



جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
تخصص: تدريب رياضي نخبوي.

تحت عنوان:

علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري لدى  
السباحين الناشئين من 09 إلى 13 سنة\_  
دراسة ميدانية على نادي الأكاديمية الرياضية بالجلفة" صنف ناشئين"

إشراف الدكتور:

\* صالح خاضر.

إعداد الطالب:

• أحمد ثامرية.

• محمد زروق.

الموسم الجامعي:

2017/2016





جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
تخصص: تدريب رياضي نخبوي.

تحت عنوان:

علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري لدى  
السباحين الناشئين من 09 إلى 13 سنة\_  
دراسة ميدانية على نادي الأكاديمية الرياضية بالجلفة" صنف ناشئين"

إشراف الدكتور:

\* صالح خاضر.

إعداد الطالب:

• أحمد ثامرية.

• محمد زروق.

الموسم الجامعي:

2017/2016



## شكر وعرفان

نشكر المولى تبارك وتعالى على توفيقه لنا في إنجاز هذه المذكرة وعلى باقي نعمه الكثيرة التي أكرمنا بها وأمرنا بالشكر وبين لنا جزاءه في قوله تعالى " وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي خَبِيرٌ " (الآية 40 من سورة النمل).

كما نتقدم بالشكر الجزيل لأستاذنا المشرف، الأستاذ الكريم خاضر صالح على صبره علينا وقبوله هذا الإشراف، وعلى نصائحه وتوجيهاته، ونسأل الله أن يرزقه الصحة والعافية. كما نشكر أستاذتنا الكرام أعطياء لجنة المناقشة على قبولهم المناقشة.

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة في إنجاز هذه المذكرة - حفظهم الله وجعلهم في خدمة العلم وأهل العلم - كما لا ننسى أن نشكر كل من علمنا حرفا يريد به وجه الله.

كما نشكر كل طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

السلام عليكم - ثوامة، زروق -

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع للذين ضحوا بحياتهم  
من أجل استقلال الجزائر شهداء الثورة التحريرية المجيدة.  
إلى أهل أرض الإسراء والمعراج فلسطين الأبية.

إلى الشمعة التي تضيء بدون نار، ومنها تتبع السعادة والوقار، إلى من جعل الله أعظم شيء  
خلقه - الجنة - تحت قدميها، إلى من تجوع لنشبع وتعطش لنتروي وتسهر لننام، وتشقى لنسعد  
أمي الغالية. إلى الذي ضحى من أجل دراستنا، ومرض من أجل صحتنا وواجه العقبات  
والشدائد من أجل نجاحنا أبي. حفظهما الله وأطال في عمرهما ورزقهما كل الخيرات وشفاهما.  
قال تعالى " **وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا** " (الآية 23 من سورة  
الإسراء).

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كافة أفراد العائلة وإلى كل الأصدقاء والزملاء من طلبة وأساتذة.  
و إلى الأستاذ المشرف خاضر صالح الذي لم ييخل علينا بالصغيرة  
و الكبيرة في مجال بحثنا

ثوأمريّة أحمد

# إهداء



الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله  
الى من قال فيهما الله عزوجل  
{... وَإِخْفُضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي إِرْحَمُهُمَا كَمَا  
رَبَّيَانِي صَغِيرًا...} (الآية 24 سورة الإسراء).

الى التي بحنانها وبفيض فؤادها رعتني وسهرت الليالي وافنت شبابها لإسعادي  
إليك امي

إلى من احمل اسمه بافتخار... إلى الذي ضحى بالغالي والنفيس من أجلي... اليك  
أبي

إلى إخوتي وأخواتي

الى الذي شاركني هذا العمل أحمد

إلى كل من وسعهم قلبي ولم يذكرهم لساني

إلى كل من عرفته من قريب أو بعيد كل بإسمه

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.



مُحَمَّدُ زُرُوق

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
	تشكر
	اهداء
أ	مقدمة
	الاطار العام للدراسة
4	الإشكالية
5	فرضيات الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	اهداف الدراسة
6	أسباب اختيار الموضوع
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	الدراسات السابقة
11	التعليق على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : القدرات البدنية
14	تمهيد
15	1. الاعداد البدني وانواعه
15	1.1 مفهوم الاعداد البدني
15	2.1 أنواع الاعداد البدني
15	1.2.1 الاعداد البدني العام
16	2.2.1 الاعداد البدني الخاص
17	3.1 التوازن بين الاعداد البدني العام والخاص
18	2. اللياقة البدنية

18	1.2 مفهوم اللياقة البدنية
19	2.2 مكونات اللياقة البدنية
20	3. التحمل
20	1.3 مفهوم التحمل
20	2.3 التحمل والتعب
22	3.3 أنواع التحمل
22	1.3.3 التحمل العام
22	1.1.3.3 مفهوم التحمل العام
22	2.1.3.3 التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن تدريبات التحمل العام
23	2.3.3 مفهوم التحمل الخاص
24	4.3 اقسام التحمل
24	1.4.3 التحمل الهوائي واللاهوائي
24	1.1.4.3 التحمل اللاهوائي
25	2.1.4.3 التحمل الهوائي
25	2.4.3 التحمل بالنسبة للزمن
27	3.4.3 تقسيم التحمل بالنسبة للقدرات البدنية
28	4. السرعة
28	1.4 مفهوم السرعة
28	2.4 أهمية السرعة
29	3.4 ارتباط السرعة بالصفات البدنية
29	1.3.4 ارتباط السرعة بالقوة العضلية
29	2.3.4 ارتباط السرعة بالتحمل
29	3.3.4 ارتباط السرعة بعناصر المرونة والتوافق
30	4.4 أنواع السرعة

30	1.4.4 سرعة رد الفعل
30	1.1.4.4 سرعة رد الفعل البسيط
30	2.1.4.4 سرعة رد الفعل المركب
30	2.4.4 سرعة الحركة الوحيدة
31	3.4.4 سرعة التردد
31	5. القوة
31	1.5 مفهوم القوة
31	2.5 أهمية القوة
32	3.5 أنواع القوة
32	1.3.5 القوة القصوى
32	2.3.5 القوة المميزة بالسرعة
32	3.3.5 التحمل القوة
33	الخلاصة
	الفصل الثاني: السباحة
36	تمهيد
38	1. تطور السباحة الجزائر
39	2. فوائد السباحة
39	1.2 فوائد جسمية
39	2.2 فوائد فيزيولوجية
40	3.2 فوائد ترويحوية
40	4.2 فوائد اجتماعية
40	5.2 فوائد نفسية عقلية
40	6.2 فوائد علاجية
42	3. مجالات السباحة
42	1.3 السباحة التنافسية

42	2.3 السباحة التعليمية
42	3.3 السباحة العلاجية
43	4.3 السباحة الترويحية
44	4. أسس وعوامل مؤثرة في السباحة
44	1.4 أسس وعوامل الامن والسلامة
46	2.4 أسس ميكانيكية
46	3.4 أسس وعوامل فيزيولوجية
47	4.4 أسس وعوامل نفسية وتربوية
47	5. مبادئ التحليل الفني للسباحة
49	6. التحليل الفني لطرق السباحة
49	1.6 السباحة زحف
50	2.6 السباحة صدر
53	3.6 السباحة فراشة
54	4.6 السباحة ظهر
55	7. المواصفات القانونية لحمامات السباحة
57	خلاصة
	الفصل الثالث: الناشئين
59	تمهيد
60	1. تعريف بفئة الناشئين
60	2. تعريف النمو
60	3. خصائص النمو
60	1.3 خصائص المرحلة العمرية من 11 الى 13
62	1.1.3 النمو الجسمي
62	2.1.3 النمو الفيزيولوجي
63	3.1.3 النمو الحركي

63	4.1.3 النمو الحسي
64	5.1.3 النمو العقلي
64	6.1.3 النمو الاجتماعي
65	7.1.3 النمو الأخلاقي
65	4. متطلبات النمو في هذه المرحلة
67	5. مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة
67	1.5 مميزات جسمية
67	2.5 مميزات اجتماعية
68	3.5 مميزات عقلية
68	4.5 مميزات انفعالية اجتماعية
69	5.5 مميزات نفسية
69	6. المرحلة العمرية من 09 الى 13 وممارسة الرياضة
69	7. خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر
69	1.7 خصائص المجموعة العمرية من 09 الى 10
70	2.7 خصائص المجموعة العمرية من 11 الى 12
70	3.7 خصائص المجموعة العمرية من 13 الى 14
71	8. تقسيم فرق الناشئين بالنادي
72	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الإجراءات الميدانية للدراسة
75	تمهيد
76	1. دراسة استطلاعية
76	2. المنهج المتبع في الدراسة
77	3. مجالات الدراسة
77	4. ضبط متغيرات الدراسة

77	5. مجتمع وعينة الدراسة
78	6. تجانس العينة
80	7. أدوات جمع البيانات والمعلومات
81	8. وسائل الدراسة
81	9. عرض اختبارات
83	10. الشروط العلمية للاختبارات
85	11. إجراءات التطبيق الميداني للاداء
85	12. الأساليب الإحصائية
88	الخلاصة
	الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
90	تمهيد
91	1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات
91	1.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
91	1.1.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التحمل والطفو الافقي
92	2.1.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التحمل والانزلاق
93	3.1.1 نسبة مساهمة اختبار التحمل في مهارة الانزلاق
94	4.1.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التحمل والسباحة على البطن
94	5.1.1 نسبة مساهمة اختبار التحمل في مهارة السباحة على البطن
96	6.1.1 مناقشة الفرضية الأولى
97	2.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
97	1.2.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة والطفو الافقي
98	2.2.1 نسبة مساهمة اختبار السرعة في مهارة الطفو الافقي
99	3.2.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة والانزلاق
99	4.2.1 نسبة مساهمة اختبار السرعة في مهارة الانزلاق

100	5.2.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة والسباحة على البطن
101	6.2.1 نسبة مساهمة اختبار السرعة في مهارة السباحة على البطن
103	7.2.1 مناقشة الفرضية الثانية
103	3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
104	1.3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار القوة والطفو الافقي
105	2.3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار القوة ومهارة الانزلاق
106	3.3.1 نسبة مساهمة اختبار القوة في مهارة الانزلاق
107	4.3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار القوة والسباحة على البطن
108	5.3.1 نسبة مساهمة اختبار القوة في مهارة السباحة على البطن
110	6.3.1 مناقشة الفرضية الثالثة
111	استنتاج عام
	الخاتمة
	توصيات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
78	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء للعينة من حيث العمر والطول والسن .	01
81	يبين مستويات تقدير الاختبار الطفري الافقي	02
82	يبين مستويات تقدير اختبار الانزلاق في الماء	03
82	يبين مستويات تقدير اختبار سباحة على البطن	04
82	يبين مستويات تقدير اختبار التحمل في السباحة	05
83	يبين مستويات تقدير اختبار السرعة في السباحة	06
83	يبين مستويات تقدير اختبار الوثب العمودي	07
84	يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية	08
84	يبين النسبة المئوية لاستطلاع الراي للأساتذة المختصين حول اختبارات البدنية والمهارية	09
91	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص الطفو والتحمل .	10
92	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص التحمل والانزلاق	11
93	يبين نسبة مساهمة التحمل فلي أداء مهارة الانزلاق في الماء	12
94	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص التحمل وسباحة البطن	13
94	يبين نسبة مساهمة التحمل في اختبار السباحة على البطن	14
97	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص السرعة والطفو في الماء	15
98	يبين نسبة مساهمة السرعة في أداء مهارة الطفو الافقي	16
99	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp التي يخص السرعة والانزلاق	17

## قائمة الجداول

99	يبين نسبة مساهمة السرعة في اختبار الانزلاق	18
100	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp التي يخص السرعة وسباحة البطن	19
101	يبين نسبة مساهمة السرعة في أداء مهارة سباحة البطن	20
104	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص القوة والطفو الافقي	21
105	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص القوة العضلية والانزلاق	22
106	يبين نسبة مساهمة القوة العضلية في أداء مهارة الانزلاق	23
107	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص القوة العضلية وسباحة البطن	24
108	يبين نسبة مساهمة القوة العضلية في أداء مهارة سباحة البطن	25

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
79	توضح شكل منحنيات الالتواء لكل من السن والقامة والوزن .	01
93	يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الانزلاق واختبار التحمل	02
95	يبين انتشار قيم العينة بين اختبار السباحة على البطن واختبار التحمل	03
95	يبين علاقة التحمل بالأداء المهاري لدى السباحين	04
96	يبين نسبة مساهمة التحمل في الأداء المهاري لدى السباحين	05
98	يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الطفو الاقوي واختبار السرعة	06
100	يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الانزلاق واختبار السرعة	07
101	يبين انتشار قيم العينة بين اختبار السباحة على البطن واختبار التحمل	08
102	يبين علاقة السرعة بالأداء المهاري	09
102	يبين نسبة مساهمة السرعة والأداء المهاري لدى السباحين	10
106	يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الانزلاق واختبار قوة العضلات	11
108	يبين انتشار قيم العينة من اختبار السباحة على البطن واختبار التحمل	12
109	يبين علاقة صفة القوة بالأداء المهاري لدى السباحين	13
109	يبين نسبة مساهمة صفة القوة في الأداء المهاري للسباحين	14



# مقدمة

ان الإنجازات الرياضية التي يشهدها العالم اليوم والسرعة الفائقة التي تتسم بها مختلف الرياضات والنتائج المذهلة والمحقة في أكبر التجمعات التي يشهدها العالم من ألعاب اولمبية وقارية ومحلية فالسباحة هي رياضة فردية والتي أصبح لديها مكانة وشعبية كبيرة مما تتسم به من اثاره وفرجة منقطعة النظر فأصبحت تمارس تقريبا في انحاء العالم في الدولة المتقدمة كما في الدول النامية وهذا لطبيعة خصوصيتها ومما تتميز به من ديناميكية وارتفاع الإيقاع الحركي الذي يقومون به اثناء المنافسة وغيرها من المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة أن النتائج التي وصلت اليها السباحة اليوم لم تأتي لسدى وانما بفضل التدريب الرياضي المنهجي والمنظم تنظيما محكما ، حيث اعطى نتائج خيالية لأنه بني على أسس علمية من طب رياضي وعلم التشريح فيزيولوجيا وبيوميكانيك وغيرها من علوم أخرى التي لها تأثير قريب او بعيد على عملية التدريب الرياضي حيث أصبحت الحاجة الى الدراسات والبحوث مهمة من أي وقت مضى للرقى بالسباحة الى اعلى مستوياتها لأنه أصبح زماننا هذا تعطى اغراءات مالية خيالية للسباحين والناقلين للمنافسات والممولين مما اثر على رفع مستوى اللعبة<sup>1</sup>.

فقد ارتأينا في بحثنا هذا التركيز على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى السباحين الناشئين فالأداء المهاري الجيد يلعب دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح بعض الأندية (السباحين) ، حيث عملية نجاح أداء المهارة واتقانه تجعل من السباح يقوم بأداء جيد وبالتالي تحقيق ما هو مطلوب وهو الفوز بالمنافسة وذلك مما يتميز به من قدرة عالية في الاتقان والتحكم في المهارات اما القدرات البدنية الأساسية فهي مكون أساسي لإتقان المهارات حيث يجب على السباح ان تتوفر لديه المكونات البدنية الأساسية كالسرعة والقوة والتحمل الخ ...

وتنميتها باستمرار من اجل الوصول الى انجاز المهارات المطلوبة والرفع من المستوى الفردي وتقديم نتائج مرضية ومستوى عالي من الأداء لصنع الفرجة والاثارة اثناء المنافسة كما على المدربين الالمام بالقدرات البدنية اللازمة لكل مهارة من المهارات الأساسية للسباحة والعمل على تنميتها وتطويرها ومن هنا فان أهمية البحث تكمن في محاولة التوصل الى ابراز العلاقة التي يمكن ان تكون بين المكون البدني والمهاري حيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين أساسيين أولهما الجانب النظري الذي يتضمن ثلاثة فصول ففي الفصل الأول سنتناول السباحة اما الفصل الثاني فستتطرق الى عناصر اللياقة البدنية ( السرعة ، القوة ، التحمل ) وفي الفصل الثالث سنتناول فئة الناشئين ، والجانب الثاني التطبيقي للدراسة فستتطرق فيه الى فصلين ، ففي الفصل الأول سنتناول المنهجية المتبعة والتي

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 103.

تتضمن المنهج المتبع والمجتمع وعينة وكذلك الدراسة الاستطلاعية ومجالات البحث وأدوات الدراسة وأدوات معالجة الإحصائية ، اما الفصل الثاني فيكون للعرض وتحليل نتائج البحث حتى تصبح عندنا صورة كاملة عن مدى أهمية المكون البدني ومدى علاقته بالأعداد المهاري واهمية تنمية الصفات البدنية من اجل النهوض بمستوى السباحة وتحقيق نتائج ملموسة في المستقبل .



الإطار العام

لِلدِّرَاسَةِ

### الإشكالية:

تعتبر رياضة السباحة إحدى الرياضات التي يتضمنها الإطار العام للنشاطات البدنية وهي إحدى الرياضات الفردية التي تستقطب عددا هائلا من الممارسين حيث أصبحت تفرض على السباحين واجبات ومهام حركية وبذل جهد بدني كبير في بعض التخصصات وخاصة بعد تطور طرق تدريبها والوسائل المستعملة في تعليم الفئات الصغرى ومن هذا المنطلق يعتبر الجانب البدني من اهم متطلبات الأداء لرياضة السباحة الحديثة ويرجع هذا لأنه العامل الحاسم في التفوق اثناء المنافسة وكذلك يرجع الى خصوصيات اللعبة التي تستغرق زمنا نوعا ما طويل في بعض التخصصات كما تكبر هذه الأهمية خاصة عند فئة الناشئين فيجب ان لايفوتنا بان الأنشطة الرياضية وخاصة السباحة التي تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالعمل الديناميكي السريع لأوضاع وحركة الذراعين والرجلين حسب نوع السباحة الممارسة ، أيضا رياضة السباحة من الرياضات التي تعتمد على اعداد طويل الأمد ومنظم من اجل الوصول الى مستويات رياضية عالية لذلك يعتمد في هذا التحضير على اشراك عدد كبير من الناشئين في رياضات السباحة بمواصفات تؤهلهم بان يكونوا في المستقبل النواة الأولى لتغذية المنتخبات الوطنية

ان المتأمل في رياضة السباحة في الجزائر يلاحظ انخفاض المستوى الذي آلت اليه وعدم استقرار الحاصل فيمختلف المستويات وخاصة عند الفئات الصغرى والتي تعتبر مهمة للمرور الى الفئة الكبرى وهي مرحلة تثبيت واتقان جميع المهارات وذلك عن طريق مجموعة من التدريبات والأساليب الفعالة سواء المهارية والبدنية ولكي تتم هذه السلسلة من العمليات يجب التركيز على الجانب البدني بشكل عام وعلى بعض القدرات البدنية الأساسية والتي نرى ان الكثير من المدربين لا يولون أهمية كبيرة لها وهذا مادفعنا وزاد من فضولنا لكي نبرز أهمية المكون البدني كركيزة أساسية لبناء أي مكون مهاري .

ومن هنا يمكن ان نطرح الإشكالية التالية محاولين إيجاد العلاقة الكامنة بين الصفات البدنية والأداء المهاري.

### التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين في الأكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة؟

### التساؤلات الفرعية:

➤ هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين في الأكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين في الأكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين في الأكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة؟

### 1-فرضيات الدراسة

#### 1.1- الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين في الأكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة

#### 2.1- الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ارتباطية بين التحمل والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين في الأكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة
- توجد علاقة ارتباطية بين القوة والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين في الأكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة
- توجد علاقة ارتباطية بين السرعة والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين في الأكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة
2. أهمية الدراسة:

تضم السباحة عدة مهارات أساسية الطفر الافقي الانزلاق ومهارات السباحة على الظهر والصدراخ...، وكل مهارة لها قدراتها الخاصة من القدرات البدنية ومن ثمة فان الامر يتطلب:

- التركيز على القدرات البدنية اللازمة لكل مهارة من المهارات الأساسية للرياضة تخصيص حيز كبير لتنمية القدرات البدنية من خلال البرمجة السنوية واثناء الحصص التدريبية.
- معرفة العلاقة القائمة بين الصفات البدنية والأداء المهاري لدى السباحين وتزداد أهمية البحث والحاجة اليه فيما يأمل الباحث ان يتوصل اليه من نتائج لعلها تصبح بمثابة مرشد عمل للمهتمين بالتدريب الرياضي في رياضة السباحة.

### 3. أهداف الدراسة:

لكل دراسة هدف او غرض يجعلها ذات قيمة علمية، والهدف من الدراسة يفهم على انه السبب الذي قام من اجله الباحث بإعداد هذه الدراسة والبحث العلمي هو الذي يسعى الى تحقيق اهداف عامة غير شخصية ذات قيمة ودلالة علمية وتمتد الدراسة الراهنة على التعرف على العلاقة القائمة بين الصفات البدنية والأداء المهاري لدى السباحين.

- معرفة مدى تأثير الصفات البدنية على الأداء المهاري لدى السباحين .
- معرفة مدمساهمة الصفات البدنية في الأداء المهاري لدى السباحين .
- قياس مستوى القدرات البدنية لدى السباحين .
- قياس مستوى الأداء المهاري لدى السباحين .
- التعرف على العلاقة بين القدرات البدني والأداء المهاري لدى السباحين.

### 4. أسباب اختيار الموضوع:

#### أ/ الذاتية:

- الميول لممارسة الرياضة وخاصة رياضة السباحة
- دخول رياضة السباحة حيز الاهتمام بالنسبة لمجتمع المنطقة
- جعل هذه الرياضة ترويجية أكثر منها تنافسية من طرف الممارسين
- اثناء وتزويد المكتبة بمواضيع التدريب في المجال الرياضي.

#### ب/ الموضوعية:

- التطور الذي تشهده الرياضية من خلال الأرقام القياسية المسجلة.
- نقص تناول الموضوع من طرف الباحثين في مجال التربية.
- عدم اهتمام المدربين بالجانب البدني خلال التحضير للمنافسة
- اتباع لقوله ﷺ: " علموا ابناؤكم السباحة والرماية وركوب الخيل "

### 5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 1.4- الصفات البدنية

- لغة: هي الحالة الجسمية للفرد او مكونات يمتلكها الفرد للتغلب على مشاكل اللياقة البدنية.

اصطلاحاً: قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب<sup>1</sup>.

إجرائياً: هي عناصر اللياقة الحركية تسمح للرياضي بمقاومة التعب اثناء عملية التدريب وتحسين الأداء.

### 2.4- القوة

لغة: ضد الضعف للمصارع قوة يتغلب بها على خصمه<sup>2</sup>.

القوة اصطلاحاً : المقدرة التي تستطيع عضلة او مجموعات عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي واحد لها<sup>3</sup>.

إجرائياً: هي مقدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات خارجية بأقصى انقباض لها.

### 3.4- السرعة

لغة : الانتقال من مكان الى مكان اخر في اقل زمن ممكن ، وعكسها البطء او المسافة التي يقطعها جسم متحرك في وحدة زمن<sup>4</sup>.

اصطلاحاً : مقدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في اقصر مدة<sup>5</sup>.

اجرائياً: القدرة على انجاز مسافة في اقل وقت ممكن (ذات شدة عالية).

### 4.4- التحمل

لغة: استعداد لمقاومة التعب

اصطلاحاً : مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في أداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته<sup>6</sup>

اجرائياً: قدرة الفرد على التغلب على المقومات الخارجية في اطور مدة زمنية ممكنة

### 5.4 - الأداء:

لغة: الإيصال، أداء الامانات الى أصحابها<sup>7</sup>

اصطلاحاً القدرة على انجاز سؤاء كان بشكل فردي او داخل فريق او ضد خصم بأداة او دونه<sup>8</sup>

اجرائياً: هو كيفية التي يؤدي فيها العمل والسلوك الحركي

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار النهضة للنشر، بيروت ، لبنان ، 1988م، ص: 80

<sup>2</sup> عصام حداد، حسان جعفر، المنبع الواسع، ايدوسوفت، بيروت، 2011، الطبعة الأولى، ص: 1165.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، د.س، ص: 167.

<sup>4</sup> عصام حداد، حسان جعفر، المنبع الواسع، المرجع السابق، ص: 765.

<sup>5</sup> عبد الجبار سعيد محسن: إعداد الرياضيين، دار النشر الوراق للنشر، والتوزيع، 2015، ص: 97

<sup>6</sup> مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص: 147.

<sup>7</sup> عصام حداد، حسان جعفر، المنبع الواسع ، المرجع السابق، ص: 47

<sup>8</sup> طلحة حسام الدين :ميكانيكية الحيوية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1993م، ص: 11.

#### 6.4- المهارة

لغة : هو الحذف في الشيء واحكامه<sup>1</sup>

اصطلاحا : مدى كفاءة الافراد في أداء واجب حركي معين .<sup>2</sup>

وهي الحركات التي يتحتم أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.<sup>3</sup>  
إجرائيا: أداء حركي ضروري الذي يهدف الى تحقيق غرض معين مع اقتصاد في الجهد.

#### 7.4- الناشئين:

لغة : غلام جاوز حد الصغر ( مبتدئ) .<sup>4</sup>

اصطلاحا : الصغار من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم 5-14.<sup>5</sup>

#### 8.4- السباحة:

لغة: رياضة بدنية بالعموم. السباحة رياضة مفيدة للصغار والكبار .<sup>6</sup>

اصطلاحا:تعتبر السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية. كما أن هناك العديد من الفوائد للرياضة، بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذراً.

إجرائيا:هي نوع رياضات الفردية تتم ممارستها في وسط مائي وهي رياضة اولمبية.

#### 6. الدراسات السابقة:

وهي مصدر الاهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة

لذلك يجب القيام بتصفح اهم ما جاء في الكتب والمصادر والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد في أنها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات معينة تفيد الباحث في تحديد ابعاد المشكلة التي يبحث عنها يؤكد تركي رابع (1984) فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول : "من الضروري ربط المصادر الأساسية من نظريات ودراسات سابقة حتى تتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد البحث فيه " وانطلاقا من هذا المبدأ يتضح انه من المنطقي

<sup>1</sup> عصام حداد، حسان جعفر، المنبع الواسع، المرجع السابق، ص:1396

<sup>2</sup> عبد الجبار سعيدمحسن، المرجع السابق، ص: 218.

<sup>3</sup> محمد صبحي حسني، حميد عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مطبعة روز يوسف، القاهرة، 1988م، ص: 153.

<sup>4</sup> عصام حداد، حسان جعفر، المنبع الواسع، المرجع السابق، ص: 1416.

<sup>5</sup> يحيى السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة والرياضة والابداع، مركز العربي للنشر، 2004، ص: 13.

<sup>6</sup> عصام حداد، حسان جعفر، المرجع السابق، ص: 778.

استعراض اهم الدراسات السابقة والمشاهدة ذات علاقة بموضوع البحث وذلك من اجل تحديد السليم للإشكالية وكذلك صياغة الفرضيات المناسبة لهذه الدراسة .

### 1.6 الدراسات المشاهدة:

#### أ/ الدراسات العربية:

✚ أجرت فاطمة مصباح وليلى عبد المنعم 1989، بحث يهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية السرعة والتحمل على تحسين مستوى الأداء المهاري لطالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية بالقاهرة.

