



جامعة زيان عاشور - الجلفة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر علوم و تقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي

تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين تقنية السباحة الحرّة لدى السباحين فئة عمرية (9-11) سنة

دراسة ميدانية على نادي دولفين مدينة بوسعادة

إشراف الدكتور :

د: بونشادة ياسين

إعداد الطالبان :

✓ أم هاني خليل

✓ خوني عمر فاروق

السنة الجامعية : 2018/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكركم وسبحان قلوب

قال تعالى في محكم تنزيله "و سيجزي الله الشاكرين" سورة آل عمران، من الآية: 144

و كذلك مصداقا لقوله " و لئن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم ، من الآية: 07
أولاً و قبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي و فقني و قدرني على إنهاء هذا العمل
المتواضع، الذي أرجو أن يكون عملاً نافعا لي و لجميع الطلبة الباحثين في حقل
التربية و التعليم .

و بكل امتنان و احترام أشكر الدكتور المشرف **بونشادة ياسين** ، حفظه الله الذي
لم يبخل علي بعلمه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و
الذي كان لي في العلم مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتي له بالمزيد من النجاح و
التوفيق ، فشكرا على تفانيه.

و كما أشكر زملائي طلبة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي دفعة

. 2019/2018

و إلى كل أساتذتي و كل من علمني .

و إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في السرو العلن .

شكرا

إهداء

قال تعالى ((وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه وبالوالدين إحساناً))

سورة الإسراء 42

حيث يعجز القلب و اللسان عن التعبير لحي و احترامى لهما و لوالدى

العزىزىن شكرأ لكما على كل شىء و ألف شكر لكما لا تكفى .

و أهدي هذا العمل إلى جمىع إخوتى و أخواتى كما أهدي هذا البحث إلى جمىع

أصدقائى و إلى كل من هم فى ذاكرتى و لم تسعهم مذكرتى

أم هانى خليل

إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريمين أمي و أبي

كما اهدي هذا العمل إلى إخواني و أخواتي.

و إلى كل أفراد عائلتي كبيرًا و صغيرًا

و أخص بالذكر كل من الأصدقاء و الزملاء و الطلبة و أساتذة معهد

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و إلى كل من يعرفني من

قريب أو بعيد .

خوني عمر فاروق

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرافان إهداء فهرسة الجداول والأشكال
أ - ب	مقدمة
الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة	
4	1.الإشكالية
6	2.الفرضيات
6	3.أهمية الدراسة
7	4.أهداف الدراسة
7	5.أسباب إختيار الموضوع
7	5.المفاهيم و المصطلحات
8	6.الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول البرنامج التدريبي	
19	تمهيد
20	1.تعريف التدريب الرياضي
20	2.مفهوم التدريب الرياضي
21	3.خصائص التدريب الرياضي
22	4.واجبات التدريب الرياضية
23	5_أهداف التدريب الرياضي
24	6_قواعد التدريب الرياضي
26	7_مراحل التدريب الرياضي

27	8. برنامج تدريبي
27	1.8. ماهية البرامج
27	2.8. أهمية البرامج
28	9. الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
29	10_ أسس بناء البرامج التدريبية
29	11_ القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج
30	12_ بناء الوحدة التدريبية
31	13_ تصنيف الوحدات التدريبية حسب أشكالها
32	14_ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي
32	15_ اهم الاعتبارات الواجب اخذها لنجاح البرنامج التدريبي
33	خلاصة
الفصل الثاني : السباحة	
35	تمهيد
36	1_ تعريف السباحة
36	2_ تاريخ السباحة
36	3_ السباحة في العصر القديم
36	4_ السباحة في العصر الحديث
36	5_ السباحة عند العرب
37	6_ السباحة في العصر الإسلامي
37	7_ السباحة في الجزائر
38	8_ أهمية السباحة
38	9_ فوائد السباحة
38	10_ أنواع السباحة

39	11_ مجالات السباحة
40	12_ خطوات تعليم السباحة
40	13_ المواصفات القانونية لحمامات السباحة
41	14_ تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنوية المختلفة
42	15_ مبادئ التحليل الفني للسباحة
43	16_ التحليل الفني لطرق السباحة
43	1.16_ سباحة الزحف على البطن
44	2.16_ سباحة الصدر
46	3.16_ سباحة الفراشة
47	4.16_ سباحة الظهر
48	17_ المهارات الأساسية في السباحة
49	18_ تعليم المهارات التمهيدية الأساسية في السباحة
55	19_ الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة
58	خلاصة
الفصل الثالث : مرحلة الطفولة المتأخرة (9-11) سنة	
60	تمهيد
61	1_ التعريف بفئة الناشئين
61	2_ خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :
65	3_ الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 11 سنة)
66	4_ مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9-11) سنة
66	5_ حاجات الأطفال النفسية
67	6_ بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-11) سنة :
69	7_ مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

71	خلاصة :
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
74	تمهيد :
75	1. الدراسة الاستطلاعية
75	2. المنهج المتبع
76	4. مجتمع وعينة الدراسة
76	5. متغيرات البحث
77	6. أداة الدراسة
77	7. المعاملات العلمية للاختبارات البدنية
78	8. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:
79	9. المجال المكاني والزمني للدراسة
79	10. اجراءات التطبيق الميداني للأداة
80	خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
82	1. عرض نتائج لمتغيرات الدراسة
83	2. عرض نتائج إختبار بين الإختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة
84	3. عرض نتائج إختبار (ت) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لحركات الذراعين.
85	عرض نتائج إختبار (ت) للمجموعتين التجريبية و الضابطة في حركات الرجلين
85	عرض نتائج إختبار (ت) للمجموعتين التجريبية و الضابطة في السباحة الحرة
86	2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
89	3. استنتاجات عامة

91	4. اقتراحات و توصيات
ج	خاتمة
-	قائمة المراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

رقم	العنوان	ص
01	يمثل قيم معامل الثبات للإختبارات البدنية	78
02	يوضح معامل الصدق الذاتي للإختبارات البدنية	78
03	يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي و البعدي لتغيرات المجموعة الضابطة في نتائج مختلف الاختبارات البدنية	82
04	يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي و البعدي لمتغيرات المجموعة التجريبية في نتائج مختلف الإختبارات لدى عينة الدراسة	82
05	يوضح نتائج المقارنة بين الإختبارين القبلي و العدي في نتائج المجموعة الضابطة	83
6	يوضح نتائج المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي في نتائج الإختبارات (حركات الذراع، الأرجل ، سباحة الحرة) لدى المجموعة التجريبية	84
07	يبين نتائج إختبار (ت) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لحركات الذراعين.	84
08	يمثل المقارنة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لحركات الرجلين .	85
09	يوضح المقارنة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارين البعدي في السباحة الحرة .	85

قائمة الأشكال

رقم	العنوان	ص
01	يمثل الترتيب الهرمي للحاجات	67

مقدمة

مقدمة :

حظيت الرياضة منذ فترة طويلة من الزمن باهتمام كبير ولقيت عناية كبيرة عند غالبية المجتمعات في العالم بما تعود به من فوائد على صحة الفرد وقوة وصلابة المجتمع، وما لها من أهمية إستراتيجية وسياسية واقتصادية في بسط وهيمنة بعض الدول في المجال الرياضي، وتأتي رياضة السباحة من ضمن النشاطات التي لقيت الدعم والاهتمام الكبيرين في الدول المظلة على البحار على وجه الخصوص، باعتبارها سلاحا في يد من يجيدها، فهي رياضة كاملة من خصوصيتها و من حيث ممارستها فهي تعود بالصحة على جسم الإنسان، فهي فن أساسي لا نظير له بين سائر الفنون الرياضية، لقد عرفت منذ أن عرف الماء في الأنهار والبحار.

و الحقيقة العلمية تؤكد ارتباط السباحة بمستوى الأداء المهاري أكثر من ارتباطها بمستوى اللياقة البدنية، فالماء يعمل كعنصر أساسي في كون أن السباحة تختلف في متطلباتها عن بقية الألعاب الرياضية، فهو يبدد الكمية الكبرى من طاقة السباحين، لذا فقد عبر أحد الكتاب عن أن الماء هو وسط محبط للشخص الذي يحاول الانتقال خلاله، وخصوصية ذلك الوسط جعلت السباحة للغز المحير والمختلف عن بقية الرياضات.

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها، كما أنها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه، فتحتاج إلى حضور الذهن بدرجات متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة، واستيعابها والقدرة على أدائها، وبالتالي تتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي والعصبي، وكذلك استخدام بعض القدرات العقلية والإعداد النفسي، حتى يتم الإحساس بالأجزاء الهامة المكونة للمهارة والتركيز عليها ورفع كفاءة الأداء الحركي.

وتعتمد الدراسة في مجال السباحة أيضا على العديد من المهارات، فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول، أي تعتمد على الأعضاء الجسمية، مثل مهارة الطفو ومهارة الزحف على البطن الظهر، ضربات الرجلين وتسمى بالمهارات العملية، كما أن بعضها الآخر مهارات عقلية مثل المهارة في الفهم والتحليل للمهارات الحركية، ومع أن اكتساب المهارة يتوقف أساسا على طريقة التعليم وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليها، إلا أنها ترتبط بنوعية موضوعات المنهج، وما يقدم للمتعلمين من معارف ومبادئ متصلة بها. (وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص127)

أما فيما يخص جانب البرنامج التدريبي فهو يكون عالية عند تعلم مهارات السباحة الأساسية في سن السنوات مثلا ، في حين يكون منخفض عن ذلك عند تعليم مهارات الألعاب الرياضية الأخرى في نفس العمر، حيث يعزى ذلك إلى عدم وجود علاقة بين مهارات السباحة وبين الأشكال الحركية الأساسية، والتي تعد حركات عشوائية قد تؤثر سلبا في عملية التدريب و التعليم، لذلك قد يكون من الخطأ القول إن السباحة هي رياضة يمكن تعليمها في سن مبكر جدا

مقدمة

وذلك لأن مما يحصل هو اكتساب لحالة التعود والثقة وحالة الطفو فقط، وهي لا تعد من المهارات الأساسية للسباحة بمعناها العلمي قياساً بمهارات ضربات الرجلين وسحبات الذراعين والتنفس والتوافق بين هذه الحركات الانتقال خلال الوسط المائي.

و لما كان تنظيم عملية التعلم يعكس الاتجاهات السائدة التي تؤثر في حياة وسلوك الطفل، لذا فإن عملية إكساب الطفل المهارات الأساسية في السباحة تقع على عاتق المدرب و المسؤولين في اختيار الطريقة الملائمة والمناسبة في تعلمها، وذلك عن طريق استخدام أساليب تنظيمية في مختلف الطرق التعليمية التي تحتوي على برامج تهدف إلى تنمية تلك الاتجاهات التعليمية، حتى يتمكنوا من مواجهة ما قد يتعرضوا له من مشكلات، وكذلك الإسراع في عملية تعلم السباحة لما يحمله المتعلمون من اختلافات في المراحل العمرية والفروق الفردية.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تعليم وتدريب السباحة عامة وللمبتدئين خاصة، لاحظ أن هنالك عددا لا يستهان به ممن لديهم أخطاء سابقة نتيجة للتعلم الخاطيء في السابق وخاصة في ضربات الرجلين وحركات الذراعين ، كما لاحظ أن البرامج التدريبية المتبعة في تعليم المبتدئين خاصة في مراحلها الأولية التي تتضمن المهارات التمهيديّة الأساسية للسباحة من طفو وانزلاق، والوثب والقفز في الماء، والتنفس في شقيه شهيق وزفير ، وغيرها من المهارات أدت إلى فشل الكثير من المتعلمين من الأطفال والمتمدرسين في كليات التربية البدنية والرياضية في تحقيق المستويات المطلوبة للنجاح في السباحة.

و من أجل التوضيح و الإثراء فقد قمنا بهذا البحث الذي سنحاول من خلال دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى سباحي الفئة العمرية (9-11) سنة سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على كل ما يخص الدراسة و من أجل ذلك قمنا بتقسيم البحث على النحو التالي :

الجانب التمهيدي : و الذي تناولنا في مشكلة الدراسة و فرضياتها و أهميتها و أهدافها و كذا أسباب إختيار الموضوع و تحديد المفاهيم و المصطلحات و في الأخير الدراسات السابقة و المشابهة .

أما في يخص الجانب النظري و الذي قسم إلى ثلاثة فصول يأتي الأول تحت عنوان البرنامج التدريبي أما الفصل الثاني بعنوان السباحة أما الفصل الثالث فيدرس الفترة العمرية (9-11) سنة

أما الجانب التطبيقي : و قسم بدوره إلى فصلين الأول بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة و تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية و منهج البحث و مجتمع عينة الدراسة و الأدوات المستعملة في ذلك و كذا الشروط العلمية للأداة .

أما الفصل الثاني بعنوان عرض نتائج و تحليلها و مناقشتها إضافة إلى استنتاجات عامة و بعض الإقتراحات و التوصيات التي قد تساعد في إثراء مجال التدريب في رياضة السباحة .

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1_الإشكالية :

تسابق الخبراء والمتخصصين في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأخيرة كل في مجال تخصصه، في دراسة التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، والكل يعمل جاهدا من خلال الأبحاث والدراسات العملية والعلمية والمعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تسهم في رفع كفاءة الممارسين للوصول بهم إلى مرحلة الإنجاز الأمثل. ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التي تساعد في الارتقاء بمستوى الإنجاز الفني والرقمي، حيث أضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من الوسائل الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للاعبين الرياضيين، حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة تؤهله لمواجهة تحديات العصر.

(هدى محمد الخضري، 2004، ص 07)

إذ يعتبر التدريب الرياضي علم يستمد جزءا كبيرا من نظرياته و أسسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي ، والتي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة ومتميزة . كما يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم انتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت امكانية الرياضي اللاهوائية أو الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني و المهاري، وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية . إن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس ، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة ، على المدرب أن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا أي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي أنه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير المختصون في ذلك انه "برامج التدريب يجب أن تبني من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية".

(عصام حلمي، 1998، ص 3)

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

كما أن السباحة ترتبط بمستوى الأداء المهاري أكثر من ارتباطها بمستوى اللياقة البدنية، فالماء يعمل كعنصر أساسي في كون أن السباحة تختلف في متطلباتها عن بقية الألعاب الرياضية، فهو يبدد الكمية الكبرى من طاقة السباحين، لذا فقد اعتبر أحد الكتاب عن أن الماء هو وسط محبط للشخص الذي يحاول الانتقال خلاله، وخصوصية ذلك الوسط جعلت السباحة الغز الحير والمختلف عن بقية الرياضات.

ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها، كما أنها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه، فتحتاج إلى حضور الذهن بدرجات متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة، واستيعابها والقدرة على أدائها، وبالتالي تتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي والعصبي، وكذلك استخدام بعض القدرات العقلية والإعداد النفسي، حتى يتم الإحساس بالأجزاء الهامة المكونة للمهارة والتركيز عليها ورفع كفاءة الأداء الحركي.

