجموع الرتب 2112 وكانت القيمة الاحتمالية أو اقل قيمة للدلالة هي 0.018 وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن القيم دالة إحصائياً.

وبذلك فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. وهذا يدل على صحة الفرض.

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

* بحيث تنص الفرضية الجزئية الثانية على انه: هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 100 م سباحة حرة. في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (07) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة وهذا لصالح القياس البعدي في اختبار 100 م سباحة حرة، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي لتحسين صفة تحمل السرعة وباستخدام التدريب الفترتي الذي طبق على مجموعة تجريبية متمثلة في عينة من السباحين اثر واضح في انخفاض معدل قطع مسافة 100 م سباحة حرة بحيث كل الدلالات في القياس البعدي كانت موجبة، وتكمن هذه الفروق التي ظهرت إلى التأثير الايجابي لممارسة السباحة والتدريب عليها وخاصة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، بحيث سعى هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى عنصر التحمل الخاص لدى السباحين من خلال الارتقاء بمستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية والحيوية للسباحين من خلال زيادة التوافق العصبي العضلي، زيادة كفاية الألياف العضلية وتحسين السعة الهوائية لديهم وزيادة قدرة جهازهم الدوري، بحيث تم في هذه الدراسة استخدام النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل ومن خلال النتائج المتحصل عليها والتحسين الواضح في مستوى الأداء لا يفسره إلا تطور معدل النبض عند الأفراد الممارسين بحيث يتجه نحو الانخفاض ويقل مع التدريب، كما تصبح العضلات القلبية اكبر واقوي وبالتالي يمكنها دفع المزيد من الدم مع كل نبضة وإحداث الاكتفاء، ووفقاً لذلك فإن السباح تصبح لديه المقدرة الكاملة لمقاومة التعب والمحافظة على المستوى العالي دون التراجع

في الأداء أو ظهور علامات التعب والإرهاك عليه وبالتالي تحقيق أفضل النتائج وهذا ما اتفق مع نتائج دراسة (حمودي احمد، 2015) حول: "فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم هواة اقل من 17 سنة"

- وفي هذا الصدد ومن خلال الفرق الواضح يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

استنتاج عام:

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال الجداول والفروق المتحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا ما افترضناه، كما أن معظم وجل الدراسات التي تطرقنا إليها دعمت النتائج التي تحصلنا عليها خاصة مع فئة الأواسط، كما يمكن القول أن النتائج المتحصل عليها تبقى مرضية إلى حد ما، وإذا أردنا أن تكون النتائج أحسن وأفضل فيجب تخصيص مواسم متواصلة من العمل والتدريب، بحكم أننا تعاملنا مع فئة أثبتت قدرتها في إحداث الفروق والتجاوب مع البرامج التدريبية. فتعد مرحلة المراهقة من ابرز المراحل وأهمها والتي يمكن التعامل معها وإحداث الكثير من التمييز والنجاح، كون المراهق في هذه المرحلة من العمر يظهر طاقة كبيرة وكم هائل من النشاط الحركي، شريطة دراسة خصائص هذه الفئة العمرية والتعرف على أنجع الطرق للتعامل معها. كما استنتجنا أن استخدام البرامج التدريبية وسيلة حديثة وفعالة وناجحة في تحسين الصفات البدنية وهذا ما يفتح المجال إلى دراسات اشمل وأوسع أين يمكن أن نهتم ونطور الناشئ من كل الجوانب والنواحي.

ومن خلال النتائج السابقة الذكر يمكننا القول بان الفرضيتين البحثيتين التي مفادها أن:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 50م سباحة حرة.

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 100م سباحة حرة.

قد تحققت كلها.

- وبالتالي فان الفرضية العامة التي تنص على أن: البرنامج التدريبي المقترح والقائم على التدريب الفئري فعال على تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين.

قد تحققت.

- كما أن التأكد من صحة الفرضية العامة أو نفيها كان لابد من الاستعانة بنتائج الفرضية الجزئية والاستدلال بنتائجها على ضوء الدراسات السابقة.

* كما انه تبين أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالا واثرا بشكل ايجابي في تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين فئة (15- 17) سنة.

الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قامت بها الباحثة حاولت تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يعنيه الأمر سواء كانوا مدربين أو مسؤولين أو لاعبين:

- ضرورة بناء وإعداد الخطط والبرامج التدريبية على أسس علمية، وهذا لما لها من اثر ايجابي في الارتقاء بمستوى الناشئين.

- ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لعملية التدريب وخاصة الوسائل التكنولوجية الحديثة، التي بدورها تسهل عمل المدربين من جهة وترغب الممارسين من جهة أخرى.

- ضرورة اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والكفاءة.

- الاهتمام بالجانب التكويني للمدرب من خلال تكثيف الدورات التكوينية للمدربين بغية تطوير المستوى المكتسب وتجديد المعارف، وتبادل الخبرات.

- كما توصي الباحثة بإجراء المزيد من الدراسات المشابهة التي تتعلق برياضة السباحة، وتطبيقها على متغيرات مختلفة في رياضات أخرى، مع مستويات عمرية متعددة.

فرضيات مستقبلية:

1- فاعلية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري في تحسين صفة تحمل السرعة في سباحة الصدر.

2- فاعلية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري في تحسين صفة تحمل السرعة في سباحة الفراشة.

3- اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى السباحين.

- 4- اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفارتلك في تحسين صفة السرعة لدى السباحين.
- 5- اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تحسين صفة التحمل العام لدى السباحين.

الخاتمة

الخاتمة:

تعتبر السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثر ممارسة من قبل الرياضيين، لذا يسعى المختصون في هذا المجال بالنهوض بهذه الرياضة والأخذ بها قدما رغم الشوائب والعراقيل التي تعترض مسيرتهم، والخروج بجيل صالح وإنارة دربهم ليتمكنوا من تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى الهدف المنشود.

وفي هذا الصدد ومن أجل البلوغ بالمتدرب الناشئ إلى المستويات العالية جاءت فكرة دراستنا الحالية في اقتراح برنامج تدريبي يهدف إلى تحسين صفة تحمل السرعة في السباحة الحرة، كما اتخذنا مرحلة المراهقة وسطا لبحثنا لأنها الفترة العمرية التي تتناسب مع البرنامج التدريبي، بحيث يؤكد كل من "شريكين وتسوميكي" أن مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية (الفسولوجية) العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني، بحيث يحتوي البرنامج على أحداث تدريبية ذات شدة مرتفعة تسمح للاعب بالتأقلم مع تلك المواقف التنافسية، وكذا معرفة مختلف طرق التدريب واختيار الطريقة المناسبة للصفة المراد تحسينها، وهذا للاستثمار الأكبر وإحراز أفضل النتائج.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا وواسعا إلا انه يبقى مفتوح، وما هو إلا جزء بسيط وصغير استخلصنا منه مدى أهمية صفة تحمل السرعة وضرورتها للسباحين، نأمل أن تكون بمثابة نقطة بداية لدراسات أخرى مشابهة مستقبلا.