و قد كانت إشكالية الدراسة ما مدى تأثير برنامج مقترح لتنمية السرعة والتحمل على تحسين الأداء المهاري، و قد قام الباحث بطرح التساؤلات التالية ما مدى تأثير برنامج مقترح لتنمية السرعة على تحسين الأداء المهاري و ما مدى تأثير برنامج مقترح لتنمية التحمل على تحسين الأداء المهاري ؟

و قد كانت فرضية الدراسة تقول بأنه يؤثر برنامج مقترح لتنمية السرعة والتحمل على تحسين الأداء المهاري ،

كما استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة البحث 40 طالبة قسمت الى مجموعتين متكافئتين من حيث الطول والوزن، مجموعة تجريبية 20 طالبة والضابطة 20 طالبة ، و قد قام الباحث بإجراء اختبار قبلي للطالبات عينة البحث في كل من سباحتي الزحف على البطن والظهر وسباحة الصدر لمسافة 25 متر بواسطة لجنة مختصة وكان عددهم 3 من أعضاء هيئة تدريس بقسم السباحة ، وتم تقييم الطالبات في كل طريقة من طرق السباحة الثلاث من 10 درجات ، تم وضع البرنامج التدريبي عن طريق استعانة ببعض المراجع العلمية وكان برنامج يحتوي على سبع وحدات تدريبية، كل وحدة 60 دقيقة وتم تنفيذ برنامج لمدة 7 أسابيع، وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها الطريقة التقليدية برنامج التدريس وتتلخص في الإعادة على الخطوات التعليمية لكل من طرف لكل من سباحة الزحف والظهر وسباحة الصدر مع اصلاح الأخطاء ، كما توصل الباحث إلى أن الطريقة التقليدية والمتبعة في التدريس لا تؤدي إلى تحسين مستوى في السباحة حيث كانت نتائج الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة غير دالة احصائيا في طرف سباحة الزحف والظهر وسباحة الصدر ، و أن البرنامج المقترح اثار تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء المهاري للطالبات في طرق الثلاثة للسباحة من حيث تحسين متوسط المسافة في القياس البعدي لسباحة الزحف على البطن حيث بلغ 35.18 متر بينما في القبلي 25.88مترا و زيادة السرعة وخاصة في سباحة الزحف على البطن ورغم عدم وجود فروق معنوي في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لسباحة الظهر والصدر، الا ان هذه الفروق كانت ذات دلالة معنوية بمقارنتها بالمجموعة الضابطة ، و تحسين الأداء الفني لسباحة الضهر حيث بلغ المتوسط الحسابي

درجة الأداء 7.75 للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة 6.68 وكان الفرق دالاً معنوياً ، ولم يؤثر البرنامج على تحسين الأداء في كل من سباحة الزحف والصدر<sup>(1)</sup>

✚ أجرت هدى الحضري وشيماء الليثي 1986 بحثنا عن علاقة بعض القدرات البدنية بمستوى أداء سباحتي سباحة الصدر والزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية للبنات ب الإسكندرية كانت إشكالية البحث مقدار العلاقة بين المدى الحركي المفصل بمستوى أداء سباحي صدر والزحف على البطن و ما مقدر علاقة بين القوة العضلية والقوة المطلقة بمستوى أداء سباحي صدر والزحف على البطن.

و قد كانت فرضية الدراسة تنص على أنه توجد علاقة بين بعض القدرات البدنية بمستوى أداء سباحتي الصدر والزحف على البطن المنهج المتبع من طرف الباحث هو المنهج، وتكونت العينة 240 طالبة من صف الثالث والرابع (110 من الصف الثالث، و130 من الصف الرابع) ، و قد قام الباحث بالإجراءات القياسية و المتمثلة في قياسات داخل الماء وتشتمل (قياس زمن 25 متر زحف على البطن ، عدد ضربات الذراعين لمسافة 25 متر اختبار الدفع الذراعين لمسافة 25 متر ، حساب زمن سقوط الرجلين ، قياس زمن السباحة 25 متر ) و قياسات خارج الماء (قياس قوة القبضة (اليمينواليسرى) باستخدام جهاز الدينامو متر للقبضة ، قياس القوة العضلية للذراعين رمي كرة طبية (اليمينواليسرى) بالمتر ، قياس القوة العضلية للرجلين الوثب الطويل من الثبات سم ، قياس مدى بعض الحركات العاملة في سباحتي الزحف والصدر ولكلا الطرفين العلوي والسفلي باستخدام جهاز جينوميتر وهي مدى حركة الثني والمد في المفصل والكتف و مدى حركة الثني والمد في مفصل المرفق و مدى حركة الثني والمد في مفصل الفخذ و مدى حركة الثني والمد في مفصل الركبة و مدى حركة الثني والمد في مفصل رسغ القدم و مدى حركة الثني والمد في مفصل رسغ اليد ) ،

كما توصل الباحث الارتفاع مستوى القوة المطلقة والقوة العضلية لدى طالبات الصف الثالث والرابع و ارتفاع مستوى الأداء لسباحتي الزحف على البطن والصدر لدى الطالبات الصف الثالث والرابع انه هناك علاقة واضحة بين مدى الحركة في المفاصل المقاسة وبين سرعة أنواع السباحات المقررة لكلا من الطالبات الصف الثالث والرابع أكثر قياسات مدى الحركة للمفاصل تؤثر على سرعة سباحة وكذلك حركة الثني والمد والحركات المقاسة، ومفصل رسغي للقدم في حالتي الثني والمد بالنسبة لسباحة الزحف والصدر.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> علي زاكي و آخرون: السباحة تكتيك تعليم وتدريب، دار الكتاب الحديث: القاهرة، 2005، ص 209-210.

<sup>2</sup> علي زاكي و آخرون ، مرجع سابق، ص 246-248.

### التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية، حيث تتمحور معظم الدراسات حول انتهاج أساس علمي وموضوعي يتمثل في اختبارات وعلاقتها بالصفات البدنية والأداء المهاري، في حيث سيحاول ان يتناول الباحث هذه العلاقة في شيء من التفصيل.

- من حيث المجال الزمني: تفاوتت هذه الدراسات من حيث المجال الزمني مقارنة بالدراسة الحالية
- من حيث الموضوع: بالرغم من ان صياغة الموضوع تختلف الا انه هناك اشتراك في المتغيرات، حيث اشتركت الدراسات في المتغيرات التالية "الصفات البدنية والأداء المهاري، وبعض المهارات في الرياضة الممارسة"
- من حيث الهدف: ملاحظة ان هناك اشتراك في الهدف وهو معرفة العلاقة بين الصفات البدنية والأداء المهاري، إلا أن هناك أهداف جانبية اختلفت بين الدراسات .
- من حيث المنهج: استخدم المنهج التجريبي لكل من الدراسات السابقة لملائمتها مع طبيعة الموضوع الا ان الدراسة الحالية استخدمت المنهج الوصفي لملائمتها مع الدراسة ونوعها
- من حيث العينة: اشتملت العينة في الدراسة الأولى على مجموعة من 40 طالبة وقسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تم اختيارها بطريقة قصدية اما الدراسة الثانية فاشتملت على 240 طالبة من الصف الثالث والرابع تم اختيارها بطريقة قصدية
- من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات مجموعة من الاختبارات حيث هناك من استخدم اختبارات بدنية فقط وهناك من استخدم نوعين معا، في حين استخدمنا في دراستنا الحالية النوعين معا (المهارية والبدنية)
- من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات على ان الصفات البدنية تؤثر على الأداء المهاري لدى السباحين لكلا الجنسين، كما اكدت الدراسات ان القدرات البدنية تعتبر من اهم متطلبات السباحة والتي لها تأثير كبير على رفع مستوى الأداء المهاري لدى السباح، حيث لا يمكن الفصل بين التحضير البدني والمهاري في رياضة السباحة وأكدت الدراسات على ضرورة العمل على تنميتها في اطار منهجي منظم وعلمي مبني على مبادئ مخطط لها مسبقا ومدروسة.

من خلال الدراسات السابقة الذكر والتي شملت اختبارات بدنية ومهارية وكذلك البرنامج المقترح لتنمية السرعة والتحمل التي اتفقت بالأجماع على اهم النقاط المشتركة حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراستنا وتدعمها للوصول الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية، مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات كما حرصنا على ان تكون تكملة من زاوية أخرى علمية محولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العلاقة بين الصفات البدنية والأداء المهاري.

الخلفية المعرفية

النظرية

الفصل الأول:

القدرات البدنية

## تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتساب اللياقة البدنية و في الواقع إن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل و قد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظراً لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة.

و من جهة اخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفياتي أن مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية نفسية و عاطفية.

## 1-الإعداد البدني وأنواعه:

### 1.1 مفهوم الإعداد البدني :

تتطلب طبيعة الاداء في الانشطة الرياضية اعداد الرياضيين من الناحية البدنية ، مع اندماجها بالمهارات الاساسية للعبة .

ويعرف الاعداد البدني بانه رفع مستوى الاداء البدني للرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته ، ويعرف ايضا انه اكتساب الرياضي للياقة البدنية.

لذلك ربط العلماء دائما حول عنصر الاداء البدني واللياقة البدنية ، ويرى بعض العلماء ان هدف الاعداد البدني للرياضي هو اكتساب اللياقة البدنية ونظرا لان مفهوم اللياقة البدنية من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل بالنقاش وعدم الاتفاق بين علماء التربية الرياضية لصعوبة حصرها وتحديدها ، ومن ناحية اخرى الاختلاف في المفاهيم من المدارس الفكرية التي يمكن بها علماء التربية الرياضية في بلدان مختلفة .

ويرى بعض اخر ان الاعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الاساسية والضرورية لدى الرياضي ، وكذلك تعرف اللياقة البدنية بانا الحالة السليمة للرياضي من حيث الكفاءات لحالته الجسمية التي تمكن من استخدامها بمهارات وكفاءة خلال الاداء البدني والحركي بأفضل درجة واقل جهد ممكن<sup>1</sup>.

### 2.1 انواع الاعداد البدني :

وطبقا لمفهوم الاعداد البدني فقد قسم الاعداد البدني الى ما يلي :

#### 1.2-1 الاعداد البدني العام : ويقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكييف

الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول الى مرحلة التكيف على حمل التدريب . والقدرات البدنية العامة هنا تشير الى درجة ما يمتلكه اللاعب من امكانيات و استعدادات و صفات بدنية تؤهله للقيام بأداء المهارات الحركية البسيطة والمركبة بمستوى جيد<sup>2</sup>.

<sup>(1)</sup> عبد الجبار سعيد محسن ، اعداد الرياضيين، بدنيا و مهاريا -خططيا ونفسيا، الطبعة الاولى ، دار الوراق للنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن ، 2016، ص: 17.

<sup>(2)</sup> حسن السيد ابو عبده ، الاعداد البدني للاعبين كرة قدم ، الطبعة الاولى ، الفتح للنشر والتوزيع ،جامعة الاسكندرية ، 2008م، ص: 20.

ويعرف كذلك بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة كاملة ومتزنة للفرد الرياضي .

مهما كان نوع الرياضة فإن الأعداد البدنية لها لا بد أن يمر أولاً من خلال تطوير الشامل والمتزن لكفاءة عناصر البدنية .

وفيما يلي ملخص لأهم خصائص الأعداد البدنية :

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأداء العام .
- أن مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد العام تختلف من رياضة لأخرى .
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد البدنية تختلف من رياضة لأخرى .
- التدرج خلال ارتقاء في درجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .
- الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة .
- التمرينات المستخدمة غير التخصصية .
- أن يتم الارتقاء من الأعداد البدنية العام إلى الأعداد البدنية الخاص تدريجياً .
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدنية العام والأعداد الخاص .
- تستخدم طريقة تدريب المستمر<sup>1</sup> .

### 2.2.1 الأعداد البدنية الخاص: يقصد به رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع

النشاط الرياضي التخصصي لأقصى درجة ممكنة . أن لكل نشاط رياضي طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي لها مكونات (عناصر) اللياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء في أفضل صورة ممكنة . إذن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكل نشاط رياضي ، فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب كرة السلة إلى صفات أو عناصر بدنية ضرورية تختلف عن لاعب التنس و عداء مسافات قصيرة يحتاج لصفات بدنية ضرورية عن رامي الرمح والملاكم يحتاج لصفات بدنية تختلف عن المصارع ، وهكذا لا نجد أن نوع النشاط البدني الذي يمارسه الرياضي والذي ينشط فيه تحقيقاً لأعلى مستوى ممكن والذي يحدد نوع الصفات البدنية الضرورية حتى يمكن الوصول لأعلى مستويات رياضية .

(1) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، د.ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، د.س، ص: 145.

وفي غضون فترة الأعداد الخاص نجد ان عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية . اذ لن يستطيع الرياضي اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط الرياضي المعين .<sup>1</sup>

ويمتاز الأعداد البدني الخاص بالخصائص التالية :

- ان الأعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية المهمة في نوع الرياضة الممارسة .
- ان الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص اطول من الوقت المخصص للإعداد البدني العام .
- ان الاحمال المستخدمة تتميز بدرجات اعلى من تلك المستخدمة في فترة الأعداد البدني العام.
- ان التمارين المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية .
- يستخدم فترة التدريب الفترتي والتدريب التكراري في الأعداد البدني الخاص .<sup>2</sup>

### 3.1 التوازن بين الأعداد البدني العام والخاص:

- يرى البعض ضرورة عدم زيادة ازمنا مخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة عند الناشئين ، لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي .
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الأعداد البدني الخاص مهملين الأعداد البدني العام ، أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكر الى مستوى عالي وتحقيق بطولات رياضية .
- إن الناشئين الذين ينالون أقساط مناسبة من الأعداد البدني العام قد يصلون الى مستويات عالية في سن متأخر ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون اكثر انتظاما بمعدلات ثابتة بالإضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين يستخدمون تمارينات تخصصية مهملين الإعداد البدني العام .
- إن الاهتمام بالإعداد العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة ميزات منها :
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الأعداد البدني العام مع معدلات نمو الاجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثبات في مستوى الاداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر ايجابيا على الأداء المهاري والخططي

(1) عبد الجبار سعيد محسن ، مرجع سابق ، ص: 19.

(2) المرجع نفسه ، ص: 20.

- لا غنى عن الاستمرار واهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار وتقدم مستوى الفرد الرياضي ، اذن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في اعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الامر الذي يتطلب ارساء قواعد وظيفية اقوى لأحداث النمو البدني المتخصص <sup>1</sup>.

## 2- اللياقة البدنية

**1.2 مفهوم اللياقة البدنية:** حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية ، وظهرت عدة تعاريف توضح بكلمات مختصرة المقصودة بكلمة اللياقة البدنية ، غير ان الملاحظ في جميع هذه التعريفات ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الامر مفهوما للياقة البدنية ، وسوف نستعرض فيما يلي بعض تلك التعريفات :

- **تعريف منظمة الصحة العالمية للياقة البدنية :** بانها المقدرة على اداء عمل عضلي على نحو مرضي.

- ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية الى التركيز على الجانب الفيزيولوجي ، حيث يعرف فوكس واخرون Fox et al 1987 م : اللياقة البدنية كفاءة فيزيولوجية او الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة .
- ويعرفها زاكستون thaxton بأنها : مقدرة أجهزة الجسم وخاصة أجهزة الدوري التنفسي والعضلي والهيكلي على العمل عند مستوى مثالي .
- ويعرفها لامب lamb بأنها : القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة .
- ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون Harrison وكلارك clarcke من جامعة " اوريجون " على أن:

" اللياقة البدنية هي مقدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط وبقظة بدون تعب مفرط ، مع توافر القدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال وقت حر ، ولمواجهة ضغوطات البدنية في الحالات الطارئة " <sup>2</sup>

(1) مفتي ابراهيم حماد ، مرجع سابق، ص: 146،147

(2) ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، فيسيولوجية اللياقة البدنية ، د.ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص: 13، 14

1.2 مكونات اللياقة البدنية : وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة الى مكونات اساسية بهدف تسهيل دراستها فقط ، وحتى يمكن وضع برامج تنفيذية لتطويرها تبعا لتطور هذه الامكانيات بنسب مختلفة حسب اهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه.

وقد اطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية ففي بداية الامر اطلق بعض علماء الكتلة الغربية مصطلح اللياقة البدنية مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية ، وقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الاضافة او الحذف ، وما بين تعدد هذه المكونات او تجميعها حول مسمى واحد او تفتيتها لمكونات منفصلة .

فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة عنصر مقاومة المرض الى مكونات اللياقة البدنية ، بينما لا يقوم البعض الأخر بإضافة هذا العنصر باعتباره نتيجة طبيعة تابعة لتحسين مكونات اخرى ، كما انه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته ، بل على أكثر من ذلك نجد أن البعض لإضافة اللياقة البدنية نفسها الى مجموعات أكثر تركيبا مثل اللياقة الحركية التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل والقدرة العضلية وغيرها<sup>1</sup>. وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية 5 مكونات اساسية هي :

1/ القوة	2/ التحمل	3/ السرعة
4/ المرونة	5/ الرشاقة	

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الاساسية الى مكونات فرعية ، وعلى سبيل المثال يقوم علاوي 1984م بتقسيم عنصر التحمل الى:

1/ تحمل عام	2/ تحمل خاص
-------------	-------------

(1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص: 17.

2. التحمل :

1.3 مفهوم التحمل : تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين وخاصة

بالنسبة الذين يمارسون أنواعاً نشطة رياضية التي تتطلب الاداء البدني لفترات طويلة، وكذلك يعتبر التحمل من مكونات الاداء البدني والذي له اهمية في مختلف الانشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد في فترات زمنية طويلة .

ويرتبط مستوى قدرة التحمل بظهور التعب ، فاذا ما قام الرياضي بأداء جهد لحمل معين فانه بعد مدة من الاداء المتواصل والمتقطع يجد صعوبة في الاداء ، وذلك لدخول الرياضي في مرحلة التعب الذي يعمل على خفض الكفاءة الوظيفية والنفسية للرياضي ، ويظهر ذلك على مستوى الاداء الرياضي من حيث الفعالية المطلوبة .

ويقصد بالتحمل القدرة على مواجهة التحمل بما ان هناك أنشطة رياضية مختلفة ومتنوعة فهناك انواع مختلفة من التحمل ، ولا يقتصر مفهوم التحمل على الاداء لفترة طويلة فقط ولكن التحمل بمفهوم عام هو القدرة على مواجهة التعب اين كان نوعه .<sup>1</sup>

وهذا بالإضافة إلى ارتباطه كعنصر بدني بالتعب كحالة فيزيولوجية يمكن بواسطتها تقويم مستوى اللياقة البدنية عند الفرد ، وبذلك يتوقف مستوى التحمل على ما يلي :

- إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة .
- مدى توافق ونشاط وقدرة الاجهزة الحيوية المختلفة بالجسم وخصوصا النشاط الوظيفي للقلب والرئتين .
- مستوى مخزون الطاقة بالإضافة إلى كفاءة وسرعة سير العمليات البيوكيميائية في العضلات .
- مستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين باعتبار مؤشر لقدرة الجسم على انتاج اكبر كمية من الطاقة الهوائية .

(1) عبد الجبار سعيد محسن ، مرجع سابق ، ص: 119.

- مستوى ما يتمتع الفرد بالقدرة على الصبر والتحدي وروح الكفاح وكذلك اثناء التدريب المتمثلة في الوحدات التدريبية بالإضافة إلى منافسات مختلفة<sup>1</sup>.

## 2.2 التحمل والتعب : يعتبر التعب ظاهرة حياتية فيزيولوجية يمكن بواسطتها الاستدلال على

مستوى التحمل بأشكال مختلفة ، وبذلك يمكن تعريف التعب العام بهبوط وقتي ونسبي في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة البدنية والعقلية والحسية والانفعالية عند قيام بعمل متعلق بتلك القدرات ، حيث يدل التعب على حدوث تحمل عند الفرد، ويعتبر احد اساسيات الخاصة بتلك الصفة ،وبذلك يوجد ارتباط كبير بين مستوى تحمل تلك القدرات والتعب .

وقد يكون التعب العضلي احدى الحالات الفيزيولوجية الناتجة عن الحمل والتدريب، وهو بذلك اعلى درجات ابتداء من التعب البسيط وحتى الاعياء ، كما يبين تقسيم فولكن folcon في خمس درجات للتعب :

- **الدرجة الاولى في التعب :** ويظهر وذلك بعد تدريب عادي متوسط الشدة ، حيث يشعر اللاعب بتعب بسيط سرعان ما يزول بفترة زمنية قليلة ، ولا يسبب هذا النوع من التعب اي هبوط في المستوى البدني أو المهاري للاعب .
- **الدرجة الثانية من التعب :** تظهر تلك الدرجة من التعب عندما يكون للاعب خارج الفورمة وبعد أداء وحدة تدريبية بحمل اقصى او اقل من الاقصى ، ويعتبر هذا النوع من درجات التعب الحاد، الذي له تأثير فيزيولوجي على اللاعب .وبالتالي انخفاض الكفاءة البدنية والقوة العضلية ،وبذلك نرى شحوبا ظاهرا في الوجه وتصيب العرق لأقل مجهود بدني او ذهني .
- **الدرجة الثالثة من التعب :** تظهر تلك الدرجة من التعب عندما ينتهي اللاعب من وحدة تدريب ذات شدة عالية (قصوى ) او منافسة قاسية ، ويكون اللاعب غير مؤهل لها ، او قد يكون اداء المنافسة بعد مرض او حالة نفسية واجهت اللاعب ولم يشف منها ، وحيث يلاحظ على اللاعب خلل في الاجهزة الوظيفية بالجسم والتي تؤدي الى عدم استقرار المستوى ، وتسمى تلك الدرجة بالإجهاد .
- **الدرجة الرابعة من التعب :** تظهر تلك الدرجة من التعب عندما يكون حمل التدريب غير مقنن والناتج عن عدم الانسجام بين مكونات الحمل من شدة وراحة وحجم والخاص بالوحدات التدريبية

(1) احمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب.ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م، ص ص: 176، 177

مع عدم الالتزام بالتدرج بحمل التدريب ، او اشتراك زائد في المنافسات ، ويسمى هذا النوع بتعب التدريب الزائد.<sup>1</sup>

- **الدرجة الخامسة من التعب :** تظهر تلك الدرجة من التعب عند وصول اللاعب الى حالة اللامبالاة والتي بصحبها ارق زائد وآلام مختلفة وخفقان في القلب واختلال في الوظائف الحيوية بالجسم حيث تعتبر من تلك الدرجة من الحالات المرضية التي تصيب اللاعبين ، وتظهر بصفة ظاهرة عند اللاعبين الذين يعانون من عدم ثبات الجهاز العصبي وتسمى تلك الدرجة من التعب بحالة الإعياء العصبي.<sup>2</sup>

### 3.3 أنواع الحمل :

#### 1.3.3 التحمل العام :

##### 1.1.3.3 مفهوم التحمل العام:

وهو قدرة اللاعب على الاستمرار في اداء عمل بدني او ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة ايجابية تؤدي الى ان يكون مستوى انجاز الجهازين الدوري والتنفسي عاليا بما يؤثر على الاداء التخصصي في الرياضة ويمثل التحمل الهوائي الاساس للتحمل العام والذي يرتبط بقدرة الرياضيين على الاستمرار في اداء النشاط البدني والفني لفترات طويلة اعتمادا على النظام الهوائي في انتاج الطاقة ، ومن خلال التحمل العام يمكن انجاز مستويات كبيرة احجام حمل التدريب وبالتالي يعتبر احد الاسس الهامة التي تبني عليه خصائص وقدرات بدنية كثيرة ، ويعتبر القاعدة الاساسية للتحمل الخاص .

##### 2.1.3.3 التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن تدريبات التحمل العام:<sup>3</sup>

- اقل سرعة في النبض ، وهذا يسمح بإعطاء وقت ملئ وتفرغ الاوعية الدموية .
- انخفاض مناسب في ضغط الدم .
- كميات كبيرة من دفعات الدم تؤخر ظهور التعب .
- زيادة عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين مما يزيد من كمية الأكسجين الواردة في الانسجة وسرعة التخلص من ثاني اكسيد الكربون .

(1) احمد بسطويسي، مرجع سابق، ص: 178.

(2) احمد بسطويسي، مرجع سابق، ص: 179.

(3) حسين السيد ابو عبده ، مرجع سابق، ص: 38.

- مساحة أكبر لسطح الرئتين للسماح باستيعاب كمية كبيرة من الأكسجين .
- الاقلال من سرعة التعب البدني لمواجهة متطلبات التدريب والمباراة .
- تحسين وتطوير القدرة على استعادة الشفاء وخاصة تدريبات الشدة العالية حيث يتطلب اللاعب لتكرار نفس الاداء بنفس المعدل العالي من الانجاز وقت للراحة لاستعادة قواه .
- انخفاض عدد مرات التنفس في الدقيقة مع عمق التنفس .
- زيادة مقدرة جسم اللاعب على تحمل المزيد من الدين الاكسجيني و تأخر ظهور التعب<sup>1</sup>.

### 2.1.3 التحمل الخاص:

بينما يعرف تسازيورسكي التحمل الخاص على انه علاقة بين التحمل ونشاط بدني تخصصي معين ، نجد ان اوزولين يذهب ابعد من ذلك ، ويعرفه على انه ليس فقط قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن انجاز نشاط بدني تخصصي ، بل مدى قدرته على انجازه بكفاءة عالية وفي زمن محدد .

وبذلك فرق اوزولين بين تعريفي التحمل العام والتحمل الخاص، والذي يختص مستوى الرياضي وقدرته على انجاز فعالية او مسابقة او نشاط بدني تخصصي معين بكفاءة عالية ، وبذلك نكون قد قربنا من تعريف ماتيف Matweew للتحمل الخاص والذي يرى انه قدرة الرياضي على انجاز نشاطه الخاص تحت الشروط التالية :

- امكانية والقدرة على الاحتفاظ بمستوى كل من القدرات البدنية والمستوى المهاري الخاص أثناء المنافسة .
- تحقيق انجاز رقمي جديد او الحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة ( الجري والسباحة والدراجات ) .
- تحقيق انجاز بمستوى جيد او الحفاظ على المستوى في المسابقات ذات الحركة الوحيدة ( كالجهاز ، الرمي في العاب القوى ، المصارعة ... الخ )

والجدول التالي يبين توصيفا بين شروط ومتطلبات كل من التحمل العام والتحمل الخاص والذي

نعرضه فيما يلي :

(1) حسين السيد ابو عبده ، مرجع سابق، ص: 39.