وتعتمد الدراسة في مجال السباحة أيضا على العديد من المهارات، فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول، أي تعتمد على الأعضاء الجسمية، مثل مهارة الطفو ومهارة الزحف على البطن الظهر، ضربات الرجلين.... وتسمى بالمهارات العملية، كما أن بعضها الأخر مهارات عقلية مثل المهارة في الفهم والتحليل للمهارات الحركية، ومع أن اكتساب المهارة يتوقف أساسا على طريقة التعليم وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليها، إلا أنها ترتبط بنوعية موضوعات المنهج، وما يقدم للمتعلمين من معارف ومبادئ متصلة بما (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 124)

أما فيما يخص جودة التعليم في تعلم لمختلف تقنيات السباحة الحرة، فحين يكون عاليا عند تعلم مهارات السباحة الأساسية في سن الـ 6 سنوات مثلا، و أيضا يكون منخفضا عن ذلك عند تعليم مهارات الألعاب الرياضية الأخرى في نفس العمر، حيث يعزى ذلك إلى عدم وجود علاقة بين مهارات السباحة وبين الأشكال الحركية الأساسية، والتي تعد حركات عشوائية قد تؤثر سلبا في عملية التعليم، لذلك قد يكون من الخطأ القول إن السباحة هي رياضة يمكن تعليمها في سن مبكر جدا وذلك لأن ما يحصل هو اكتساب لحالة التعود والثقة وحالة الطفو فقط، وهي لا تعد من المهارات الأساسية للسباحة بمعناها العلمي قياسا بمهارات ضربات الرجلين وحركات الذراعين بين هذه الحركات الانتقال خلال الوسط المائي، ولما كان تنظيم عملية التعلم بعكس الاتجاهات السائدة التي تؤثر في حياة وسلوك الطفل، لذا فإن عملية إكساب الطفل التقنيات السباحة الصحيحة تقع على عاتق المدرب و المسؤولين في اختيار الطريقة الملائمة والمناسبة في تعلمها، وذلك عن طريق استخدام برامج تدريبية تهدف إلى تحسين تلك التقنيات حتى يتمكنوا من مواجهة ما قد يتعرضوا له من مشكلات، وكذلك تفادي الأخطاء التي تقع أثناء أداء السباحة وكذلك لما يحمله المتعلمون من اختلافات في المراحل العمرية والفروق الفردية.

ومن خلال ما سبق لاحظ الباحثان أن هناك عددا لا يستهان به من المتعلمين (9-11) سنة ممن لديهم أخطاء نتيجة للتعلم الخاطيء في السابق وخاصة في ضربات الرجلين وحركات الذراعين كما لاحظ أن البرامج المتبعة في تعليم وتثبيت الاداء المهاري الجيد لمختلف المهارات السابقة.

و لهذا إرتأينا إلى طرح التساؤل العام التالي :

- هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى سباحين الفئة العمرية (9-11) سنة ؟
كما تتفرع هذه المشكلة إلى عدة تساؤلات فرعية:

1_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأذرع ؟

2_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأرجل ؟

3_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة ؟

2_ الفرضيات:

1.2_ الفرضية العامة: البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى سباحين الفئة العمرية (9-11) سنة .

2.2_ الفرضيات الجزئية:

1_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأذرع.

2_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأرجل .

3_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة .

3_ أهمية الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية يأخذ بعين الإعتبار لتحسين بعض تقنيات السباحة الحرة لدى الفئة العمرية .

- اظهار مدى حب هذه الفئة العمرية للتنافس والسباق .

-وضع الاقتراحات اللازمة للارتقاء بالمستوى التدريبي .

- الاستفادة من البرنامج المقترح واستخدامه من طرف المدربين كمرجع لتحسين المستوى في هذا المجال .

- التركيز على استخدام مثل هذه البرامج يساعد على التطلع لمستوى أفضل في ظل المقاربة بالكفاءات كما تفيد أصحاب التخصص باكتشاف النقائص و تصحيحها و خاصة المستوى المهاري .

4_ أهداف الدراسة

_تصميم برنامج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة للناشئين (9-11) سنة .

_ التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة حركة اليدين و ضربات الرجلين على مجموعة من الناشئين تتراوح اعمارهم (9-11) سنة .

_ معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في التخلص من المشكلات التي تصاحب الناشئ اثناء أداء مختلف مهارات السباحة الحرة .

_ ابراز دور بعض الوسائل الحديثة التي تساهم في شرح وتقريب الصورة للمتعلم حول مختلف المهارات في السباحة الحرة.

5.أسباب إختيار الموضوع :

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.

_قلة الدراسات السابقة حول طبيعة الموضوع .

_ قابلية التحكم في إشكالية الدراسة النظرية و الميدانية (التطبيقية)

- نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث.

- نسعى إلى اكتشاف بعض الحقائق في مجال تدريب وإعداد وتكوين الفئة العمرية لأصاغر في السباحة وعمل المدرب كشخصية تربوية.

_وضع لمسة و لو بسيطة على الرياضة الكاملة (رياضة السباحة)

6_ المفاهيم و المصطلحات:

1.6_ البرنامج التدريبي

1.1.6_ إصطلاحا :

يعرفه ويليامز williams " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات، التعليمية المقترحة لتغطية فترات زمنية محددة". (شرف عبد الحميد،1996،ص50)

و يعرف كذلك الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطوة صممت سلفا لإعداد الرياضيين و ما يتطلب ذلك لتنفيذ من تويج زمني و طرق تنفيذ و امكانات تحقيق هذه الخطة للوصول إلى المستوى الرياضي العالي لأعلى.

(أمر الله أحمد البساطي،1998،ص12)

2.1.6_ إجرائيا : هو مجموعة من الوحدات التعليمية منظمة ومنسقة ومركبة ضمن عرض خاص لكل حصّة لكي تخدم هدف عام تنطوي تحته أهداف جزئية.

أو خطة تربوية تستهدف إكتساب الرياضي البراعة في مهارات و مهام معينة و موجه نحو تنمية بعض الصفات البدنية أثناء التدريب .

2.6_السباحة:

1.2.6_إصطلاحا : السباحة هي إحدى الأنشطة الرياضية المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه الكثير من الانفعالات.(قاسم حسن حسين،افتخار احمد،2000،ص50)

2.2.6_إجرائيا : هي رياضة تعتمد خاصة على الذراعين و الرجلين و هي رياضة ترفيهية كما قد تكون عبارة عن تمارين من أجل تطوير لياقة الجسم و هي تمارس في المسابح و البحار من اجل الترويح أو التدريب في المنافسات الرياضية .

3.6_مرحلة الطفولة المتأخرة : (09-11سنة) :

1.3.6_إصطلاحا :تعرف أيضا باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من سن تسعة سنوات و تنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر .

وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية .(عبد الرحمان الوافي،2006،ص144)

2.3.6_إجرائيا :

7_الدراسات السابقة و المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة في البحوث العلمية ذات دور إيجابي لكل باحث وتدفعه بالمضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية وبناء علي ذلك فان الباحث سلط الضوء علي الدراسات التي اشارت نتاجها بطريقة غير مباشرة في ان لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية و بعض متغيرات بحثه وفي ما يلي عرض لبعض هذه الدراسات التي تمكنت من الاطلاع عليها :

الدراسة الأولى: علوان رفيق سنة 2015 تحت عنوان :حول أثر برنامج تعليمي مقترح علي تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات، أطروحة دكتوراه في العلوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

مشكلة الدراسة: هل البرنامج التعليمي المقترح له تأثير علي تعلم المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09)سنوات ؟

هدف الدراسة :

_تصميم برنامج تعليمي مقترح مبني علي أسس علمية لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات .

__ معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح في التخلص من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الأطفال المبتدئين (06-09 سنوات) .

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين
عينة الدراسة : و تمثل في 20 سباحا حيث اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية.
نتائج المتوصل إليه:

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

__وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات الطفوف، الانزلاق، ضربات الرجلين في السباحة على الظهر لصالح المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي المقترح.

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

الدراسة الثانية: أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 **تحت عنوان:** حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، رسالة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

مشكلة الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ($\alpha > 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لدي أفراد المجموعة الضابطة في أثر البرنامج التدريبي علي متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدي طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ؟

هدف الدراسة :

__الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر برنامج التدريبي على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية .

__الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر برنامج التدريبي على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية .

المنهج المتبع: واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع القياسين القبلي والبعدي.

عينة الدراسة: حيث بلغ عينة عدد العينة (16)، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب تخصص التربية الرياضية .

نتائج المتوصل إليه :

ـ أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية و المهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة .
ـ أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة .

الدراسة الثالثة : ساكري نور الدين سنة **2016** تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سباحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكملة لنسل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي.
مشكلة الدراسة : هل البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير صفة السرعة في سباحة الزحف على البطن للصنف اصاغر (13-14 سنة).

هدف الدراسة:

- تسليط الضوء على شكل يعاني منها كثير من المدربين سواء في مدارس السباحة أو في النوادي الرياضية والمتمثلة في صفة السرعة وأثرها على الصنف الأصاغر فهي غالبا ما تكون عشوائية وغير مركزة مما يؤدي الى فشل الرياضي في تقديم مستوى جيد ويعرقل أداءه.

المنهج المتبع : استعان الباحث بالمنهج التجريبي.

عينة الدراسة : و تمثل في سباحي الصنف اصاغر بنادي الحماية المدنية للسياحة ببلدية بسكرة والبالغ عددهم 8 سباحين حيث تم اختيارها بطريقة قصدية.

نتائج الدراسة :

- ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة الاعتماد على منهجية علمية أثناء التدريب .

- شجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة لدى سباحي الزحف على البطن صنف اصاغر.

الدراسة الرابعة: سبحة محمد الأمين، بن الطاهر بلال سنة **2017** تحت عنوان: تأثير برنامج مقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدي سباحي نادي الدلافين ببوسعادة مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص : تدريب رياضي .

مشكلة الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية تعزي للبرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدي سباحي الدلافين ببوسعادة فئة عمرية من (9-12) سنة ؟

هدف الدراسة:

– تصميم برنامج مقترح مبني على أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة للناشئين (9-12) سنة .

– التعرف على أثر البرنامج المقترح على تحسين تقنيات مهارات السباحة الحرة كمهارة وضع الجسم و ضربات الذراعين و ضربات الرجلين و التنفس المنتظم و التوافق الحركي على مجموعة من الناشئين تتراوح أعمارهم (9-12) سنة .

– معرفة مدى مساهمة البرنامج المقترح في التخلص من المخاوف التي تصاحب الناشئ أثناء أداء مختلف مهارات السباحة الحرة.

المنهج المتبع : وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : تتمثل عينة البحث في مجموعة سباحي نادي الدلافين ببوسعادة تتراوح اعمارهم بين (9-12) سنة و عددهم 16 سباح و تم اختيار بطريقة قصدية .

نتائج المتوصل إليه : أما النتائج المتوصل اليها ان تحققت صحة الفرضية العامة أي تحسين تقنيات السباحة الحرة يعزي للبرنامج التدريبي المقترح .

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

– أن البرنامج المقترح له أثر إيجابي في تحسين تقنيات مهارات السباحة الحرة كمهارة وضع الجسم و ضربات الذراعين و ضربات الرجلين و التنفس المنتظم و التوافق الحركي على مجموعة من الناشئين تتراوح أعمارهم (9-12) سنة .

– أن التعليم باستخدام التمارين الترويجية كان له أثر الإيجابي في تطوير مستوى الأداء الحركي للسباحة الحرة .

الدراسة الخامسة: أحمد ثومرية ،محمد زروق سنة **2017 تحت عنوان:** علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري لدي السباحين الناشئين ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص : تدريب رياضي نخبوي .

مشكلة الدراسة :

هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لدي السباحين الناشئ في الاكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة ؟

هدف الدراسة :

– التعرف على العلاقة بين صفات القوة والتحمل والسرعة في أداء بعض مهارات الانزلاق و الطفو والسباحة علي البطن والتعرف على نسبة مساهمة صفات السرعة والقوة في أداء بعض مهارات المذكورة سابقا .

– قياس قياس مستوى القدرات البدنية و الأداء المهاري لدى السباحين.

المنهج المتبع : وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة: حيث تمثل عينة الدراسة بـ 16 متعلم أي مبدئ أو ناشئ و تم إختيار العينة بطريقة قصدية .

نتائج المتوصل إليه :

__ أن الصفات البدنية القوة والتحمل والسرعة تساهم في أداء بعض المهارات لدي ممارسي رياضة السباحة .

__ هناك علاقة بين التحمل والسرعة و القوة في أداء بعض المهارات لدي ممارسي رياضة السباحة.

الدراسة السادسة: دراسة بن درويش عبد القادر سنة **2017 تحت عنوان:** تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتعلم

السباحة الحرة التنافسية لفئة (10-12 سنة) ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص : تدريب رياضي

مشكلة الدراسة :

ما هو تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على تعلم السباحة الحرة التنافسية عند الفئة العمرية (10-12) ؟

هدف الدراسة :

__ إعداد وحدات تعليمية مقترحة لتعلم السباحة الحرة التنافسية عند الفئة العمرية (10-12) سنة .

__ معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

المنهج المتبع : وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة: حيث تمثل عينة الدراسة بـ 14 سباح ، و تم إختيار العينة بطريقة قصدية .

نتائج المتوصل إليه :

__ ظهور تأثير إيجابي للوحدات التعليمية المقترحة على بعض التغيرات الدراسة .

__ ظهور تأثير إيجابي على مهارات الأساسية في السباحة الحرة.

__ ان التمارين المقترحة إيجابية كتمارين مساعدة في اكتساب التوافق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة وتحسين

الأوقات 50م و 100م منافسة سباحة حرة .

الدراسة السابعة: شيماء حسين طه الليثي، فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد سنة **2001 تحت عنوان:** فعالية

برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إحجام الأطفال عن التعلم من (06-09)

سنوات"، (بحث)، بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

هدف الدراسة :

__ تصميم برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة، وذلك في ضوء تحديد وتشخيص درجة إحجام

الأطفال عن الممارسة، ودراسة فعاليته في علاج الإحجام لبعض الأطفال من 6-9 سنوات.

__ تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة.

المنهج المتبع: فقد استخدم المنهج الوصفي لتحديد أسباب إحجام الأطفال عن تعلم مهارات السباحة وتشخيص

درجة الإحجام.

عينة الدراسة : تمت جميع القياسات على عينة من الأطفال المحجمين عن التعلم في النادي الصيفي بكلية التربية

الرياضية للبنات بالإسكندرية ، حيث بلغت (35 طفل، 20 طفلة).