المصادر والمراجع

• المصادر والمراجع:

* المصادر:

1- القرآن الكريم.

2 - معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي.

* المراجع:

• المراجع باللغة العربية:

* الكتب:

3- أمر الله احمد البساطي (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.

4- إبراهيم وجيه محمود (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. دار المعارف.

5- أبو العلا احمد عبد الفتاح. (بدون سنة). 24 ساعة لتعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.

6- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر. الطبعة الأولى.

7- جلال الدين السويطي، محمد فتحي السيد. (1990). الباحة في فضل السباحة. دار الصحابة للتراث بطنطا. الطبعة الأولى.

8- دريد مجيد حميد الحمداني. (2016). الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة. بغداد: دار الكتب والوثائق. الطبعة الأولى.

9- ريسان خربيط مجيد، نجاح مهدي شلش. (2002). التحليل الحركي. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

10- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

- 11- علي محمد زكي، طارق محمد ندى، وإيمان زكي. (2002). السباحة تكنيك، تعليم، تدريب، إنفاذ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- علي فهمي البيك. (1997). أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 13- عبد الله الطارقي. (2011). دعه فانه مراهق. جدة: دار كنوز المعرفة. الطبعة الأولى.
- 14- على سموم الفرطوسي، صادق جعفر الحسني، على مطير الكريزي. (2015). القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- 15- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الطبعة الأولى.
- 16- قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش. (2013). رياضة السباحة المبادئ الانتروبومترية والفسولوجية والتدريبية. الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- 17- مهند حسن البشتاوي، إبراهيم احمد الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- 18- محمد حسن علاوى. (1990). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف. الطبعة الحادية عشر.
- 19- مصطفى أبو سعد. (2010). المراهقون المزعجون. الكويت: دار الابداع الفكري.
- 20- نايف مفضي الجبور. (2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الطبعة العربية الأولى.
- 21- ناهدة عبد زيد الدليمي. (2016). أساسيات في التعلم الحركي. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

*أطروحات الدكتوراه والماجستير:

- 22- أم هاني خليل، خوني عمر فاروق. (2019). تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى السباحين فئة عمرية (09- 11) سنة. جامعة زيان عاشور الجلفة.

- 23- زاوي عبد السلام. (2007). علاقة بيداغوجية التدريب بمدربي السباحة فئة المبتدئين 05- 12 سنة. سيدي عبد الله جامعة الجزائر3.
- 24- سالمى صلاح الدين. (2018). دور ممارسة السباحة في تحسين عمل الجهاز القلبي الدوراني للمرحلة العمرية 15- 18 سنة. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 25- عيمن سلمان، ونيس عبد الوهاب. (2016). اثر استخدام التدريب الفكري على تحسين السرعة الهوائية القصى لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 18 سنة. جامعة العربي بن مهدي أم البواقي.

* المجالات العلمية:

- 26- عامر موسى عباس. (2013). تصميم وتطبيق جهاز اختبار التوافق العضلي العصبي بين العينين والرجلين. مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية. المجلد الثاني.

* المراجع باللغة الفرنسية:

- 27- Jean-Luc Cayla, Rémy la crampe. (2007). Manuel pratique de l'entrainement. France. Editions Anphora.
- 28- Michel Paradet. (2012). La Préparation physique. France. INSEP-Publication.
- 29- Duclos martine, Thivel David. (2016). Activité physique et sédentarité de l'enfant et l'adolescent. France

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: "فاعلية برنامج تدريبي مقترح في تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين"

- دراسة ميدانية على السباحة الحرة لدى فئة 15 - 17 سنة-

أهداف الدراسة:

- التعرف على اثر التدريب الفكري المرتفع الشدة في تحسين صفة تحمل السرعة لدى السباحين فئة (15 - 17) سنة.

- معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صفة تحمل السرعة لدى السباحين فئة (15 - 17) سنة.

- إبراز أهمية هذا النوع من التدريب في السباحة.

إشكالية الدراسة: هل البرنامج التدريبي المقترح والقائم على التدريب الفكري فعال في تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين.

التساؤلات الجزئية:

1- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 50م سباحة حرة.

2- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 100م سباحة حرة.

الفرضية العامة: البرنامج التدريبي المقترح والقائم على التدريب الفكري فعال على تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين.

الفرضيات الجزئية:

1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 50م سباحة حرة.

2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 100م سباحة حرة.

عينة البحث: تمثلت عينة البحث في سباحي النادي الرياضي للهواة الأزرق الصغير للسباحة مليانة، صنف أصغر البالغ عددهم 10 سباحين.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

أداة البحث:

- اختبار 50م سباحة حرة.

- اختبار 100م سباحة حرة.

النتائج المتوصل إليها:

1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 50م سباحة حرة.

2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات سباحي المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في صفة تحمل السرعة في اختبار 100م سباحة حرة.

3- البرنامج التدريبي المقترح والقائم على التدريب الفكري فعال على تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين.

الاستنتاجات والاقتراحات:

- ضرورة بناء وإعداد الخطط والبرامج التدريبية على أسس علمية، وهذا لما لها من اثر ايجابي في الارتقاء بمستوى الناشئين.

- ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لعملية التدريب وخاصة الوسائل التكنولوجية الحديثة، التي بدورها تسهل عمل المدربين من جهة وترغيب الممارسين من جهة أخرى.
- ضرورة اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والكفاءة.
- الاهتمام بالجانب التكويني للمدرب من خلال تكثيف الدورات التكوينية للمدربين بغية تطوير المستوى المكتسب وتجديد المعارف، وتبادل الخبرات.
- كما توصي الباحثة بإجراء المزيد من الدراسات المشابهة التي تتعلق برياضة السباحة، وتطبيقها على متغيرات مختلفة في رياضات أخرى، مع مستويات عمرية متعددة.

Résumé de l'étude

Le titre d'étude : "L'efficacité d'un programme d'entraînement proposé pour améliorer la vitesse d'endurance des nageurs.

– Une étude de terrain sur la nage libre d'une catégorie de (15 à 17) ans.