شروط ومتطلبات التحمل العام والخاص<sup>1</sup>:

التحمل الخاص	التحمل العام
الهدف: اطالة العمل العضلي القصير نسبيا لفترة اطول الشدة: اقل من القصوى الى القصوى . الحجم : قليل نسبيا الراحة : بينية مستحسنة في اغلب الانشطة . قدرة اللاعب الاحتفاظ بمستوى القدرات البدنية و المهارية ذات الشدة العالية لأطول زمن نسبي ممكن . تحقيق انجازات جديدة او الحفاظ على المستوى ما امكن ، في الحركات الممتكرة كالسباحة والجري والدراجات. تحقيق مستوى انجازات جديدة او الحفاظ على المستوى ما امكن ، في الحركات المتكررة كالسباحة والجري والدراجات . تحقيق مستوى جيد في المسابقات ذات الحركة الوحيدة ، كالجماز والرمي والمصارعة و الملاكمة ..الخ، تلك الفعاليات . يغلب عليه العمل اللاهوائي الحركة الوحيدة ، كالجماز والرمي والمصارعة ...الخ	الهدف : اطالة العمل العضلي الطويل او المتقطع لفترة طويلة . الشدة قليلة -الى فوق متوسطة . الحجم : كبير نسبيا . الراحة : بدون راحات في اغلب الانشطة . قدرة اللاعب الاحتفاظ بمستوى القدرات البدنية ذات الشدة القليلة لأطول زمن ممكن . العمل دون راحات بينية ، او راحات قليلة اشترك مجموعات عضلية كبيرة وكثيرة . تحمل عالي على جهازى القلب والدوران النبض في حدود 140 نبضة /ق يغلب عليه العمل الهوائي .

### 2.3 أقسام التحمل :

#### 1.2.3 التحمل الهوائي و اللاهوائي :

اولا: التحمل اللاهوائي :

(1) احمد بسطويسي، مرجع سابق، ص: 184.

يقسم ديك التحمل اللاهوائي الى ثلاثة اقسام مرتبطة بالزمن .

- التحمل اللاهوائي ذو الزمن القصير : ويقع تحته كل الانشطة التي يستغرق اداؤها حتى 30 ث كعدو 100، 200م، وبالنسبة للسباحة 50م، 100م هذا بالإضافة إلى مسابقات الوثب والرمي والدفع .وكل الانشطة التي تتمثل في الحركات الوحيدة والتي لا يتعدى أداؤها 30 ث حيث تعتمد تلك الانشطة على انشطار فوسفات الكرياتين الموجودة بالعضلات لإعادة بناء ATP(بالطاقة).
- التحمل اللاهوائي ذو الزمن المتوسط : ويقع تحته كل الانشطة التي يستغرق اداؤها أكثر من 30 ث الى 60 ث كعدو 200م، 400م، 100م سباحة ، حيث تعتمد مثل تلك الانشطة على النظام الفوسفاتي و اللاكتيكي لإعادة بناء ATP(بالطاقة).
- التحمل اللاهوائي ذو الزمن الطويل : ويقع تحته كل الانشطة التي تستغرق اداؤها أكثر من 60 ث وحتى دقيقتان ، كعدو 400م ، 400م حواجز ، جري 800 او 200م سباحة هذا بالإضافة إلى الجمباز ،الملاكمة والمصارعة ،حيث تعتمد مثل تلك الانشطة على النظام اللاكتيكي و الاكسيجيني لإعادة بناء ATP(بالطاقة).<sup>1</sup>

ثانيا: التحمل الهوائي :

- يرتبط التحمل بالأنشطة الرياضية التي يستغرق اداؤها ازمنا طويلة والتي يستمر أكثر من دقيقتين حيث تسمى بالأنشطة الهوائية والتي يعتمد نجاحها على توافر الاكسجين لإنتاج الطاقة وبذلك يمكن الاستمرار في الأداء مع تأخر ظاهرة التعب او التغلب عليه .، وعلى ذلك يقسم ديك التحمل الهوائي الى ثلاثة اقسام مرتبطة بالزمن وكما يلي :
- التحمل الهوائي ذو الزمن القصير : ويقع تحته كل الانشطة التي يستغرق اداؤها في 2-7 ق كجري المسافات المتوسطة والطويلة ، بالإضافة إلى المسافات المتوسطة في السباحة.
  - التحمل الهوائي ذو الزمن المتوسط : ويقع تحته كل الانشطة التي يستغرق اداؤها فوق 7 ق وحتى 30 ق كجري 5000م وبعض المسافات المتوسطة في السباحة .

(1) احمد بسطويسي، مرجع سابق، ص ص:190،189.

- التحمل الهوائي ذو الزمن الطويل: ويقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق اداؤها فوق 30 ق فما فوق ، كجري الماراتون والنصف ماراتون والدراجات والمسافات الطويلة في السباحة .<sup>1</sup>

### 2.2.3. التحمل بالنسبة للزمن :

اما التقسيم الثالث من تقسيمات التحمل فهو التقسيم الخاص بالزمن حيث يقسمه كل من جاندرلمان Gandelsma وفينيك Veneck وشولش Schalich وهارا Harya إلى ثلاث تقسيمات كما يلي:

- التحمل الخاص بالزمن القصير .

- التحمل الخاص بالزمن المتوسط .

- التحمل الخاص بالزمن الطويل .

### 1.2.2.3. التحمل الخاص بالزمن القصير :

ويسمى هذا النوع من التحمل بالتحمل اللاهوائي حيث يعرف بقدرة العضلة او مجموعة عضلية على الاداء الحركي اطول زمن ممكن في حدود الطاقة اللاهوائية والتي لا يتعدى دقيقتان ، حيث يظهر ذلك واضحا عند عدو او سباحة المسافات القصيرة ، بالإضافة إلى كل الأنشطة والتي يستمر اداؤها في حدود الزمن ، حيث احتياج تلك الأنشطة الى الطاقة الفوسفاتية و اللاكتيكية بنسبة 45-60% بينما احتياجها الى الطاقة الهوائية لا يتعدى سوى 25-40% .<sup>2</sup>

### 2.2.2.3. التحمل الخاص بالزمن المتوسط :

يندرج تحت هذا النوع من التحمل كل الأنشطة الرياضية التي يستمر اداؤها من 2-8 ق عند شولش و فينيك 2-11 ق عن هارا، حيث تتميز بشدة اقل من القصوى ، وعلى ذلك يعتمد مستوى الانجاز على المقدرة في التغلب على مقاومات ليست كبيرة .

(1) المرجع نفسه ، ص:193.

(2) احمد بسطويسي، مرجع سابق، ص: 196.

### 3.2.2.3. التحمل الخاص بالزمن الطويل :

عند التكلم عن التحمل الخاص بالزمن الطويل ، تعنى بذلك كل الانشطة الرياضية الهوائية للطاقة والمتمثلة في جرى المسافات الطويلة وحتى الماراثون في العاب القوى ، وسباحة المسافات الطويلة والدراجات .. الخ، تلك الانشطة والتي يستغرق اداؤها اكثر من 8 دقائق متواصلة .

وانشطة التحمل الخاص بالزمن الطويل بصفة عامة ، تتميز بشدة اقل من الوسطى وحتى الوسطى في الاداء مع وقوع اعياء بشدة كبيرة على الجهازين الدوري والتنفسي ، مع راحات بينية منعومة وتكرارات اذا لزم الامر لذلك.<sup>1</sup>

### 3.2.3 . تقسيم التحمل بالنسبة للقدرات البدنية :

يلعب التحمل مع القدرات البدنية كالقدرة والسرعة اهمية كبيرة في مجالات التدريب والمتمثل في كل من تحمل القوة وتحمل السرعة بالإضافة إلى تحمل القوة المميزة بالسرعة ، وعلاقة ذلك بالأنشطة الرياضية والتي يعتمد مستوى ادائها على تلك القدرات البدنية المركبة ،وعلى ذلك نعرض اراء بعض المتخصصين في كل من :

- تحمل القوة ( التحمل العضلي )
- تحمل السرعة .
- تحمل القوة المميزة بالسرعة .<sup>2</sup>

### 1.3.2.3. تحمل القوة :

هو قدرة الفرد للتغلب على مقاومات مختلفة بفاعلية لمدة طويلة وهو قدرة عالية للقوة العضلية ، وفي نفس الوقت لقوة التحمل ،ويكون هذا النوع في انشطة التحمل التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة ( السباحة والتجديف ) وهو القدرة على اداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل .<sup>3</sup>

### 2.3.2.3. تحمل السرعة :

(1) أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص:202.

(2) المرجع نفسه، ص: 206.

(3) عبد الجبار سعيد محسن، مرجع سابق ، ص: 126.

وهو قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية ( شدته 75-100% من قدرة الفرد ) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة . ويجب في التمارين ذات الحركات المتكررة ( سباحة ) تجنب مظاهر التعب لسرعة الحركة الامام في المسافات القصيرة .

### 3.3.2.3. تحمل القوة المميزة بالسرعة :

يعتبر هذا العنصر المركب من التحمل والقوة والسرعة من العناصر الهامة في مجال تدريب بعض الانشطة والتي تتطلب عنصر القوة المميزة بالسرعة ولفترات طويلة ، ويظهر اهمية هذا العنصر وبصورة خاصة عند الرياضيين وخصوصا عندما تغير نظام اللعب من ثلاث مباراة فاصلة الى خمسة مباراة ، حيث يتطلب مزيدا من تحمل الاداء. وهذا هو المصطلح الشائع ليس فقط في مجال كرة الطائرة فحسب ، بل في مجالات الالعاب والانشطة والمسابقات الرياضية المختلفة ، فمتسابقو الجلة والقرص والرمح والمطرقة كذلك لا عبو الوثب ... وكل الانشطة الرياضية التي تتطلب تحملا في القوة المميزة بالسرعة .<sup>1</sup>

### 3. السرعة :

#### 1.4 مفهوم السرعة : تعرف السرعة بأنها كفاءة الفرد على اداء حركة معينة في اقصر فترة ممكنة .

ويعرفها تشارلز بأنها مقدرة الفرد على اداء الحركات متتالية من نوع واحد في اقصر مدة ، وبهذا فالسرعة هنا هي عدد الحركات في الوحدة الزمنية .

ويعرفها هارا في حالة الاستجابة العضلية بأنها اقصى سرعة لتبادل استجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط ، وان التبادل السريع بين عمليات الكف والاثارة والتنظيم المنسق للعمل العضلي والعصبي يمكن ان ينتج عنه تتابع حركي بدرجة عالية مع الارتباط بفترة مناسبة .

ويعرفها عصام بأنها كفاءة الفرد على انها عمل حركي تحت الظروف المعطاة في اقصر وقت ممكن .<sup>2</sup>

#### 2.4 اهمية السرعة : السرعة تعد احد اهم عوامل الاداء الناجح في نشاط الرياضة لأنها تؤثر بصورة مباشرة

في جميع مكونات اللياقة البدنية الاخرى ، فهي ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية ، كما ان الرشاقة تتطلب ان يكون اللاعب قادرا على تغيير اوضاع جسمه او تغيير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال واساس مباشر مع السرعة .

(1) احمد بسطويسي ، مرجع سابق، ص: 211.

(2) عبد الجبار سعيد محسن ، مرجع سابق، ص: 97،98.

وتعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية وايضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الاطراف ومرونة المفاصل .

وتعتبر السرعة احد المتطلبات الرئيسية للأداء في الأنشطة الرياضية الحديثة لما لها من اهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الاخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها ، وكذلك فان المتطلبات الفنية المهارية و الخططية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة <sup>1</sup>.

### 3.4 ارتباط السرعة بالقدرات البدنية :

**1.3.4 ارتباط السرعة بالقوة العضلية :** ترتبط السرعة بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا ، حيث لا توجد سرعة دون قوة عضلية ، ويظهر ذلك واضحا في مجال التدريب العدائين ، فلا يوجد عداء سريع دون تمتع بقوة عضلية كبيرة ، هذا الارتباط يظهر فيزيولوجيا من خلال النسبة الكبيرة لعدد الالياف السريعة خصوصا في عضلات الحركة ، كعضلات الاطراف ( الرجلين والذراعين ) ولما تتميز به تلك الالياف من سرعة في انقباضها حيث يذكر أبو العلاء عبد الفتاح 1997م بان سرعة انقباض تلك الالياف يصل اقصى توتر لها في اقل من 3-0 ث ، بينما يصل توتر الالياف البطيئة الى 8-9 ث ، هذا بالإضافة إلى زيادة تصل الى الضعف في نسبة الانزيمات اللاهوائية للألياف السريعة عنها ف البطيئة <sup>2</sup>.

**2.3.4 ارتباط السرعة بالتحمل :** عندما ترتبط السرعة بعنصر التحمل ينتج عنها عنصر تحمل السرعة والذي يمكن التعرف عليه من خلال حدوث اقصى تردد للحركة ، مع امكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن ، حيث يعتمد على مستوى الطاقة اللاهوائية في العضلات ، حيث يظهر اهمية هذا العنصر في نهاية سباقات العدو عامة وكذلك سباقات المسافات القصيرة في السباحة والمتوسطة الى حد ما <sup>3</sup>.

**3.3.4 ارتباط السرعة بعناصر المرونة والتوافق :** يرتبط مستوى السرعة عموما بما يتمتع به اللاعب من مدى حركي بالنسبة للمفاصل والذي يعبر عنه بمرونة المفاصل ، ومدى حركة المفصل تعتمد اساسا على كل من القوة الخاصة بالعضلات العاملة واطالة للعضلات المقابلة على هذا المفصل ، وبذلك فمن الاهمية بمكان اكتساب سرعة جيدة ، تحسين المدى الحركي للمفاصل ، فبالنسبة للعدائين يعمل المدى الحركي الجيد للمفاصل على اتساع الخطوة من جهة وامكانية زيادة ترددها من ناحية اخرى ، حيث يعتبر كل من زيادة طول الخطوة وزيادة ترددها

(1) حسن السيد ابو عبده ، مرجع سابق، ص: 115.

(2) احمد بسطويسي ، مرجع سابق، ص: 149.

(3) المرجع نفسه ، ص: 150.

الأسس الكينماتيكية لتحسين مستوى الخطوة، وبذلك تعمل اطالة العضلات العاملة عليه مما يساعد على الانقباض العضلي السريع ويظهر ارتباط عنصر السرعة بعناصر المرونة والتوافق في كثير من الفعاليات الرياضية.<sup>1</sup>

**4.4 انواع السرعة :** تتمثل السرعة في ثلاثة اشكال رئيسية في المجال الرياضي وكما يلي :

\* سرعة رد الفعل

\* سرعة الحركة الوحيدة

\* سرعة التردد .

**1.4.4 سرعة رد الفعل :** ينظر الى سرعة ردة الفعل كصفة حركية فيزيولوجية وراثية يمكن تنميتها وتحسينها وبذلك تعتبر دالة ومؤشرا لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب ، ويمكن تعريفها بمقدرة الجهاز العضلي العصبي على الاستجابة السريعة للمثير ويختلف زمن رد الفعل بين الرياضيين تبعا لنوع النشاط الممارس ، ويبلغ عند الرياضيين ذوي المستويات العليا ما بين 0،1 الى 0،2 من الثانية ، اما بالنسبة للرياضيين ذوي المستويات العادية فيصل ما بين 0،2 الى 0،3 من الثانية .

وبذلك يمكن تقسيم رد الفعل الى نوعين رئيسيين :

- رد الفعل البسيط

- رد الفعل المركب

**1.1.4.4 رد فعل البسيط :** يتمثل رد الفعل البسيط في مجالات الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة

كالبدء في السباحة والعدو ، وبذلك يكون الرياضي مسيطرا على الحركة عارفا بتوقيت ادائها مسبقا .

**2.1.4.4 رد الفعل المركب:** يظهر هذا النوع من سرعة رد الفعل عند اداء بعض مهارات الالعاب والفعاليات

الرياضية المختلفة وعندما يفاجا اللاعب بأداء موقف حركي معين لم يتوقعه ، او في مجال بعض الالعاب الفردية كالملاكمة والمبارزة، فلاعب خط الوسط المهاجم في كرة السلة والقدم او اليد يتوقع أكثر من توقع.

**2.4.4 سرعة الحركة الوحيدة:** تظهر سرعة الحركة الوحيدة في مسابقات الوثب والرمي في العاب القوى في

المرحلة الرئيسية من مراحل الاداء الحركي ، ففي مسابقات الوثب تظهر في سرعة الارتقاء وفي مسابقات الرمي تظهر من خلال سرة المقذوف سواء قرص او رمح او مطرقة او جلة حيث ارتباط مسافة الرمي عامة بسرعة المقذوف .

(1) المرجع نفسه ، ص: 151.

**3.4.4. سرعة التردد:** تظهر سرعة التردد من خلال اداء حركات متكررة ومتشابهة في زمن معين كحركات

الجري والسباحة والتجديف والدراجات حيث تسمى تلك السرعة بالسرعة الانتقالية كما تظهر سرعة التردد بشكل اخر من خلال انقباضات عضلية عالية متكررة عند الأداء لحركة ما كالحجلات أو الوثبات المتكررة لمسافة معينة قد تكون قصيرة او طويلة.<sup>1</sup>

## 5. القوة:

**1.5 مفهوم القوة :** تعتبر القوة العضلية هي الاساس في الاداء البدني وتعتبر احدى الخصائص الهامة في ممارسة

النشاط الرياضي ، وتعتبر احدى العوامل الديناميكية للأداء الرياضي لأنها تعتبر احد المكونات الاساسية للياقة البدنية التي يعتمد عليها اللاعبون بصورة كبيرة في تحقيق المتطلبات البدنية الخاصة بالرياضة وتؤثر بصورة ايجابية في رفع مستواهم البدني والفني.<sup>2</sup>

يعرفها شيلتر **1973stehlerم:** امكانية العضلات او مجموعة من العضلات في التغلب على المقاومة أو عدة مقاومات خارجية

يتفق ماتيفيف **1964Matweew** مع شيلتر في تعريفهما للقوة العضلية ، حيث يعرف ماتيفيف أيضا قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.<sup>3</sup>

**2.5 اهمية القوة :** ترجع اهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين الى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات

المركبة للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب و الرمي و السباحة .اد تتطلب الانشطة انتاج القوة السريعة أي محصلة القوة في السرعة .

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة والقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل وخاصة عند اداء الانشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء العمل العضلي كرياضة المصارعة الملاكمة

ترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد ، حيث تعمل على تنمية النعمة العضلية للجسم ، كما ان قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض لانزلاق الغضروف وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة

(1) احمد بسطويسي ، مرجع سابق، ص ص : 153-157.

(2) حسن السيد ابو عبده ، مرجع سابق، ص: 166.

(3) احمد بسطويسي ، مرجع سابق، ص: 113.

الضغط للأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش او تعرض للآلام أسفل الظهر وتمتع الانسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايتة من التعرض لإصابات ويعطي الجسم شكل القوام الجيد.<sup>1</sup>

والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد ، فهي تمنح درجة جيدة من الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعا من الاتزان والانفعال.<sup>2</sup>

### 3.5 انواع القوة :

#### 1.3.5 القوة القصوى :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي والعضلي على انتاج اقصى انقباض عضلي ارادي ، كما انها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقومات خارجية وموجهتها ، ويتضح من ذلك ان القوة القصوى عندما تستطيع ان تواجه مقاومات كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة الثابتة . وعندما يستطيع القوة القصوى التغلب على مقاومات التي تواجهها فهي تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة .

#### 2.3.5 القوة المميزة بالسرعة :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة والسرعة في مكون واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة في الانشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في ان واحد كالوثب والرمي .

#### 3.3.5 تحمل القوة :

وتعني قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب ، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني الى 8 دقائق ، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري ، حيث ان قوة الدفع او شد تؤدي الى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة ، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الاداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة.<sup>3</sup>

(1) ابو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، مرجع سابق، ص: 85

(2) المرجع نفسه ، ص: 86.

(3) ابو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، مرجع سابق، ص ص84.85.

## خلاصة:

من خلال ما تقدم يتضح أهمية الصفات حسب ابعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية ، كما يعتبر الاهتمام بما هدف من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

إن التحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للسباح من تحول و قوة و سرعة ... و الرفع من كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة و الخاصة و مستوى التحضير التقني و التكتيكي مرتبط ارتباطا و وثيقا بالتحضير البدني و النفسي و تطوير الصفات البدنية و طرق تطويرها و تدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية و المتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة و فائقة نظراً لأهميتها و خصوصيتها في السباحة.

الفصل الثاني:

السباحة

تمهيد:

تعتبر الرياضة بشكل عام والسباحة بشكل خاص نموذجا مصغرا لما هو متوقع أن يحدث في المجتمع مستقبلا، ومما لاشك 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 حاليا، ومع تطور المجتمع من جميع نواحيه سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية أو حتى التكنولوجية تطورت السباحة وسأيرت الركب الحضاري إلى أن أصبحت إلى ما هي عليه الآن بأشكالها 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 الأقسية في السباحة.

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، وسط يعتبر غريبا نوعا ما، تكمن الغرابة في الوضع الذي يتخذه الجسم في الماء ومجمل التأثيرات التي يتأثر بها مثل ضغط الماء على جسم السباح، التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات، وعليه فإن رياضة السباحة تنفرد عن قرائنها بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين بدون تحديد، فالسباحة رياضة جميلة للإناث، مريحة لكبار السن، وليس بالضرورة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد.

وتعد السباحة جزءا أساسيا من الممارسات الرياضية المائية التي تشمل على الغطس وكرة الماء، السباحة الإيقاعية، التجديف... الخ.<sup>1</sup>

وقد حظيت السباحة منذ فترة طويلة باهتمام المجتمع، وتأتي ضمن النشاطات التي لاقت الدعم الكبير في الدول المطلة على البحار، باعتبارها سلاحا في يد من يجيدها فهي فن أساسي لا نظير له بين سائر الفنون الرياضية، وتعتبر من الرياضات المهمة الشمولية التي لا يتأثر تعلمها بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي ولعل الكثير يعتقد

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب "تعليم السباحة"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص61

أنها حكر على الذين يتقنون فنها فيتهيون من الإقدام عليها لفقدان الثقة بالنفس أو و لافتقادهم الشجاعة الكافية.<sup>1</sup>

لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للإرتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية وإستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.

وعليه فتعرف السباحة بكونها نوع من أنواع الرياضات المائية والتي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا و مهاريا وعقليا و إجتماعيا ونفسيا.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل الراتب، مرجع سابق ، ص65

<sup>2</sup> عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ط 2، دار المعارف، الإسكندرية، 1992ص4.

## 1- 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 الكبرى 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 فإن وجد نادي السباح في مدينة غليزان (c.n.r)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد "بن حمو"، "العربي"، "بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، "فوجد" بلحاج مصطفى" الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات Alex janny، حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400 م أربع أنواع وأن يكون " بطل شمال إفريقيا في 100 م و 200 م سباحة حرة.

و كذلك نشير إلى تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكارا بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 و عدة مرات بطل شمال إفريقيا، وعند اندلاع الثورة التحريرية لبأ الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعونه الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والالتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الاستقلال في 1962/06/26، أنشأ 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)<sup>1</sup>

وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية، أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الرابطة الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

<sup>1</sup>قاسم حسن حسين و افتخار أحمد، مبادئ و أسس السباحة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 2000، ص23

إن السباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بله عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100 م سباحة على الصدر، و "بن شكور سفيان"، و"عطار فارس"، و"مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100 م سباحة حرة في وقت قدره 49.56 ثانية في 2001/05/10 بفرنسا. "سليم إلياس" والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لا بأس بها، كما هناك عند الإناث: "بله مهدي" و "فويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100 م سباحة على الظهر منذ سنة 1985.

## 2- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي: <sup>1</sup>

### 2-1- الفوائد الجسمية:

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

### 2-2- الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانقباض العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ط 2، ص 37

كما أن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.<sup>1</sup>

### 2-3- الفوائد الترويحية والاجتماعية:

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 فضلاً عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحاً على وجوه السباحين.

وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحجب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.<sup>2</sup>

### 2-4- الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة بممارسة 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 والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

### 2-5- الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.<sup>3</sup>

### 2-6- الفوائد العلاجية:

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

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 24، 25

<sup>2</sup> وفيفة مصطفى سالم: "الرياضات المائية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1997، ص 12

<sup>3</sup> وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: "دليل رياضة السباحة"، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، سنة 1999، ص 15

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة<sup>1</sup> ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي:

- 1- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف."
- 2- تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتنمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.
- 3- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.
- 4- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.
- 5- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.
- 6- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.
- 7- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.
- 8- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.
- 9- تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص26

<sup>2</sup>قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص26، 27.

### 3- مجالات السباحة: تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

#### 3-1- السباحة التنافسية:

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

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية... الخ.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- 1- مسابقات السباحة الحرة ( 50م 100 م - 200 م - 400 م - 1500 م - للرجال و 800 م للنساء).
- 2- مسابقات سباحة الظهر 100 م 200 م.
- 3- مسابقات سباحة الصدر 100 م 200 م.
- 4- مسابقات سباحة الفراشة 100 م 200 م.
- 5- مسابقات الفردي المتنوع 200 م 400 م.
- 6- مسابقات التتابع الحرة (100×4 رجال ونساء) (200×4 رجال ونساء)
- 7- مسابقات التتابع المتنوع (100×4م رجال ونساء) <sup>1</sup>.

#### 3-2- السباحة التعليمية: السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه

للاتصال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسحاب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربع (الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة <sup>2</sup>.

#### 3-3- السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات وعلاجها. فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من

<sup>1</sup>قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص: 28-29.

<sup>2</sup>وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص21

وزنه يساوي وزن السائل المزاح، لذا فهو يبذل جهدا اقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء. بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه.

ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية لجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين. ويمكن تصنيف هذه التمارين كلاً حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل لأن الرأس خارج الماء عندئذ لا نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فإن توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا أنه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لأن وقف التنفس يزيد من ضغط القلب. أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط، ويمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيراً لبناء القوة.<sup>1</sup>

### 3-4- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتححرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس بإتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح باعتبار أنها

<sup>1</sup> فاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 29-31

نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به.<sup>1</sup>

#### 4- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

##### 4-1- أسس وعوامل الأمن والسلامة:

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

##### 4-1-1- عوامل الأمن الصحية:

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

2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائماً للاستعمال.

3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بخدش عميق.

4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.

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

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

7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقاً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.

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

9- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.

10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.

11- تنشيف الجسم جيداً بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلاً خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة "المايوه" عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو بارداً عقب الخروج من المسبح.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب ، مرجع سابق، ص22 .

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص45 - 46.

#### 4-1-2- الأمن والسلامة في حوض السباحة:

- 1- عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- 2- يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.
- 3- يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.
- 4- إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانتته باستمرار "المكائن الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض" وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.
- 5- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.
- 6- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرارة... الخ<sup>1</sup>.

#### 4-1-3- أسس الأمن والسلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك وأسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- 2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.
- 3- إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- 4- اطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جديّة ولمجرد التسلية.
- 5- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.
- 6- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.
- 7- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة<sup>2</sup>.
- 8- يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الامتداد السريع للعضلات.
- 9- طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره.

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 73-74.

<sup>2</sup>فاسم حسن حسين، افتخار أحمد، المرجع السابق، ص 47.

10- تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر.<sup>1</sup>

#### 4-1-4- إنقاذ الغرقى:

تحدث معظم حالات الغرق الطارئة في الأماكن التي تمتد إليها يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي:

- 1- عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريبا من الحافة فيمكن الانبطاح على الحافة ومد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه ومسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة ويسحب الغريق من الرسغ والذراع.
- 2- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى ابعده من متناول الذراع فيمكن إنقاذه بالاستعانة بأدوات مساعدة يمكن إيصالها إلى الغريق مثل عصي الإنقاذ... الخ، بحيث يسمح له بمسك احد طرفي الأداة الممتدة نحوه ويسحب ببطء نحو حافة الحوض.
- 3- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى لا يمكن الوصول إليه بمد الذراع أو أي شيء فيمكن أن تلقى له إحدى أدوات الطفو " أطواق النجاة "متصلة بحبل النجاة يسمح بوصولها للغريق.
- 4- عندما يكون الشخص المراد مساعدته على مسافة بعيدة يصعب إلقاء شيء إليه يمسك به خاصة بالمياه المفتوحة فيمكن الوصول إليه باستخدام القارب ثم مد المجداف نحوه وعندما يمسك به يبدأ بسحبه ببطء بطول القارب حتى يستطيع الإمساك بمؤخرته<sup>2</sup>.