نتائج الدراسة:

__تشخيص وتحديد أسباب الإحجام لدى بعض الأطفال من 6-9 سنوات أدى إلى علاجها من خلال البرنامج التعليمي الترويجي.

__ خلق البيئة الصحية التي تسودها المودة والحب والألفة بين المعلم والطفل تساعد على سرعة التعلم.

الدراسة الثامنة: صادق الحايك، عبد السلام جابر سنة 2005 تحت عنوان: أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر، (بحث)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، بحث منشور بمجلة جامعة النجاح للأبحاث .

مشكلة الدراسة : هل برنامج تعليمي مقترح في السباحة أثر على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر؟

هدف الدراسة :

__ التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر المشاركين في الدورات التعليمية التي تعقدتها كلية التربية الرياضية لأبناء المجتمع المحلي. تم وضع برنامج تعليمي مقترح لمدة أربعة أسابيع ومعدل ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً وزمن كل وحدة تعليمية (75) دقيقة.

__وضع برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية لتطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى الرجال متوسطي العمر.

المنهج المتبع : استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية (القصدية)، وبلغ عددهم (24) مشاركاً ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة.

نتائج الدراسة :

__ أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح احد تفقدها لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة.

__ كما يوصي الباحثان باستخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة العمرية في الأردن، وأن يتم إجراء دراسات تتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية و المهارية لباقي الفئات العمرية.

الدراسة التاسعة : مصطفى صلاح الدين عزيز سنة 2009 تحت عنوان: أثر استخدام النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة، (بحث)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

مشكلة الدراسة : ما مدى تأثير عرض النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة ؟

المنهج المتبع : اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمة طبيعة موضوع الدراسة .

عينة الدراسة : و تمثلت عينة البحث في 24 متعلم (سباح) حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية.

أدوات البحث : استعانة على برنامج الاختبار .

نتائج الدراسة :

- إن لاستخدام طريقة عرض وتقليد النموذج الحركي الحي اثرا "ايجابيا" في تعلم السباحة الحرة.

- إن للتصحيح الخارجي الأممي المباشر من قبل المعلم أثرا "ايجابيا" في تعليم حركات السباحة الحرة.

الدراسة العاشرة : قراطي محمد سنة 2016 تحت عنوان : تأثير برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم بعض

المهارات الاساسية للسباحة الحرة في المرحلة العمرية من (06 إلى 09) سنوات، (بحث)

مشكلة الدراسة:

ما مدى تأثير البرنامج المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة و علاقته بسرعة تعلم السباحة الحرة ؟

هدف الدراسة :

__ التعرف على تأثير التمارين المقترحة في البرنامج التدريبي على المستوى الرقمي لدى السباحين .

__بناء وحدة تدريبية مبرمجة خاصة بتطوير سرعة السباح في العودة من المنعرج .

__دراسة فروق الفردية بين فئتي المجموعة الضابطة و التجريبية لدى السباحين و بعض مؤشرات كفاءة الانتقال بالعموم .

المنهج المتبع : استعان الباحث باستخدام المنهج الوصفي لجمع المعلومات من المدربين.

عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة 20 سباحا و 15 مدرب السباحة حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية .

نتائج الدراسة :

__تطور في قيم اختبارات السرعة المحددة بالمسافة جاء نتيجة التمارين المقترحة في البرنامج المسطر للبحث و التي

ساهمت في تطوير مستوى الأداء و الإنجاز .

__ ساهم التكرار في الحركة الخاصة بالعودة من الجدار من خلال استعمال المسبح ذو المقاييس و هذا لتطوير الحوكة

الموالية و الممثلة بالسرعة الإنتقالية عند تحقيق الأداء الانسيابي الأفضل .

__ تفوق المجموعة التجريبية في معدلات تطور السرعة و المستوى الرقمي نتيجة استعمال المسبح على الشكل العرضي

و التفاصيل في الفروق بين المجموعات .

كما الاختبارات المستعملة تمكن من إثبات المستوى الذي وصل إليه أفراد العينة التي جرب عليها برنامج السباحة

الحرة، قمنا بتقييم الاختبارات بواسطة ورقة الملاحظة بالإضافة إلى تقييم مختلف المقاييس المترية للسباحة الحرة .

الدراسة الحادي عشر : قراطي محمد سنة 2017 تحت عنوان : قدرة المدرب على تطبيق برنامج تعليمي

لسباحتي الصدر و الحرة في المرحلة العمرية من 8 إلى 9 سنوات و علاقتهما بمستوى التعلم الحركي ، (بحث)

مشكلة الدراسة : ما مدى تأثير هذا البرنامج المقترح على تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة وعلاقته بسرعة

تعلم السباحة الصدر و الحرة ؟

هدف الدراسة :

__التعرف على أهمية المرحلة القاعدية في السباحة و مدى مساهمتها في تطور المهارات الحركية في مختلف السباحات.

القيام باختبارات لتقييم المستوى الذي وصل إليه الأطفال المتعلمين و درجة إستوعابهم للمهارات و الحركات لتعلم السباحة الحرة.

المنهج المتبع : اعتمد على المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : تتكون هذه العينة من 19 متعلم موزعة ما بين 09 متعلم للمجموعة التجريبية التي تستخدم سباحة الصدر و 10 متعلم للمجموعة التي تستخدم السباحة الحرة.

نتائج الدراسة :

__ إمكانية اعتبار طريقة البدا بأحد السباحتين (حرة، صدر) من الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية للسباحة.

__ أهمية و فعالية المرحلة الابتدائية وإنها تساهم في تعليم لمختلف السباحات و المهارات التي تلي هذه المرحلة.

__ أن الاختبارات المستعملة تمكنا من إثبات المستوى الذي وصل إليه أفراد العينة التي جرب عليها برنامج السباحة الحرة، قمنا بتقييم الاختبارات بواسطة ورقة الملاحظة بالإضافة إلى تقييم مختلف المقاييس المترية للسباحة الحرة .

1.7_ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة ، يتضح لنا أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعاً وفئات مختلفة من العينات ، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات ، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

1.1.7_ من حيث الهدف : هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لدى فئة العمرية و أهميتها على متغيرات متعددة و منها دراسة: علوان رفيق سنة 2015 ، أحمد محمد حسن و محمود سنة 2016، مصطفى صلاح الدين عزيز سنة 2009 ، سبحة محمد الأمين و بن الطاهر بلال سنة 2017 ، ساكري نور الدين سنة 2016، صادق الحايك و عبد السلام سنة 2005، دراسة قراطي محمد سنة 2016 ، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت عن العلاقة و غيرها من العناوين أخرى كدراسة : دراسة أحمد ثومرية محمد زروق سنة 2017، دراسة قراطي محمد سنة 2017 ، دراسة شيماء حسين طه الليثي، فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد سنة 2001 ، بحيث تساعد هذا على تبلور أهداف الدراسة الحالية.

2.1.7_ من حيث المنهج المستخدم: استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال برنامج تدريبي مقترح لبعض تقنيات السباحة سواء الحرة أو الظهر أو البطن ما عدا دراسة شيماء حسين طه الليثي و فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد سنة 2001، دراسة قراطي محمد سنة 2017 فقد استخدمت المنهج الوصفي ، و هذا تساعد على الباحث في إختيار المنهج الملائم لموضوع دراسته .

3.1.7_ من حيث العينة و كيفية إختيارها: تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة بحيث إتسمت بعض الدراسات بالصغر الحجم نظراً لطبيعة و ملائمة موضوع الدراسة و خاصة لفئة العمرية : كدراسة شيماء حسين طه الليثي، فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد سنة 2001 (ن=55)، دراسة أحمد محمد حسن و محمود سنة

2016، مصطفى صلاح الدين عزيز سنة 2009 (ن=24) ، علوان رفيق سنة 2015 (ن=20) ، دراسة قراطي محمد سنة 2017 (ن=19)، دراسة سبخة محمد الأمين و بن الطاهر بلال سنة 2017، دراسة أحمد ثوامة محمد زروق سنة 2017 (ن=16)، دراسة بن درويش عبد القادر سنة 2017 (ن=14)، ساكري نور الدين سنة 2016 (ن=8)، أما دراسة قراطي محمد سنة 2016 فقد استخدم لعينة السباحين و المدربين (ن=19) سباح و 15 مدرب، و هذا ما ساعد الباحث في تحديد عدد العينة .
أما من ناحية نوع العينة فجل الدراسات كان إختيارها بطريقة العينة القصدية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ، ما عدا دراسة قراطي محمد سنة 2016 فكان بطريقة عشوائية نظرا لطبيعة موضوع دراسته ، و هذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة .

4.3.6_ من حيث النتائج: يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:

أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية و المهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة.
كما استنتجت أن البرنامج التعليمي التقليدي المعتمد في تعليم المهارات الأساسية لا يتماشى مع الأسس العلمية ومتطلبات خصائص الفئة العمرية وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي علي مجموعة الأطفال قيد الدراسة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى تعلم السباحة .
كما يمكن أن للبرنامج التدريبي المقترح يحسن تقنيات السباحة الحرة .
ان الصفات البدنية القوة والتحمل والسرعة تساهم في أداء بعض المهارات لدي ممارسي رياضة السباحة و ان هنالك علاقة بين التحمل والسرعة و القوة في أداء بعض المهارات لدي ممارسي رياضة السباحة.

الجانب النظري

الفصل الأول

البرنامج التدريبي

تمهيد :

يعد البرنامج التدريبي احدى الطرق التي يستند عليها المدرب في تطبيق خطته لتعليم المهارات او التقنيات الاساسية في بعض الرياضات الجماعية والفردية لذا وجب علينا الإحاطة بهذا العنصر بصفة عامة نظرا لأهميته في بحثنا، أما التدريب والتخطيط فهما من بين أهم العناصر التي يحتاجها المدرب التصميم برنامج تدريبي من اجل تحسين المهارات الأساسية.

1_تعريف التدريب الرياضي:

يعرفه العالم (ماتيفيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية."

(مفتي ابراهيم حمادة، 1998، ص05)

والتدريب الرياضي يهدف إلى الوصول للاعب إلى أعلى المستويات خلال المنافسة والعمل على استقراره لأطول فترة ممكنة، والتدريب هو العمليات التعليمية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة.

(مفتي ابراهيم حمادة، 2001، ص21)

ويشير تعريف التدريب الرياضي الى عملية التكميل الرياض ي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة الى مستويات مثلى في احدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب الأداء وعليه فان المهام التدريبية لابد ان ترتبط بالمهام التربوي وان يقوم المدرب الدور القيادي في عملية التدريب في تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى . (أحمد امين فوزي، 2006، ص154)

2_ مفهوم التدريب الرياضي: التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بعد في تحقق أعلى المستويات الرضاة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة." (مفتي ابراهيم حمادة، 1998، ص19)

وهو أيضا"العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد و تطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (مفتي ابراهيم، 1998، ص20) كما يعرف التدريب : "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادفي خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية الممكنة." (ناهد سكر، 2002، ص9)

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وقذف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة."

(محمد حسن علاوي، 2002، ص17)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانحاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (قاسم حسن حسين، 1997، ص78)

3_ خصائص التدريب الرياضي: لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

1.3_ التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

العملية التدريب الرياضي وجهاً يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والأخر، تربوي نفسي.

فالجانبا التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

(محمد حسن علاوي، 2002، ص19)

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات و ميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية نسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة ، والتصميم". (محمد حسن علاوي، 2002، ص20)

2.3_ التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدان.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (مهند حسين الشتاوي، محمد إبراهيم، 2005، ص26)

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

(مفتي ابراهيم حمادة، 1998، ص22-23)

- علم التشريح .

- وظائف أعضاء الجهد البدني .

__بيولوجيا الرياضة.

__علوم الحركة الرياضية .

__علم النفس الرياضي.

- علوم التربية.

علم الاجتماع الرياضي.

- الإدارة الرياضية .

3.3_ التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال و تحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي" (محمد حسن علاوي، 2002، ص22-23)

4.3_ التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

(حسن السيد أبو عبده، 2001، ص27-28)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".

4_ واجبات التدريب الرياضية

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية، وتنموية وهي:

1.4_ الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوانى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (حنفي محمود مختار، 1980، ص14-15)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، وتثابرتها، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

2.4_ الواجبات التعليمية للتدريب: (مفتى ابراهيم حمادة، 1998، ص30)

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية .

3.4_ الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ العمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.
- (مفتى ابراهيم حمادة، 1998، ص30)

5_ أهداف التدريب الرياضي

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي: (أمر الله البساطي، 1998، ص12)

- _ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- _ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة القوة التحمل)، والمهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتحميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوياً وإدارياً، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

(مفتي ابراهيم حمادة، 1998، ص21)

بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (ناهد سكر، 2002، ص20)

6_ قواعد التدريب الرياضي

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

1.6_ العمل بوعي :

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخطية - إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا، كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم .

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعب الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكاره.

(حنفي محمود مختار، 1980، ص45-48)

2.6_ التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة ، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فانه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي: (حنفي محمود مختار، 1980، ص49)

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.

- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب.

3.6_ الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية : (السيد الحناوي، 2002، ص16)

_ الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة، وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صوراً أو يعرض فيلماً سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلياً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

4.6_ التدرج

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاجبها ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية. (محمد حسن علاوي، 1992، ص66)

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

(محمد حسن علاوي، 1992، ص66)

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

5.6_ الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيًا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم

الرياضية السابقة، ودكاؤهم، وسلامة حواسهم، يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج بجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب ، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهدافه في التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات.

(محمد حسن علاوي، 1992، ص67)

6.6_ الاستمرار

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة، والتكامل، وتثبيت والية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1992، ص70)

فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة ، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرن، عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديديتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهارى أو الخطي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي: (أمر الله البساطي، 1998، ص31)

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.

7_ مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8_ 15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. (قاسم حسن حسين، 1997، ص26-27)

إن تقوم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب. (قاسم حسن حسين، 1997، ص28)

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بما وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.

(مفتي ابراهيم حمادة، 1998، ص39)

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما: (قاسم حسن حسين، 1997، ص29)

1_ القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

2_ التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

_ وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

_ مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.

_ مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.

_ مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق .

8_ برنامج تدريبي :

1.8_ ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه : " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه : "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق

هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه : "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد

الابتداع و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها ". (مفتي ابراهيم حمادة، 1998، ص42)

2.8_ أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية: (عبد الحميد شرف، 1996، ص46)

ا- إكساب عنصر التخطيط فاعليته :

حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

ب-تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:

أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و غياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة , و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

ج-ضياع الأهداف:

أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا و الأمامي أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

د-الاقتصاد في الوقت:

حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

هـ-تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية :

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعية , و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة .

و-البعد عن العشوائية في التنفيذ :

في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات .

ي-دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق

9_الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية . (عبد الحميد شرف، 1987، ص47)
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج .
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

10_ أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحمي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة و هي :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف(اللياقة البدنية ، لمهارات المعلومات الرياضية ، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية.
- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقي . (أمين الخولي،محمد الحماحمي،1990،ص44)

11_ القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج :

يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل .

ا-المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج: (عبدالحاميد شرف،1987،ص57)

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.

ب- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

-يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم .

ج-تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني،مهاري،خطط ،نفسي)

د-تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمنا التدريب.

12_ بناء الوحدة التدريبية :

يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى اقسام عدة وهي مترابطة في ادائها ومتكاملة في اهدافها يتدرج فيها الحمل التدريبي بالزيادة والنقصان .

ويمكن ان يشمل البناء الاساس للوحدة التدريبية على ثلاثة او اربعة اقسام :

حيث تشمل الوحدة التدريبية ذات الاقسام الثلاث على ما يأتي :

1_ القسم الاعدادي (التهيئة) .

2_ القسم الرئيسي .

3_ القسم الختامي (التهدئة) .

وتتألف الوحدة التدريبية ذات الاقسام الاربعة من (المقدمة) زيادة على الاقسام المذكورة سابقا .

(احمد يوسف الحسناوي، 2014، ص171)

1.12_ زمن الوحدة التدريبية :

ان زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع الى عوامل عدة من اهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها ونوع الفعالية او اللعبة الرياضية كونها من الالعاب التي تتميز بالقوة او السرعة اوز التحمل ، فضلا عن عدد التكرارات المنفذة وزمن الراحة بين التكرارات او المجموعات .

وزمن الوحدة يمكن ان يمتد من 30 دقيقة الى 4 او 5 ساعات وعلى هذا الاساس يمكن تقسيم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها الى الاتي :

1 - وحدات قصيرة (من 30 الى 90 دقيقة)

2 - وحدات متوسطة (من 2 الى 3 ساعات)

3 - وحدات طويلة (اكثر من 3 ساعات)

ومن خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر ان الاختلاف الاعظم في زمن الوحدات التدريبية في الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية . بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالالعاب الفرقية بتقارب كبير وثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية .

وعلى العموم فان معدل زمن الوحدات التدريبية هو (120 دقيقة) .

(احمد يوسف الحسناوي، 2014، ص173)

13_ تصنيف الوحدات التدريبية حسب اشكالها :

أ - الوحدات التعليمية :

تهدف مثل هذه الوحدات الى تعلم المهارات الفنية والخططية . وتؤدى مثل هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة ولا سيما مع المبتدئين . في حين يمكن ان تكون هذه الوحدات شائعة في تدريب المتقدمين لتعليم مهارة فنية او خططية او جزء مهم منها في بداية فترة المنافسات او الفترة التي يجدها المدرب مناسبة لذلك .

ب - الوحدات المساعدة :

وهي بمثابة التعليم الاضافي للرياضيين الذين اكتسبوا مهارات فنية يحاولون تحسين ادائها وهي بالتأكيد اكثر استخداما من قبل المبتدئين الذين يكون الهدف الاساس من تدريبهم هو تحسين الاداء الفني ، وغالبا ما تكون في اوقات الفراغ . ولا تتجاوز 30 دقيقة وتعد من وسائل زيادة الحجم التدريبي .

ج - الوحدات التدريبية :

وتعد الوحدة التدريبية وحدة رئيسة ومتكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية لغرض تحسين القدرات والصفات البدنية والاعداد الفني الخاص بالمهارات وصولا للشكل النهائي لإعداد اللاعب المتكامل لأداء المنافسة

د - الوحدات التقويمية :

تهدف هذه الوحدات الى مستوى القياس المنجز (المتحقق) وتقويمه في مرحلة معينة من التدريب للوقوف على مستوى الرياضي ومعرفة مواطن الضعف في قدراته البدنية او مهاراته الفنية والخططية .

وهي مهمة جدا لنجاح الخطط جميعها ، فمن خلالها يتم تعديل التدريب وتوجيهه باتجاه الاهداف .

هـ - الوحدات الاستشفائية :

تمثل الوحدات الاستشفائية الراحة الايجابية بين مراحل التدريب والمواسم المختلفة ، وتهدف الى اعادة الشفاء من الاحمال التدريبية الكبيرة التي واجهها الرياضي ، ومثل هذه الوحدات تعمل على رفع المستوى من خلال التعويض الزائد.

د - الوحدات المخصصة لإتقان مهارة معينة :

تكون غالبا ما منسجمة مع مبدأ الفروق الفردية ، اذ يختلف الرياضيون في حجم التدريب الكافي للوصول بالمهارات الفنية او الخططية الا مرحلة الإتقان ، ولا ينطبق ذلك على الالعب والفعاليات الفردية وحسب ، بل قد يقوم الالعب في الالعب الفرقية بتكرار اداء موقف خططي معين لمئات المرات بشكل فردي او ثنائي او جماعي .

(احمد يوسف الحسناوي،2014،ص 175 - 177)

14_ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارينات الإحماء.
- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارينات التهدئة
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

15_ اهم الاعتبارات الواجب اخذها لنجاح البرنامج التدريبي:

- لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي : (عبد الحميد شرف، 1987، ص63)
- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
 - يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
 - يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجهد الذي يتطلب التصميم والعطاء.
 - يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضماناً لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
 - يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.
 - يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية .
 - يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
 - يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
 - يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
 - يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

خلاصة :

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل أن البرنامج التدريبي في رياضة السباحة عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير المهارات الأساسية و الإرتقاء بما من خلال التخطيط للموسم التدريبي واختبار أنجح الطرق التدريبية، فالهدف من التدريب والتخطيط هو الوصول باللاعب إلى أداء جيد للمهارة أثناء مرحلة المنافسة.

الفصل الثاني

السياحة

تمهيد :

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

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس الذي يعيش فيه.

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

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

1_تعريف السباحة:

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

2_تاريخ السباحة:

عرفت السباحة منذ عهد بعيد فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة وقد ذكرت السباحة منذ عام 2000 ق.م في ملحمة جلجش والإيذاة والأوديسا وفي الكتاب المقدس وفي القرآن الكريم وفي عام 1538م كتب البروفيسور (نيكولاس فينمان) أول كتاب عن السباحة وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا عام 1800م تقريبا وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر واعتمدت السباحة كرياضة أولمبية منذ دورة عام 1896م بأثينا وقد أصبحت سباحة الفراشة أسلوبا مستقلا سنة 1959م. (أبو العلا أحمد، 1995، ص18)

3_السباحة في العصر القديم

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

4_السباحة في العصر الحديث:

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

(نور الدين الحلیم، 2000، ص14)

5_السباحة عند العرب:

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائهم تربية عسكرية بسبب ظروف التنافس فيما بينهم لذا فقط كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل و القتال والسباحة خاصة في القبائل ذات النشاط الملاحي الكبير في منتصف القرن الأول الميلادي كما كان الساحل اليمني مزدحما بأصحاب السفن والملاحين العرب وهم دائمون على أعمالهم التجارية مع اريتيريا و الصومال وبحار الهند وغيرها.

وبعد فتح العرب المسلمين لبعض المدن زاد الاهتمام بالتربية البدنية فقد أدخلوا معهم عادات وتقاليد ركوب الخيل والرمية والسباحة حيث قال (عبد الملك الشعبي) "أعلم أولادي العوم فإنهم يجد من يكتب عنهم ولا يجد من يسبح عنهم". (نور الدين الحلیم، 2000، ص15)

6_ السباحة في العصر الإسلامي:

مع ظهور الإسلام في القرن السابع ميلادي وبشر تعاليمه القويمة التي أنزلها الخالق عز وجل للاهتمام بمتطلبات الإنسان عقليا ونفسيا، اجتماعيا ورحيا.

ولقد قيل أن العرب مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيره في الجزيرة العربية.

ومع انتشار الإسلام ازدادت العناية بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير نتيجة لحاجة المسلمين إليها أثناء الفتوحات والحروب ونشر الدعوة الإسلامية خارج حدود الجزيرة العربية .

ولقد حث الإسلام على مزاوله السباحة وضرورة تعلمها وقد جاء في الأحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم : "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرمية والقراءة".

ولما كان صلى الله عليه وسلم يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض ألوان النشاط البدني "فكان سابق الصحابة رضوان الله عليهم جريا وسباحة ويصارعهم ويلاعبهم" وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى أبي عبيدة بن الجراح " علموا غلمانكم العموم" وتذكر بعض مصادر المقولة بتعبير آخر "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل".

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

(نور الدين الحلیم، 2000، ص56)

7_ السباحة في الجزائر :

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

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

وبعد الاستقلال في 26 جويلية 1962م أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 9 أكتوبر 1962م وكانت رابطة الجزائر العاصمة 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).

8_ أهمية السباحة:

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي: (نور الدين الحليم، 2000، ص 22)

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
- تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.
- تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
- تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم .
- يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
- تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- تساعد في إنجاز المهام العسكرية.
- تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم.

9_ فوائد السباحة:

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

كما أنها تعتبر علاج لبعض الشبهات الموجودة في جسم الإنسان كالظهر المحذب الانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض، وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربوية كبيرة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباحة مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمية الخلق.

أما من الناحية العقلية على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي.

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

10_ أنواع السباحة

1.10_ السباحة على الصدر : يقوم السباح بوضع جسمه على الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي: 50م، 100م، 200م.

2.10_ السباحة على الظهر: في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقسوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي: 50م، 100م، 200م.

3.10_ السباحة الحرة: يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوبا مختلفا عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التحديف بالقدمين .

4.10_ السباحة فراشة: في السباحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الفراشة هي: 50م، 100م، 200م، سباحة الفراشة عموما تحتاج إلى عضلات و سط خاصة وباقي العضلات عامة.

11_ مجالات السباحة

1.11_ السباحات التنافسية:

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

(محمد علي القطاري، 1999، ص37)

2.11_ السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السياحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الإنجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارة السياحة بدءا مصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الصدر، الظهر، فراشة، الحرة) . (محمد علي القطاري، 1999، ص38)

3.11_ السباحة العلاجية:

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

ويجمع الخبراء على أن السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه ، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه . (محمد علي القطاري، 1999، ص39)

4.11_ السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ الأغراض الترويحية بعيدا عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية . وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بجيجا على الحياة بعد عناء العمل للتححرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية (أسامة كامل راتب، 1990، ص29)

12_ خطوات تعليم السباحة:

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

_ يتعلم الدوران داخل الماء في حوض مملوء.

_ يتعلم التنفس داخل وخارج الماء.

_ يتعلم فتح العينين داخل الماء.

_ يتعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء.

13_ المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

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

1.13_ الأبعاد: الطول 50م، العرض 21م، العمق 1.80م بحد أدنى.

2.13_ عدد الحارات: توجد بحمام السباحة 8 حارات عرضها 2.5م على الأقل، وتترك 50سم خارج

كل من الحارتين واحد وثمانية.

3.13_ منصات الابتداء: - ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 الى 0.75م.

- مساحة السطح: 0.5 X 0.5 بحد أدنى .

- انحدار السطح لا يزيد 10 درجات بحد أقصى.

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

4.13_ التقييم: يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من أربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن.

5.13_ الحوائط: - يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة من مسافة 0.8م حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع من دون مخاطر.

6.13_ لوحات اللمس الإلكترونية: يجب ألا تزيد عن 0.01م في السمك للمساحة الكلية على أن تعطى حائط النهاية لكل حارة، وتمدد 0.3 م فوق، تحت سطح الماء.

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

- يمكن عمل قنوات الصرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3م فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل محابس للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

7.13_ حبال الحارات: يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تحوي في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.05م إلى 10م، ويجب أن تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

8.13_ حبل إلغاء البدء: يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15م من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

9.13_ علامات تنبيه لسباحة الظهر: عبارة عن أعلام مدلاة من حبال غير الحمام بارتفاع 1.8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية .

10.13_ الماء: يجب أن يكون درجة حرارة الماء 24+ درجة مئوية على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.

11.13_ الإضاءة: يجب أن تكون عند منصات الابتدء وعصابات الدوران 100 شمعة على القدم المربع

12.13_ رايات الحارة: يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 متر بحد أقصى ويطول 46م. (محمد علي القطاري، 2004، ص144)

14_ تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنبة المختلفة :

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

1.14_ العمر المناسب لتعلم السباحة:

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية .

(محمد علي القطاري، 2004، ص123)

15_ 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 الحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة 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 يهدف إليه وهو قطع السباح لمسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الآتي :

(عصام أمين، 1992، ص41)

1- وضع الجسم.

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

4- الاسترخاء والاتزان.

5- الإيقاع والتوقيت.

1.15_ 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.

2.15_ التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم: يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء حركات الرجلين والذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات أو المقاومات الأخرى أكثر منها زيادة القوى المتحركة للسباح.

2.15_ الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح : القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أمام، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين ولكي تزيد سرعة السباح 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.

3.15_ 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 تطلبها طبيعة أداء الحركة المطلوبة.

4.15_ الاتزان: يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معاً مما يؤثر سلباً على تقدم السباح للأمام.

5.15_ 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 وأحياناً الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل وإشرافه، فكلما كان هذا التبادل انسيابياً وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع. (عصام أمين حلمي، 1998، 21-23)

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

16_ التحليل الفني الطرق السباحة:

1.16_ سباحة الزحف على البطن: يكون وضع الجسم مائلاً إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عالياً على سطح الماء أو يكون غاطساً تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها. (علي محمد زكي، 2005، ص 97)

1.1.16_ حركة الذراعين: يدخل الذراع في نقطة أمام بين الرأس والكتف مع ثني قليلاً قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملاً 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، لأن حركة الذراع لا تتوقف تماماً، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع تهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان العودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداها بالمرق العالي والأخرى بمرجعة اليد.

2.1.16_ الرجوع بالمرفق العالي: يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولاً من سطح الماء ثم الأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداداً للشدة الثانية.

3.1.16_ الرجوع بمرححة اليد: يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من صباهي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أخت حركتها تحت الماء

4.1.16_ ضربات الرجلين : تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى والأسفل بحركة كبراجيه من القدمين بمسافة ما بين 50-60سم عند لاعبي المستويات العالية في حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح.

5.1.16_ التوافق بين الذراعين والرجلين: يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و 04 ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

6.1.16_ التنفس: يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، ص10-12)

2.16_ سباحة الصدر: يكون الجسم أفقيا مائلا إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقيا كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء. (وفيقه مصطفى سالم، 1997، ص273)

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

1.2.16_ سباحة الصدر السطحية:

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

2.2.16_ سباحة الصدر الدولفينية:

وتعتبر هذه الطريقة حاليا هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضا (الطريقة الطبيعية نظرا لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدي بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين الأعلى

وللأمام عند حركة ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماما.