Le but de l'étude :

– Identifier l'effet de l'entraînement par intervalles à haute intensité sur l'amélioration de la caractéristique de vitesse d'endurance des nageurs de catégorie (15 à 17) ans.

– Connaître l'efficacité du programme d'entraînement proposé pour améliorer la vitesse d'endurance des nageurs de catégorie (15 à 17) ans.

– montrez l'importance de ce type d'entraînement en natation.

La problématique de l'étude : Le programme d'entraînement proposé basé sur l'entraînement par intervalle est-il efficace pour améliorer la caractéristique de vitesse d'endurance des nageurs de catégorie (15 à 17) ans ?

Questions partielles :

1– Existe t'il des différences statistiquement significative entre les scores moyens des nageurs du groupe expérimental dans la mesure avant et après la mesure de la vitesse d'endurance de teste de 50m nage libre?

2– Existe t'il des différences statistiquement significative entre les scores moyens des nageurs du groupe expérimental dans la mesure avant et après la mesure de la vitesse d'endurance de teste de 100m nage libre?

Hypothèse générale : Le programme d'entraînement proposé basé sur l'entraînement par intervalle est efficace pour améliorer la caractéristique de la vitesse d'endurance des nageurs.

Hypothèses partielles :

1– il existe des différences statistiquement significatives entre les scores moyens du group expérimental dans la mesure avant et après de la vitesse d'endurance de teste de 50m nage libre.

2– il existe des différences statistiquement significatives entre les scores moyens du group expérimental dans la mesure avant et après de la vitesse d'endurance de teste de 100m nage libre.

Echantillon de l'étude : L'échantillon de recherche était représenté par les 10 nageurs cadets du club de sport amateur le petit bleu miliana.

Méthodologie de l'étude : Méthode expérimentale

Outils de l'étude :

- Teste 50m nage libre.
- Teste 100m nage libre.

Les résultats de l'étude :

1– il existe des différences statistiquement significatives entre les scores moyens du group expérimental dans la mesure avant et après de la vitesse d'endurance de teste de 50m nage libre.

2– il existe des différences statistiquement significatives entre les scores moyens du group expérimental dans la mesure avant et après de la vitesse d’endurance de teste de 100m nage libre.

3– Le programme d’entrainement proposé basé sur l’entrainement par intervalle est efficace pour améliorer la caractéristique de la vitesse d’endurance des nageurs.

Les conclusions et suggestions :

La nécessité de construire et de préparer des plans et programme –
de formation sur des bases scientifiques, et ceci en raison de leur impact positif sur l'amélioration du niveau des jeunes.

La nécessité de fournir les capacités nécessaires pour le processus de formation, en particulier les moyens technologiques modernes, qui à leur tour facilitent le travail des formateurs d'un côté et encouragent les praticiens de l'autre.

La nécessité de choisir des formateurs avec des certificats, de l'expérience et des compétences.

Prêter attention au volet formation du formateur en intensifiant les stages de formation des formateurs afin de développer le niveau acquis, de renouveler les connaissances et d'échanger des expériences.

Le chercheur recommande également de mener des études plus similaires liées à la natation et de les appliquer à différentes variables dans d'autres sports, avec plusieurs niveaux d'âge.

الملاحق

جامعة الجبلاي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الموضوع : طلب تحكيم برنامج تدريبي مقترح في تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين.

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلبي هذا و المتمثل في تحكيم برنامج تدريبي للسباحة فئة (15- 17) سنة حيث يهدف هذا البرنامج في تحسين صفة تحمل السرعة بطريقة التدريب الفتري في السباحة الحرة ، و بعد المعاينة التي تمت للعينة و بصفتي المدربة الحالية لهذه الفئة، أجد أن كل المتدربين الذين أشرف على تدريبهم متمكنين و متأقلين مع الماء بشكل مقبول جدا و بصحة جيدة فالعينة متجانسة و متكونة من 12 سباح يتدربون بالنادي الرياضي للهواة الأزرق الصغير للسباحة مليانة بالمسيح الشبه أولمبي بخميس مليانة.

و انطلاقا من عدة مراجع علمية و اعتمادا على ما تلقيته من معلومات خلال مشواري الدراسي و كذلك اعتمادا على خبرتي الميدانية التي اكتسبت منها الكثير ، اقترحت هذا البرنامج الذي يتكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة على مدة شهرين أي بمعدل 3 وحدات تدريبية أسبوعيا (الجمعة ، السبت ، الثلاثاء) مدة كل حصة ساعة واحدة.

تقبلوا مني أساتذتي الكرام فائق الاحترام و التقدير

الطالبة : قوراري سليمة

الأسبوع	الحصص	التمارين	المسافة	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الأهداف الثانوية	الهدف الرئيسي
الأسبوع الأول	1	الإختبار القبلي 50 متر / 100 متر							
التفان السباحة الحرة و إحداث التوافق بين حركة أجزاء الجسم	2	مسك لوح الطفو باليدين مع فرد الجسم و العمل بالرجلين فقط (ضربات الرجلين) . وضع البوليبويز مابين الرجلين و العمل بالذراعين فقط . سباحة حرة مع التركيز على حركة الرأس لأخذ النفس	25X2 م	05	60 ثا	04	120 ثا	مراقبة و تصحيح حركة الرجلين . مراقبة و تصحيح حركة الذراعين . مراقبة و تصحيح حركة الرأس (عملية التنفس).	
	3	الدوران . التنفس الأخير قبل الدوران . الدوران مع دفع الحائط .	/	05	20 ثا	03	60 ثا	القدرة على الاستدارة السريعة . التحكم الدقيق و التقدير العالي بواسطة العينين و عدد الضربات عند دخول عشر الiardات الأخيرة من نهاية المسبح (رؤية الإشارة في قعر المسبح) و اتخاذ القرار دفع الساقان جدار المسبح بقوة مع خفض الرأس بين الذراعين	
	4	دفع الحائط و ربطها بحركة الدلفين . الانتقال من حركة الدلفين إلى الحركات الأولى للسباحة الحرة. الربط بين كل أجزاء مهارات الدوران وتأديتها ككل .	10م	10	60 ثا	03	120 ثا	استغلال القوة الانفجارية (قوة الدفع) في حركات تموجية تسمح بالتنقل السريع تحت الماء معرفة التنقل من حركة تحت سطح الماء للخروج بحركة أخرى فوق سطح الماء . تجزئة الحركات المعقدة و المركبة	التفان مهارة الدوران بكل خطواتها المتسلسلة
الأسبوع الثاني	5	القفز إلى الماء : مرحلة الأداء على القفاز . مرحلة ترك القفاز (النهوض) . مرحلة الطيران . مرحلة الدخول إلى الماء .	إلى أبعد نقطة ممكنة	25	60 ثا	03	120 ثا	التحكم في الوضعية الصحيحة لتثبيت الجسم فوق القفاز (مسكة اليد ، زاوية الرجل). الاستعداد الجيد . معرفة الخصائص التي تتميز بها مرحلة الطيران (سرعة رد الفعل ، القوة الانفجارية التي تأتي من قوة الدفع ، و الطيران الى أبعد نقطة ممكنة) . أن تكون نقطة الدخول في الماء تحت مركز ثقل الجسم مباشرة و باتجاه خط الطيران لأسفل المسبح لأجل مرور جميع أجزاء الجسم من هذه النقطة .	التفان مهارة القفز إلى الماء
الأسبوع الثاني	6	الربط بين مرحلة الدخول إلى الماء و حركة الدلفين . الانتقال من حركة الدلفين إلى الحركات الأولى للسباحة الحرة . الربط بين كل أجزاء مهارة القفز الى الماء وتأديتها ككل	10م	15	60 ثا	03	120 ثا	استغلال القوة الانفجارية (قوة الانطلاق) في حركات تموجية تسمح بالتنقل السريع تحت الماء . معرفة التنقل من حركة تحت سطح الماء للخروج بحركة أخرى فوق سطح الماء . تجزئة الحركات المركبة و المعقدة .	