#### 4-2- الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كليا أو جزئيا وهذا يعني انه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كليا وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.<sup>3</sup>

#### 4-3- الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية): تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات

الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعاً أفقياً مختلفاً عن بقية الألعاب . كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة.

<sup>1</sup> المرجع نفسه، ص48

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 78-79.

<sup>3</sup> فاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص51

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

2-زيادة عدد السرعات الحرارية المبذولة في السباحة نظرا لان جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به .وعند تحرك الماء الانسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد<sup>1</sup> .

#### 4-4-الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

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

إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات .فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.<sup>2</sup> .

#### 5-مبادئ التحليل الفني للسباحة:

يعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبنى عليه عملية التعلم في السباحة، ويفهم من مدلول الأداء الفني (التكنيك) أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للإمكانيات والقدرات الحركية الموجهة لحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناء على التحليل الفني للأداء والذي يقصد به تفسير وتوضيح شكل واتجاه

الحركات التي يؤديها السباح والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث الحركة الاقتصادية للتغلب على الزمن، ويستند التحليل الفني للأداء على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي تهدف إليه وهو قطع السباح لمسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الآتي:

1-وضع الجسم.

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

3-الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما.

4-الاسترخاء.

<sup>1</sup>محمود حسن، علي ألبيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص. 93، ص127

<sup>2</sup>قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص85\_ 86

5- الاتزان.

6- الإيقاع والتوقيت.

5-1- وضع الجسم:

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء" وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بخاصية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم مما يزيد من فرص تقدمهم للأمام بصورة أسرع<sup>1</sup>.

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

يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء حركات الرجلين والذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات) أو المقاومات الأخرى (أكثر منها زيادة القوى المحركة للسباح.

5-3- الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماماً: القوى المحركة هي القوة الدافعة

للسباح أمام، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين ولكي تزيد سرعة السباح لا بد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، وتحقيق الشكل الانسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصة الطفو العالية للجسم مما يساعد على الاستفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل وتحقيق مستويات رقمية عالية<sup>2</sup>.

5-4- الاسترخاء: خلال السباحة يتم التوافق بين عمل الرجلين والذراعين والرأس وفق نسق وترتيب محدد يرتبط

بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقاً لطبيعة الحركة المؤداة، وبما يحقق الاسترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت توفيراً للوقت والطاقة واقتصاداً للمجهود مما يساعد على تأخير ظهور التعب، لذلك فإنه يجب التركيز على استرخاء العضلات في الجزء غير الفعال من الحركة، كالحركة الرجوعية للذراعين، بالإضافة إلى عدم اشتراك عضلات لا تتطلبها طبيعة أداء الحركة المطلوبة.

5-5- الاتزان:

<sup>1</sup> علي ألبيك، عصام حلمي " اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف الظهر)"، دار منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995، ص21

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص63

يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معا مما يؤثر سلبا على تقدم السباح للأمام.<sup>1</sup>

### 5-6- الإيقاع والتوقيت:

يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة، حيث تستغرق كل حركة (ضربة أو شدة) فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة، حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحيانا الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل وإشرافه، فكلما كان هذا التبادل انسيابيا وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع.<sup>2</sup>

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

### 6- التحليل الفني لطرق السباحة:

#### 6-1- سباحة الزحف:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.<sup>3</sup>

#### 6-1-1- الذراعين:

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

<sup>1</sup> علي ألبيك، عصام حلمي، مرجع سابق، ص 21

<sup>2</sup> علي ألبيك، المرجع نفسه، ص 22

<sup>3</sup> وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 263

تهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداهما بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد<sup>1</sup>.

### 6-1-2- الرجوع بالمرفق العالي:

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

### 6-1-3- الرجوع بمرجحة اليد:

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

### 6-1-4- ضربات الرجلين:

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

### 6-1-5- التوافق بين الذراعين والرجلين:

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

### 6-1-6- التنفس:

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظماً<sup>2</sup>.

### 6-2- سباحة الصدر:

<sup>1</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، سنة 1994، ص 10-12.

<sup>2</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 12

يكون الجسم أفقياً مائلاً إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء.<sup>1</sup>

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

#### أ - سباحة الصدر السطحية:

يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس برفع وخفض الرأس بحيث لا يتغير وضع الجذع والرجلين، وقد اختفت هذه لطريقة حالياً.

#### ب - سباحة الصدر الدلفينية:

وتعتبر هذه الطريقة حالياً هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضاً) الطريقة الطبيعية (نظراً لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدي بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماماً<sup>2</sup>.

### 6-2-1- أسباب تفوق الصدر الدولفينية:

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

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

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

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

<sup>1</sup> وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 273

<sup>2</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص 16

خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه لأعلى وللأمام وليس لأعلى وللخلف.<sup>1</sup>

### 6-2-2- ضربات الرجلين:

حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة فسمية بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكراباجية، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بثني الركبتين استعدادا لحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين لأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والعقبين قرب المقعدة، وتكون القدمين مفتوحتين للخارج تماما، تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وبسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفردة تماما.<sup>2</sup>

### 6-2-3- ضربات الذراعين:

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

### 6-2-4- التنفس:

يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملائمة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة ويتم اخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الاولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب، ويحتاج إلى سباح مدرب جيدا وذو خبرة<sup>3</sup>

### 6-2-5- توافق ضربات الذراعين والرجلين:

توجد ثلاث طرق لتوقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر وهي:

#### أ- الطريقة المستمرة:

تبدأ الذراعان متمائلان مع حركة الدفع بالرجلين.

#### ب- طريقة الانزلاق:

توجد فترة قصيرة للانزلاق بعد إكمال حركة الرجلين وقبل البدء بالذراعين.

<sup>1</sup> أبو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص16

<sup>2</sup> وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص273

<sup>3</sup> وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص274

### ج - طريقة التداخل:

تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للتداخل، ويستخدم طريقة التداخل معظم سباحي العالم، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين كما أنها تسبب سرعة التعب وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للتداخل، وفي حالة تميز سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين.<sup>1</sup>

### 6-3- سباحة الفراشة:

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى وإلى أسفل، وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء، وبالنسبة إلى حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيراً، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء.<sup>2</sup>

### 6-3-1- ضربات الذراعين:

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

### 6-3-2- ضربات الرجلين الدولفينية:

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

<sup>1</sup> أبو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 19

<sup>2</sup> وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 276.

في الماء ومما يشترك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما تكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية<sup>1</sup>.

### 6-3-3- التنفس:

يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء لأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين<sup>2</sup>.

ينصح دائما بان يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير انه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس<sup>3</sup>.

### 6-4- سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة لأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، وتكون الرأس في الماء حتى الأذنين والوجه فقط خارج الماء<sup>4</sup>.

### 6-4-1- ضربات الذراعين:

تدخل اليد الماء أمام الرأس وفي نقطة تقع أمام الكتف ويبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة أولا والكف مواجه للخارج لتقليل المقاومة، كما يجب أن يكون الذراع مفرودا. يدور الكف لأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام وللأسفل وللخارج يبدأ المرفق في الانثناء لإعطاء القوة الدافعة ولا يجب أن يثنى المرفق أكثر من زاوية 90°، وتدفع اليد الماء للأمام ولأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماما أسفل الفخذ. تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدرجة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للداخل لمواجهة الفخذ بسهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها لأعلى والأمام ثم لأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعدادا لدخول الماء والشدة التالية<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> أبو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 22.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، على محمد زكي "الأسس العلمية للسباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1998، ص 220.

<sup>3</sup> أبو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 23.

<sup>4</sup> وفيفة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 269.

<sup>5</sup> أبو العلاء احمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص 14-15.

**6-4-2- ضربات الرجلين:** تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة انثناء مفصل الركبة في حركة الرجل لأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها لأسفل، فبينما تكون في سباحة الزحف على البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى 60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر<sup>1</sup>.

ومعظم سباحي الظهر يعتمدون على 06 ضربات للرجلين مع كل دورة بالذراعين أكثر من ضربتين أو أربع ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كقوة دافعة غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إنهاء سباقات 200 متر توفيراً للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما طالت مسافة السباق<sup>2</sup>.

**6-4-3- التنفس:** يفضل تنظيم التنفس (الشهيق والزفير) مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكف للماء، و يتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، تتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معاً<sup>3</sup>.

### 7- المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

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

**7-1- الأبعاد:** الطول 50 متر، العرض 21 متر بحد أدنى، العمق 1,80 متر بحد أدنى.

**7-2- عدد الحارات:** توجد بحمام السباحة 8 حارات في المسبح 25 متر، عرضها 2,5 متر على الأقل، وتترك 50 سم خارج كل كم الحارتين 1 و 8.

أما مسبح 50 متر اولمبي حسب التعديلات الجديدة للاتحادية الدولية للسباحة أصبح يحتوي على 10 حارات .

### 7-3- منصات الابتداء:

- ارتفاعها فوق سطح الماء من 0,50 إلى 0,75 متر

- مساحة السطح 0,50 x 0,50 متر بحد أدنى

- انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

- مقابض اليد لبدأ سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0,30 إلى 0,60 متر فوق سطح الماء أفقياً

وعمودياً، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

<sup>1</sup> وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 269

<sup>2</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص 15.

<sup>3</sup> علي ألبليك، عصام حلمي، مرجع سابق، ص 110.

**7-4- التقييم:** يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

### 7-5- الحوائط:

أ- يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0,8 متر من تحت سطح الماء حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.

ب- لوحات اللمس الاليكترونية يجب ألا تزيد عن 0,01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0,3 متر فوق، و 0,8 تحت سطح الماء.

ج- يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1,2 متر وبعرض 0,10 إلى 0,15 متر.

د- يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0,3 متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.<sup>1</sup>

**7-6- حبال الحارات:** يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0,05 إلى 0,10 م، ويجب أن تكزن لون تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

**7-7- حبل إلغاء البدء:** يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

**7-8- علامات تنبيه لسباحة الظهر:** عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1,8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.

**7-9- الماء:** يجب أن تكون درجة حرارة الماء 24 + درجة مئوية على الأقل، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.

**7-10- الإضاءة:** يجب أن تكون عند منصات الابتداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

**7-11- رايات الحارة:** يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0,20 إلى 0,30 متر بحد أقصى وبطول 46 متر<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، سنة 2004، ص143

<sup>2</sup> محمد علي القط، مرجع سابق، ص145-143

## خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين القيمة الحقيقية لرياضة الساحة والدور الفعال الذي تنفرد به عن غيرها من الرياضات، حيث أنها تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك في (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.

كما يعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والمتاعب الفكرية، من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم والتعرض للشمس.

وأخيرا يمكن أن نستخلص أن رياضة السباحة تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي، وهذا ما يجعلها رياضة ذات انفراد خاص عن كل الرياضات الأخرى.

# الفصل الثالث:

## الناشئين

## تمهيد:

يمدنا القرآن الكريم بخير ما نبدأ به دراسة علم النفس النمو: قوله عز وجل<sup>1</sup>: "وفي أنفسكم أفلا تبصرون" سورة الذاريات: الآية 21<sup>1</sup>، تدخل هذه الفترة العمرية بين مرحلتين من المراحل المتصفة علميا وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية واثراء المعلومات وتطوير المستوى الرياضي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة السنية، ومن المعروف إن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى نستطيع استخدامها بكفاية جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد لآخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية.

ولذا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة العمرية، حيث أن الناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء وتكوين الشخصية، حيث تتجلى قدرة الناشئ القصوى على أن يؤدي أي مسابقة رياضية مرتبطة ومحددة بخصائصه البدنية و المهارية، وهناك أيضا خصائص نفسية ووراثية أبعد من هذه الحدود، وهي عادة تلعب دورا حاسما وهذا ما اتجه إليه المفكرين والمدربين في الوصول إلى قمة الأداء، عن طريق الانتقاء المبكر والتحضير المنتظم والتدريب المتواصل ضمن أسس ومعايير علمية حديثة.

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

ولذلك كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي. وأنه من المهم معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل، ويساعد على دراسة النمو ومعرفة العلاقة بين الإنسان والبيئة، وتفيد دراسة النمو أيضا في تحديد معايير النمو في كافة مظاهره، وكل مرحلة من هذه المراحل لها تأثير خاص على الفرد، ومرحلة الطفولة الثالثة تتميز هي الأخرى بخصائص تميزها عن المراحل الأخرى.

<sup>1</sup>القرآن الكريم: سورة الذاريات، الآية 21.

**1- التعريف بفئة الناشئين:** - الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين 6-12 سنة)، - وتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة 8 الى 10 سنوات تقريبا ومرحلة الطفولة المتأخرة 11-12 سنة تقريبا

### 2- تعريف النمو:

يقول عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو " سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة ".<sup>1</sup>

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

### 3- خصائص النمو:

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

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

**ب- النمو الوظيفي:** ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل .<sup>2</sup>

### 3-1- خصائص المرحلة العمرية (11-13 سنة)

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي

المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة ب:

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

-زيادة التمايز بشكل واضح.

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

<sup>1</sup> عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين. في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 ص29

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص03

- اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعي .<sup>1</sup>
- وحسب الدكتور "كمال الدسوقي" فإن هذه المرحلة تتميز ب:
- لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.
- حب استطلاع المسائل الجنسية.
- فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.
- اتجاه الميول خارج المنزل.
- الاندماج بالجماعة.<sup>2</sup>

أما بول اوسترايث Paul ostrieth يرى:

أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، ، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من:"لاديسلاف هورسكي" و"لاديسلاف كساني": "إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة"<sup>3</sup> .

كما يقول "كورت مانيل": "انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة"<sup>4</sup> .

ويؤكد كلا من "ناهد محمود" و"سعد نبلي" و"رمزي فهميم" هذه المرحلة توصف بأنها:"أفضل مرحلة للتعلم"<sup>5</sup> ونلاحظ أن النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة، وإن كان أسرع في المرحلة السابقة، وتبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي بين العين واليد. وتنمو العضلات بسرعة، ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ، وينمو التوافق الحركي بسرعة، والنشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النشاط، ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى الألعاب ذات الطابع العنيف.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5 ، عالم الكتب، القاهرة، سنة1995 ،ص 264 .

<sup>2</sup> كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970 ،ص61

<sup>3</sup> Ladislav Kaçani -Ladislav horsky,Entraînement de football ,p35

<sup>4</sup> كورت مانيل ، التعلم الحركي ، تر: عبد العلي نصيف، جامعة بغداد ، 1980م،ص: 104.

<sup>5</sup> ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي فهميم :طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989،

### 3-1-1- النمو الجسمي:

يقول "سعد جلال": "إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة<sup>1</sup> وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول **محمد حسن علاوي**: "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة<sup>2</sup> كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشء يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين<sup>3</sup>

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10% في السنة، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي<sup>4</sup>.

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسماني يتسم بالبطء في الطول والوزن مع نمو سريع للعضلات الصغيرة وكذلك يجب أن نلاحظ النمو الجسمي من بين الأشياء التي تظهر بحيث أن هذه المرحلة تتعدل فيها النسب الجسمية، وتصبح قريبة الشبه بها عند الراشد وتستطيل الأطراف، ويزداد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل، ويشهد الطول زيادة 5% في السنة، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول ويشهد الوزن 10% في السنة، ويقاوم الطفل المرض بدرجة كبيرة، ويتحمل التعب ويكون أكثر متابة<sup>5</sup>.

ويؤكد **بسطويسي احمد**: "تأخذ نسب الجسم شكلا ثابتا ومميزا في تلك المرحلة، فالعظام أقوى واصلب عن المرحلة السابقة والأطراف أطول والقوة العضلية مميزة، واكتمال نمو الرئتين والقلب تقريبا مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة.

### 3-1-2- النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 سنوات

<sup>1</sup> سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1989، ص217

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص134

<sup>3</sup> عبد الله الصوفي: موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980، ص96

<sup>4</sup> حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص265

<sup>5</sup> حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص266

يصل وزن المخ إلى % 95 من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعداداً للقيام بالوظيفة التناسلية حين تنضج مع بداية مرحلة المراهقة، وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة، ويقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى عشر ساعات في المتوسط في هذه المرحلة. ويضيف بسطويسي<sup>1</sup>: "كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القسوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة<sup>1</sup> "

### 3-1-3- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول مُجَّد حسن علاوي<sup>2</sup>: "ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموازنة الحركية لمختلف الظروف"<sup>2</sup>.

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة<sup>3</sup>.

عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل ويعمل وكيف تعلم Jürgen Weinker<sup>4</sup>: "ويقول أيضاً التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جداً في الصعوبة"<sup>4</sup> "وبمكنا القول بأن النمو البدني يؤثر بصورة واضحة على النمو الحركي، بعد حدوث التغيير الأول لشكل الجسم واستكمال النمو من حيث الطول والوزن والتناسب الجيد لتكوين الجسم وزيادة نمو قوة العضلات.

كما يؤكد الدكتور مُجَّد حسن علاوي<sup>5</sup>: "على أنه في هذه المرحلة نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها، وتصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، والظاهرة التي تميز النمو الحركي في هذه الفترة هي ظاهرة التعلم لأول وهلة، وتعلم الطفل للمهارات الحركية في وقت قصير جداً ودون قيادة تربوية في كثير من الأحيان، والأطفال في هذه المرحلة لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة

في جزئيات المهارة الحركية، بل نجدهم يقومون باستيعاب مجرى المهارة الحركية ككل ويقومون مباشرة بتنفيذها. وتسمى هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل، فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنوية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنوية أخرى<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> بسطويسي احمد، أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1996، ص164

<sup>2</sup> مُجَّد حسن علاوي، مرجع سابق، ص135

<sup>3</sup> مُجَّد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982، ص8

<sup>4</sup> Jürgen Weinker, la biologie du sport ,édition vigot, 1998, p56-

<sup>5</sup> مُجَّد حسن علاوي، نفس المرجع، ص136

### 3-1-4- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عملا يدوي) بدقة أكثر ولمدة أطول، وتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية.

ويقول **فؤاد البهي السيد**: "لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غير غير حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية<sup>1</sup>

### 3-1-5- النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشر، كذلك تتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية، وتنمو مهارة القراءة عند الطفل وتتضح تدريجيا قدرته على الابتكار، كما يزداد الانتباه ومدته وحدته، وتزداد القدرة على التركيز بانتظام، وتنمو الذاكرة ويتضح التخيل الواقعي الإبداعي وتزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم<sup>2</sup>، كما يقول **محمد حسن علاوي**: "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة<sup>3</sup>

لذا يجب على الوالدين أو المرابي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن، كذلك الاهتمام بالإرشاد التربوي في نهاية المرحلة، وتدريب الأطفال على سلوك النقد والنقد الذاتي عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية، كذلك العمل على توسيع الاهتمامات العقلية وتنمية حب الاستطلاع واستغلال استعدادات الطفل للاستكشاف البيئة المحيطة به، هذا حتى نضمن نمو الطفل من جميع النواحي<sup>4</sup>

### 3-1-6- النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية،

<sup>1</sup>فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص85

<sup>2</sup>ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984، ص42

<sup>3</sup>محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص138

<sup>4</sup>ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، نفس المرجع، ص125

والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ولا يستمع إلا لتوجيهات الذين في هذا السن. حيث يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده، يسوده التعاون والتنافس والولاء والتماسك، ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها نجده يساير معابرها ويطيع قائدها.<sup>1</sup> ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما".<sup>2</sup>

إن هذه المرحلة تعتبر مفتاح الميل إلى تكوين الجماعات والانضمام إلى الفرق الرياضية في شتى الألعاب التي تحتاج إلى عدد كبير من الممارسين، فيجب استغلالها أحسن استغلال والاهتمام والإمام بكل حيثياتها حتى نضمن النمو السليم للطفل وبالتالي يمكن أن ننشئ رياضي المستقبل الذي يتمتع بكل الخصائص والسمات المطلوبة.

**3-1-7- النمو الأخلاقي:**

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ، وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل للناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم. كما نلاحظ أن الطفل يدرك بعض المفاهيم الأخلاقية مثل الأمانة والصدق والعدالة ويمارسها كمفاهيم تختلف عن التطبيق الأعمى للقواعد والمعايير، وفي نهاية مرحلة الطفولة يكون الطفل قد حقق توازنا بين أنانيته وبين السلوك الأخلاقي.<sup>3</sup>

#### 4- متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيوخة مطالب لا بد من تحقيقها وإشباعها، وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة. وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريبية وإعطاء الجرعات المناسبة وفق قدرات ومتطلبات الطفل كذلك تقنين حمل التدريب تحت شدة مناسبة لخصائص الطفل الناشئ، إذ أنه لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها، وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو، وبهذا فإن مطالب النمو تختلف باختلاف المراحل، فمطالب الطفولة المتوسطة مثلا ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة وهكذا دواليه

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص 276.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 137.

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 286.

حيث يقول **فؤاد البهي السيد**: "يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد<sup>1</sup>."

وكوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة، سنحاول تحديد

أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين: حيث حددها **فؤاد البهي السيد** كما يلي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.

- يكون الفرد اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.

- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

- يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.

- يتعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة والكتابة والحساب.

- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.

- تكوين الضمير والقيم الخلقية<sup>2</sup>.

أما **محمد حسن علاوي** فقد حددها بطريقته الخاصة وجاءت كما يلي:

- يتعلم معاملة الزملاء والانسجام معهم.

- يتعلم الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية مع الزملاء ويتعلم كيف يكون الصداقة ويلم بالسلوك

الاجتماعي<sup>3</sup>.

- تعلم الدور المناسب له، إذ يتعلم الولد دوره كولد وتتعلم البنت دورها كبنت.

- تعلم المهارات الأساسية كالكتابة والقراءة.

- تكوين المفاهيم اللازمة للحياة اليومية، إذ يكون حصيلة المفاهيم للتفكير السليم عن الأمور المهنية والمدنية

والاجتماعية.

- تكوين حاسة الأخلاقيات والضمير والقيم.

- يتكون لديه الضبط الداخلي واحترام القواعد الخلقية.

- التوصل للاستقلال الذاتي.

- تكوين الاتجاهات نحو الجماعات والنظم السائدة<sup>4</sup>.

وحددها **فاخر عاقل** كما يلي:

- تعلم المهارات الجسدية اللازمة للألعاب العادية.

- بناء موافق صحيحة اتجاه الذات بوصفها عضوية نامية.

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص 88

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، نفس المرجع، ص 90

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 106

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 106

- تعلم التعايش مع الرفاق.
  - تعلم اتخاذ موقف ذكري أو أنثوي اجتماعي مناسب.
  - تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
  - تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
  - تنمية الضمير الأخلاقي وتنمية معايير القيم.التوصل للاستقلال الشخصي<sup>1</sup>.
- فكل هذه المطالب من واجب الأسرة من جهة والمربي من جهة أخرى توفرها والعمل على تأمينها لهذا الطفل حتى يحضا بنمو كامل من جميع الجوانب.

## 5- مميزات المهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

### 5-1- المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم وهذا لعدة أسباب ترجعها **عفاف عبد الكريم** إلى " مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة.<sup>2</sup>

يقول **فؤاد نصحي** في دراسة **بترومان** على أن "الأطفال المهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة عن غيرهم من الأطفال من حيث الطول، الوزن، قوة الساقين، قبضة اليد والقدرة على القيام بالحركات المختلفة، وأيضا من نضجهم السريع وصحة أجسامهم."<sup>3</sup>

وهذا ما يؤكده **سعيد حسني العزة** بأن الأطفال المهوبين "يمتازون بأن أجسامهم تميل لأن تكون أكبر من العاديين من ناحية الحجم."<sup>4</sup> كما يرى **عمرو أبو المجد وجمال النمكي** بأن "الطفل المهوب يفوق الطفل العادي في كافة الجوانب الجسمية فهو أكثر طولاً وأقوى بنية وأوفر صحة من بقية زملائه."<sup>5</sup>

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسمي يعتبر من أكبر الخصائص التي تسمح للفرد بإعطاء نظرة حول نوع الرياضة التي سيمارسها ويعطي للمتابع فكرة كبيرة عن إمكانية هذا الفرد في مختلف التخصصات التي يستطيع العمل من خلالها والالتحاق بها.

### 5-2- المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للمهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من **تيمان وهوزر**: "الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال من 10-14 أكثر عند البنين منه عند البنات."<sup>6</sup>

<sup>1</sup>فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط 09، دار العلم للملايين، بيروت، سنة 1982، ص 97

<sup>2</sup>عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989، ص 45.

<sup>3</sup>فؤاد نصحي: دراسة أساليب رعاية المهوبين وتوجيههم، 1980، ص 184.

<sup>4</sup>سعيد حسني العزة، تربية المهوبين والمتفوقين، دار الثقافة للنشر، سنة 2000، ص 68.

<sup>5</sup>عمرو أبو المجد وجمال النمكي، مرجع سابق، ص 88.

<sup>6</sup> - R. TAEMAN et JP HAUZEUR :entraînement du jeune footballeur , paris édition amphora.s.a,1987,p45

إلا أن العامل الاجتماعي والمعيشة للطفل الغني ليس كالطفل الفقير والعكس صحيح، إذ يقول **فؤاد نصحي** :  
 "فقد وجد في أمريكا أن الأطفال الموهوبون يأتون من طبقات اجتماعية فوق المتوسط أكثر مما يأتون من  
 الطبقات الأخرى، كما وجد أنهم يأتون من سلالات بشرية تنتمي إلى البلاد الأوروبية الشمالية من غيرها من  
 السلالات." <sup>1</sup> وبهذا يكون العامل الاجتماعي دور في مستوى نضج وتطور الطفل وقدرته على المعيشة والنضج  
 بشكل صحيح.