3.2.16_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 متعمد، وتقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع الأسفل 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 حماية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، ولضبط ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه لأعلى وللأمام وليس الأعلى وللخلف .

(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1994، ص16)

4.2.16_ 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 استعداد لحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين الأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والعقبين قرب المقعدة، وتكون القدمين مفتوحتين للخارج تماما.

تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وبسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفرودة تماما.

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

5.2.16_التنفس: يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة. ويتم اخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الأولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب، ويحتاج إلى سباح مدرب جيدا وذو خبرة.

(وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص 273-274)

6.2.16_توافق ضربات الذراعين والرجلين : توجد ثلاث طرق التوقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر وهي:

1_ الطريقة المستمرة : تبدأ الذراعان متمثالان مع حركة الدفع بالرجلين.

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

3_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.

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، ص 19-20)

3.16_سباحة الفراشة: يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى و إلى أسفل، وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء . وبالنسبة إلى حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيرا، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء. (وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص 276)

1.3.16_ضربات الذراعين:

تدخل الذراعان خارج اتساع الكتفين قليلا 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 تدريجيا لتواجه الداخل، وبمجرد مرور اليدين أسفل الرأس تستمر حركة الشد للخلف وللخارج ولأعلى في اتجاه سطح الماء مع إدارة الكفين للخارج وللخلف حتى مغادرة الماء بالجانب وبالخروج من الماء بالأصبع الصغيرة لتقليل المقاومة، وتم حركة رجوع الذراعين للأمام والعضلات في حالة استرخاء في مسار للخارج للأمام.

2.3.16_ ضربات الرجلين الدولفينية: تضرب الرجلان في سباحة الدولفين ضربتين لأسفل وأعلى مع كل ضربة بالذراعين وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين لأعلى في نهاية الشد للخروج من الماء، وتعتبر ضربة الرجلين السفلى للضربة الأولى أطول منه في الضربة الثانية وهذا ما | يدعو بعض الخبراء إلى الاعتقاد بأن القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعني أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى ويجب الاهتمام بكلتا الضربتين بنفس الدرجة بسبب زيادة قوة الضربة الأولى إلى إن الوجه والرأس يكونان في الماء ومما يشرك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما تكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، ص22)

3.3.16_ التنفس : يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للدخول، ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء الأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين.

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

(أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، 1998، ص243)

4.16_ 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. (وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص269)

1.4.16_ حركة الذراعين: تدخل اليد الماء أمام الرأس وفي نقطة تقع أمام الكتف ويبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة أولا والكتف 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 وللأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماما أسفل الفخذ، تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدحرجة الكتف بعد غاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للدخول لمواجهة الفخذ السهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها الأعلى والأمام ثم لأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعدادا لدخول الماء والشددة التالية.

2.4.16_ ضربات الرجلين : تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة انشاء مفصل الركبة في حركة الرجل لأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها لأسفل، فبينما تكون في سباحة الزحف على البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى

60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر. ومعظم سباحي الظهر يعتمدون على 06 ضربات للرجلين مع كل دورة بالذراعين أكثر من ضربتين أو أربع ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كقوة دافعة غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إفاء سباقات 200 متر توفيراً للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما ، طالت مسافة السباق.

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، ص15)

3.4.16_ 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 غاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، تتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر.

(أسامة راتب، على محمد زكي، 1998، ص220)

17_المهارات الأساسية في السباحة:

1.17_تعليم السباحة تحت الماء :

- الغوص البسيط تحت الماء .
- فتح العينين تحت الماء.
- الغوص في الماء بالرأس أولاً.

2.17_تعليم الوثب في الماء :

- الوثب في ماء ضحل بالمساعدة.
- الوثب في ماء ضحل بدون مساعدة.
- الوثب في ماء عمق الكتف.
- الوثب بالرأس.

أولاً: تعليم الانزلاق :

- تمارين إعدادية للانزلاق على البطن والظهر.
- الانزلاق بواسطة دفع قاع الحمام.
- الانزلاق بواسطة دفع حافة الحمام .

ثانياً:تعليم الانتقال في الماء :

- ضربات الرجلين في السباحة على البطن.
- ضربات الرجلين في السباحة على الظهر.
- حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن.
- حركات الذراعين السباحة الزحف على الظهر.
- النموذج الحركي المركب السباحتي الزحف على البطن والظهر . (أسامة راتب، 1984، ص120)

ثالثا: تعليم التنفس :

- شهيق عميق يتبعه زفير بطيء. نفخ المنفاخ في الماء.
- البقيةة.
- إخراج الزفير داخل الماء ببطء.
- التنفس من الجانبين.

18_تعليم المهارات التمهيديّة الأساسيّة في السباحة:

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

1.18_المرحلة الأولى : وتهدف إلى تعليم المتعلم الشعور بالأمن والسلامة في الوسط المائي بالإضافة نحو أمية السباحة وذلك بتعليم المتعلم كيفية التحرك في الماء واكتساب المهارات التمهيديّة في السباحة مثل (الغوص، الغطس الأولية الوثب في الماء، الطفو والانزلاق، التحرك في الماء، الوقوف في الماء، الضربات الأولية ... الخ).

2.18_ المرحلة الثانية : و تهدف إلى تعليم المتعلم طريقة من طرق السباحة واكتساب التوافق البدائي لها وذلك عن طريق تعليم كيفية الاحتفاظ بالوضع الأفقي على البطن أو الظهر في السباحة وتعليم ضربات الذراعين والرجلين والتنفس والتوافق. (محمد علي القط ، 2005، ص115)

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

- 1_ الحالة ما قبل الماء.
- 2_ مهارة الثقة مع الماء.
- 3_ مهارة الطفو.
- 4_ مهارة الانزلاق.
- 5_ مهارة الوثب أو القفز في الماء.
- 6_ مهارة أخذ الشهيق وإخراج الزفير.
- 7_ المهارات الحركة في الماء.
- 8_ مهارة الوقوف في الماء.

أ_الحالة ما قبل الماء (الاتجاه العقلي):

يجب أن يلم المبتدئ مسبقا بما سيتعرض له من اضطرابات فسيولوجية وهذه الاضطرابات تختلف باختلاف مستوى سطح الماء الذي يتعرض له المبتدئ كما سيتضح فيما يلي:

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

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

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

ب_ مهارة الثقة مع الماء وإزالة عامل الخوف:

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

- الجلوس إلى جانب الحمام وطرطشة الماء بالقدمين .

- الدخول الأيمن للماء (نزول)

- المشي للأمام و الخلف ممسكاً بماسورة الحمام .

- الوثب لأعلى وأسفل ممسكاً بماسورة الحمام .

_ غسل الوجه بالماء.

- التنفس مثل كلب (سيع) البحر .

- المشي في القطار ممسكاً بالزميل من الوسط (مشية التمساح).

- المشي ممسكاً بأداة الطفو بين الإبطين .

- الوثب داخل الماء .

- التعلق على الماسورة والمشي .

- ضربات الرجلين التبادلية بمساعدة الزميل .

- استخدام ألعاب صغيرة مختلفة في الجزء الضحل من المسبح .

ج_ مهارة الطفو:

يتفق كل من أسامة كامل راتب، وريسان خريط، مجيد ونجاح مهدي شلش: على أن الطفو هو ابقاء "الجسم كلي أو جزئي فوق سطح الماء وتنص قاعدة أرخميدس على أنه (إذا غمر جسم في وسائل فإنه يلقى دفعة من أسفل إلى أعلى

قوته تعادل وزن السائل المزاج)، بمعنى أن هذه القوة التي تتجه لأعلى اتجاه جسم السباح تساوي وزن حجم الماء المزاج وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء، ومن هذا يتضح لنا أن دفع الماء من أسفل إلى أعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي، فكلما زاد ثقل الفرد نسبيا عن حجمه كلما قلت عنده فرصة الطفو، وعادة فإن الجسم يطفو بسبب خاصية جاذبيته (الوزن بالنسبة للوحدة الحجمية) التي تعتبر أقل من خاصية جاذبية الماء و تختلف الأجسام البشرية من حيث خاصية جاذبيتها، فالذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصة جذب أقل، وعلى ذلك فإن الأجسام التي تتركب من نسب عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون، و لهذا السبب تطفو البنات والسيدات عموما أكثر من الرجال.

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

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

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

_طفو تكور الجسم (طفو القنديل) : وذلك بالوقوف في الجزء الضحل من الحمام بحيث يكون الماء بارتفاع مستوى الكتف أو أقل قليلا ويحاول الانتقال من الوضع السابق إلى وضع التكور وذلك بسحب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم تثبت في هذا الوضع المتكور، وللعودة لوضع الوقوف يترك الذراعين يتحركان لأسفل ويدفع الرأس الأعلى وللخلف مع فرد الرجلين.

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

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

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

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

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

ويرى الباحث وبصفة عامة أنه يمكن التمرين على مهارة الوقوف من الطفو على الظهر أو البطن بأن يطلب من المتعلم أداء المهارة بتشبيك الرجلين في ماسورة من الطفو أو استخدام لوحة الطفو أو بمساعدة الزميل أو بدفع قاع الحمام من الوقوف للوصول إلى وضع الطفو ثم أداء الوقوف في قاع الحمام. (صالح بشير سعد، 2013، ص55)

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

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

– الانزلاق نحو ماسورة الحمام على البطن أو الظهر.

– الانزلاق بعيداً عن ماسورة الحمام على البطن أو الظهر.

- مسك ماسورة الحمام باليدين والانزلاق على سطح الماء.
- الوقوف على قدم واحدة ثم الدفع والانزلاق على البطن أو الظهر .
- الدفع والانزلاق تحت سطح الماء على البطن أو الظهر.
- يمكن استخدام لوحة الطفو للمساعدة في عملية الانزلاق للتمرينات السابقة.
- الانزلاق بواسطة دفع حائط الحمام لأبعد مسافة ثم الوقوف والدفع مرة أخرى ويستمر حتى نهاية عرض الحمام.
- الدفع والانزلاق مع مساعدة المدرس أو الزميل .
- الدفع والانزلاق على سطح الماء من خارج حمام السباحة .
- عمل مسابقات لمن يستطيع الانزلاق لأطول مسافة أو من يستطيع الانزلاق تحت الماء أو الغوص الكبرى تحت بدون لمسة أو يستطيع الانزلاق لأبعد مسافة من خارج حمام السباحة. (أسامة كامل راتب، 1990، ص 95)
- و مهارة أخذ الشهيق وإخراج الزفير:

غالبا ما يكون الضعف في أداء طرق السباحة راجع للعادات الخاطئة في التنفس، لذلك يجب التأكد على أهمية التعرف الصحيح في كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية والصبر عنصر هام في هذه المرحلة كذلك حماس المدرس وقدرته استخدام النظام. هذا ويقترح (أسامة كامل راتب، 1990، ص 96) التمرينات الآتية لتعليم التنفس - في ماء يصل إلى مستوى الوسط ضع اليدين معا في شكل فنجان ثم أملاها بالماء قم بعملية شهيق عميق بالفم ثم انفخ في الماء لكي يسقط من اليدين - تكرر الخطوة (1) مع إخراج الزفير من الأنف والفم . -ضع اليدين على الركبتين وهما مفردتان، ضع الوجه في الماء ثم قم بالزفير من الفم .

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

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

- شهيق عميق يتبعه زفير بطيء وذلك باستخدام أدوات قابلة للنفخ .
- النفخ في الماء محتفظة بالفم فوق سطح الماء مباشرة والتركيز على قوة إخراج الزفير .
- التنفس من الجانب وذلك باستخدام بعض الأدوات المساعدة أو الزميل ويجب عدم دفع الرأس أثناء أخذ التنفس، كما يجب أن يتأكد المدرس من إخراج الزفير بقوة للمتعلم، و أيضا يجب ربط التنفس بحركات الذراعين والرجلين.
- الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق وإخراج الزفير في الماء ويكرر هذا التمرين عشرات المرات .
- الشهيق والزفير مع دفع وخفض الرأس وكذلك مع لف الرأس في الاتجاهين وربط ذلك بالانتقال في الماء .
- ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو و الانزلاق على البطن أو الظهر .

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

__ يجب الاحتفاظ بالقدمين ممدودتين كل الوقت مع الاسترخاء وعدم التصلب .

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

__يمكن استخدام بعض الأدوات المساعدة .

- عدم خروج الركبتين من الماء .

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

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

ب_حركات الذراعين الأولية : ويجب مراعاة النقاط الآتية: (أسامة كامل راتب، 1990، ص97)

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

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

__يجب أن تستمر اليدين في الدفع لأسفل حتى مستوى الفخذ .

__يجب أن يحتفظ اليدين أثناء الحركة الرجوعية بالاسترخاء .

__يجب أن يؤدي بعض الحركات التمهيدية على الأرض مشاجرة للحركات في الماء .

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

ج_أداء النموذج الحركي لحركات الرجلين والذراعين الأولية : ويجب مراعاة الآتي:

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

-تؤدي حركات التوافق بين الرجلين والذراعين بدون ربطها بالتنفس .

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

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

- تحسين الأداء الحركي للذراعين والرجلين لمسافة معينة .

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

هـ_وصف الأداء الحركي لمهارة الوقوف في الماء:

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

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

حركات الرجلين: تؤدي حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقف أ في الماء، ويمكن المحافظة على ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية أو كراباجية. (اسامة كامل راتب، 1990، ص97-98)

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

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

19_الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

1.19_أسس وعوامل الأمن و السلامة:

1.1.19_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 دائما للاستعمال.

3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحا أو مصابا بجرح 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. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد، 2000، ص45-46)

19.2_الأمن والسلامة في حوض السباحة:

- 1_عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- 2_يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة و الرطوبة.
- 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".
- 5- الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض "وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.
- 6-يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعلقات في فترات منتظمة.
- 7-يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي للماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتيريا والحرارة... الخ. (أسامة راتب، 1990، ص73-74)

19.3_أسس الأمن والسلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك وأصبح دائماً 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- أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتحسب طلب المساعدة بطريقة غير جديفة وللمجرد 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 بديلاً لمهارة السباحة.
- 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 مسترخياً ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائماً الامتداد السريع للعضلات.
- 9-طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد، 2000، ص48)

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 .

1.3.19_الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم أرخيدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فإن الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالباً أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغموراً كلياً وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.

3.19_الأسس و العوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، الاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقياً مختلفاً عن بقية الألعاب . كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات أثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة. (أسامة راتب، علي، 1998، ص67)

1- الجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة .
2- زيادة عدد السرعات الحرارية المبدولة في السباحة نظراً لان جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به .