التكيف مع البرنامج	<p>مراعاة الحالة النفسية و البدنية للسباحين .</p> <p>التعرف على طريقة التدريب الفتري .</p> <p>الثقة بالنفس .</p> <p>الزيادة التدريجية في الجرعات التدريبية .</p> <p>مقدرة الجسم على التكيف مع الحمل التدريبي .</p>	120	04	110	02	25 م	<p>الشدة (النبض) 130-140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات 110-120 نبضة في الدقيقة بين المجموعات شدة التمرينات حوالي 80% - 90% من أقصى مستوى للفرد (تدريب فتري مرتفع الشدة)</p>	7	سباحة حرة	الأسبوع الثالث
		120	03	110	03	25 م		8	سباحة حرة	
		120	03	110	04	25 م		9	سباحة حرة	
		150	04	120	02	25X2 م		الأسبوع الرابع	10	سباحة حرة
		150	03	120	03	25X2 م			11	سباحة حرة
		150	03	120	04	25X2 م			12	سباحة حرة
<p>الارتفاع بكفاءة الأجهزة الحيوية و الوظيفة للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحية + السرعة) و مقاومة التعب (التحمل) و تحقيق المستوى الرقمي</p> <p>زيادة كفاية عمل الجهاز العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية) .</p> <p>توسيع و تقوية عضلات الصدر .</p> <p>تحسين السعة الهوائية .</p> <p>(اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء)</p> <p>زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية) و زيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب) .</p> <p>خفض معدل النبض .</p> <p>زيادة كفاية الألياف العضلية .</p>	170	04	130	02	25X4 م	الأسبوع الخامس	13	سباحة حرة		
	170	03	130	03	25X4 م		14	سباحة حرة		
	170	04	130	03	25X4 م		15	سباحة حرة		
	210	03	180	03	50X3 م	الأسبوع السادس	16	سباحة حرة		
	210	03	180	05	25x4 م		17	سباحة حرة		
	210	04	180	03	50X3 م		18	سباحة حرة		
	240	05	210	02	100x2 م	الأسبوع السابع	19	سباحة حرة		
	240	05	210	02	100X2 م		20	سباحة حرة		
	240	05	210	02	50X4 م		21	سباحة حرة		
	240	05	210	02	25x8 م	الأسبوع الثامن	22	سباحة حرة		
	240	05	210	02	25x8 م		23	سباحة حرة		
	الأختبار البعدي 50 متر / 100 متر								24	

الوحدة التدريبية رقم:01.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة .	المدة : 1سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان: المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : إتقان السباحة الحرة وإحداث التوافق بين مجموع أجزاء حركات الجسم .	الأدوات المستعملة : ميقاتي - صفارة - لوح طفو- بولي بوز .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	-مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات .	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة . - إحماء عام : مشي خفيف حول المسبح . - إحماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر استعمالا في التدريب داخل وخارج الماء.		10د	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
					
			المرحلة الرئيسية	مراقبة وتصحيح حركة الرجلين	الموقف 01 : مسك لوحة طفو باليدين مع فرد الجسم والعمل بالرجلين فقط (ضربات الرجلين) وقطع مسافة 50 متر مع أخذ قسط من الراحة بين كل تكرار.
					
	15د				
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء . (استرخاء ، استرخاء) . - التمديدات .	- مشي خفيف حول المسبح. - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .		05د	- المناقشة وتبادل الآراء - تقرير عن سير الحصة التدريبية .
					

الوحدة التدريبية رقم: 02.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة.	المدة : 1 سا.
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : إتقان مهارة الدوران .	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة.

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات.	اصطفاف ، المناذلة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة . - إحماء عام : مشي خفيف حول المسبح. - إحماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء.	 	10د	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
	القدرة على الاستدارة السريعة.	الموقف 01: يقف السباحين داخل الماء وعند سماع صوت الصافرة يقومون بعملية الدوران في مكانهم دون التنقل وإعادتها عدة مرات كلما سمعوا صوت الصافرة.		15د	إتقان مهارة الدوران عن طريق تجزئتها (مهارة معقدة ومركبة).
	التحكم الدقيق والتقدير العالي بواسطة العينين وعدد الضربات عند دخول عشر الياردات الأخيرة من نهاية المسبح (رؤية الإشارة في قعر المسبح) واتخاذ القرار.	الموقف 02: وقوف السباحين في منتصف المسبح وعند سماع صوت الصافرة يقومون بالسباحة نحو خط البداية وعند رؤية الإشارة في قعر المسبح يقومون بأخذ آخر نفس ثم القيام بحوالي 3 ضربات بالذراعين ثم الدوران.		15د	
دفع الساقان جدار المسبح بقوة مع خفض الرأس بين الذراعين.	الموقف 03: نفس الموقف "02" مع دفع جدار المسبح بقوة بالساقان مع الحرص على خض الرأس مابين الذراعين.		15د		
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء . (استرجاع ، استرخاء) . - التمديدات .	مشي خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .	 	05د	- المناقشة وتبادل الآراء. - تقرير عن سير الحصة التدريبية .