### 3-5- المميزات العقلية:

إن الأطفال الموهوبين يسهل عليهم التعلم وتفهم المعاني والتفكير المنطقي وأيضاً الميول والابتكار، وليست لهم  
 الرغبة بالقيام بالأعمال الروتينية، وكذلك يتميزون بالدقة والملاحظة واستيعاب ما يلاحظونه. ومن هذا المنطلق  
 يعكس التركيز على الزيادة في إثراء المعلومات وتنوعها، وفي الميدان الرياضي يمكن أن نعطي للطفل عدد كبير من  
 المهارات الحركية التي تكسبهم القدرة والحنكة. تقول **عفاف عبد الكريم** : "في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية  
 من التذكر والتفكير والانتباه في النضج"

ويرى **سعيد حسني العزة** بأن : "الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو  
 140 فأكثر، كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلائق بين الأشياء، ولديهم القدرة  
 على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم  
 شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية علي التركيز وتعلم المهارات." <sup>2</sup>

3-4- المميزات الانفعالية والاجتماعية: إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال  
 العاديين، يقول **فؤاد نصحي** : "أن الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن الطاعة والاستماع لاقتراحات الغير والتعاون،  
 ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، وهم أكثر أمانة واقل تفاخر بالنفس." <sup>3</sup> وهذا ما أدلى به الباحثون ومنهم  
**سعد جلال ومُجد حسن علاوي**: "يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح  
 للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى  
 اكتشاف البيئة المحيطة بهم بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم وخبرتهم العلمية." <sup>4</sup>  
 وبالتالي فهم يتمتعون بالنضج ودقة التحليل في الحركات والألعاب التي تحتاج إلى تحليل لصعوبة القيام بها، ويقول  
**فؤاد نصحي** في هذا الصدد : "هم أكثر نضجاً في الألعاب المعقدة ولهم القدرة على القيام بتحليلها، أما من  
 الناحية الاجتماعية فنجدهم يهتمون بأصدقائهم ويشكلون معهم جماعات، أي أكثر إقبالا على الجماعات أو

<sup>1</sup> فؤاد نصحي، مرجع سابق، ص184.

<sup>2</sup> سعيد حسني العزة، مرجع سابق، ص41.

<sup>3</sup> فؤاد نصحي، مرجع سابق، ص185.

<sup>4</sup> سعد جلال، مُجد حسن العلاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط 07، دار المعارف، القاهرة، سنة 1982، ص56.

الأصدقاء". ويمكن القول بان الموهوبين يتسمون بالاتزان الانفعالي والعاطفي وعند العصبية، والميل إلى المرح والنكتة والدعابة واللطافة في تعاملهم مع الآخرين وضبط الذات.

ويؤكد **فؤاد نصحي** في دراسة **تيرمان** المشهورة: "أن التكيف الاجتماعي للموهوبين أعلى منه لدى العاديين، كما تدل على النسبة المختلفة لتكيفهم الاجتماعي، وهذا لأنه يستطيع تفهم الأشخاص الآخرين والاندماج في وسطهم بسرعة، وبالتالي هم أكثر توافق وأقل تعرض للمشاكل."<sup>1</sup>

### 5-5- المميزات النفسية:

يتميز الناشئ في هذه المرحلة بحدوء انفعالي والاستقرار، حيث تزداد قدرته على ضبط نفسه وكذا مشاعره وكتبها ويزداد حذره، وتنمو لديه مخاوف من نوع آخر مرتبطة بالفشل فيما يقوم به من أعمال، ويتميز بكسب السيطرة على نفسه، ولا يسمح للانفعالات أن تغتلب منه، وكذلك قبول الناشئ ويشغف كبير على التنافس بكل ثقة، حيث أن مهارته تزداد يوماً بعد يوم ويصبح قادر على القيام بكافة المسؤوليات التي تنتسب إليه ويصبح أكثر استقلالية.

ويقول **محمد مصطفى زيدان** بأن: "سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، يكون مبني على مجموعة من الميول والعواطف، والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاؤلي وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي، الجرأة، الحماس والمثابرة في التعلم، الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه."<sup>2</sup>

### 6- المرحلة العمرية (09-13 سنة) والممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل.

حيث يقول **قاسم المندلوي** وآخرون: "إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة."<sup>3</sup> ويمكن أن ندرج الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول **بريكسي**: "أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص."<sup>4</sup>

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وانسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما ركاه **أكراموف** حيث يقول: "أنه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ."<sup>5</sup> ويرى

<sup>1</sup> فؤاد نصحي، مرجع سابق، ص 188.

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، سنة 1980، ص 56.

<sup>3</sup> قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، [د.م.]، د ت، ص 20.

<sup>4</sup> Brikci, croissance de l'enfant pratique sportive, p31.

<sup>5</sup> ACRAMOV, opcit, P64.

jurge Weinker كذلك انه: "عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة

### 7- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر:

بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدراً للاستمتاع بالنسبة للنشء، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو حجم التدريب بحيث يفقد التدريب أحد مميزاته الهامة كمصدر للاستمتاع

#### 7-1- خصائص المجموعة العمرية (9-10) سنوات:

- يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدماً مقبولاً عندما يتدربون من (03-04) مرات في الأسبوع، بواقع (45) إلى 60 دقيقة في كل جرعة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهديئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظراً لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين، أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرعة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ على استكمال التدريب. إن التركيز الأساسي للتدريب يجب أن يوجه نحو الاستمتاع والتمكن من الأداء الصحيح لطرق السباحة، لذلك فإن تشكيل جرعة التدريب تشمل التنوع من حيث تحسين طرق أداء السباحات، الاستمتاع، الألعاب والمسابقات وتدعيم روح الانتماء بين جماعة الأصدقاء، ويتضمن التدريب الأرضي درجة معتدلة من تدريبات المطاطية، وأحياناً تدريبات المقاومة باستخدام حبال المطاط.

- يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة العمرية على مدار السنة كلها من (11-12 شهراً) ولكن يجب أن يشعروا بعدم الإكراه على ضرورة الحضور والمشاركة، ويمكن التوقف عن التمرين عندما يرغبون في ذلك ليوم أو عدة أسابيع، وتعد منافسات كل عدة أسابيع مع مراعاة أن تكون المنافسات لفترة قصيرة لا تستغرق أكثر من عدة ساعات<sup>1</sup>.

#### 7-2- خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة

يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، ويجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الأسبوع بواقع 90-120 دقيقة في جرعة التدريب، ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاماً لحضور أغلب جرعات التدريب وليس كلها، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون أقصر ويتضمن مسافة أقل، المزيد من التركيز يجب أن يوجه نحو الناشئ للكفاح من أجل أن يصبح سباحاً أفضل، ومن الأهمية أن تقترح واجبات التدريب بحيث تتميز بالصعوبة ولكن يمكن أن يحققها، كما يجب أن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق

أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 172

يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة، ومع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة، ويمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف بحيث تؤدي صباحاً أو مساءً، كما يمكن بداية تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط، تمرينات المقعد السويدي.

### 3-7- خصائص المجموعة العمرية (13-14 سنة)

يشهد حجم التدريب طفرة في الزيادة لهذه المجموعة العمرية، ويطبق كل شيء خاص بتدريب المجموعة العمرية السابقة 11- 12 سنة، هذا ولا ينصح بالتدريب مرتين في اليوم فيما عدا شهور الصيف. ويوجد شبه كبير لتدريب الكبار من حيث الكم والشدة المخصصين لكل جرعة تدريب، فيما عدا قلة عدد جرعات التدريب في الأسبوع، وتستغرق كل جرعة تدريب من 120- 150 دقيقة، ويتدرب السباح بواقع (06) جرعات في الأسبوع، ويحصل على أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة بين الموسمين الصيفي والشتوي. يمكن أن يسمح لبعض السباحين في عمر (13-14 سنة) وخاصة البنات اللائي يحققن تقدماً متميزاً ويصلن إلى أعلى مستوى لهن أن يتدربن مع فريق السباحين الكبار<sup>1</sup>.

### 8- تقسيم فرق الناشئين بالنادي:

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

وربما أمكن في ضوء الاعتبارين (السن والمستوى) اقتراح التصنيف التالي:

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

- فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات

- فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة

- فريق التدريب المتقدم (ب) من 13- 14 سنة

- فريق التدريب المتقدم (ب) أكثر 14 سنة

ومما هو جدير بالذكر أن تقسيم الفرق تبعاً لأنواع السباحات لا يعول عليه أهمية كبيرة بالنسبة لمستوى التدريب

المتقدم، ولكن من المناسب تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وفقاً لمسافة المسابقة بحيث تكون مجموعة لسباحي

السرعة sprint، ومجموعة لسباحي المسافات الطويلة middle distance، ومجموعة لسباحي المسافة

distance، كما أنه جدير بالاهتمام الإشارة إلى ضرورة عدم تعجل المدرب في ترقية السباحين الصغار

(البراعم) إلى المجموعات السنوية الأكبر أو المستوى الأفضل قبل التأكد من اكتمال النضج البدني والبيولوجي

والنمو المهاري الذي يؤهلهم للعمل مع المجموعة التي ينتقلون إليها، وعادة يحدث عند انتقال السباح الصغير من

فريق البراعم، إلى فريق التدريب الأساسي مرحلة ثبوت للمستوى وهو ما يطلق عليها الهضبة plateau كما

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 173

أنه من الأهمية في كل الأحوال أن يتأكد المدرب الناجح من أن التدريب يتحدى قدرات السباحين على اختلاف مستوياتهم دون أن يكون صعبا فوق مستواهم أو سهلا لا يتحدى قدراتهم ، كما يجب أن يعطي المدرب اهتماما خاصا ومركزا للسباح حديث الانتقال إلى المجموعة الأفضل وقوفا على مدى تقدمه لدى تكيفه مع البرنامج الجديد<sup>1</sup> .

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب، علي مُجذ زكي، نفس المرجع، ص175

## - خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الخصائص التي تميز هذه المرحلة عن غيرها من المراحل العمرية، مبرزين في ذلك أهم المتطلبات والحاجيات الواجب توفيرها للطفل حتى ينمو نمواً سليماً، كذلك بيننا مختلف الصفات البدنية التي يمكن للمدرب أن يركز على تنميتها للطفل، حتى لا يسبب أضراراً ناتجة من العملة التدريبية، كما يجب عليه أن يعمل على تحضير البرنامج المناسب الذي يتماشى والقدرات البدنية لهم، حيث تمكننا من توضيحها وتنظيمها بطريقة تجعل المطلع عليها يستوعبها بالرغم من كثرتها، زد إلى ذلك فلقد خصص هذا الفصل ليربط بين جانبين مهمين وهما، خصائص النمو في هذه المرحلة وأهم الصفات والقدرات البدنية و المهارية التي يتصف بها أصحاب هاته الشريحة بصفة عامة، وكذا السباحين بصفة خاصة، والشيء الذي أردنا تحقيقه هو أن يكون هناك ربط بين هاتين الجانبين، وكذا محاولة ذكر أهم المعلومات المتعلقة بذلك دون ذكر كل شيء بدون فائدة.

وما يمكن الخروج به من هذا الفصل هو انه يجب على كل مدرب أن يكون ملماً بكل الخصائص والمتطلبات والحاجيات الخاصة بهم، حتى تسهل عليه عملة إعدادهم بطريقة علمية، كما يتسنى له المحافظة على طريقة النمو السليمة لهم.

الجانب

التطبيقية

الفصل الأول:

الإجراءات

الميدانية للدراسة

تمهيد :

لكل دراسة أو بحث علمي أساس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث والدراسة ، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة التي يصل إليها في تحديد المفاهيم وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه ، فعلى الباحث أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية توظيفها في بحثه .

ونحن في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث والحصول على نتائج علمية مشبعة بإسناد علمي الوثوق به ، كما يمكننا تعميمها على بقية مجتمعات البحث ، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية وموضوعية .

## 1. الدراسة الاستطلاعية<sup>(1)</sup>:

تعتبر من أول خطوات البحث وتهدف إلى استطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على:

- تعرف الباحث على الظاهرة التي رغب في دراستها .
- صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لدراستها دراسة معمقة .
- استطلاع الظروف التي تجري فيها البحث والتعرف على العقبات التي تقف في طريق إجرائه .
- مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة [ الاختبارات ] .
- التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر .

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من 6 عناصر سباحين ينشطون على مستوى " الرابطة " للسباحة ، حيث أنهم ليسوا منتمين إلى عينة الرئيسة المتكونة من 10 سباحين ، وقد أجريت عليهم الاختبارات وكانت النتائج كما هو موضح في الملاحق .

## 2. المنهج المتبع في الدراسة :

إتباع خطوات محددة بشكل منطقي متتابع لدراسة المشكلة وجمع المعلومات حولها باستخدام أدوات معينة ومن ثم القيام بعرض المعلومات وتحليلها وتفسيرها واستنتاج الحقائق منها<sup>(2)</sup> .

أمات فيما يخص المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة ونظرا لطبيعة موضوعنا الذي سنتطرق فيها معرفة طبيعة العلاقة القائمة ودور الصفات البدنية في تحسين الأداء المهاري ، كان علينا اختيار المنهج الوصفي العلائقي الذي يلائم طبيعة دراستنا فالمنهج الوصفي يهتم بوصف ما هو كان وتفسيره ، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ، كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند أفراد الجماعات<sup>(3)</sup> .

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط01، مؤسسة الوراق، عمان، 2000، ص18.

<sup>2</sup> عبد الرشيد بن عبد العزيز حافظ: منهجية اعداد بحث علمي، ط01، جامعة الملك عبد العزيز، 2012، ص125.

<sup>3</sup> بوداود عبد اليمين- عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة ت ب ر، ط01، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2012،

لا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها بالإضافة إلى تحليلها الدقيق المعمق بل يتضمن أيضا قدرا من تفسير ، لذلك كثير ما يقترن الوصف بالمقارنة<sup>(1)</sup>.

### 3. مجالات الدراسة :

المجال الزمني : بعد حصول على موافقة من الأستاذ المشرف ومسؤولي المركب والنادي بولاية الجلفة ، حيث انطلقنا في الدراسة ابتداءً من 20 ديسمبر 2016 إلى غاية 29 أبريل 2017.

المجال المكاني : أجريت الدراسة الميدانية على مستوى المسبح الأولمبي بمركب 05 جويلية بلدية الجلفة .

المجال البشري : تم تطبيق الاختبارات أو الدراسة على 16 سباح منهم 06 سباحين تم دراستهم في الدراسة الاستطلاعية و 10 سباحين في الدراسة الرئيسية .

### 4. ضبط المتغيرات الدراسية :

المتغير المستقل : هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف بمتغير تجريبي وصفات بدنية .

المتغير التابع : وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في ظاهرة (نتيجة) متأثر .

المتغيرات المشوشة :

- أخذ أفراد من نفس المجتمع.
- استبعاد اللاعبين منقطعين عن التدريبات .
- تنفيذ التدريبات على عينة في نفس الظروف .

### 5. المجتمع وعينة الدراسة :

نعني بمجتمع جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، فالباحث يواجه مشكلة في اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من ظواهر وتعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث فالعينة نموذجاً يشمل جانب أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون ممثلة له ، بحث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج أو

<sup>1</sup>فاطمة عوض صابر-ميرقت علي : أسس ومبادئ البحث العلمي ، ط01 ، جامعة الاسكندرية ، 2002 ، ص86.

الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات<sup>(1)</sup>.

فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه وتتيح للباحث فرصة جمع المعلومات الوافية والدقيقة لتهيئ له اصدار أحكام أكثر تعمقا ، فكان الاختيار بطريقة عشوائية حسب نوع دراسة والتي ضمت 10 سباحين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للجلفة (نادي الرابطة) .

**تجانس العينة :** إن من بين شروط العينة هو تجانسها في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع وهي متغيرات الجسمية ومن أجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء لتجانس لعينة الدراسة لضبط المتغيرات الآتية :

- العمر البيولوجي مقاس بالسنة .
- الطول مقاس بالسنتيمتر .
- الوزن مقاس بالكيلوغرام .

جدول رقم ( 01) : يبين قيم الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري و الالتواء للعينة من حيث العمر والطول والسن .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر (سنة)	10,90	1,595	-0,004
الطول (م)	1,529	0,808	-0,8
الوزن (كلغ)	49,3	5,1	0,084

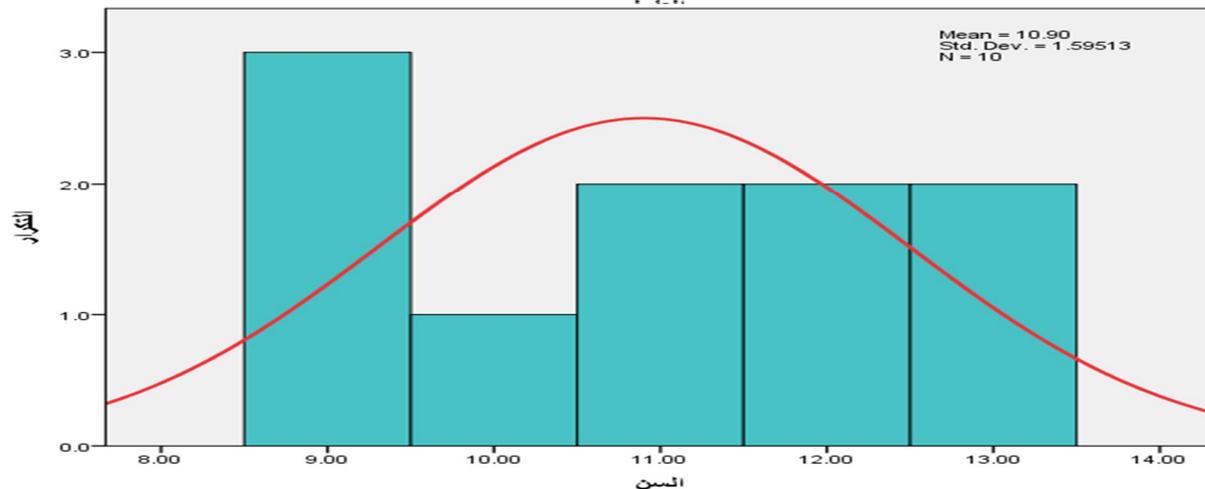
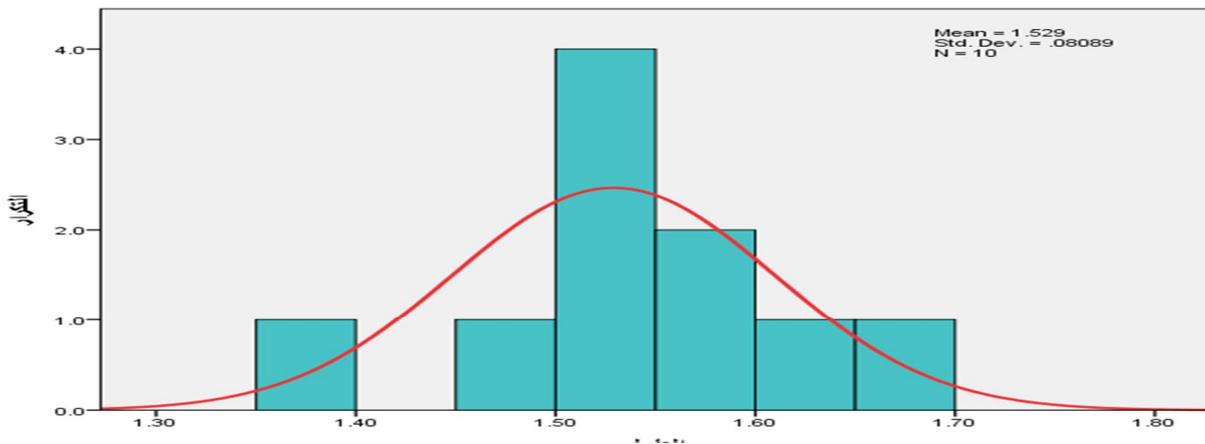
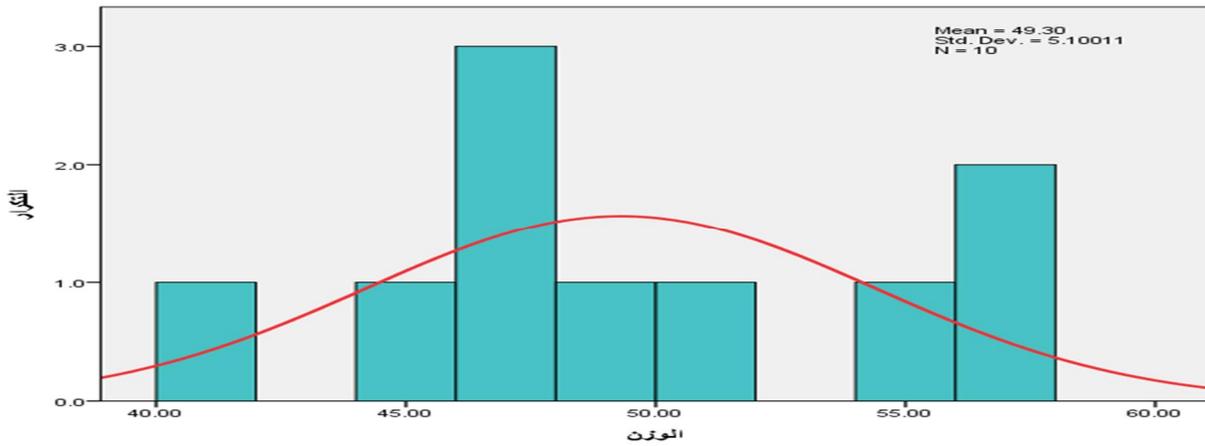
من خلال الجدول رقم ( ) الذي يبين مدى تجانس العينة من حيث العمر ، الطول ، الوزن نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي 10,90 والانحراف المعياري 1,595 و الالتواء -0,004 فيما يخص العمر وهذا يعني أن الالتواء محصور بين (3، -3) والمنحنى جاء على شكل جرس ، ومنه فإن البيانات متوزعة توزيعا طبيعيا أي أن العينة متجانسة فيما بينها من حيث العمر البيولوجي بينما لدينا قيمة المتوسط الحسابي هي 1,529 والانحراف المعياري 0,808 و الالتواء -0,8 من حيث الطول ومنه فإن الالتواء محصور بين ( 3 ، -3 ) والمنحنى جاء على شكل جرس وهذا يدل على أن البيانات متوزعة توزيعا طبيعيا أي أنها متجانسة فيما بينها من حيث طول القامة وكذلك

<sup>1</sup>عامر قنديلجي ، إيمان السامرائي : البحث العلمي كمي ونوعي، ط1، دار اليازوري ، الأردن ، 2009 ، ص 185.

نرى فيما يخص الوزن أن قيمة الوسط الحسابي هي 49,30 والانحراف المعياري 5,10 والالتواء 0,084 أي أن الالتواء محصور بين 3 ، -3 والمنحنى البياني جاء على شكل جرس وبالتالي فإن البيانات متوزعة توزيعاً طبيعياً أي أن العينة متجانسة فيما بينها من حيث الوزن أيضاً .

والتمثيلات البيانية رقم (01) توضح لنا شكل منحنيات الالتواء لكل من السن والقامة والوزن .

### 6. أدوات جمع البيانات والمعلومات:



إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير فطبيعة المشكلة والغرض يتحكمان في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعلومات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث .
- تجعل الباحث يتقيد بالموضوع بحثه وعدم خروج عن مساره.

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة وقد استعملنا في

دراستنا هذه

الاختبارات البدنية : سنقوم بعرض أهم الاختبارات البدنية و المهارة المستعملة :

الاختبارات البدنية :

❖ **المداومة :**

✓ اختبار 15 د

✓ الغرض : قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أي قياس قدرة الهوائية .

❖ **السرعة .**

✓ اختبار سرعة 50 م سباحة.

✓ الغرض :

❖ **القوة**

✓ اختبار الوثب العمودي.

✓ الغرض : قياس قوة الدفع .

الاختبارات المهارية :

❖ **الطفو فوق الماء .**

✓ اختبار الطفو الأفقي .

✓ الغرض : قياس قدرة الجسم على الطفو .

❖ **انزلاق .**

✓ اختبار الانزلاق في الماء .

✓ الغرض : قياس قدرة الجسم على الانزلاق في الماء .

❖ **سباحة البطن .**

✓ اختبار سباحة البطن .

✓ الغرض : الحركات التقنية لسباحة البطن .

### 1.6. وسائل الدراسة :

- مسبح .
- اشربة لاصقة .
- شريط قياس متري 10 متر .
- ساعة إيقاف إلكترونية وصفارة .
- استمارة تسجيل .
- فريق العمل المساعد.

### 2.6. عرض الاختبارات

#### أ- القدرات المهارية

##### ❖ اختبار الطفو الأفقي:

الغرض : قياس قدرة الجسم على الطفو .

طريقة الأداء: يقوم السباح على ظهره يتم دفع على الحائط برجليه وعندما ينتهي تسارعه من جراء الحركة يشترط أن يكون في حالة ثبات افقية يقاس الفترة الزمنية لذلك على أن يقل عن 05 ثواني كحد مثالي لمهارة الطفو .

جدول رقم ( 02 ) : يبين مستويات التقدير لاختبار الطفو الأفقي.

النقدير	زمن الطفو S
ضعيف	05
متوسط	07
جيد	10

##### ❖ اختبار الانزلاق في الماء

الغرض : قياس قدرة الجسم على الانزلاق في الماء

طريقة الأداء: من وضعية الوقوف داخل الماء يقوم السباح بدفع جسمه من الحائط بكل قوة إلى الأمام أقصى مسافة ممكنة وهو على بطنه ، عندما يتوقف بالكامل نقوم باحتساب المسافة التي تحصل عليها من أقصى الكعبين .

جدول رقم (03) : يبين مستويات التقدير لاختبار الانزلاق في الماء.

التقدير	مسافة الانزلاق m
ضعيف	06 <
متوسط	08 <
جيد	10 <

### ❖ اختبار سباحة البطن

الغرض : حركات التقنية لسباحة البطن .

طريقة الأداء: يكون وضع الجسم مائلا إلى الأسفل بدرجة تسمح للرجلين بداء حركتها إلى أعلى وأسفل

داخل الماء يتم تركيز على كل من طريقة التنقل وكذا حركة الذراعين وحتى طريقة الدوران في الماء .

جدول رقم (04) : يبين مستويات التقدير لاختبار السباحة على البطن.

المؤشرات											
الدوران			تنسيق			حركة الأرجل			حركة الأرجل		
ج	م	ض	ج	م	ض	ج	م	ض	ج	م	ض

### ب- القدرات البدنية

#### ❖ اختبار التحمل في السباحة

#### - اختبار 15 د

الغرض : قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أي قياس قدرة الهوائية .

طريقة الأداء: مسافة 1500 م تم قطعها في 17.5 د وبالتالي يتم تحويلها إلى ثانية S 1050 ، متوسط

السرعة لكل تكرار من مسافة 100 م ،  $17.5/1050 = ?$  .

جدول رقم (05) : يبين مستويات التقدير لاختبار التحمل في السباحة.

التقدير	م / زمن
ضعيف	23,5 / 1500
متوسط	20,5 / 1500
جيد	17,5 / 1500

❖ اختبار السرعة في السباحة .

اختبار سرعة 50 م سباحة

جدول رقم (06) : يبين مستويات التقدير لاختبار السرعة في السباحة.

التقدير	زمن S
ضعيف	35
متوسط	30
جيد	25

❖ اختبار الوثب العمودي

يعد من أفضل الاختبارات لقياس قوة العضلات .

الغرض : قياس قوة الدفع .

جدول رقم (07) : يبين مستويات التقدير لاختبار الوثب العمودي.

التقدير	المسافة (Cm)
جيد	55
متوسط	45
ضعيف	35

3.6. الشروط العلمية للاختبارات : يجب على الباحث قبل تطبيق أي نوع واختبارات يجب عليه أن يراعي

العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تمثل الصدق ، الثبات ، الموضوعية .

❖ **الثبات** : إن كلمة الثبات تعني مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبارات لمرات متعددة على

الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر

من مرة تحت نفس ظروف وعلى نفس العينة .