4.19_الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف ، وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسوجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع التقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته . (محمود حسن وآخرون، 1997، 127)

خلاصة :

يمكن القول أن السباحة تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها القرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي إعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات، وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا. كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم، فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

الفصل الثالث

المرحلة الطفولة المتأخرة

(9-11) سنة

تمهيد

تدخل هذه الفئة العمرية بين مرحلتين من المراحل المتصرفة علميا وهي مرحلة الطفولة المبكرة ومرحلة الطفولة المتأخرة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات و تنمية مستوى الأداء المهاري الحركي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء عملية التعلم الحركي الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة العمرية، ومن المعروف إن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى نستطيع استخدامها بكفاية جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد لآخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية.

ويمكن القول أن معدل النمو في هذه المرحلة السنوية 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.

1_ التعريف بفترة الناشئين :

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (9-11) سنة، وتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (06-09 سنوات تقريبا)، ومرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة تقريبا)، مرحلة المراهقة الأولى.

1.1_ تعريف النمو

يقول عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو: "سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة". (عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، 1997، ص91) كما عرفه محمد حسن علاوي: أنه يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التمويينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحققة وتستمر باستمرار حياة الفرد.

2.1_ خصائص النمو:

حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص النمو حيث يساعد فهم هذه القوانين والمبادئ للوالدين والمربين حيث يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدوا في اتجاه مضاد. أ- النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه. ب- النمو الوظيفي: ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل. (محمد حسن علاوي، 1998، ص03)

2_ خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :

1.2_ النمو الجسمي :

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ، ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ ، وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بما اتزاننا واتفقنا مما يساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي والعصبي . (محمد حسن علاوي، 1998، ص42)

كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دورا كبيرا في تفصيل ألعاب حركية معينة لنوع آخر ، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية.

وهناك مجموعة من الأمور يجب على المربي أن يوليها عنايته واهتمامه ليقوم بدوره في توجيه النمو الجسمي ورعايته وقيمة الضر وف المواثيق لاكتساب المهارات الحركية المناسبة لهذه المرحلة .
وللمربي دور في تقلع المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة ، وفي تنمية الاتجاهات والعادات المتصلة بالتغذية وبالنظافة الشخصية وصحة البيئة .
فأطفال هذه المرحلة يميلون إلى تنازل كميات كبيرة من الأغذية بعضها مناسب وبعضها الآخر لا يحتوي على عناصر غذائية ذات قيمة النمو الجسم . (محمد حسن علاوي، 1998، ص43)

2.2_ الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، تنحيف) أو (قصير، طويل) . (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص36)

3.2_ النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7-12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

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

$$\text{إذا كان : } 4 = 2 + 2$$

$$\text{اذن : } 2 = 4 - 2$$

$$\text{مثال آخر : } 6 = 2 \times 3$$

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

ولخص " روبرت فيجروست " مطالب النمو :

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .

- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .

- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .

- اكتساب الاستقلال الذاتي . (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص38)

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقرًا وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار .

4.2_ النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيوخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع وميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد.

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل ،وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل مهم من عوامل المهارة اليدوية .

(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص39)

5.2_ النمو الحركي : يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل.

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنًا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

وجميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلؤون نشاطا وحيوية ومثابة وعميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه. العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات .

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعب التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية ... وهكذا .

(حامد عبد السلام زهران،1995،ص39)

6.2_ النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretty) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع .

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ . والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد).
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والحجل (من الثلاثة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .
- مرحلة الجهد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عر من العمر)

(حامد عبد السلام زهران،2001،ص59)

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج.

7.2_ النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي **Emotional Stability** ، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة " .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة ، ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل بعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سينا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص277)

3_ الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 11 سنة) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي :

1.3_ الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

2.3_ الفروق المزاجية .:

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

3.3_ الفروق العقلية :

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

4.3_ الفروق الاجتماعية :

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

(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص279)

4_ مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9-11) سنة :

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة في الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما ميزاتها هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .

- كثرة الحركة .

- انخفاض التركيز وقلة التوافق .

- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة .

- ليس هناك هدف معين للنشاط .

- نمو الحركات بإيقاع سريع

- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورها المبسطة .

يعتبر "ماتينيف" أن الطفل يستطيع في حماية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

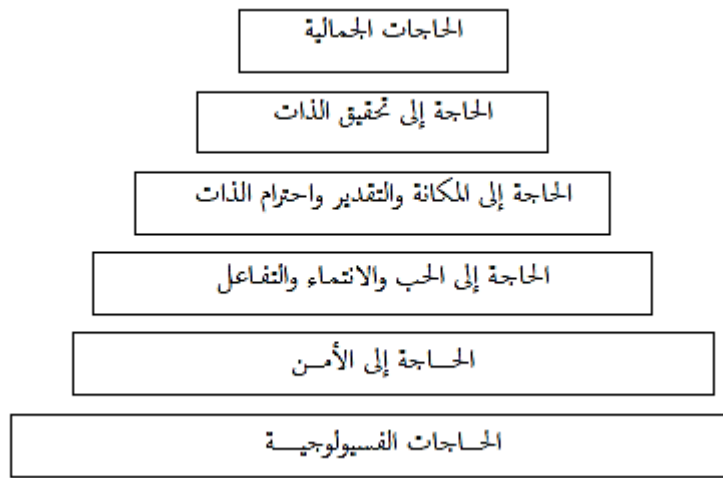
وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين

والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان (فؤاد البهي السيد، 1999، ص24)

5_ حاجات الأطفال النفسية :

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

ضرورة للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعياً لإشباعها . وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتنبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات . ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية . وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء، درجة الحرارة المناسبة ، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط . (محمد مصطفى زيدان،1980،ص125)



الشكل رقم (01): الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعوداً ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد. (أنظر الشكل 1)

(محمد مصطفى زيدان،1980،ص126)

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

أولاً : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفصلاً وثائراً غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

ثانيا : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها:

- عدم راحة التلميذ في المدرسة .
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله .
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولا عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

ثالثا : الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة واعتقال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تحل لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئية التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل . أسباب الانطواء : يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل مسيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفا عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه .

(ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، 1984، ص37)

7_ مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

1.7_ مميزات برنامج فريق البراعم التعليم الاساسي(من 06-09 سنوات)

يعتبر برنامجا تعليميا يستهدف تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس)، بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربعة والبدء والدوران.

- تعلم كيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين. - العمل على زيادة المسافة التي يستطيع سباحتها تدريجيا.

- الاهتمام بتدريبات التحمل.

- الزيادة التدريجية للسرعة مع التركيز على صحة الأداء والإيقاع الحركي للسباحة.

- تعلم السباحة بسرعة منتظمة (توجيهات المدرب المعلم).

- التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج.

- عدم اشتراك السباح في بطولات تنافسية (يكفي الاشتراك في مسابقات مع زملاءهم بالنادي وبشكل محدود).

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

__ يجب أن يتميز التدريب بشدة منخفضة وعدم إجهاد السباحين.

- يكون معدل التدريب مرتين في الأسبوع ومدة الجرعة التدريبية حوالي ساعة، وتتراوح المسافة بين 1000

و3000 متر. (محمد علي القط، 2002، ص188)

2.7_ مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) 9-11 سنوات:

بعد تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس) بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران، وكيف يسبح بطريقة سليمة

ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين، والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على:

- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة.

__ تطوير وصقل الأداء الأنواع الدوران والبدء.

- التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج.

- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل، قوة، مرونة).

- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي.
- تزداد تدريجياً المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 متراً.
- يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3-5 مرات ومدة الجرعة التدريبية ساعة .
- يجب إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية (عدد قليل من المسابقات) وعند اشتراكه في أي منافسة فإن البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهدئة باستثناء التدريب على البدء والدوران.
- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستنارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم العملية التدريب والتي عادة تكون شاقة. (محمد علي القط، 2002، ص189)

3.7_ مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي أ 11-12 سنة:

- يزداد حجم الجرعة التدريبية التي تتراوح بين 2000 - 5000 متر .
- يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى (5-8) جرعات أسبوعياً.
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (1.5 - 2.5) ساعة.
- يفضل عدم التدريب جرعتين يومياً إلا في نطاق محدود.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة.
- التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفترتي، والتدريب مع زيادة المسافة.

4.7_ مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم ب (13-14) سنة :

يحدث في أغلب فرق السباحة بالنادي وجود تباين وفروق واضحة في مستوى السباحة للسباحين فوق 13 سنة حيث توجد مجموعة مؤهلة تأهيلاً ممتازاً يسمح لها بأن تتدرب تدريباً على مستوى عال (مجموعة أ) بينما توجد مجموعة أخرى أقل مستوى ولا تستطيع أن تستوعب وتتماشى مع تدريب مجموعة (أ) ويطلق عليها مجموعة (ب) وعادة هذه المجموعة تخص السباحين الذين بدؤوا التدريب في مرحلة عمرية متأخرة، و يتميز البرنامج التدريبي الخاص بهم ما يلي:

- التدريب عدد من 4-6 مرات أسبوعياً
- زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين 1-2 ساعة .
- المسافة الكلية تتراوح بين 3000-6000 متر. (محمد علي القط، 2002، ص190)

خلاصة :

نستنتج مما سبق ذكره في هذا الفصل أنه في هذه المرحلة العمرية يصبح سلوك الطفل بصفة عامة أكثر جدية من ذي قبل، كما تتميز هذه المرحلة العمرية ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة، كما يحدث التمايز بين الجنسين بشكل واضح في هذه المرحلة، كما نلاحظ في هذه المرحلة ازدياد تعلم الطفل للمهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والتعلق بجماعة الأقران، والميل أكثر إلى اللعب الجماعي وضبط الانفعالات، كما يزداد حب الطفل في هذه المرحلة إلى ممارسة الرياضة وتطوير قدراته الحركية و المهارة وجذب اهتمام الآخرين، كما أن الطفل في هذه المرحلة العمرية يظهر قدرة ممتازة لتعلم وإتقان المهارات الحركية، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة، حيث أن القدرات البدنية والنفسية الناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص، ويمكن أن ندرج الناشئ على تعلم المهارات الرياضية وتطويرها، و بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدرا للاستمتاع بالنسبة للطفل في هذه المرحلة العمرية.

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

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

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

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

1_ الدراسة الاستطلاعية:

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

- حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على 4 سباحين من نادي الدلفين للموسم الرياضي 2018/2019، وهي من نفس المجتمع الأصلي للدراسة، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية الأولى ما يلي:

- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أداؤها.
- التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.
- التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- تناسب الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات.
- أخذ فكرة عن كيفية استقبال السباحين ذهنياً وبدنياً للاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق/ الثبات) لمختلف الاختبارات المستعملة في البرنامج.

2_ منهج الدراسة:

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

1.2_ التصميم التجريبي الملائم: اختار الباحث التصميم التجريبي "المجموعتين المتكافئتين"، وهدف هذا التصميم هو معاملة مجموعتين متماثلتين معاملات مختلفة للوصول إلى نتيجة تتعلق بأثر هذه المعاملات المختلفة وبدون المجموعة الضابطة تصبح نتائج كثير من التجارب لا معنى لها، فالباحث يستخدم مجموعة ضابطة ليدعم اعتقاده بأن المتغير المستقل هو المسؤول فعلاً عن التغير الحادث في المتغير التابع.

(فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، 2002، ص70)

3_ مجتمع و عينة الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية هو: "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق ، لاعبين ، تلاميذ ، مدارس... الخ، أو أي وحدات أخرى. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14) إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وهذا ما يشمل جميع سباحي نادي الدلفين وبالبلغ عددهم 40 سباحا .

4_ عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة ، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة و التي تعني " أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزءاً من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع ، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث " ، لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة .(رشيد زرواتي، 2007، ص344)

وتمثلت عينة بحثنا في سباحي نادي الدلفين بوسعادة كابر والبالغ عددهم 12 سباحا ، وهذا ما يمثل نسبة 30% من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهي تدرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع 6 سباحين لكل مجموعة ، وتم إجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين السرعة لدى السباحين لدى عينة الدراسة. وقد تم الاعتماد على المجموعتين المتكافئتين (التصميم التجريبي) لعدة اعتبارات هي المحددات المنهجية والموضوعية لهذا الاختيار:

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

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

1.4_ تجانس واعتدالية عينة الدراسة :

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

5_ متغيرات البحث:

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

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

1.5_ **تحديد المتغير المستقل:** البرنامج التجريبي كمتغير مستقل يؤثر في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى عينة الدراسة

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

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

2.5_ تحديد المتغير التابع: تقنيات السباحة الحرة لدى الفئة العمرية

6_ أداة البحث:

تعتمد كل دراسة على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من أجل بلوغ حقائق وأهداف هذا البحث من خلال مجموعة معينة من الأدوات يختارها الباحث لتحقيق ما سبق.

1.6_ الاختبارات البدنية :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع وإجراء المقابلات مع الخبراء فيما يخص الاختبارات البدنية تم اختيار عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة خاصة تضم الاختبارات المقترحة وقد اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات المناسبة على الأهمية النسبية وذلك لاتفاق الخبراء على أهمية هذه الاختبارات في تحسين السرعة لدى السباحين وحصولها على أعلى النسب .

البرنامج التدريبي المقترح : يهدف هذا البرنامج التدريب المقترح إلى التحسين التقني للسباحة الحرة (سباحة على البطن) من خلال تمارين تربية مستخدمة للرفع من الجانب المهاري للسباحين عن طريق وسائل و طرق مختلفة . و من خلال هذا البرنامج التدريبي المقترح ركزنا على المتغيرات المهارية (حركات الأذرع و ضربات الأرجل و تنسيق بينهما) و هذا مع مراعاة مبادئ التدريب خلال تنفيذ البرنامج المقترح .

و يتكون البرنامج التدريبي من : ستة عشر (16) وحدة تدريبية لمدة شهرين أي ثمانية (08) أسابيع بمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع و تتراوح مدة الوحدة التدريبية من 90 د إلى 100 د

- تنوع أساليب التدريب المستخدمة في البرنامج إلى :

- طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب الفترتي منخفض الشد.

- تنوع بين طرق التدريب : - جزئية - كلية - مختلطة

- استعمال طرق الفيديو و الجانب النظري للشرح التقنية .

7_ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

1.7_ ثبات الاختبارات:

ولحساب ثبات الاختبارات اعتمدنا على طريقة : اختبار - إعادة اختبار ، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات ، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على إجراء الاختبار مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشاهدة قدر الإمكان ، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني ، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة يعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق البرنامج على عينة قوامها 4 سباحين.

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

الاختبار	معامل الثبات
اختبار حركات الرجلين	*0.78
اختبار حركات الذراعين	*0.81
اختبار السباحة الحرة	*0.89
دال عند مستوى دلالة إحصائية 5%.	