الوحدة التدريبية رقم: 03.

من إعداد المدربة : فوارري سليمة.	المدة : 1سا.
طبيعة النشاط : سباحة.	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : إتقان مهارة الدوران .	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة.

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	-مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصّة . - إحماء عام : جري خفيف - إحماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء	 	10د	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
	استغلال القوة الانفجارية (قوة الدفع) في حركات تموجية تسمح بالتنقل السريع تحت الماء.	الموقف 01: بعد أن تم تجزاه الحركة وصولا إلى دفع الحائط بقوة بواسطة الساقان يقوم هنا السباح باستغلال تلك القوة في حركات تموجية تسمح بالتنقل السريع تحت الماء وتسمى بحركة الدلفين.		15د	إتقان مهارة الدوران بكل خطواتها المتسلسلة.
	معرفة التنقل من حركة تحت سطح الماء للخروج بحركة أخرى فوق سطح الماء.	الموقف 02: معرفة كيفية الانتقال من حركة الدلفين إلى الحركات الأولى للسباحة الحرّة تحت الماء والثانية فوق سطح الماء ومن ضربات الرجلين معا إلى ضربات متناوبة.		15د	
تجزئة الحركات المركبة والمعقدة.	الموقف 03: الربط بين كل أجزاء مهارة الدوران وتأديتها ككل.		15د		
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى الهدوء . (استرخاء ، استرخاء) . - التمديدات .	جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .	 	05د	- المناقشة وتبادل الأراء - تقرير عن سير الحصّة التدريبية .




الوحدة التدريبية رقم: 04.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة.	المدة : 1 سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : إتقان مهارة القفز في الماء.	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة.

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البidle ، شرح موجز لهدف الحصه . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء	 	10د	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبّع منهجية في التسخين .
	التحكم في الوضعية الصحيحة لتثبيت الجسم فوق القفاز (مسكة اليد، زاوية الرجل....).	الموقف 01 : يقوم السباح بالصعود فوق القفاز ويقوم بتثبيت جسمه عن طريق مسكة اليده وزاوية الرجل والنظر.. بغية التحكم في الوضعية الصحيحة للجسم فوق القفاز وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الأداء على القفاز.		15د	إتقان مهارة القفز إلى الماء عن طريق تجزئتها (مهارة معقدة ومركبة).
	الاستعداد الجيد.	الموقف 02 : بعد التثبيت الصحيح للجسم فوق القفاز يقوم السباح بالنهوض وتسمى هذه المرحلة بترك القفاز.		15د	
معرفة الخصائص التي تتميز بها مرحلة الطيران (سرعة رد الفعل، القوة الانفجارية، التي تأتي من قوة الدفع، والطيران إلى ابعده نقطة ممكنة).	الموقف 03 : بعد سماع السباح صوت الصافرة يقوم بالقفز إلى الماء وتسمى هذه المرحلة بالطيران.		15د		
أن تكون نقطة الدخول في الماء تحت مركز ثقل الجسم مباشرة وباتجاه خط الطيران لأسفل المسبح لأجل مرور جميع أجزاء الجسم من هذه النقطة.	الموقف 04 : تلي مباشرة مرحلة الطيران مرحلة الدخول إلى الماء		15د		
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء (استرخاء ، استرخاء) . - التمديدات .	جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .		05د	- المناقشة وتبادل الأراء - تقرير عن سير الحصه التدريبية .

الوحدة التدريبية رقم: 05.

من إعداد المدربة: قوراري سليمة .	المدة : 1 سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : إتقان مهارة القفز إلى الماء .	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفاة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح			
المرحلة التحضيرية	-مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدينا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصّة . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء	 	10د	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبّع منهجية في التسخين .			
							<p>الموقف 01 : بعد دخول السباح في الماء بالوضعية الصحيحة للجسم يقوم مباشرة بالربط بين مرحلة الدخول إلى الماء وحركة الدلفين.</p> <p>الموقف 02: معرفة كيفية الانتقال من حركة الدلفين إلى الحركات الأولى للسباحة الحرّة الضربة الأولى بالذراع تكون تحت الماء والثانية فوق سطح الماء ومن ضربات الرجلين معا إلى ضربات متناوبة.</p>	15د
المرحلة الرئيسية	- استغلال القوة الانفجارية (قوة الانطلاق) في حركات تموجية تسمح بالتنقل السريع تحت الماء .	- معرفة التنقل من حركة تحت سطح الماء للخروج بحركة أخرى فوق سطح الماء .	- تجزاه الحركات المركبة والمعقدة .					
				المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء . (استرخاء ، استرخاء) . - التمديدات .	جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .	 	05د

الوحدة التدريبية رقم: 06.

من إعداد المدربة : فوارري سليمة.	المدة : 1سا.
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة.
هدف النشاط : التكيف مع البرنامج .	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<p>- مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية .</p> <p>- التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات</p>	<p>اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة .</p> <p>- إجماء عام : جري خفيف</p> <p>- إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء</p>	 	10د	<p>- النظام داخل الفوج</p> <p>- الإحترام المتبادل</p> <p>- تتبع منهجية في التسخين .</p>
المرحلة الرئيسية	<p>الرجوع إلى الهدوء . (استرخاء ، استرخاء) .</p> <p>- التمديدات .</p>	<p>جري خفيف حول المسبح</p> <p>- الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .</p>	 	05د	<p>- المناقشة وتبادل الآراء</p> <p>- تقرير عن سير الحصة التدريبية .</p>

الوحدة التدريبية رقم: 07.

من إعداد المدربة : فوارري سليمة .	المدة : 1سأ.
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : التكيف مع البرنامج .	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة.

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البidle ، شرح موجز لهدف الحصه . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء		-10	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
					
المرحلة الرئيسية	- مراعاة الحالة النفسية والبدنية للسباحين. - التعرف على طريقة التدريب الفتري. - الثقة بالنفس. - الزيادة التدريجية في الجرعات التدريبية. - مقدرة الجسم التكيف على الحمل التدريبي.	الموقف 01: يقوم السباح بقطع مسافة 25م سباحة حرة بشدة 80- 90 % من أقصى مستوى له. بحيث يقوم بتكرارها (03) مرات في (03) مجموعات لتصبح المسافة الكلية المقطوعة 225م وبالنسبة للراحة عن طريق جس النبض بحيث 130- 140 ن/د بين التكرارات و 110- 120 ن/د بين المجموعات. الموقف 02: يتم تقسيم السباحين إلى فوجين يقف كل واحد منهم خلف الآخر مشكلين صف وفور سماع صوت الصفارة ينطلق أول من يتقدم الصف من كل فوج ويقوم بالقفز في الماء وقطع مسافة 100م سباحة حرة بأقصى سرعة وعند وصول السباح الأول لحائط النهاية ولمسه يقوم السباح الثاني بالقفز للقيام بنفس المهمة وصولا إلى آخر سباح ومن يتم السباق من الفوجين الأول هو الفائز.		-20	التكيف مع البرنامج عن طريق قطع مسافة قصيرة نوعا ما واستغلال الوقت المتبقي في ألعاب شبه رياضية تخدم الهدف (تحسين صفة تحمل السرعة).
					