❖ **صدق الاختبار** : يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلاً ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو

الإضافة إليه.

$$\sqrt{\text{معامل الصدق} = \text{الثبات}}$$

- الصدق الذاتي : استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق درجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية وقد تم الحصول على معامل صدق كل قياس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثباته
- جدول رقم (08) : معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية و المهارية .

الاختبارات البدنية				الاختبارات المهارية					
مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الاختبار	مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الاختبار
0,05	0,840	0,706	06	تحمل	0,05	0,945	0,893	06	طفو
	0,987	0,975		سرعة		0,949	0,901		انزلاق
	0,948	0,898		قوة		0,727	0,529		

- ❖ الموضوعية : يقصد بها عدم التأشير بالأحكام الذاتية للمصححين وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات .

تحكيم الاختبارات من حيث الموضوعية :

جدول رقم (09) : النسب المئوية للاستطلاع رأي الأساتذة المختصين حول الاختبارات البدنية و المهارية .

النسبة المئوية	الاختبارات	الصفات والمهارات
100% 75% 50% 25% 00,00%	- اختبارات الطفو الأفقي - اختبار الانزلاق . - سباحة البطن . - سباحة الزحف الظهر . - سباحة الصدر .	المهارات الحركية
100% 100% 75% 25% 00,00% 25%	- اختبار التحمل 15 د - اختبار السرعة 50 م - اختبار الوثب عمودي . - الجلوس من الرقود على الظهر . - اختبار انبطاح المائل بثني الذراعين .	الصفات البدنية

#### 7. إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

قبل الشروع في الدراسة التطبيقية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية تمثلت تطبيق الاختبارات على عينة أولية ضمن 06 سباحين ، وكذلك قمنا بشرح للعينة الأولية كيفية تطبيق الاختبارات وهذا الشرح هو الهدف من دراستنا .

أثناء قيامنا بالتجربة الاستطلاعية واجهتنا مجموعة من المشكلات والصعوبات وتمثلت في غياب بعض السباحين ، عدم دوام واستمرارية في تطبيق الاختبارات مما أدى إلى إعادة الاختبارات للغائبين وعدم توفر النادي على بعض الوسائل التي نحتاجها في تطبيق الاختبارات .

وبعد التأكد من صلاحية الأداء من حيث الخصائص السيكومترية (صدق ، ثبات ، موضوعية) وهذا بعد معالجته عن طريق الوسائل الإحصائية المعروفة .

انطلقنا في الدراسة الرئيسية حيث تم تطبيق الاختبارات المتأكد من صحتها سلفا على العينة الرئيسة بهدف معرفة العلاقة القائمة بين الصفات البدنية والأداء المهاري لدى السباحين.

#### 8. الأساليب الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض علينا أساليب إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات ويفسر تحليل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة .

ولا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية تمده بالوصف الموضوعي الدقيق ، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة<sup>(1)</sup> .

كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على المؤشرات ذات دلالة تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات ، وقد تم الاعتماد على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة .

❖ **المتوسط الحسابي<sup>(2)</sup>**: يعتبر من أبسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم ، وقانونه كالتالي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

مجموع القيم  
عدد فئة .

$X_i$  قيم كل فرد من فئة .

❖ **الانحراف المعياري<sup>(3)</sup>**: هو الجذر التربيعي للتباين ، مجموع مربع انحراف كل قيم عن متوسط الحسابي ويرمز له بالرمز  $S^2$

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X}) \times f_i}{n - 1}}$$

$\sum \bar{X}$  مجموع المتوسط الحسابي  
 $X_i$  قيم  $n$  حجم العينة  $f_i$  تكرار القيمة.

<sup>1</sup>محمد السيد: الإحصاء البحوث الاجتماعية والنفسية تربوية، ط 02 ، دار النهضة العربية ، مصر ، 1970 ، ص 74 .

<sup>(2)</sup>عبد الكريم بوحفص: الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط 03 ، ديوان الطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2011 ، ص 69 .

<sup>(3)</sup>نفس المرجع ، ص 75 .

❖ الالتواء<sup>(1)</sup> :

$$SK = \frac{\bar{X} - Me}{S}$$

❖ نسبة المساهمة : معرفة مساهمة كل متغير في متغير ،  $Rp^2 \times 100$

❖ معادلة الانحدار<sup>(2)</sup> :  $y = aX + b$

$$a = \frac{Sy}{Sx} - R$$

$$b = \bar{y} - a\bar{x}$$

❖ معامل الارتباط البسيط<sup>(3)</sup> Pearson : يعتمد في حساب معامل الارتباط بين متغيرين

باستخدام قيم كمية الأصلية على المعادلة التالية :

$$Rp = \frac{n \sum(x \cdot y) - \sum(x) \sum(y)}{\sqrt{[n \sum(x^2) - \sum(x)^2] \cdot [n \sum(y^2) - \sum(y)^2]}}$$

**Rp**:معامل ارتباط برسون

**n**:حجم العينة .

**x , y** :متغيران .

❖ معامل الثبات<sup>(4)</sup>  $\alpha$ :كرومباخ

$$\alpha = \frac{2Rp}{Rp + 1} . \text{معامل الثبات } \alpha$$

**Rp** :إرتباط بسيط Pearson .

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss22.

<sup>1</sup> خالد قاسم سمور : الإحصاء، الطبعة الأولى، دار الفكر، الأردن، 2007، ص 487.

<sup>2</sup> محمد السيد : الإحصاء البحوث الاجتماعية والنفسية تربوية، ط 02، دار النهضة العربية ، مصر ، 1970، ص 74 .

<sup>3</sup> عبد الكريم بوحفص، مرجع سابق، ص 116 .

<sup>4</sup> عبد الكريم بوحفص، مرجع سابق، ص 116 .

## خلاصة :

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد المجالات للدراسة وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية ، انطلاقا من المنهج المستعمل للدراسة وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك كما قمنا بتحديد الأدوات المستعملة لجمع المعلومات حيث اشتملت الاختبارات البدنية والمهارية والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذا النتائج كما قمنا بعرض الاختبارات المقدمة لهذه .

فأي عمل يخلوا من هذه المجال يفقد قيمته العلمية ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات لهذا لابد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديد يليق بالمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له إن كان منهجي في عمله .

الفصل الثاني:

عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية ، وسنحاول من خلال هذا الفصل توضيح العلاقة القائمة بين الصفات البدنية والمهارية ومدى تأثيرها على أداء السباحين أثناء المنافسة ، وحرصنا أن تكون بطريقة منضمة وعلمية حيث سنقوم بعرض نتائج الاختبارات والمهارية والبدنية الطبقة .

الهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقصدها.

## عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضيات:

## (1) عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطية بين تحمل و مهارة الطفو الأفقي لدى سباحين فئة 09 إلى 13 سنة .  
عرض و تحليل نتائج اختبارات التحمل و الطفو الأفقي.

جدول رقم (10) : يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم Rp بما يخص

التحمل و الطفو.

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	التحمل (م)	مهارة الطفو الأفقي (ثانية)
	$\bar{X}$	839,07	36,60
	$S^2$	38,13	42,20
	$Df$	8	
	$R$	0,63	
	$\alpha$	0,05	
	$Sig$	0,051	
	الدلالة	غير دال	

من خلال الجدول الذي يوضح العلاقة بين التحمل و مهارة الطفو الأفقي نلاحظ أن العينة قد تحصلت على وسط حسابي لاختبار التحمل يقدر ب 839,07 و انحراف معياري قدر ب 38,13 و من جهة أخرى فقد تحصل اختبار الطفو الأفقي على وسط حسابي قدر ب 36,60 و انحراف معياري قدره 42,20 .

بعد المعالجة الإحصائية عن طريق معامل الارتباط برسون تحصلنا علاقة اختبار التحمل و اختبار الطفو الأفقي يساوي 0,63 و وجدنا أن معامل  $Sig$  0,051 ، مستوى الدلالة 0,05 و هذا يعتبر غير دال إحصائياً .

## ➤ عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبارات التحمل الانزلاق:

جدول رقم ( 11 ) : يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص

التحمل الانزلاق .

إنزلاق (م)	التحمل (م)	الاختبارات المعاملات الإحصائية
06	839,07	$\bar{X}$
0,28	38,13	S
8		Df
0,70		R
0,05		$\alpha$
0,024		Sig
دال		الدلالة

من خلال الجدول الذي يوضح العلاقة بين التحمل ومهارة الانزلاق نلاحظ أن العينة قد تحصلت على وسط حسابي لاختبار التحمل يقدر بـ 839,07 و انحراف معياري قدر بـ 38,13 ومن جهة أخرى فقد تحصل اختبار الانزلاق على وسط حسابي قدر بـ 6 وانحراف معياري قدره 0,28 .

بعد المعالجة الإحصائية عن طريق معامل الارتباط برسون تحصلنا أن علاقة اختبار التحمل واختبار الانزلاق يساوي 0,76 ووجدنا أن معامل Sig يقدر بـ 0,024 ، مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على أن معامل Sig أصغر من مستوى الدلالة وهذا يعتبر دال إحصائياً .

➤ نسبة مساهمة صفة التحمل في مهارة الانزلاق:

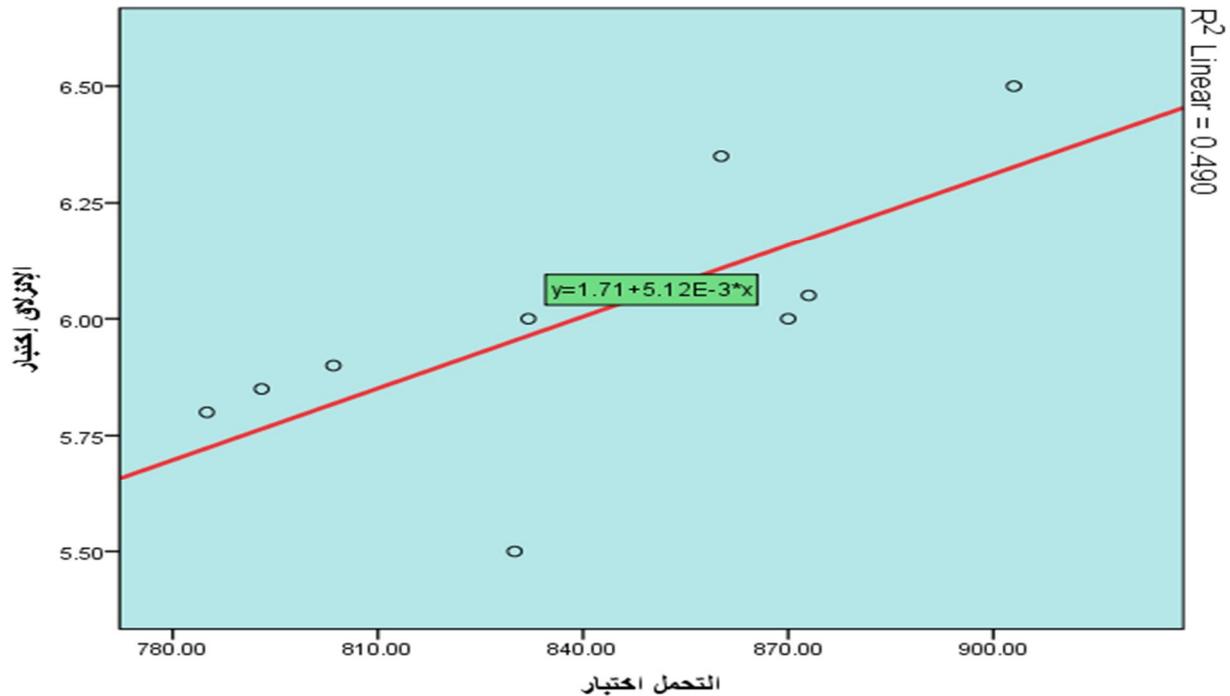
جدول رقم (12): يبين نسبة المساهمة التحمل في أداء مهارة الانزلاق في الماء

المتغيرات	م ت	المعامل	درجة الحرية	قيمة F	نسبة المساهمة %
سباحة بطن	1,71	$5,12 \times 10^{-3}$	8	7,671	49

يتضح لنا من الجدول أن متغير التحمل نسبة مساهمته في أداء مهارة الانزلاق في الماء حيث 49% ، وقد بلغت قيمة المحسوبة F 7,671 وهي قيمة معنوية = 0,024 إذن فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 .

ومنه معادلة انحدار انزلاق في الماء :  $Y = 1,71 + 5,12 \times 10^{-3} (X)$

شكل رقم(02): يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الانزلاق و اختبار التحمل .



➤ عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبارات التحمل و سباحة البطن :

جدول رقم (13) : يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص

التحمل و سباحة البطن.

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	التحمل (م)	مهارة سباحة البطن (درجة)
	$\bar{X}$	839,07	2,60
	S	36,60	0,52
	Df	8	
	R	0,83	
	$\alpha$	0,05	
	Sig	0,03	
	الدلالة	دال	

من خلال الجدول الذي يوضح العلاقة بين التحمل ومهارة سباحة البطن نلاحظ أن العينة قد تحصلت على وسط حسابي لاختبار التحمل يقدر بـ 839,07 وانحراف معياري قدر بـ 38,13 ومن جهة أخرى فقد تحصل اختبار سباحة البطن على وسط حسابي قدر بـ 2,60 وانحراف معياري قدره 0,52 .

بعد المعالجة الإحصائية عن طريق معامل الارتباط برسون تحصلنا على علاقة بين اختبار التحمل واختبار مهارة سباحة البطن يساوي 0,83 ووجدنا أن معامل Sig يقدر بـ 0,03 ، وعند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على أن معامل Sig أصغر من مستوى الدلالة وهذا يعتبر دال إحصائياً .

➤ نسبة مساهمة التحمل في مهارة سباحة البطن:

جدول رقم (14) : يبين نسبة مساهمة التحمل في اختبار السباحة على البطن .

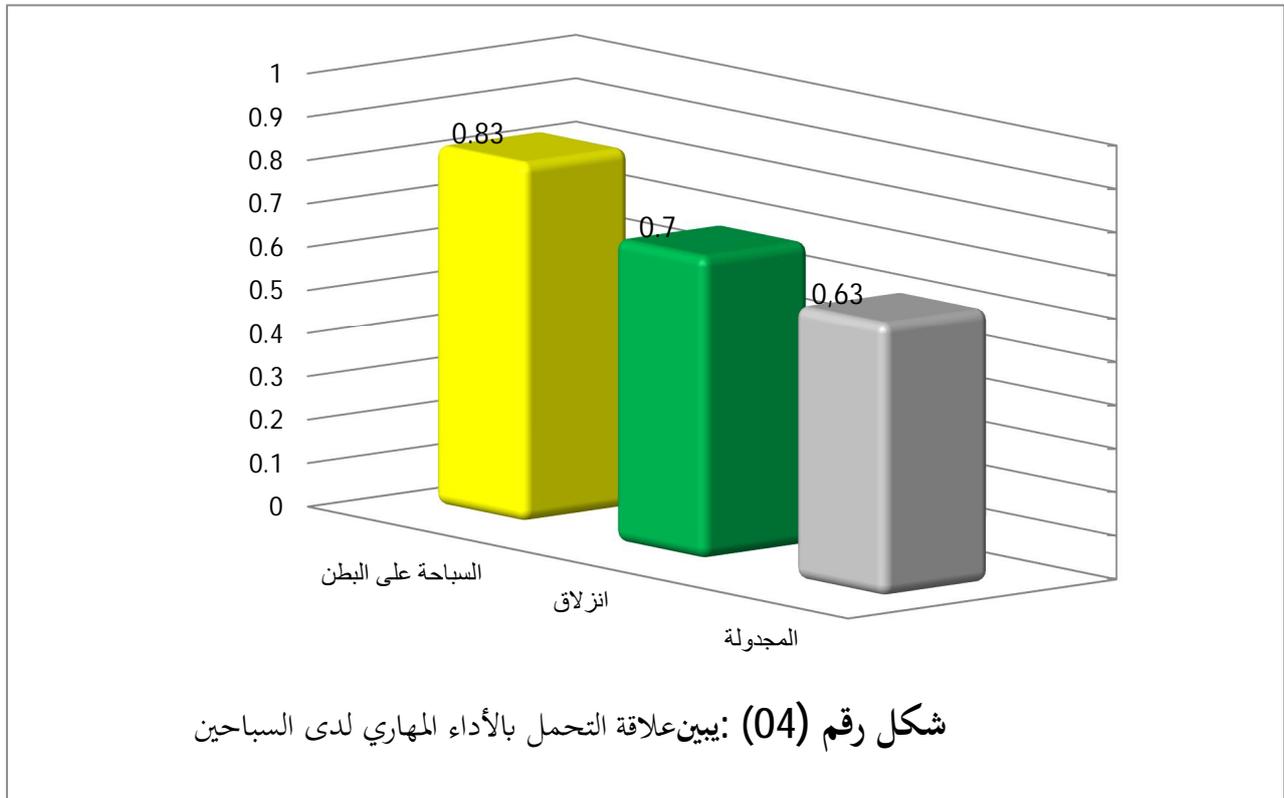
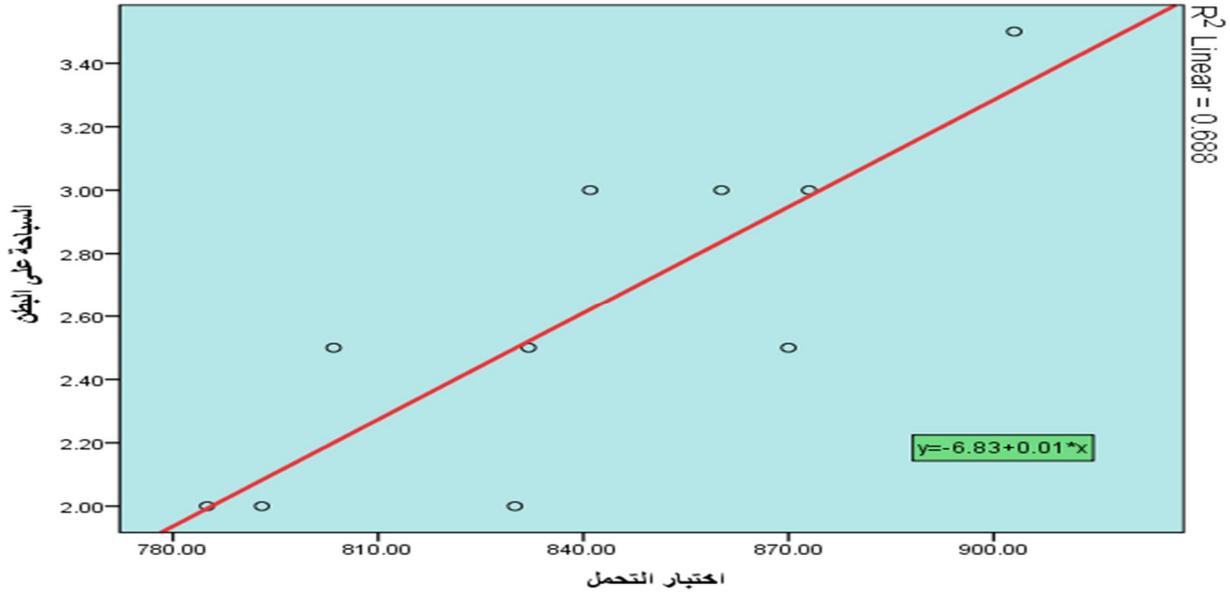
المتغيرات	م ت	المعامل	درجة الحرية	قيمة F	%
سباحة بطن	6,83	0,01	8	17,656	68,8

يتضح لنا من الجدول أن متغير التحمل نسبة مساهمته في أداء مهارة سباحة على البطن حيث بلغت نسبة المساهمة  $68,80\%$  ، وقد بلغت قيمة المحسوبة  $F = 5617,6$  وهي قيمة معنوية  $= 0,03$  إذن فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $0,05$  .

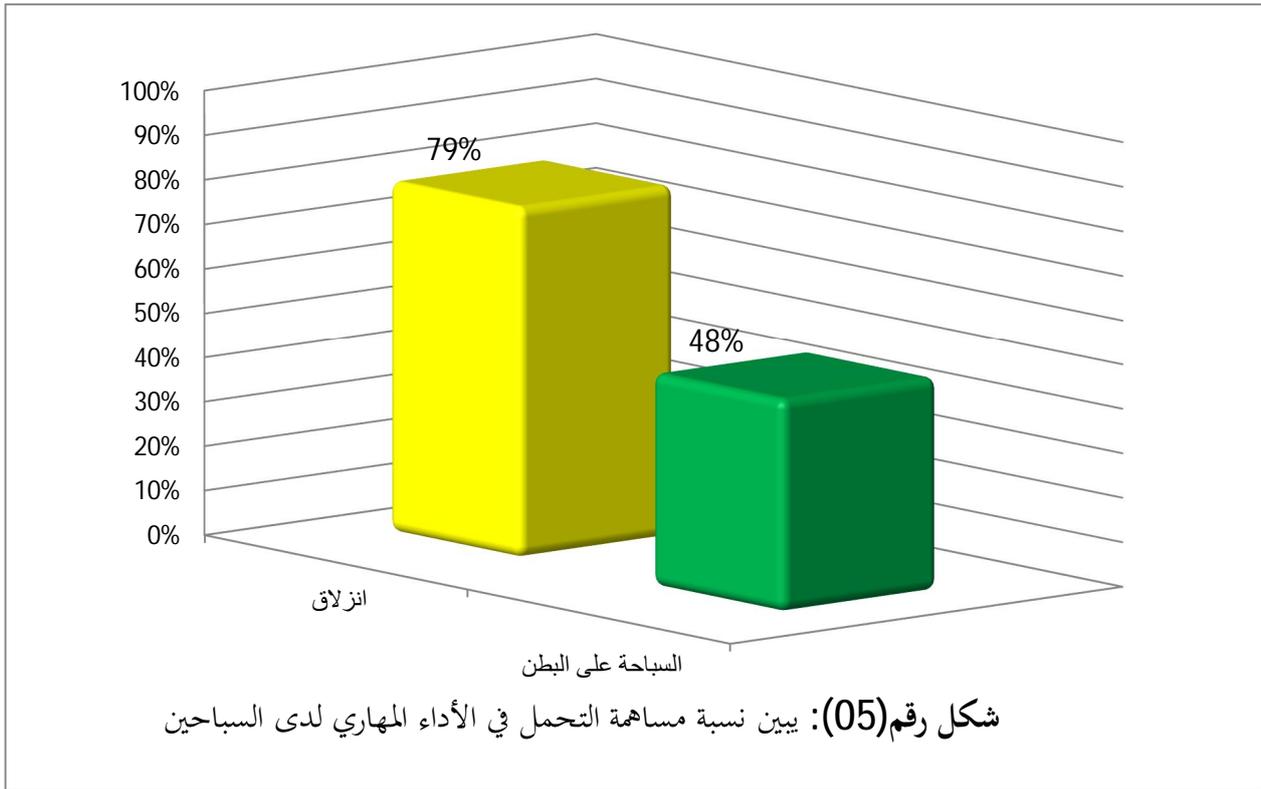
$$Y = 6,83 + 0,01 X$$

ومنه معادلة سباحة على البطن :

شكل رقم (03): يبين انتشار قيم العينة بين اختبار السباحة على البطن و اختبار التحمل .



شكل رقم (04): يبين علاقة التحمل بالأداء المهاري لدى السباحين



### مناقشة الفرضية الأولى

يظهر الجدولين رقم (11) (13) علاقة طردية لصفة التحمل مع الأداء المهاري لمهارة الانزلاق ومهارة سباحة البطن ومنه يمكن القول بأن هناك علاقة بين صفة التحمل والأداء المهاري في حين لم يظهر مع مهارة الطفو الأفقي ، يدعم ذلك الجدولين رقم (12) (14) اللذان يدلان على مساهمة صفة التحمل في الأداء المهاري لدى السباحين.

يتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية هذه القدرة المهمة لجميع الألعاب الرياضية حيث أن التحمل يؤدي دورا هاما بوصفها إحدى القدرات الأساسية لمكونات إعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية.

يرى العلماء أن سباحة التحمل المبكر تجعل السباحين أكثر قدرة على التحمل في مرحلة النضج أي أن السباح الناشئ يكون لديه القدرة على التكيف أكثر<sup>(1)</sup>، ولعل السلبية الوحيدة في تدريب التحمل لسباحي المرحلة السنية هو عدم اقتصادية في الأداء الحركي مثلما هو الحال عند البالغين وهذا ما نراه في مهارة الطفو حيث نجد الناشئ يستعمل حركات زائدة من أجل الحفاظ على أن يبقى رأسه فوق الماء من أجل التنفس والتحمل يرتبط بالمهارات

<sup>1</sup> أسامة كامل الراتب ، مرجع سابق،ص180.

اللازمة ويساهم بشكل كبير في إتقان مهارات وتؤدي إلى مقاومة التعب لأطول فترة منية ممكنة (1)، كما تقول القاعدة كلما الرياضي تدرب جيدا كلما تجاوز الحد الهوائي متأخرا ، ومنه يمكن القول : التحمل يساهم بشكل مهم في تحسين الأداء المهاري لدى السباحين.

ولهذا يفضل البرنامج للمسافة لدى سباحين الناشئين لأنه يساعده على تعليم الأداء الفني السليم للسباحات المختلفة والاهتمام بفن الأداء ، كذلك برنامج المسافة بالأداء الصحيح من خلال التكرار الذي يميز بالاتساق للحركات بسرعات بطيئة ، ولكن تكون أكثر وضوحا عند السباحات بسرعة بطيئة ومن ناحية أخرى سباحة المسافة تتيح للسباح الناشئ تركيز أكثر للتفكير في جانب واحد وهو الأداء الحركي السليم. (2)

## 2) عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطية بين السرعة والأداء المهاري لدى السباحين .

➤ عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبارات السرعة و الطفو في الماء.

جدول رقم (15): يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص

السرعة و الطفو في الماء.

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	مهارة الطفو في الماء	السرعة
	$\bar{X}$	36,60	63,10
	S	4,22	6,04
	Df	8	
	R	0,79	
	$\alpha$	0,05	
	Sig	0,006	
	الدلالة	دال	

1 عصام أمين حلمي، مرجع سابق، ص19.

2 أسامة كامل الراتب و علي محمد يحيى : الأسس العلمية للسباحة ، دار الفكر العربي: القاهرة، 1998، ص179-180.

من خلال الجدول الذي يوضح العلاقة بين السرعة ومهارة الطفو الأفقي نلاحظ أن العينة قد تحصلت على وسط حسابي لاختبار السرعة يقدر ب  $63,10$  وانحراف معياري قدر ب  $6,04$  ومن جهة أخرى فقد تحصل اختبار الطفو الأفقي على وسط حسابي قدر ب  $36,60$  وانحراف معياري قدره  $4,22$  .

بعد المعالجة الإحصائية عن طريق معامل الارتباط برسون البسيط تحصلنا على علاقة بين اختبار السرعة واختبار الطفو الأفقي يساوي  $0,79$  ووجدنا أن معامل Sig يقدر ب  $0,006$  ، وعند مستوى الدلالة  $0,05$  وهذا يدل على أن معامل Sig أصغر من مستوى الدلالة وهذا يعتبر دال إحصائياً .

منه نستنتج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار السرعة والطفو الأفقي لدى السباحين .

➤ نسبة المساهمة السرعة في الأداء المهاري لدى السباحين:

جدول رقم(16): يبين نسبة مساهمة السرعة في أداء مهارة الطفو الأفقي .