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

2.7_الصدق:

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

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

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

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

الاختبار	معامل الصدق الذاتي
اختبار حركات الرجلين	*0.88
اختبار حركات الذراعين	*0.9
السباحة الحرة	*0.94
دال عند مستوى دلالة إحصائية 5%.	

8_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

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

➤ الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة.

➤ اختبار "ت" ستودنت (درجة الاحتمال المعنوية sig)

➤ معامل الارتباط.

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

9_ المجال المكاني والزمني للدراسة:

1.9_المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث على نادي الدلفين للسباحة بالمسبح النصف اولمي - بوسعادة -

2.9_المجال الزمني:

تم إجراء البحث الميداني في الفترة المحددة ، وقد شكل الباحث مع المدرب أسس تطبيق الحصص وكان تاريخ 15 جانفي 2019 أول حصة في تطبيق هذا البرنامج، وكان تطبيق البرنامج بواقع حصتين في الأسبوع، مع العلم أن عدد الحصص التدريبية للفريق هي 2 حصص، واستمر البرنامج 8 أسابيع ، ثم كانت بعدها الاختبارات البعدية بفارق زمني قدره أسبوع.

أما الجانب النظري فشرع في إعداده بالتوازي مع الجانب التطبيقي في أشهر فيفري ومارس وأفريل

10_ إجراءات التطبيق الميداني:

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

خلاصة:

من خلال هذا الفصل حولنا التطرق إلى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها ، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها ، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما أننا حدّدنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة

النتائج

1_ عرض و تحليل النتائج :

أولا : الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة :

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

الجدول رقم (03): يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي و البعدي لمتغيرات المجموعة الضابطة في نتائج مختلف الاختبارات البدنية

القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الاختبارات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
1.65	24.21	1.39	23.92	حركات الذراع
3.36	29.44	3.41	29.61	حركات الأرجل
1.31	19.31	1.33	19.37	سباحة حرة

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

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

القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الاختبارات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
1.31	21.30	1.68	23.53	حركات الذراع
3.41	27.75	3.82	29.09	حركات الأرجل
1.02	18.44	1.21	19.16	سباحة حرة

و يمثل هذه النتائج الصورة الوصفية لنتائج مختلف الإختبارات المطبقة على عينة الدراسة مما يعطي الواقع الإحصائي . لكن نتائج المجموعة في الإختبارين القبلي و البعدي .

ثانيا :عرض نتائج إختبار بين الإختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة

1.1_ عرض نتائج إختبار بين الإختبارين القبلي و البعدي

في نتائج الإختبارات السابقة لدى المجموعة الضابطة إنطلاقا من النتائج القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة من أجل دراسة الفروق بين مختلف الإختبارات المطبقة سابقا على عينة الدراسة من أجل دراسة الفروق و يمكن عرض النتائج التالية :

الجدول رقم(05) :يوضح نتائج المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي في نتائج المجموعة الضابطة

المتغيرات	درجة sing	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	حجم العينة	مستوى الثقة
حركات الذراع	0.41	- 0.89	0.05	لا توجد	6	%95
حركات الأرجل	0.007	4.437	0.05	توجد دلالة	6	%95
سباحة الحرة	0.019	3.41	0.05	توجد دلالة	6	%95

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة المح المعنوية sing للحركات الذراع الأرجل و السباحة الحرة في نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة بلغت 0.007 و 0.019 و 0.41، على التوالي فالنسبة لحركات الأرجل و السباحة الحرة القيم المتحصل عليها أقل من 0.05 مستوى الدلالة ، و بالتالي وجود فروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لدى عينة الدراسة .

أما حركات الذراع فكانت قيمة درجة الإحتمال المعنوية sig 0.41 و هي قيمة أقل من مستوى الدلالة و بالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي و لكن الهدف من خلال كل المعطيات الخاصة بالمجموعة الضابطة في نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمختلف المتغيرات السابقة الخاصة بالمجموعة الضابطة في نتائج الإختبار القبلي و البعدي للحركات الذراع و الأرجل و السباحة الحرة ، العمل على مقارنة النتائج البعدي للمجموعة الضابطة بالنتائج البعدي للمجموعة التجريبية .

الفصل الخامس.....عرض و تحليل و مناقشة النتائج

ثالثا: عرض نتائج إختبار (ت): بين الإختبارين القبلي و البعدي في نتائج الإختبارات السابقة لدى المجموعة التجريبية

2.1_ عرض نتائج إختبار (ت): بين الإختبارين القبلي و البعدي في نتائج الإختبارات (حركات الذراع،الأرجل،سباحة الحرة) لدى المجموعة التجريبية .

الجدول رقم(06): يوضح نتائج المقارنة بين الإختبارين القبلي و البعدي في نتائج الإختبارات (حركات الذراع، الأرجل ، سباحة الحرة) لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	درجة الإحتمال المعنوية	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	حجم العينة	مستوى الثقة
حركات الذراع	0.026	3.13	0.05	توجد دلالة	6	%95
حركات الأرجل	0.001	6.40	0.05	توجد دلالة	6	%95
سباحة الحرة	0.013	3.80	0.05	توجد دلالة	6	%95

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة درجة الإحتمال المعنوية sig الإختبارين القبلي و البعدي في نتائج كل من حركات الذراع ، الأرجل و السباحة الحرة ، بلغت 0.026،0.001،0.013 على التوالي ، و هذه القيم بدرجة الاحتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي في حركات الذراع و الأرجل و السباحة الحرة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

3.1_ عرض نتائج إختبار T للمجموعة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لحركات الذراع و الأرجل و السباحة الحرة .

4.1_ عرض نتائج إختبار (ت) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لحركات الذراعين.

الجدول رقم(07): بين نتائج إختبار (ت) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لحركات الذراعين.

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

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة الإحتمال المعنوية sig بين نتائج الإختبارين البعدي لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في الحركات الذراعين بلغ 0.007 و هي أقل من مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لحركات الذراعين .

5.1_ عرض نتائج إختبار (ت) للمجموعتين التجريبية و الضابطة في حركات الرجلين .

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

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

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

عرض نتائج إختبار (ت) للمجموعتين التجريبية و الضابطة في السباحة الحرة .

جدول رقم (09): يوضح المقارنة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارين البعدي في السباحة الحرة .

المتغيرات	درجة الإحتمال المعنوية	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم العينة	مستوى الثقة	القرار
السباحة الحرة	0.016	3.13	0.05	6	%95	توجد فروق

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة الإحتمال المعنوية sig بين نتائج الإختبارين البعدي لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في السباحة الحرة حيث بلغ 0.016 و هي أقل من مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي في السباحة الحرة .

2_ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

تشكل الدراسة التجريبية الحالية عنصراً هاماً في الوصول إلى نتائج يمكن الاستفادة منها نظرياً وميدانياً، ولعل أهم مباحث هذه الدراسة التحديد المنهجي لكل متغير وارتباطه بالمتغيرات الأخرى، ومن جهة أخرى يشكل موضوع الدراسة نقطة بداية للتحقق من افتراضات حددها الباحث ليصل إلى جملة من الحقائق التي تثبت أو تنفي تلك على الافتراضات و الوصول إلى نتائج على أهمية بالغة لكن الأهم هو مقارنتها بالافتراضات من اجل الحكم الموضوعي ولتحسيد المعرفة العلمية، وما النتائج والمعطيات المتوصل إليها إلا وسيلة مساعدة لتبيان الأحكام على ضوء هذه الأخيرة، ولعل الباحث في هذا الأمر المهم بالذات يستعمل كل المعطيات المتوفرة عنده انطلاقاً من الجانب التمهيدي والنظري ووصولاً إلى الجانب التطبيقي بما يحملونه من نتائج وتفسيرات تقدم الكثير من التفسير الموضوعي لهذه النتائج وتعطي الاستدلال العلمي في البرهنة من حيث الدراسات المؤيدة أو المنافية لهذه النتائج

1.2_ مناقشة الفرضية العامة

تنطلق هذه الفرضية من افتراضات حددها الباحث في جملة من المحاور وعلى إثرها يمكن مناقشة الفرضية في ضوء النتائج المتوصل إليها، ومن جهة أخرى الملاحظ لهذه الفرضية يتحقق من أن لها عدة فرضيات فرعية تشمل كل منها حركات الذراعين حركات الرجلين . السباحة الحرة. وهذا من خلال

حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (07)، (08)، (09)، وتحليل نتائجها في كل نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية sig بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل جدول أقل من مستوى الدلالة كما أن التأكد من صحة هذه الفرضية أو نفيها كان لا بد من الاستعانة بنتائج الفرضيات الجزئية ثم الاستدلال فيما يخص الفرضية العامة وعملا بكل النتائج المتوصل إليها ومناقشتها على ضوء الفرضيات السابقة ، تبين أن البرنامج المطبق على عينة الدراسة والمثمل في الاختبارات المتعلقة بكل من حركات الذراعين، حركات الرجلين، السباحة الحرة ساهمت الى حد بعيد في تحسين السرعة لدى السباحين ، حيث أن كل الدلائل الموجودة الجداول الخاصة بدراسة الفروق بين المجموعتين وهذا ما يتفق مع دراسة كل من **سبخة محمد الأمين، بن الطاهر بلال سنة 2017** حيث توصل الباحثان الى بعض النتائج منها: أن استخدام البرامج التعليمية الترويجية لها أثر إيجابي في تعليم السباحة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح المتغير التجريبي .

__ أن البرنامج المقترح له أثر إيجابي في تحسين تقنيات مهارات السباحة الحرة كمهارة وضع الجسم و ضربات الذراعين و ضربات الرجلين و التنفس المنتظم و التوافق الحركي على مجموعة من الناشئين تتراوح أعمارهم (9-12) سنة .

__ أن التعليم باستخدام التمارين الترويجية كان له أثر الإيجابي في تطوير مستوى الأداء الحركي للسباحة الحرة

وتتفق أيضا مع دراسة **بن درويش عبد القادر سنة 2017** و الذي توصل إلى نتائج إلى ظهور تأثير إيجابي على مهارات الأساسية في السباحة الحرة.

و كذلك ان التمارين المقترحة ذات تأثير إيجابي كتمارين مساعدة في اكتساب التوافق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة وتحسين الأوقات 50م و 100م منافسة سباحة حرة .

2.2_ مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

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

حيث أنه للتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين حيث انه من خلال الجدول رقم (07) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 3.37، وقيمة الاحتمال المعنوية sig تساوي 0.007، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05، ومستوى ثقة قدر 95%، حيث انه عند مقارنةنا لمستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية نجد ان مستوى الدلالة اكبر من قيمة الاحتمال المعنوية وهذا ما يتفق مع دراسة الباحث أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 و الذي توصل الباحث الى بعض النتائج تمثلت في التالي :

أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية و المهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة. _ أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

3.2_ مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

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

حيث أنه للتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين حيث انه من خلال الجدول رقم (08) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 2.12، وقيمة الاحتمال المعنوية sig تساوي 0.038، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05، ومستوى ثقة قدر 95%، حيث انه عند مقارنةنا لمستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية نجد ان مستوى الدلالة اكبر من قيمة الاحتمال المعنوية وهذا ما يتفق مع دراسة الباحث "علوان رفيق سنة 2015" وتوصل الباحث الى مجموعة من النتائج تمثلت في التالي :

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

_وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات الطفو، الانزلاق، ضربات الرجلين في السباحة على الظهر لصالح المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي المقترح

4.2_ مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة "

حيث أنه للتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين حيث انه من خلال الجدول رقم (09) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 3.13، وقيمة الاحتمال المعنوية sig تساوي 0.016، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05، ومستوى ثقة قدر ب 95%، حيث انه عند مقارنة مستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية sig نجد ان مستوى الدلالة اكبر من قيمة الاحتمال المعنوية و هذا ما يتفق مع دراسة الباحث "بن درويش عبد القادر سنة 2017" حيث توصل الباحث الى النتائج التالية: ظهور تأثير إيجابي للوحدات التعليمية المقترحة على بعض التغيرات الدراسة، ظهور تأثير إيجابي على مهارات الأساسية في السباحة الحرة، ان التمارين المقترحة إيجابية كتمارين مساعدة في اكتساب التوافق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة وتحسين الأوقات 50م و 100م منافسة سباحة حرة. ومتم يتفق أيضا مع دراسة الباحث "مصطفى صلاح الدين عزيز سنة 2009" حيث توصل الباحث الى النتائج التالية: إن لاستخدام طريقة عرض وتقليد النموذج الحركي الحي اثرا "إيجابيا" في تعلم السباحة الحرة. إن للتصحيح الخارجي الأمني المباشر من قبل المعلم أثرا "إيجابيا" في تعليم حركات السباحة الحرة وما يتفق أيضا مع دراسة الباحث "قراطي محمد سنة 2016" حيث توصل الباحث الى النتائج التالية:

إمكانية اعتبار طريقة البدا بأحد السباحتين (حرة، صدر) من الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية للسباحة.

__ أهمية و فعالية المرحلة الابتدائية وإنها تساهم في تعليم لمختلف السباحات و المهارات التي تلي هذه المرحلة.

__ أن الاختبارات المستعملة تمكنا من إثبات المستوى الذي وصل إليه أفراد العينة التي جرب عليها برنامج السباحة الحرة، قمنا بتقييم الاختبارات بواسطة ورقة الملاحظة بالإضافة إلى تقييم مختلف المقاييس المترية للسباحة الحرة .

3_ استنتاجات عامة

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

حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (07)، (08)، (09)، وتحليل نتائجها في كل نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية sig بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل جدول أقل من مستوى الدلالة (0.05) كما أن التأكد من صحة هذه الفرضية أو نفيها كان لا بد من الاستعانة بنتائج الفرضيات الجزئية ثم الاستدلال فيما يخص الفرضية العامة وعملا بكل النتائج المتوصل اليها ومناقشتها على ضوء الفرضيات السابقة ، تبين أن البرنامج المطبق على عينة الدراسة والمثل في الاختبارات المتعلقة بكل من حركات الذراعين، حركات الرجلين، السباحة الحرة ساهمت الى حد بعيد في تحسين السرعة لدى السباحين ، حيث أن كل الدلائل الموجودة الجداول الخاصة بدراسة الفروق بين المجموعتين وهذا ما يتفق مع دراسة كل من **سيخة محمد الأمين، بن الطاهر بلال سنة 2017** حيث توصل الباحثان الى بعض النتائج منها: أن استخدام البرامج التعليمية الترويجية لها أثر ايجابي في تعليم السباحة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح المتغير التجريبي .
والتي بدورها جاءت بفروض جزئية متمثلة في :

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

و هذا من خلال الجدول رقم (07) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 3.37، وقيمة الاحتمال المعنوية sig تساوي 0.007، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05، ومستوى ثقة قدر ب 95%، حيث انه عند مقارنة مستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية نجد ان مستوى الدلالة اكبر من قيمة الاحتمال المعنوية وهذا ما يتفق مع دراسة أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 و الذي توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية و المهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة، حيث أنه للتأكد من صحة هذه الفرضية .
و كما جاءت في الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأرجل

و هذا من خلال من خلال الجدول رقم (08) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 2.12، وقيمة الاحتمال المعنوية sig تساوي 0.038، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05، ومستوى ثقة قدر ب 95%، حيث انه عند مقارنة مستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية نجد ان مستوى الدلالة اكبر من قيمة الاحتمال المعنوية وهذا ما يتفق مع دراسة علوان رفيق سنة 2015 و الذي توصل إلى نتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي مما يدل

على أثر الطريقة التقليدية المستخدمة في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين، حيث أنه للتأكد من صحة هذه الفرضية .