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء . (استرجاع ، استرخاء) . - التمديدات .	جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .		-05	- المناقشة وتبادل الأراء - تقرير عن سير الحصه التدريبية .
					

الوحدة التدريبية رقم: 09.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة .	المدة : 1 سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : التكيف مع البرنامج .	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البidle ، شرح موجز لهدف الحصّة . - إحماء عام : جري خفيف - إحماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء		-10	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
					
المرحلة الرئيسية	- مراعاة الحالة النفسية والبدنية للسباحين. - التعرف على طريقة التدريب الفتري. - الثقة بالنفس. - الزيادة التدريجية في الجرعات التدريبية. - مقدرة الجسم التكيف على الحمل التدريبي.	الموقف 01: يقوم السباح بقطع مسافة 50م سباحة حرة بشدة 80- 90 % من أقصى مستوى له. بحيث يقوم بتكرارها مرتين (02) في (04) مجموعات لتصبح المسافة الكلية المقطوعة 400م وبالنسبة للراحة عن طريق جس النضيب بحيث 130- 140 ن/د بين التكرارات و 110- 120 ن/د بين المجموعات. الموقف 02: يتم وضع لوحين طفو (02) على حافة نهاية المسبح لكل سباح وفور سماع صوت الصافرة يقومون بالتنافس لجلبهما عن طريق قطع مسافة 100م سباحة حرة ويتم جلب لوح الطفو الأول في 50م الأولى والثاني في 50م الثانية ومن ينهي مسافة السباق الأول ومعه لوحين طفو (02) هو الفائز.		-20 -25	التكيف مع البرنامج عن طريق قطع مسافة قصيرة نوعا ما واستغلال الوقت المتبقي في ألعاب شبه رياضية تخدم الهدف (تحسين صفة تحمل السرعة).
					
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء . (استرخاء ، استرخاء) . - التمديدات .	جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .	 	-05	- المناقشة وتبادل الآراء - تقرير عن سير الحصّة التدريبية .

الوحدة التدريبية رقم:10.

من إعداد المدربة : فوارري سليمة .	المدة : 1سا.
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : التكيف مع البرنامج .	الأدوات المستعملة ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<p>-مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ،تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية .</p> <p>- التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات</p>	<p>إصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة .</p> <p>- إجماء عام : جري خفيف</p> <p>- إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء</p>	 	10د	<p>- النظام داخل الفوج</p> <p>- الإحترام المتبادل</p> <p>- تتبع منهجية في التسخين .</p>
المرحلة الرئيسية	<p>الرجوع إلى الهدوء . (إسترجاع ، إسترخاء) .</p> <p>- التمديدات .</p>	<p>جري خفيف حول المسبح</p> <p>- الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .</p>	 	25د	<p>- المناقشة وتبادل الآراء</p> <p>- تقرير عن سير الحصة التدريبية .</p>

الوحدة التدريبية رقم: 11.

من إعداد المدربة : فوارري سليمة .	المدة : 1 سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : التكيف مع البرنامج.	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<p>- مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات</p>	<p>اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البidle ، شرح موجز لهدف الحصّة . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء</p>	 	10د	<p>- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .</p>
المرحلة الرئيسية	<p>الرجوع إلى الهدوء . (إسترخاء ، إسترخاء) . - التمديدات .</p>	<p>جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .</p>	 	05د	<p>- المناقشة وتبادل الأراء - تقرير عن سير الحصّة التدريبية .</p>

الوحدة التدريبية رقم:12.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة .	المدة : 1 سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : الارتقاء بكفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحيحة + السرعة) ومقاومة التعب (التحمل) وتحقيق المستوى الرقمي.	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> -مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدينا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات 	<ul style="list-style-type: none"> إصطاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل و خارج الماء 	 	10د	<ul style="list-style-type: none"> - النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة التوافق العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية). - توسيع وتقوية عضلات الصدر . - تحسين السعة الهوائية. (اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء). - زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية) وزيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب). - خفض معدل النبض. - زيادة كفاية الألياف العضلية. 	<p>الموقف 01: يقوم السباح</p> <p>بقطع مسافة 100م سباحة</p> <p>حرة بشدة 80- 90 % من</p> <p>أقصى مستوى له. بحيث</p> <p>يقوم بتكرارها مرتين (02)</p> <p>في (04) مجموعات</p> <p>لتصبح المسافة الكلية</p> <p>المقطوعة 800م وبالنسبة</p> <p>للراحة عن طريق جس</p> <p>النبض بحيث 130- 140</p> <p>ن/د بين التكرارات و</p> <p>110- 120 ن/د بين</p> <p>المجموعات.</p>	 	45د	<ul style="list-style-type: none"> - التقدم بدرجة الحمل من خلال استخدام الأحمال التدريبية العالية والقصوى لان كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم بالعمل عند الحد الأقصى لها فيحدث التأثير المطلوب ويتحسن مستوى أداء السباح.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> الرجوع إلى الهدوء . (استرجاع ، استرخاء) . - التمديدات . 	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية . 	 	10د	<ul style="list-style-type: none"> - المناقشة وتبادل الأراء - تقرير عن سير الحصة التدريبية .