المتغيرات	م ت	المعامل	درجة الحرية	قيمة F	نسبة المساهمة %
السرعة	1,61	0,55	8	13,65	63,10

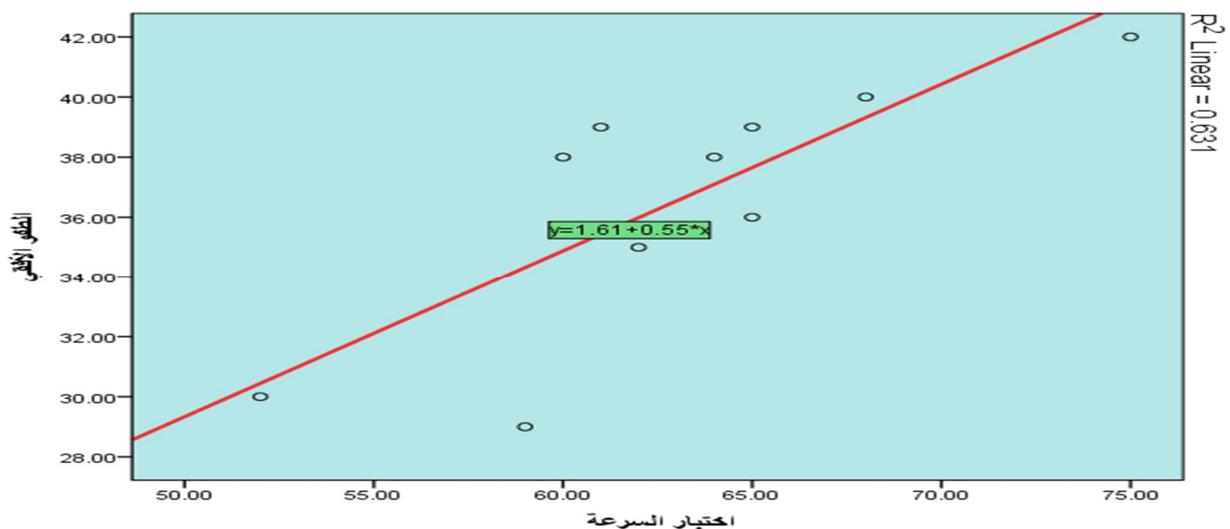
يتبين لنا من الجدول رقم (16) أن متغير السرعة نسبة مساهمته في أداء مهارة الطفو الأفقي  $63,10$

وبلغة قيمة F  $13,65$  وهي أكبر من القيمة المعنوية  $0,79$  وهي بذلك دال إحصائياً .

معادلة الحدار السرعة مهارة الطفو الأفقي :

$$Y = 1,61 + 0,55 (X)$$

شكل رقم(06): يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الطفو الأفقي و اختبار السرعة.



➤ عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبارات السرعة وانزلاق:

جدول رقم (17) : يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة Rp التي تخص السرعة والانزلاق.

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	الانزلاق	السرعة
	$\bar{X}$	6	63,10
	$S^2$	0,28	6,04
	Df	8	
	R	0,95	
	$\alpha$	0,05	
	Sig	0.00	
	الدلالة	دال	

من خلال الجدول رقم (17) الذي يوضح العلاقة بين السرعة وانزلاق نلاحظ أن المجموعة قد تحصلت على وسط حسابي لاختبار السرعة يقدر ب 63,10 وانحراف معياري قدر ب 6,04 ومن جهة أخرى فقد تحصل اختبار الانزلاق على وسط حسابي قدر ب 6 وانحراف معياري قدره 0,28 .

بعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون تحصلنا على أن العلاقة بين اختبار السرعة واختبار الانزلاق تساوي 0,95 و أن معامل Sig يقدر ب 0,00 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 فهي دال إحصائياً.

منه نستنتج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار السرعة و الانزلاق لدى السباحين.

➤ نسبة مساهمة صفة السرعة في مهارة الانزلاق:

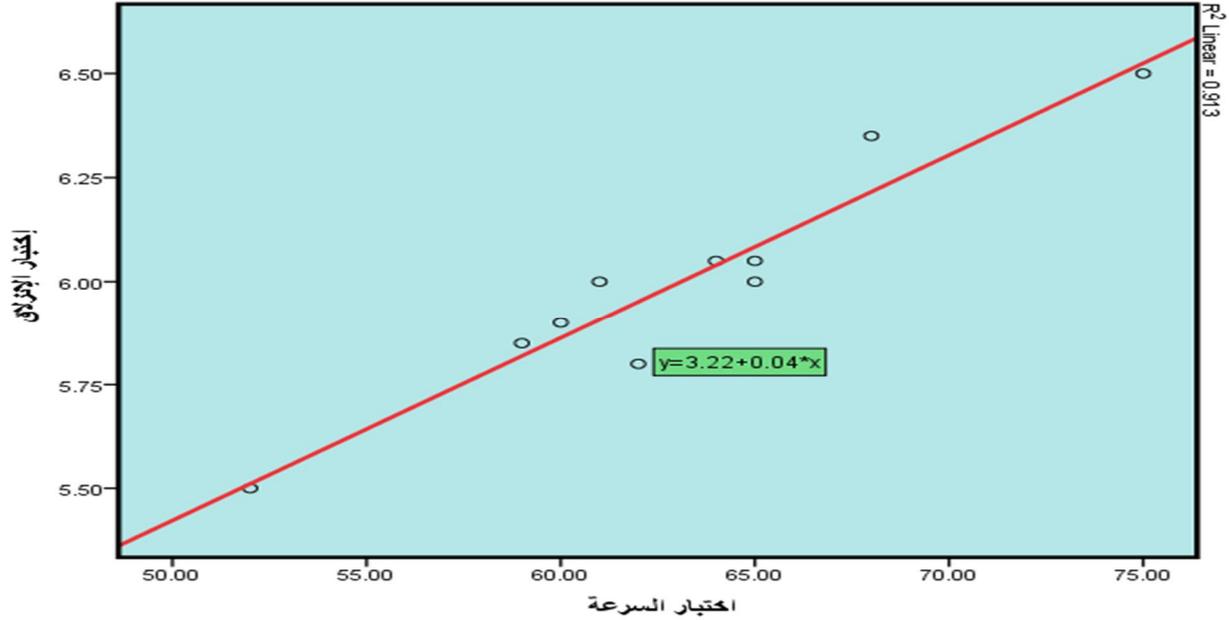
جدول رقم(18) يبين نسبة مساهمة السرعة في اختبار الانزلاق.

المتغيرات	معامل الثبات	المعامل	درجة الحرية	قيمة F	نسبة المساهمة %
السرعة	3,22	0,04	8	84,18	91,30

يتبين لنا من الجدول أن متغير السرعة نسبة مساهمته قدرة بـ **91,30** في أداء مهارة الانزلاق وبلغت قيمة **F 84,18** وهي أكبر من القيمة المعنوية **0,95** وهي بذلك دال إحصائياً .

$$Y = 3,22 + 0,04 (X) \quad \text{: معادلة الخط - السرعة انزلاق}$$

**شكل رقم (07):** يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الإنزلاق و اختبار السرعة.



➤ عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبارات السرعة و السباحة على البطن

جدول رقم (19) : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة **Rp** التي تخص السرعة و سباحة البطن

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	سباحة البطن	السرعة
	$\bar{X}$	2,6	63,10
	$S^2$	0,52	6,04
	$Df$	8	
	<b>R</b>	0,95	
	$\alpha$	0,05	
	<b>Sig</b>	0,02	
	الدلالة	دال	

من خلال الجدول الذي يوضح العلاقة بين السرعة و سباحة البطن نلاحظ أن العينة قد تحصلت على وسط حسابي بالنسبة لاختبار السرعة يقدر ب **63,10** وانحراف معياري قدر ب **6,04** ومن جهة أخرى فقد تحصل اختبار سباحة البطن على وسط حسابي قدر ب **2,6** وانحراف معياري قدره **0,52** .

بعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط برسون تحصلنا على أن العلاقة بين اختبار السرعة واختبار سباحة البطن تساوي **0,85** و أن القيمة المعنوية للمعامل Sig يقدر ب **0,02** وهو أصغر من مستوى الدلالة **0,05** فهو بذلك دال إحصائياً .

منه نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار السرعة و اختبار سباحة البطن .

➤ نسبة مساهمة صفة السرعة في مهارة سباحة على البطن:

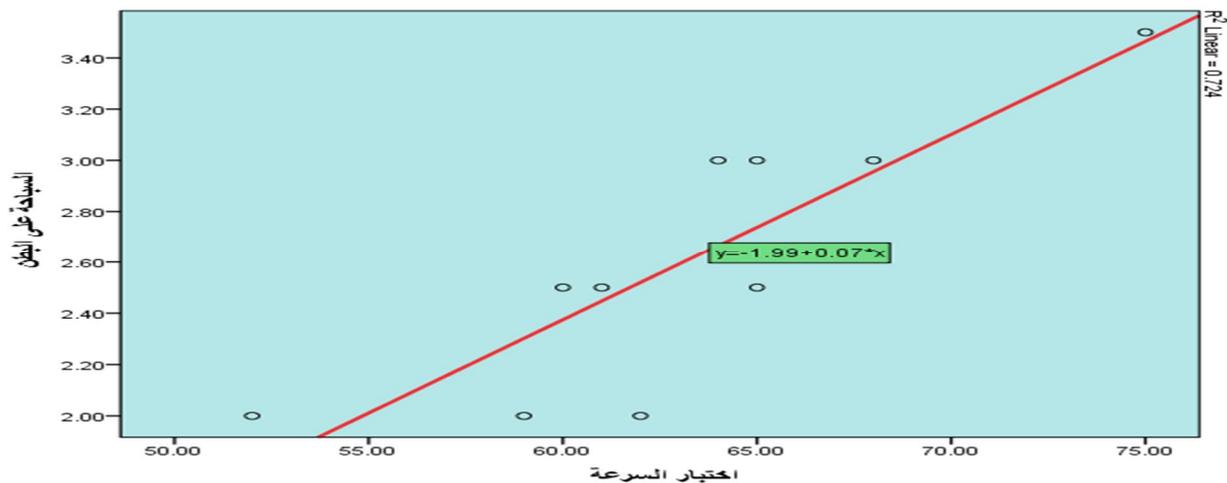
جدول رقم ( 20 ) : يبين نسبة مساهمة السرعة في أداء مهارة سباحة البطن.

المتغيرات	معامل الثبات	المعامل	درجة الحرية	قيمة F	نسبة المساهمة %
السرعة	1,99	0,07	8	20,947	72,40

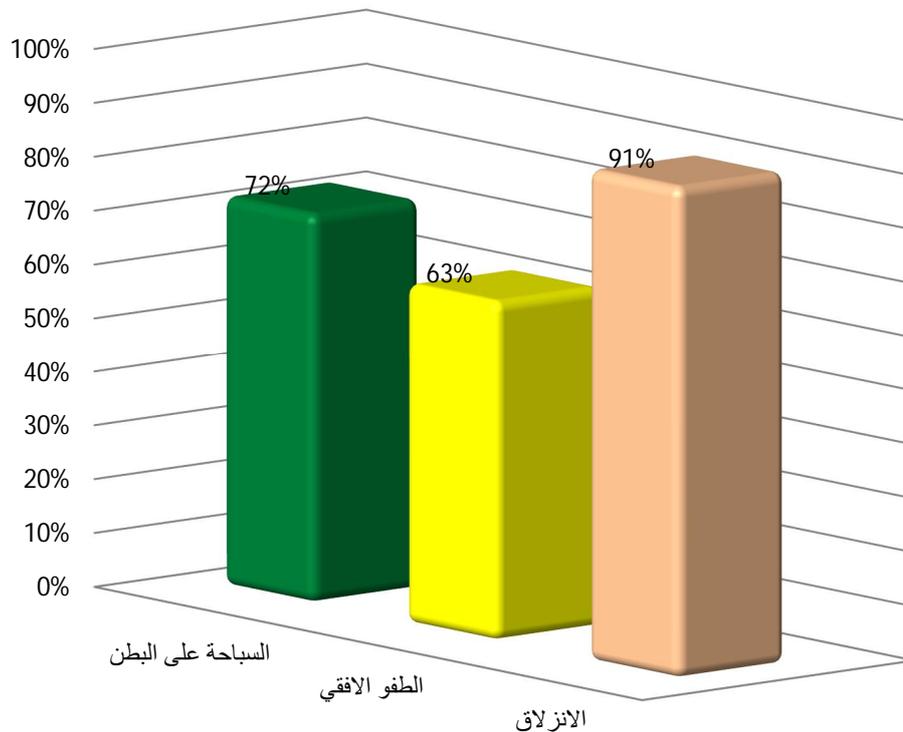
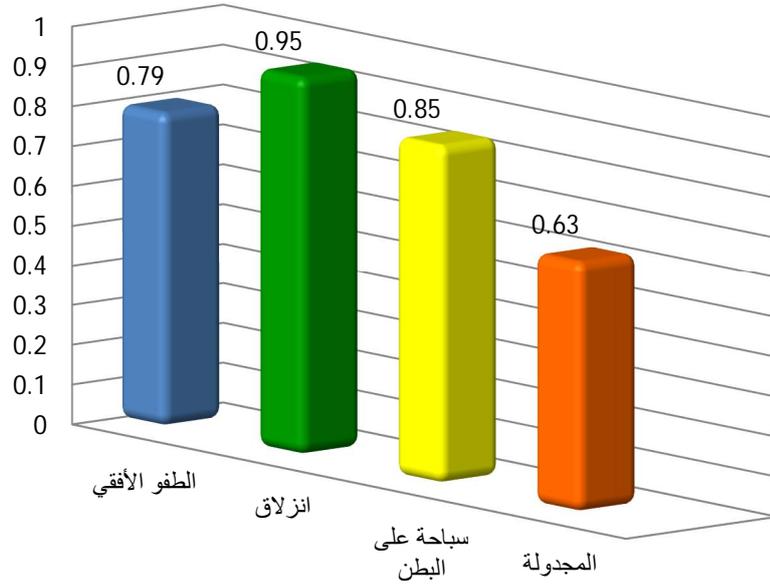
يتبين لنا من الجدول أن نسبة مساهمة متغير السرعة في أداء مهارة سباحة البطن والتي بلغت **72,40** ، وقد بلغت قيمت **F 20,947** وهي أكبر من القيمة المعنوية **0,07** وهي بذلك دال إحصائياً .

$$Y = 1,99 + 0,07 (X) \quad \text{معادلة المجدار السرعة و سباحة البطن:}$$

شكل رقم(08): يبين انتشار قيم العينة بين اختبار السباحة على البطن و اختبار التحمل.



شكل رقم (09): يبين علاقة السرعة بالأداء المهاري



شكل رقم (10) يبين نسبة مساهمة السرعة والأداء المهاري لدى السباحين

## مناقشة الفرضية الثانية:

تظهر الجداول السابقة علاقة طردية لصفة السرعة مع الأداء المهاري لمهارة الطفو الأفقي والانزلاق وسباحة البطن ومنه يمكن القول بأن هناك علاقة بين صفة السرعة والأداء المهاري ، ويدعم ذلك الجدولين اللذان يلان على مساهمة صفة السرعة في الأداء المهاري حيث تعد متغيرا مساهما في الأداء المهاري. (1)

وعليه نجد الطفل المدرب يفوق غير المدرب بنسبة من 5 إلى 10% خاصة في الاختبارات الأداء حيث في الحالات التي تتطلب فيها مثل هذه الاختبارات مستوى معين من المهارات وبمعنى تدريب السرعة يتمشى مع تطوير وتحسن المهارات لدى سباحي السرعة.

يؤدي ذلك رؤية الكبار المختصين في كل مدارس التدريس بأن الطفل في المرحلة السنية الصغيرة يحتاج إلى قاعدة جيدة من المهارة والسرعة والتحمل من أجل ادراك النجاح والتفوق مستقبلا ، أما عن حجم الكيلومترات فيجب على السباحين تكملة مجموعات السرعة من 3-5 مرات أسبوعيا من أجل تحسين الأداء المهاري .

ومنه يمكن القول بأنه توجد علاقة ارتباطيه قوية بين السرعة والأداء المهاري لدى الناشئين .

<sup>1</sup> عصام حلمي : استراتيجيه تدريب الناشئين في السباحة ، منشأة المعارف ، 1998، ص22-23

## 3) عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

نص الفرضية : توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة والأداء المهاري لدى السباحين .

➤ عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبارات القوة والطفو الأفقي:

جدول رقم ( 21 ) : يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص القوة

و الطفو الأفقي.

الطفو الأفقي	القوة العضلية	الاختبارات المعاملات الإحصائية
36,60	37,50	$\bar{X}$
4,22	6,51	S
8		Df
0,61		R
0,05		$\alpha$
0,059		Sig
غير دال		الدلالة

من خلال الجدول رقم ( 21 ) الذي يوضح العلاقة بين القوة ومهارة الطفو الأفقي نلاحظ أن العينة قد تحصلت على وسط حسابي القوة العضلية يقدر ب 37,50 و انحراف معياري قدر ب 6,51 ومن جهة أخرى فقد تحصل اختبار الطفو الأفقي على وسط حسابي قدر ب 36,60 وانحراف معياري قدره 4,22 .

بعد المعالجة الإحصائية عن طريق معامل الارتباط بيرسون تحصلنا علاقة اختبار التحمل واختبار الطفو الأفقي يساوي 0,61 ووجدنا أن معامل Sig 0,059 ، مستوى الدلالة 0,05 وهذا يعتبر غير دال إحصائياً .

➤ عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبارات القوة العضلية و الانزلاق .

جدول رقم ( 22 ) : يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص القوة

العضلية و الانزلاق .

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	القوة العضلية	مهارة الانزلاق
	$\bar{X}$	37,50	6
	S	6,51	0,27
	Df	8	
	R	0,89	
	$\alpha$	0,05	
	Sig	0,001	
	الدلالة	دال	

من خلال الجدول الذي يوضح العلاقة بين القوة العضلية و مهارة الانزلاق نلاحظ أن العينة قد تحصلت على وسط حسابي بالنسبة لاختبار القوة العضلية يقدر ب 37,50 وانحراف معياري قدر ب 6,51 ومن جهة أخرى فقد تحصل اختبار مهارة الانزلاق على وسط حسابي قدر ب 6 وانحراف معياري قدره 0,27 .

بعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط برسون تحصلنا على أن العلاقة بين اختبار القوة العضلية واختبار مهارة الانزلاق تساوي 0,89 و أن القيمة المعنوية للمعامل Sig يقدر ب 0,001 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 فهو بذلك دال إحصائياً .

منه نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار القوة العضلية واختبار مهارة الانزلاق .

➤ نسبة مساهمة صفة القوة العضلية في أداء مهارة الانزلاق:

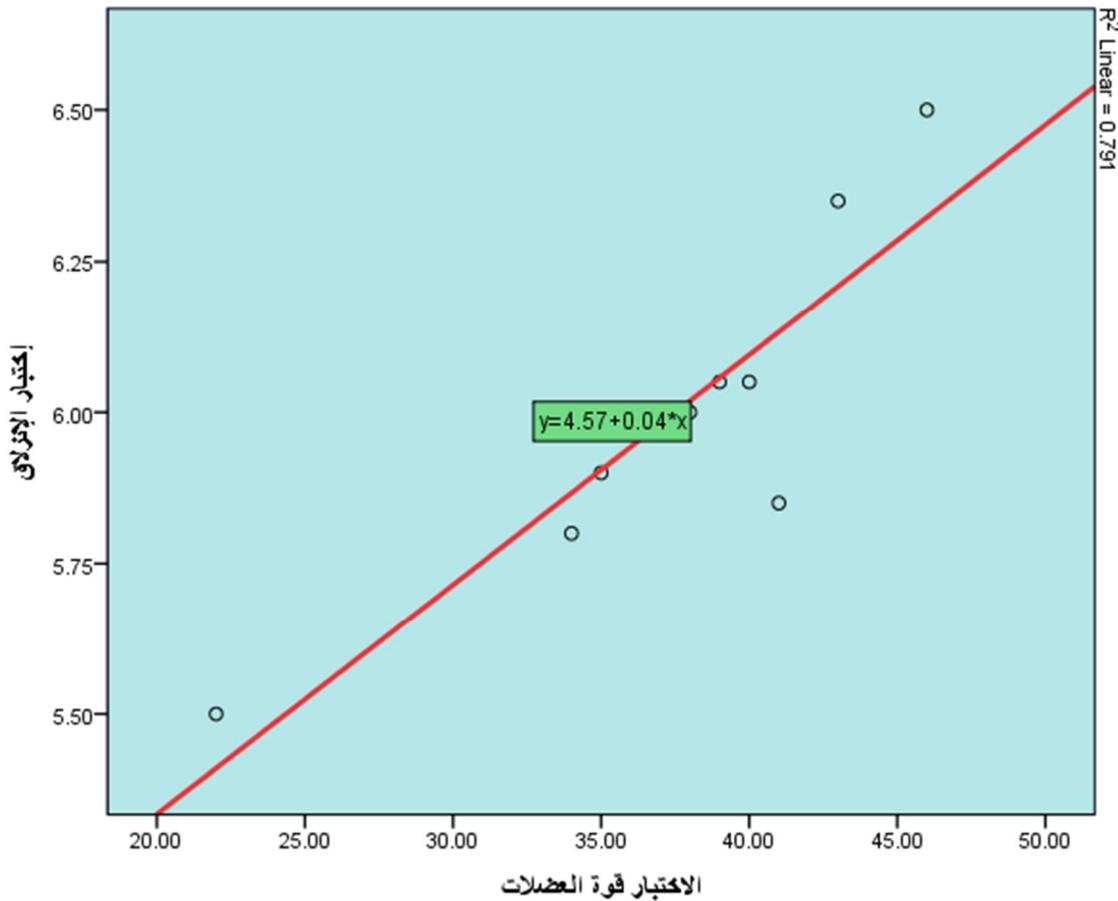
جدول رقم (23) : يبين نسبة مساهمة القوة العضلية في أداء مهارة الانزلاق

المتغيرات	مقدار ثابت	المعامل	درجة الحرية Df	قيمة F	نسبة المساهمة %
القوة العضلية	4,57	0,04	8	30,21	79,10

يتبين لنا من الجدول أن متغير القوة نسبة مساهمته قدرة بـ 79,10 في أداء مهارة الانزلاق وبلغت قيمة F 30,21 وهي أكبر من القيمة المعنوية 0,001 وهي بذلك دال إحصائياً .  
معادلة الانحدار للقوة العضلية - انزلاق :

$$Y = 4,57 + 0,04 (X)$$

شكل رقم(11): يبين انتشار قيم العينة بين اختبار الإنزلاق و اختبار قوة العضلات.



## ➤ عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبارات القوة العضلية و سباحة البطن:

جدول رقم (24) : يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم Rp بما يخص القوة

العضلية و سباحة البطن .

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	سباحة البطن	القوة العضلية
$\bar{X}$	375	2,6	
$S^2$	6,51	0,51	
$Df$	8		
$R$	0,69		
$\alpha$	0,05		
$Sig$	0,026		
الدلالة	دال		

من خلال الجدول الذي يوضح العلاقة بين القوة العضلية و سباحة البطن نلاحظ أن العينة قد تحصلت على وسط حسابي بالنسبة لاختبار القوة العضلية يقدر ب 375 وانحراف معياري قدر ب 6,51 ومن جهة أخرى فقد تحصل اختبار سباحة البطن على وسط حسابي قدر ب 2,6 وانحراف معياري قدره 0,51 .

بعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط برسون تحصلنا على أن العلاقة بين اختبار القوة العضلية واختبار سباحة البطن تساوي 0,69 و أن القيمة المعنوية للمعامل Sig يقدر ب 0,026 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0,05 فهو بذلك دال إحصائياً .

منه نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اختبار القوة العضلية واختبار سباحة البطن .

➤ نسبة مساهمة صفة القوة العضلية في أداء مهارة السباحة على البطن:

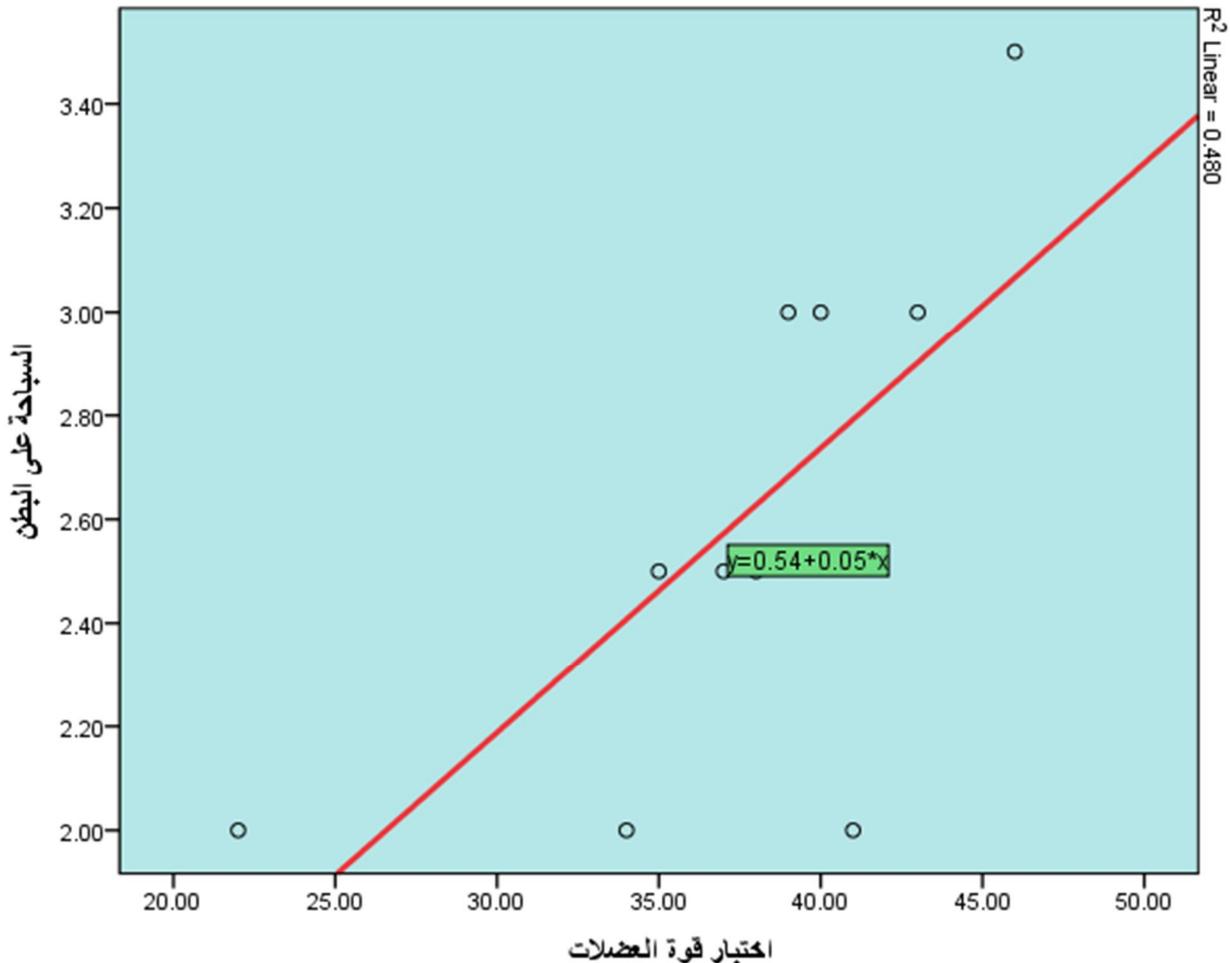
جدول رقم (25) : يبين نسبة مساهمة القوة العضلية في أداء مهارة سباحة البطن.