الوحدة التدريبية رقم:13.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة .	المدة : 1 سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة
هدف النشاط : الارتقاء بكفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحيحة + السرعة) ومقاومة التعب (التحمل) وتحقيق المستوى الرقمي.	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<p>-مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية .</p> <p>- التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات</p>	<p>إصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة .</p> <p>- إجماء عام : جري خفيف</p> <p>- إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء</p>	 	10د	<p>- النظام داخل الفوج</p> <p>- الإحترام المتبادل</p> <p>- تتبع منهجية في التسخين .</p>
المرحلة الرئيسية	<p>- زيادة التوافق العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية).</p> <p>- توسيع وتقوية عضلات الصدر .</p> <p>- تحسين السعة الهوائية.</p> <p>(اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء).</p> <p>- زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية) وزيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب).</p> <p>- خفض معدل النبض.</p> <p>- زيادة كفاية الألياف العضلية.</p>	<p>الموقف 01: يقوم السباح بقطع مسافة 100م سباحة حرة بشدة 80- 90 % من أقصى مستوى له. بحيث يقوم بتكرارها (03) مرات في (03) مجموعات لتصبح المسافة الكلية المقطوعة 900م وبالنسبة للراحة عن طريق جس النبض بحيث 130- 140 ن/د بين التكرارات و 110- 120 ن/د بين المجموعات.</p>	 	45د	<p>- التقدم بدرجة الحمل من خلال استخدام الأحمال التدريبية العالية والقصورى لان كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم بالعمل عند الحد الأقصى لها فيحدث التأثير المطلوب ويتحسن مستوى أداء السباح.</p>
المرحلة الختامية	<p>الرجوع إلى الهدوء .</p> <p>(استرجاع ، استرخاء) .</p> <p>- التمديدات .</p>	<p>جري خفيف حول المسبح</p> <p>- الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .</p>	 	05د	<p>- المناقشة وتبادل الآراء</p> <p>- تقرير عن سير الحصة التدريبية .</p>

الوحدة التدريبية رقم:14.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة .	المدة : 1سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : الارتقاء بكفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحيحة + السرعة) ومقاومة التعب (التحمل) وتحقيق المستوى الرقمي.	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	-مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصّة . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل و خارج الماء		10د	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
					
المرحلة الرئيسية	- زيادة التوافق العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية). - توسيع وتقوية عضلات الصدر . - تحسين السعة الهوائية. (اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء). - زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية) وزيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب). - خفض معدل النبض. - زيادة كفاية الألياف العضلية.	الموقف 01: يقوم السباح بقطع مسافة 100م سباحة حرة بشدة 80- 90 % من أقصى مستوى له. بحيث يقوم بتكرارها (03) مرات في (04) مجموعات لتصبح المسافة الكلية المقطوعة 1200م وبالنسبة للراحة عن طريق جس النبض بحيث 130- 140 ن/د بين التكرارات و 110- 120 ن/د بين المجموعات.		45د	- التقدم بدرجة الحمل من خلال استخدام الأحمال التدريبية العالية والقصوى لان كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم بالعمل عند الحد الأقصى لها فيحدث التأثير المطلوب ويتحسن مستوى أداء السباح.
					
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء . (استرجاع ، استرخاء) . - التمديدات .	جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .		05د	- المناقشة وتبادل الآراء - تقرير عن سير الحصّة التدريبية .
					

الوحدة التدريبية رقم:15.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة .	المدة : 1سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : الارتقاء بكفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحيحة + السرعة) ومقاومة التعب (التحمل) وتحقيق المستوى الرقمي.	الأدوات المستعملة : صفارة – ميقاتي .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> -مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات 	<ul style="list-style-type: none"> اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل و خارج الماء 	 	10د	<ul style="list-style-type: none"> - النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة التوافق العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية). - توسيع وتقوية عضلات الصدر . - تحسين السعة الهوائية. (اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء). - زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية) وزيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب). - خفض معدل النبض. - زيادة كفاية الألياف العضلية. 	<p>الموقف 01: يقوم السباح</p> <p>بقطع مسافة 150م سباحة</p> <p>حرة بشدة 80- 90 % من</p> <p>أقصى مستوى له بحيث</p> <p>يقوم بتكرارها (03) مرات</p> <p>في (03) مجموعات</p> <p>لتصبح المسافة الكلية</p> <p>المقطوعة 1350م</p> <p>وبالنسبة للراحة عن طريق</p> <p>جس النبض بحيث 130-</p> <p>140 ن/د بين التكرارات و</p> <p>110- 120 ن/د بين</p> <p>المجموعات.</p>	 	45د	<ul style="list-style-type: none"> - التقدم بدرجة الحمل من خلال استخدام الأحمال التدريبية العالية والقصوى لان كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم بالعمل عند الحد الأقصى لها فيحدث التأثير المطلوب ويتحسن مستوى أداء السباح.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> الرجوع إلى الهدوء . (إسترخاء ، إسترخاء) . - التمديدات . 	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية . 	 	05د	<ul style="list-style-type: none"> - المناقشة وتبادل الأراء - تقرير عن سير الحصة التدريبية .

الوحدة التدريبية رقم:16.

من إعداد المدربة : قراري سليمة	المدة : ساعة ونصف
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة
هدف النشاط : الارتقاء بكفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحيحة + السرعة) ومقاومة التعب (التحمل) وتحقيق المستوى الرقمي.	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة . - إحماء عام : جري خفيف - إحماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء	 	10د	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
المرحلة الرئيسية	- زيادة التوافق العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية). - توسيع وتقوية عضلات الصدر. - تحسين السعة الهوائية. (اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء). - زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية) وزيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب). - خفض معدل النبض. - زيادة كفاية الألياف العضلية.	الموقف 01: يقوم السباح بقطع مسافة 100م سباحة حرة بشدة 80- 90 % من أقصى مستوى له. بحيث يقوم بتكرارها (05) مرات في (03) مجموعات لتصبح المسافة الكلية المقطوعة 1500م وبالنسبة للراحة عن طريق جس النبض بحيث 130- 140 ن/د بين التكرارات و 110- 120 ن/د بين المجموعات.	 	45د	- التقدم بدرجة الحمل من خلال استخدام الأحمال التدريبية العالية والقصوى لان كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم بالعمل عند الحد الأقصى لها فيحدث التأثير المطلوب ويتحسن مستوى أداء السباح.
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء . (إسترخاء ، إسترخاء) . - التمديدات .	جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .	 	05د	- المناقشة وتبادل الآراء - تقرير عن سير الحصة التدريبية .

الوحدة التدريبية رقم:17.

من إعداد المدربة : قوراري سليمة	المدة : 1سأ
طبيعة النشاط : سباحة	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة
هدف النشاط : الارتقاء بكفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحيحة + السرعة) ومقاومة التعب (التحمل) وتحقيق المستوى الرقمي.	الأدوات المستعملة : ميقاتي – صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> -مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . - التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات 	<ul style="list-style-type: none"> إصطاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل وخارج الماء 	 	10د	<ul style="list-style-type: none"> - النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة التوافق العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية). - توسيع وتقوية عضلات الصدر. - تحسين السعة الهوائية. (اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء). - زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية) وزيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب). - خفض معدل النبض. - زيادة كفاية الألياف العضلية. 	<p>الموقف 01: يقوم السباح بقطع مسافة 150م سباحة حرة بشدة 80- 90 % من أقصى مستوى له. بحيث يقوم بتكرارها (03) مرات في (04) مجموعات لتصبح المسافة الكلية المقطوعة 1800م وبالنسبة للراحة عن طريق جس النبض بحيث 130- 140 ن/د بين التكرارات و 110- 120 ن/د بين المجموعات.</p>	 	45د	<ul style="list-style-type: none"> - التقدم بدرجة الحمل من خلال استخدام الأحمال التدريبية العالية والقصوى لأن كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم بالعمل عند الحد الأقصى لها فيحدث التأثير المطلوب ويتحسن مستوى أداء السباح.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> الرجوع إلى الهدوء . (استرخاء ، استرخاء) . - التمديدات . 	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية . 	 	05د	<ul style="list-style-type: none"> - المناقشة وتبادل الآراء - تقرير عن سير الحصة التدريبية .

الوحدة التدريبية رقم: 18-19-20-21-22. (نفس الوحدة التدريبية).

من إعداد المدربة : قوراري سليمة .	المدة : 1 سا .
طبيعة النشاط : سباحة .	المكان : المسبح الشبه أولمبي خميس مليانة .
هدف النشاط : الارتقاء بكفاءة الأجهزة الحيوية والوظيفية للسباحين من خلال التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء (التقنية الصحيحة + السرعة) ومقاومة التعب (التحمل) وتحقيق المستوى الرقمي.	الأدوات المستعملة : ميقاتي - صفارة .

مراحل التطور	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم الفوج ، التحضير النفسي للرياضيين ، تهيئة الجسم بدنيا وتنشيط الدورة الدموية والتنفسية . التحضير البدني العام والخاص ، تليين العضلات	اصطفاف ، المناداة ، مراقبة البدلة ، شرح موجز لهدف الحصة . - إجماء عام : جري خفيف - إجماء خاص : تسخين المجموعة العضلية الأكثر إستعمالا في التدريب داخل و خارج الماء	 	10د	- النظام داخل الفوج - الإحترام المتبادل - تتبع منهجية في التسخين .
المرحلة الرئيسية	- زيادة التوافق العصبي العضلي (من خلال تكرار عدة مهارات توافقية). - توسيع وتقوية عضلات الصدر . - تحسين السعة الهوائية. (اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء). - زيادة قدرة الجهاز الدوري (تنشيط الدورة الدموية) وزيادة حجم عضلة القلب (زيادة الكفاية الوظيفية للقلب). - خفض معدل النبض. - زيادة كفاية الألياف العضلية.	الموقف 01: يقوم السباح بقطع مسافة 200م سباحة حرة بشدة 80- 90 % من أقصى مستوى له. بحيث يقوم بتكرارها مرتين (02) في (05) مجموعات لتصبح المسافة الكلية المقطوعة 2000م وبالنسبة للراحة عن طريق جس النبض بحيث 130- 140 ن/د بين التكرارات و 110- 120 ن/د بين المجموعات.	 	45د	- التقدم بدرجة الحمل من خلال استخدام الأحمال التدريبية العالية والقصوى لان كفاءة أجهزة الجسم تتطور عندما تقوم بالعمل عند الحد الأقصى لها فيحدث التأثير المطلوب ويتحسن مستوى أداء السباح.
المرحلة الختامية	الرجوع إلى الهدوء . (استرخاء ، استرخاء) . - التمديدات .	جري خفيف حول المسبح - الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .	 	05د	- المناقشة وتبادل الآراء - تقرير عن سير الحصة التدريبية .

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول فاعلية برنامج تدريبي مقترح في تحسين صفة تحمل السرعة عند السباحين.

- دراسة ميدانية على السباحة الحرة لدى فئة 15-17 سنة.

- المدة : شهرين.

رقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	الوظيفة	الإمضاء	الملاحظة
01	بلقاسم مبكراتم	معلم -f-	أستاذ		مقبول
02					
03					
04					
05					
06					

بخطيب سليمان - يوم: 24 جانفي 2020

إلى: سليمة

اللقب: قوراري

البريد الإلكتروني: S. gouari @ Unit-d b k m . dz

الموضوع: طلب الموافقة على تطبيق إجراءات صيدانية تخص
دراسة علمية على مستوى النادي الريفي للهواة -
الأسبق الفعس للعبة سليمان

يسرني أنا الطالبة قوراري سليمة طالبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية - جامعة الجبل في بونفانت - خطيب سليمان، أن
أقدم إلى سيادتك الصوقرة بطلبي هذا والمتمثل في الموافقة على تطبيق
إجراءات صيدانية التي تخص دراستي العلمية تحت عنوان "تأثيرات برنامج
تدريب مقترح في تحسين سرعة رجل السرعة عند السباحين" دراسة
صيدانية على السباحة الحرة لدى فئة (كا - 17 سنة) البالغة مدته
شهرين بمعدل 3 حصص تدريبية في الأسبوع.

أرجوا صدكم التكرم بتموافقتي وإبداء تعاونكم لئلا أهمل أهمية بالغه في
مساويتي في إنجاز هذه الدراسة بالشكل الأمثل.

تقبلوا مني خاتمة الاحترام والتقديرين
خية رياضية

إطلع عليه بالموافقة

قوراري سليمة

(Handwritten signature)



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
الاتحادية الجزائرية للسباحة
النادي الرياضي للهواة "الأزرق الصغير للسباحة مليانة"

الموضوع: إقرار

أنا الممضي أسفله السيد "كواش يوسف" رئيس النادي الرياضي للهواة الأزرق الصغير للسباحة مليانة أقرر وأشهد بأن الطالبة "قوراري سليمة" تعمل كمؤطرة رياضية للسباحة في النادي المذكور. وفي إطار تحضيرها لشهادة الماستر وبعد الموافقة من طرفي طبقت برنامجها التدريبي على فئة من السباحين المنخرطين في نادينا صنف أواسط (15-17) سنة بالمسبح البلدي الشبه اولمبي لخميس مليانة. وهذا بعد تقديمها للوثائق المطلوبة (طلب خطي - شهادة مدرسية 2019/2020). وذلك ابتداء من تاريخ 2020/01/25 إلى غاية 2020/03/14 بمعدل 3 حصص تدريبية في الأسبوع (الجمعة - السبت - الثلاثاء).

ختم وإمضاء رئيس النادي.