المتغيرات	معامل الثبات	المعامل	درجة الحرية	قيمة F	نسبة المساهمة %
السرعة	0,54	0,05	8	7,39	48

يتبين لنا من الجدول أن نسبة مساهمة متغير القوة العضلية في أداء مهارة سباحة على البطن قد بلغت 48 وقد بلغت قيمت F 7,39 وهي أكبر من القيمة المعنوية 0,69 وهي بذلك دال إحصائياً .  
معادلة انحدار لالقوة العضلية - سباحة البطن:

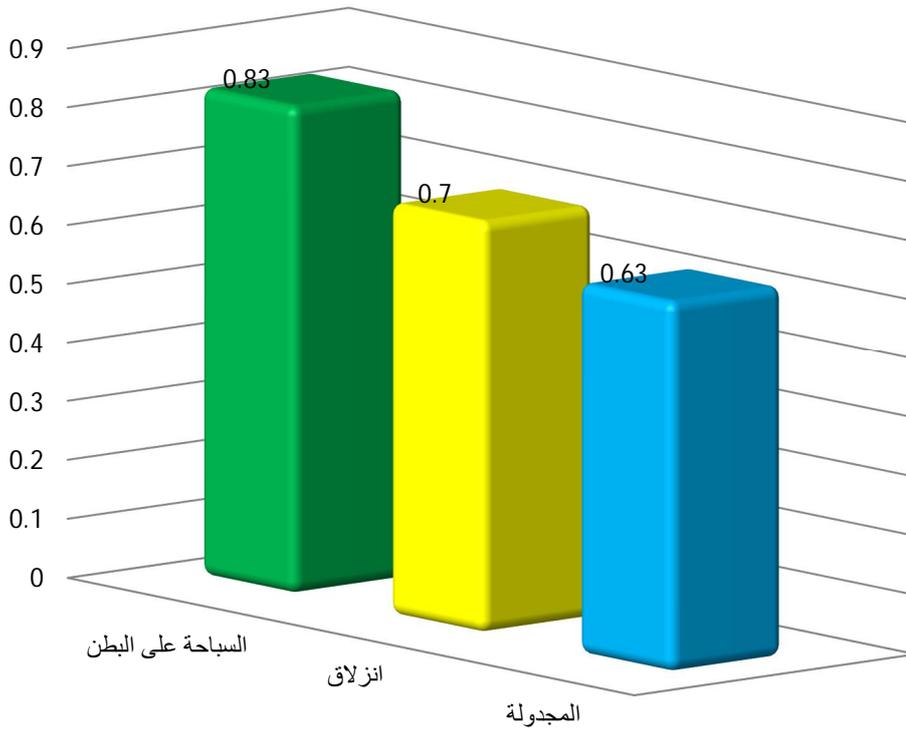
$$Y = 0,54 + 0,05 (X)$$

شكل رقم(12): يبين انتشار قيم العينة بين اختبار السباحة على البطن و اختبار التحمل.

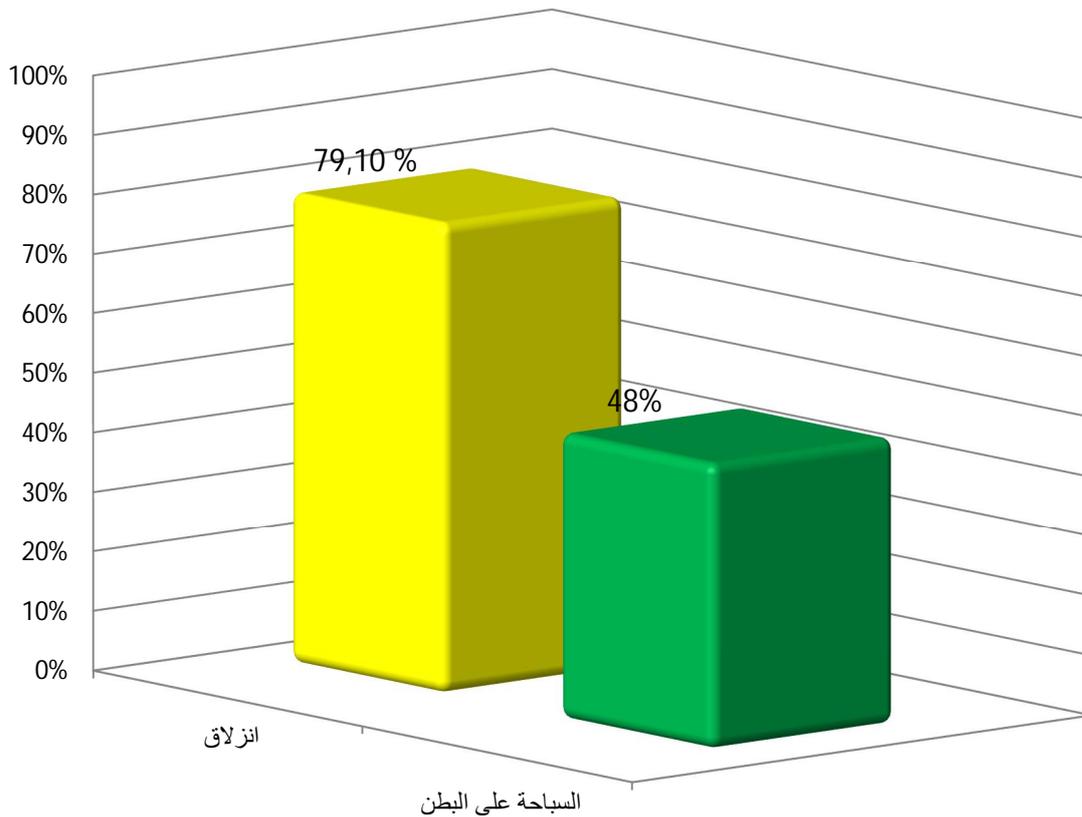




شكل رقم(13): يبين علاقة صفة القوة بالأداء المهاري لدى السباحين



شكل رقم(14): يبين نسبة مساهمة صفة القوة في الأداء المهاري للسباحين



## مناقشة الفرضية الثالثة:

تظهر الجداول السابقة رقم (22)(24) علاقة طردية بين صفة القوة مع انزلاق و سباحة البطن في حين لم تظهر مع الطفو الأفقي ومنه يمكن القول بأن هناك علاقة بين صفة القوة والأداء المهاري لدى السباحين ويدعم ذلك الجدولين (23) و (25) اللذان يدلان على مساهمة صفة القوة في الأداء المهاري لدى السباحين و هذا ما يؤكد أن في رياضة السباحة يلعب فيها الإعداد المهاري الدور الأساسي وكذلك الإعداد البدني يلعب دور هاماً أيضاً في مساعدة السباح في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى ، كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في أداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المنافسة ، وهنا يمكننا أن ندرك علاقة ارتباطيه بين الحالة مهارية والحالة البدنية وخاصة مكون البدني القوة والذي ه أهمية كعنصر بدني مهم ونسبة المساهمة في أداء المهارات ، ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية هذه القدرة البدنية لجميع الألعاب الرياضية حيث أن القوة تؤدي دور هاماً بوصفها إحدى القدرات الأساسية لمكونات إعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية الأخرى . (1)

ومنه يمكن القول أن القوة تساهم بشكل كبير في تحسين الأداء . وهذا ما ينفي أقوال التي تنص على أن الأطفال عاجزون على تحسين القوة العضلية حتى البلوغ فالتحسين في القوة بعد تدريب المقاومات يؤدي إلى تحسين يبلغ 100% وفقاً لدراسة بلمبكي و آخرون في 1988 و يارعي في تلك النقطة المحافظة على الجوانب الحسية المرتبطة بالأداء المهاري والحركي وعدم تأثير على شكل عظام الطفل التي لم تتكلس بعد وهذا ما يطبقه على الأداء الحركي بشكل عام والأداء في السباحة بشكل خاص. (2)

<sup>1</sup> عصام حلمي ، نفس المرجع ، ص 24-25

<sup>2</sup> نفسه.

## الاستنتاج العام:

إن من أهم ما يجب الاهتمام به للسباحين الناشئين هو تنمية القدرات البدنية والأداء ، كما يجب مراعاة عدم تخصيص عند بداية تدريبهم ولكن بفضل التدريب على الأداء الفردي المتنوع وهذا ما يستغرق سنوات . ويكون ذلك بهدف تنمية القدرات البدنية والقدرة على أداء أنواع السباحات المختلفة.

يعتبر الأداء الجيد للأنواع الأربع والقدرات البدنية من أهداف اعداد السباح الناشئ كذلك فإن التعلم الايقاع الجيد والسليم والاقتصاد في المجهود والسباحة لمسافات طويلة بسرعة منتظمة والتقدم ببرامج والتدريب من الأسس الهامة لتنمية الثقة والروح لدى الناشئ ، كما أن هناك عاملين لتنمية الأداء المهاري لدى الناشئ هما تحسين قدرة الناشئ على السباحة لمسافة وزيادة السرعة لمسافة محددة ويشترك هذان العاملان معا في مساعدة السباح على أن يسبح لمسافة ويعطي رقم أفضل وبالتالي أداء أفضل مع زيادة طولها بالتدرج .

قد تم تناول في هذه الدراسة ثلاث فرضيات ، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التطبيقية تم التوصل إلى النتائج التالية :

❖ **أولا :** تنص الفرضية الأولى على أن " توجد علاقة ارتباطية بصفة التحمل والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين " ، ولقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها وجود علاقة مع مهارة الانزلاق والسباحة على البطن وعدم ظهورها مع مهارة الطفو الأفقي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

❖ **ثانيا :** تنص الفرضية الثانية على أن " توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين " ، لقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها وجود علاقة مع مهارة الطفو الأفقي ومهارة الانزلاق ومهارة السباحة على البطن وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

❖ **ثالثا :** تنص الفرضية الثالثة على أن " توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين " ، لقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها وجود علاقة مع مهارة الانزلاق ومهارة السباحة على البطن وعد ظهورها مع مهارة الطفو الأفقي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة .

مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة " توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لدى السباحين الناشئين " قد تحققت .

إن العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري هي علاقة وثيقة يجب أن تأخذ بجد أثناء إعداد السباحين خاصة عند تكوين الناشئين ، حيث يجب على المدربين والمدرسين انتهاز طرق علمية صحيحة من أجل النهوض بمستوى السباحة .

فالتدريب الرياضي المنهجي والمنظم تنظيما سليما يعمل على إتقان وتثبيت القدرات البدنية والمهارية والرفع من مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية ، ولهذا يجب أن تخضع عملية التدريب الرياضي إلى التخطيط السليم المنظم من أجل الوصول إلى الهدف المنشود والرفع من مستوى السباحة الجزائرية .

ومن هذا المنطلق جاء موضوع دراستنا هذه التي تهدف إلى التعرف بأهمية القدرات الأساسية في السباحة ومدى تأثيرها على الأداء المهاري ، فالمكون البدني يعتبر أحد أركان التدريب الرياضي التي يعتمد على تنمية قدرات السباحين والذي ينعكس حتما على الأداء المهاري في السباحة .

ومن هنا يمكن القول أنه يوجد ترابط وثيق بين المكونات البدنية و المهارية حيث يجب معرفة كل مكونات الأداء البدني كل مهارة على حد ، فالقدرات البدنية تعتبر من أهم متطلبات السباحة ولها التأثير الكبير على الرفع من مستوى الأداء المهاري للسباحين .

لقد اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الاختبارات البدنية ( القوة ، السرعة ، التحمل ) واختبارات مهارية تمثلت في ( الطفو الأفقي ، السباحة على البطن ، مهارة الانزلاق ) وقد اعتمدنا في الجانب التطبيقي على عينة متكونة من 16 سباحا منهم 6 سباحين تم تطبيق عليهم الدراسة الأولية و10 سباحين طبقت عليهم الدراسة الرئيسية وتم اختيارهم بطريقة قصدية .

وفي الأخير وعلى ضوء الدراسة التي قمنا بها تبين لنا أن القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري ولا يمكن الفصل بينهما ولهذا يجب العمل على تنميتها في إطار منهجي منظم من أجل الارتقاء بالسباحة والوصول إلى الغاية المنشودة فرياضة السباحة لها شعبية كبيرة من المحبين والممارسين وهي في تطور مستمر حيث أصبحت من أكثر اهتمامات الدول المتطورة .

## الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الامكانيات المتوفرة ، و رغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية

لبحوث أخرى في هذا المجال ، لذلك كان من الضروري طرح مجموعة من الاقتراحات :

- ✓ ضرورة وجوب استعمال تقنيات متطورة في التدريب الرياضي الحديث التي تساهم عمل المدربين من جهة و تحفيز الممارسين للرياضة في أداءها بانتظام ، وإطلاع على ما هو جديد في السباحة
- ✓ تسطير برامج سنوي خاص بتعليم المهارات الحركية ، و الأخذ بعين الاعتبار خصائص و مميزات هذه الفئة .
- ✓ تنمية الجانب البدني و المهاري للناشئين لأن في هذه المرحلة تكون لديه قابلية الفهم ة التعلم السريع .
- ✓ التعليم المبكر للمهارات لدى الناشئين .
- ✓ توفير الوسائل و اللوازم الضرورية التي تستخدم في تطوير الجانب البدني و المهاري .
- ✓ ضرورة إجراء دراسات مماثلة على مستويات مختلفة و في رياضات أخرى .
- ✓ الإعتماد على التكوين القاعدي و الاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط مع مدى طويل .
- ✓ ضرورة الاهتمام بالفئة من خلال إعطاء الفرصة لإبراز قدراتهم .



قائمة و المصادر

المراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

القران الكريم

أ/ باللغة العربية :

1. ابراهيم مروان عبد المجيد ، أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق ، عمان ، طبعة 01، 2000م.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح " تدريب السباحة للمشتريات العليا" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، د ط ، 1994.
3. أبو العلاء عبد الفتاح ، احمد نصر الدين "فسولوجيا للياقة البدنية" دار الفكر العربي ، القاهرة ، د ط ، 2003
4. أبو المجد عمر ، النمكي جمال إسماعيل " تخطيط برامج التدريب و تربية البراعم و الناشئين في كرة القدم " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، د ط ، 1997.
5. أبو عبده حسن السيد "الإعداد البدني للأعبي كرة القدم" ، الفتح للنشر والتوزيع ، طبعة 1، جامعة الإسكندرية ، 2008
6. أسامة كامل راتب ، علي زكي ، أسس العلمية للسباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، د.ط ، 1998م.
7. آل بيك علي ، حلمي عصام "اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف-الظهر) " ، دار المنشأة المعارف ، الإسكندرية ، د ط ، 1995.
8. بسطويسي أحمد "أسس و نظريات الحركة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، طبعة 2، 1996.
9. بسطويسي احمد "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، د ط 1999.
10. بوحفص عبد الكريم ، الاحضاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، طبعة 03، الجزائر ، 2011.
11. بوداود عبد الأمين ، عطاء الله احمد ، المرشد في البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، طبعة 01، 2012م
12. جلال سعد " الطفولة و المراهقة " ، مركز الكتاب للنشر ، عمان ، الأردن ، طبعة 1 ، 1989.
13. الحافظ عبد الرشيد بن عبد العزيز ، منهجية اعداد البحث العلمي ، جامعة الملك عبد العزيز ، طبعة 01، 2012م.
14. الحاوي يحيى السيد إسماعيل "الموهبة والرياضة والإبداع" ، مركز العربي للنشر ، القاهرة ، دط ، 2004

15. حسن محمد، ألبيك على ، كاظم مصطفى "المناهج الشامل لمعلمي و مدربي السباحة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، د ط، 1997.
16. حسني محمد صبحي, حميد المنعم، "الأسس العلمية لكرة الطائرة و طرق القياس"، مطبعة روز يوسف، القاهرة، د ط، 1988
17. حلمي عصام ، استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، د.ط، 1998م.
18. حلمي عصام امين "تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق"، دارالمعارف، الاسكندرية، طبعة2، 1992.
19. حماد مفتي إبراهيم "التدريب الرياضي الحديث" دار الفكر العربي، القاهرة
20. خالد قاسم سمور، الإحصاء، دار الفكر العربي، د.ط، الأردن، 2007.
21. دبابنة ميشيل، نبيل محفوظ "سيكولوجية الطفولة"، دار المستقبل، عمان، د. ط، 1984.
22. دسوقي كمال "النمو التربوي للطفل والمراهقة"، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، د ط، 1970.
23. راتب أسامة كامل "تعليم السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، طبعة 3، 1999.
24. راتب أسامة كامل "تعليم السباحة" دار الفكر العربي"، القاهرة، طبعة2، 1990
25. راتب أسامة كامل، زكي علي محمد "الأسس العلمية للسباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، د. ط، 1998.
26. زكي علي ، ندى طارق ، زكي ايمان ، السباحة : تكتيك ، تعليم ، تدريب ، دار الكتاب الحديث ، د.ط. 2005م
27. زهران حامد عبد السلام " علم النفس الطفولة والمراهقة"، علمالكتب، القاهرة، طبعة 5، 1995.
28. زيدان محمد مصطفى ، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظرية الشخصية ، دار الشروق القاهرة ، د.ط، 1980م.
29. سعد جلال ، محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، المعارف، القاهرة ، طبعة 7، 1982.
30. السيد فؤاد البهي "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة"، دار الفكر العربي، القاهرة، د.ط، د.س.

31. السيد محمد ، الإحصاء في البحوث الاجتماعية والنفسية والتربوية، دار النهضة العربية ، مصر ، طبعة 02، 1970م
32. الصوفي عبدالله "موسوعة العناية بالطفل" ، دار العودة، بيروت، د.ط، 1980.
33. طلحة حسام الدين "الميكانيكا الحيوية" دار الفكر العربي، القاهرة، د ط، 1993
34. الطيب محمد الطاهر و آخرون "التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، د.ط، 1982.
35. عاقل فاخر "علم النفس التربوي" ، دار العلم للملايين، بيروت لبنان، طبعة 9، 1982.
36. عبد الكريم عفاف "طرق التدريس في التربية الرياضية" ، منشأة المعارف، الإسكندرية، د ط ، 1989،
37. العزة سعيد حسني "تربية الموهوبين والمتفوقين" ، دار الثقافة للنشر، عمان الأردن، د ط، 2000.
38. علاوي محمد حسن " سيكولوجية النمو لمربي الرياضة" ، مركز الكتاب للنشر القاهرة، د. ط، 1998.
39. علاوي محمد حسن " علم النفس الرياضي" ، دار الفكر العربي، القاهرة، طبعة 2، 1989.
40. علاوي محمد حسن "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار النهضة للنشر، بيروت لبنان، د. ط، 1988،
41. عوض فاطمة صابر ، مرفت علي ، أسس مبادئ البحث العلمي ، جامعة الإسكندرية ، طبعة 01، 2002م
42. القط محمد، "المبادئ العلمية للسباحة" ، المركز العربي للنشر، القاهرة، د.ط، 2004.
43. القندلجي عامر ، سمران إيمان، البحث العلمي الكمي والنوعي ، دار اليزوري ، الأردن ، طبعة 01، 2009م
44. كورت مانيل " التعلم الحركي، ترجمة: عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، د.ط، 1980.
45. محسن عبد الجبار سعيد "اعداد الرياضيين" دار النشر الوراق النشر والتوزيع، الأردن، 2015
46. المنذلاوي قاسم ، وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية ،
47. ناهد محمود، نيلي سعد، زمري فهم، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، طبعة 1 ، 1989.

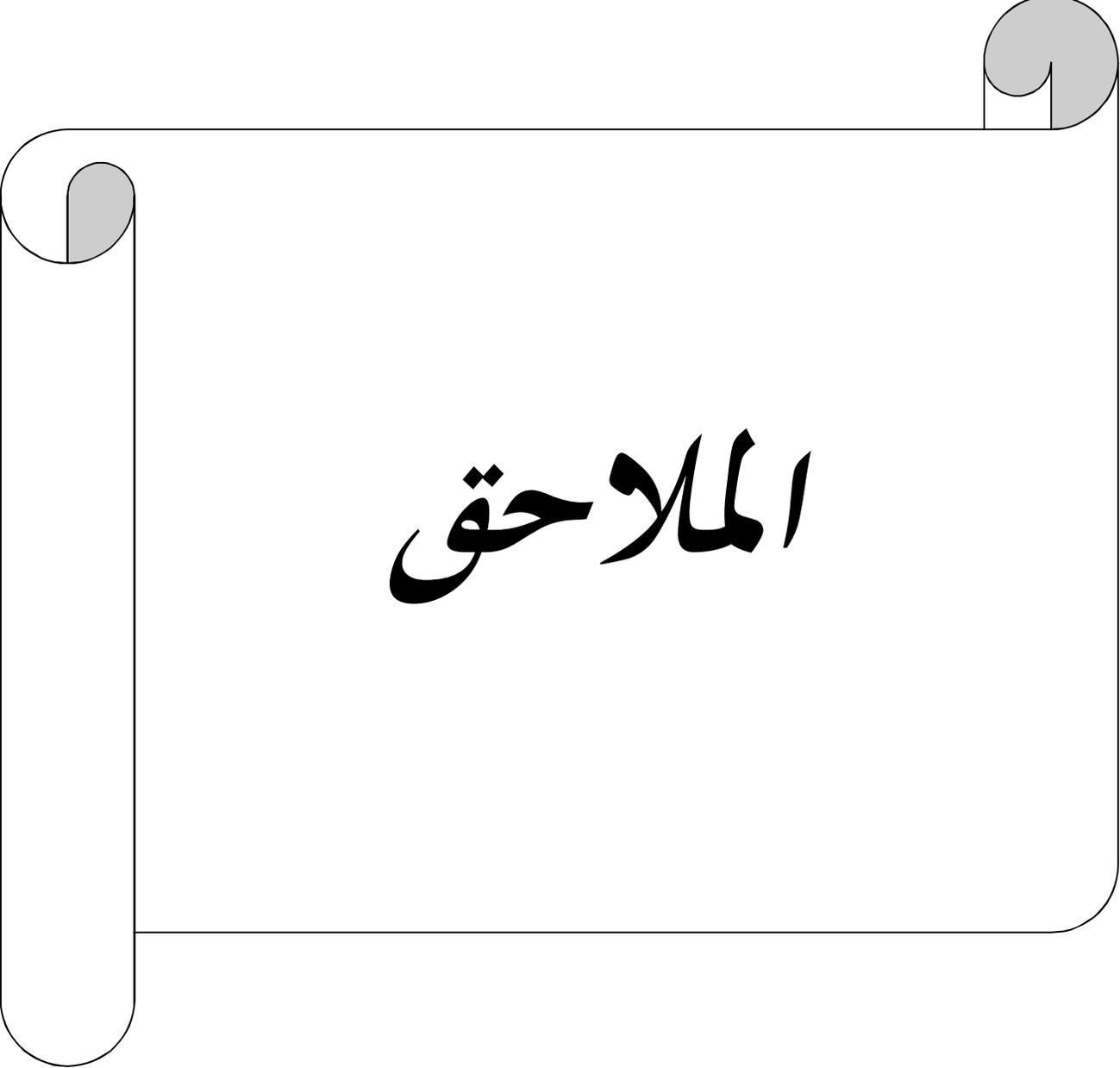
48. نصحي فؤاد "دراسة أساليب رعاية الموهوبين و توجيههم"، دار الفكر العربي، القاهرة، د ط ،  
1980.

49. وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، "دليل رياضة السباحة"، دار الهدى لنشر  
والتوزيع، القاهرة، الجزء الأول، 1999.

50. وفيقة مصطفى السالم، "الرياضات المائية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، د. ط، 1997.

ب/ بالأجنبية :

1. Brikicicrissance de l'enfant pratique sportive
2. J.urgen- Weinkoi, La biologie du sportg , editionvigot, 1998.
3. LadistavKaçani ,Wadislavborsky , entrainement de foot ball
4. R.taman et JP.Hauzeur , entrainement du jeune foot balleur  
,Paris editionamphora.s.a 1987.



الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة زيان عاشور - الجلفة-  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

العنوان	علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري لدى السباحين الناشئين دراسة ميدانية على نادي الأكاديمية الرياضية بالجلفة "صنف ناشئين
الشهادة	مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر السنة 2017
التخصص	تدريب رياضي نخبوي

من خلال هذه الدراسة حاولنا تسليط الضوء على علاقة الصفات البدنية و المتمثلة في التحمل و السرعة و القوة في الأداء المهاري في رياضة السباحة و المتمثلة في مهارات الأنزلاق و الطفوا الأفقي و السباحة على البطن و قمنا بتقسيم الدراسة إلى ثلاث فرضيات جزئية.

- توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل و الأداء المهاري لدى السباحين الناشئين .
- توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة و الأداء المهاري لدى السباحين الناشئين .
- توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة و الأداء المهاري لدى السباحين الناشئين .

**الهدف من الدراسة:** كانت الدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين صفات القوة و التحمل و السرعة في أداء بعض مهارات الأنزلاق و الطفوا و السباحة على البطن و التعرف على نسبة مساهمة صفات التحمل و السرعة و القوة في أداء بعض مهارات المذكورة سابقا.

**المنهج المتبع:** تم استعمال المنهج الوصفي و ذلك لتلائمه مع طبيعة دراستنا المراد القيام بها .

**مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة في سباحي نادي الأكاديمية الرياضية بالجلفة لفئة الناشئين و البالغ عددهم 16 سباح.

**العينة:** تم أخذ العينة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث و تمثلت في 16 سباح.

**أداة الدراسة:** استخدمنا في دراستنا مجموعة من الاختبارات البدنية و المتمثلة في 3 اختبارات اختبار التحمل في السباحة 15د، اختبار السرعة 50 متر سباحة، اختبار الوثب العمودي، و مجموعة من الاختبارات المهارية تمثلت في اختبار الطفوا الأفقي و اختبار الأنزلاق في الماء و اختبار السباحة على البطن

**الأساليب الإحصائية:** لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية و تمثلت في المتوسط الحساب و الانحراف المعياري و معامل الارتباط بيرسون و نسبة المساهمة و معامل الثبات  $\alpha$  كرونباخ و الصدق الذاتي.

**و من أهم النتائج الميدانية المتحصل عليها:**

- أنه تساهم الصفات البدنية التحمل و السرعة و القوة في أداء بعض المهارات لدى ممارسي رياضة السباحة لدى الناشئين.
- أنه هناك علاقة بين التحمل و السرعة و القوة في أداء بعض المهارات لدى ممارسي رياضة السباحة.

• أنه هناك علاقة بين الصفات البدنية و الأداء المهاري لرياضة السباحة.

و من أهم الاقتراحات:

- إدخال المدربين في تریصات حتى یستفیدو من طرق التدریب العصرية و المواكبة للتطور العلمی و الریاضی ، و استعمال التقنیات التكنولوجیة الحدیثة فی التدریب و خاصة تدریب التحمل و السرعة و القوة.
- ضرورة التركيز على ادماج تمارین و برامج تطویریة قصد تحسین القدرة على تنمية التحمل و السرعة و القوة لدى السباحین و تحسین الأداء المهاری.

الكلمات الدالة	مساهمة ، صفات بدنية ، التحمل ، القوة ، السرعة ، السباحة ، الأداء،المهارة،الناشئين
الطالبان	زروق محمد ثوامرية أحمد
المشرف	خاضر صالح