و في ما يخص الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة .

من خلال الجدول رقم (09) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 3.13، وقيمة الاحتمال المعنوية sig تساوي 0.016، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05، ومستوى ثقة قدره 95%، حيث انه عند مقارنةنا لمستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية sig نجد ان مستوى الدلالة أكبر من قيمة الاحتمال المعنوية و هذا ما يتفق مع دراسة بن درويش عبد القادر سنة 2017 و الذي توصل إلى النتائج إلى ظهور تأثير إيجابي للوحدات التعليمية المقترحة على بعض التغيرات الدراسة، ظهور تأثير إيجابي على مهارات الأساسية في السباحة الحرة .

و أن التمارين المقترحة إيجابية كتمارين مساعدة في اكتساب التوافق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة وتحسين الأوقات 50م و 100م منافسة سباحة حرة، حيث أنه تأكد من صحة هذه الفرضية .

4_إقتراحات :

- على ضوء النتائج المتحصل عليها في ما يخص موضوع بحثنا حول تأثير البرنامج التدريبي في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحين فئة العمرية (9-11) سنة ، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار، ولقد تم تلخيصها في ما يلي:
- _ نظرا لخصوصيات السباحة ومتطلباتها البدنية و المهارية ونوعية المجهود المطلوب، فإن استعمال مثل هذه البرامج هي الطريقة الملائمة في النمو وتطوير وكذا تصحيح لهذه الرياضة، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.
 - _ تسطير البرامج التدريبية يكون بالشكل الذي يجعلها تتناسب مع الأهداف المسطرة ومراعاة ملائمة طرق التدريب المطبقة مع الأهداف المرجوة .
 - _ تكييف هذا البرنامج على الفئات الأخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
 - _ ادخال عدد كبير من الوسائل والادوات التي تساعد السباحين في تدريباتهم .
 - يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تتسم بالحركة والخيرية وحب المبادرة.
 - _ يجب على المدرب اعطاء اهمية التدريب الفردي لأنه يحسن من مستوى الأداء السباح داخل المجموعة.
 - على المدربين الإلمام بالمعرفة العلمية الخاصة باستعمال الفيديو وإيجاد الطريقة المناسبة لتطبيقه من خلال البرنامج التدريبي الخاص بالفئات الأخرى، أخذين بعين الاعتبار ما يلي:
 - _ تناوب بين العمل الميداني والشروحات المقدمة من طرف المدربين سمعيا و بصريا.
 - _ من المهم عدم إعادة الدور اليا في نفس الأسبوع، بحيث يجب تناوب التمرينات المشاهدة والجهد الخاصين بعض الصفات الأساسية في السباحة، التي هي أكثر استخداما فيها.

خاتمة :

و في الأخير يمكن القول أن رياضة السباحة تعتبر من الرياضات القليلة التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الفرد الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل أن تعلم في أعمار مبكرة لإختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويتفق الكثير من العلماء والمختصون في مجال السباحة أن العمر المناسب لتعليم هو المرحلة العمرية من (09 - 11) سنة وذلك لما يتميز به الطفل في هذه المرحلة من توافق عصبي عضلي و استعدادا نفسي و بدني و الرغبة الواضحة في اللعب و التعلم .

وفي هذا الصدد ومن أجل البلوغ بالمتعلم الناشئ إلى المستويات العالية وحصد الألقاب جاءت فكرت دراستنا الحالية في اقتراح برنامج تدريبي يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية في السباحة الحرة للفئة العمرية من (9-11) سنة التي تعتبر فئة مهمة جدا لأي نادي يبحث عن الاستمرارية والمكانة بين النوادي الممتازة، حيث يساعد البرنامج التدريبي المدرب في إكساب المتعلم المبادئ المهارية للسباحة الحرة، وتساعد على إتقانها وتحقيق أفضل النتائج.

ولقد أصبحت الحاجة ملحة في الخوض في مثل هذه المواضيع و البحث فيها خاصة في القاعدة الأساسية الأصناف الرياضية و الاهتمام الجيد بما لأن أي تقصير في التدريب لهذه القاعدة سوف يعرقل الماضي في الوصول الى المستويات العليا .

كما اتخذنا مرحلة المراهقة وسط لبحثنا لأنها الفترة العمرية التي تتناسب مع قاعدة الأصناف الرياضية ، إضافة لحساسيتها في حياة الرياضي و دورها في بناء شخصيته و رسم معالمها المستقبلية و نضع بين ايدي من يهتم بدراسة هذه المواضيع للماضي قدما في تستطير البرامج التدريبية التي تتناسب مع كل مرحلة سنية وذلك لتحقيق القيم السامية و المثل العالية و المستويات الراقية .

ومن خلال البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدربين نستنتج وعلى ضوء النتائج التي توصلنا إليها لمسنا هذا التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري و التقني لعينة موضوع البحث، هذا التحسن سوف يكون له دون شك مردودا ايجابيا على نتائج الفريق .

و في الختام أردنا من خلال هذه الدراسة إضافة و لو القليل من المعرفة لإثراء هذا المجال الرياضي وإنارة درب العاملين فيه لتطوير هذه الرياضة في بلادنا و الرقي بها إلى أعلى مستوى وتحقيق لوصول الهدف المنشود .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- 1_ أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 2_ أبو العلا أحمد عبد الفتاح: السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 3_ أحمد يوسف الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للطباعة و النشر و التوزيع، ط3، 2014.
- 4_ أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984
- 5_ أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
- 6_ أسامة كامل راتب، علي زكي : الأسس العلمية للسباحة (طرق التدريب، تخطيط البرامج، التحليل الحركي) . دار الفكر العربي. القاهرة، 1998.
- 7_ أسامة كامل راتب، تعليم السباحة ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.
- 8_ أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1998.
- 9_ أمين أنور الخولي، محمد الحماحي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 .
- 10_ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995.
- 11_ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط05، عالم الكتب، 2001.
- 12_ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 13_ حنفي محمود مختار :مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980 م .
- 14_ خالد محمد الحشوحوش أسس تعليم السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2012.
- 15_ رشيد زرواتي : "مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، ط 1 ، الجزائر ، 2007 .
- 16_ السيد الحناوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط1، مصر ، 2002.
- 17_ شرف عبد الحميد: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر، مصر ، 1987.
- 18_ صالح بشير سعد : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن ، 2013 .
- 19_ عبد الحميد الشرف :التخطيط في الرياضة ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م.
- 20_ عبد الحميد شرف: البرامج التدريبية، المجلد 2، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1996.
- 21_ عبد الرحمان الوافي : مدخل إلى علم النفس ، دار هومه ، 2006.
- 22_ عصام أمين حلس: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992.
- 23_ عصام أمين حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998
- 25_ علي محمد زكي : السباحة تكتيك - تعليم - تدريب - إنقاذ، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2005.

- 26_ عمرو أبو الجحد، جمال إسماعيل التمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 27_ فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: "أسس ومبادئ البحث العلمي"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002.
- 28_ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 29_ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 30_ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
- 31_ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس"، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 1999.
- 32_ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط3، 1992.
- 33_ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 34_ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 35_ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 36_ محمد علي القط: إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة. (الجزء الثاني) المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005.
- 37_ محمد علي القط: فيزيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة. المركز العربي للنشر. القاهر، 2005.
- 38_ محمد علي القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، 2002.
- 39_ محمد علي القطاري، السباحة و الغطس، بيروت، دار بيروت للنشر و الطباعة، 1999.
- 40_ محمد علي القطاري، المبادئ العلمية للسباحة، ط1، المركز العربي للنشر، 2004.
- 41_ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980.
- 42_ محمد نصر الدين رضوان: "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 2003.
- 43_ محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 44_ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2001.
- 45_ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 46_ مهند حسين الشتاوي، محمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
- 47_ ميشيل دبانة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984.

48_ ناهد رسن سكر :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.

49_ نور الدين حليم، الملاحة و علوم البحار عند العرب، الكويت، عالم المعرفة، 2000.

50_ هدى محمد م الحصري :التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004.

51_ وجيه محبوب "ب": " طرائق البحث العلمي ومناهجه"، دار الحكمة للنشر والتوزيع، ب ط، بغداد، 1993.

52_ وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.

قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية :

53_ أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، رسالة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين، 2016.

54_ أحمد ثومرية ، محمد زروق : علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهارى لدي السباحين الناشئين ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص : تدريب رياضي نخبوي ، 2017.

55_ بن درويش عبد القادر : تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتعلم السباحة الحرة التنافسية لفئة (10-12 سنة) ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص : تدريب رياضي، 2017.

56_ ساكري نور الدين : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سباحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي، 2016.

57_ شيماء حسين طه الليثي، فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد :فعالية برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إحصام الأطفال عن التعلم من (06-09) سنوات"، (بحث)، بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، 2001.

58_ صادق الحايك، عبد السلام جابر: أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر، (بحث)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، بحث منشور بمجلة جامعة النجاح للأبحاث، 2005.

59_ علوان رفيف سنة : أثر برنامج تعليمي مقترح علي تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات، أطروحة دكتوراه في العلوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، 2015.

60_ قراطي محمد: تأثير برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة الحرة في المرحلة العمرية من (06 إلى 09) سنوات، (بحث)، 2016.

61_ مصطفى صلاح الدين عزيز: أثر استخدام النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة، (بحث)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009.

الملاحق

نموذج حصص التدريبية

رقم الحصة	01	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	110د	2019/03/02	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس، براعم	
هدف الحصة	حصة نظرية حول ضربات الأرجل				

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	10د	- التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة حضور السباحين .	المرحلة التحضيرية
			20 د	التحليل الميكانيكي لحركة الأرجل بداية الحرة و نهاية الحرة المفاصل المسؤولة عن الحركة إتجاه الحركة	المرحلة الرئيسية
			20 د	مدى الحركة بين الأرجل نهاية الحركة	
			15 د	أنواع ضربات الأرجل التنسيق بين الأرجل مشاهدة بعض الفيديوهات لضربات الأرجل تحليلها و مناقشتها مع السباحين	
			10 د	مناقشة عامة حول الهدف	المرحلة الختامية

رقم الحصة	02	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
هدف الحصة	110د	2019/03/05	لوحة الطفو ، ميقاتي .	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس، براعم
تحسين ضربان الأرجل على البطن (خارج الماء)					

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء			6 د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 200 م سباحة حرة 200 م + أنواع السباحة 200 م (50 م ضربات الأرجل/50 سباحة حرة) 200 م + أنواع السباحة 25 حركة الأرجل / 25 سباحة كاملة 	المرحلة التحضيرية
لا شيء			20 د	<ul style="list-style-type: none"> القيام بضربات الأرجل من وضعية الجلوس على حافة المسيح (20X10) ضربة رجل التركيز حول أن تكون الرجل الممدودة في الحرة نحو الأعلى و إنشاء خفيف نحو الأسفل الراحة (20X10) ضربة رجل في وضعية الجسم على البطن بحيث يكون نصف الجسم خارج الماء الراحة (50 م ضربات أرجل + لوح / 50 متر حرة) 	المرحلة الرئيسية
لا شيء			10 د	<ul style="list-style-type: none"> 100 م إسترخاء التمديدات 	المرحلة الختامية

رقم الحصة	03	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
110د	2019/03/09	لوحه الطفو ، Pull Boey ، ميقاتي	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس، براعم	
هدف الحصة	تحسين ضربات الأرجل الجانبية				

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	6 د	- تسخينات عامة و خاصة خارج الماء . تسخينات داخل الماء . 200 م سباحة حرة الراحة 200 م + أنواع السباحة الراحة 200 م (25 م ضربات الأرجل/50 سباحة حرة) 100 م (حركة أرجل أربع أنواع) الراحة 1د	المرحلة التحضيرية
			15 د 3 د 15 د 3 د 6 د 6 د 6 د 6 د 3 د	(20X10) ضربة رجل جانبية مع الحائط . 100 م سباحة حرة الراحة : 30ثا (20X10) سباحة حرة الراحة : 30ثا 100 م سباحة الراحة : 30ثا 50x4م ضربات جانبية + لوح الطفو 100 متر سباحة حرة 50x4م (25 م ضربات جانبية/25 حرة) 50x4م ضريا جانبية + Pull Boey 50x4م 2 دورة يد 10ضربات أرجل جانبية 100 سباحة حرة استرخاء	المرحلة الرئيسية
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	04	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	110د	2019/03/12		مسيح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس، براعم
هدف الحصة	حصة نظرية حول تحسين حركة الأذرع				

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	15 د	التحية الرياضية . حضور السباحين شرح هدف الحصة	المرحلة التحضيرية
			50 د	التحليل الميكانيكي للحرّة الأذرع مراحل حركة الأذرع المسك الدفع الخروج من الماء المرحلة الهوائية رجوع اليد أو الذراع المفاصل المسؤولة عن الحركة إتجاهات الأذرع داخل و خارج الماء مشاهدة فيديوات حول حركة الأذرع تحليلها و مناقشتها	المرحلة الرئيسية
			15 د	مناقشة عامة حول الهدف	المرحلة الختامية

رقم الحصة	05	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	110 د	2019/03/16	Pull Boey ، ميقاتي .	مسبح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس، براعم
هدف الحصة	تحسين المرحلة المائية لحركة الأذرع				

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د 6 د 6 د 3 د	<p>- تسخينات خارج الماء . تسخينات داخل الماء . 200 م سباحة حرة 200 م + أنواع السباحة 100 سباحة حرة بالأذرع فقط بمساعدة Pull Boey</p>	المرحلة التحضيرية
			12 د 3 د 12 د 3 د 12 د 3 د	<p>(50X04م) ضربات الأرجل مع مسك الماء و الإنزلاق (50X04م) سباحة حرة 100 م سباحة حرة Pull Boey (50X04م) ضربات الأرجل مع المرحلة المائية فقط (50X04م) سباحة حرة 100 م سباحة حرة Pull Boey (50X04م) سباحة حرة مرحلة الدفع فقط (50X04م) سباحة حرة 100 م سباحة حرة Pull Boey</p>	المرحلة الرئيسية
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	06	تاريخ الحصة	2019/03/19	الوسائل المستعملة	Pull Boey، ميقاتي .	مكان العمل	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	الفئة المستهدفة	صنف مدارس، براعم
زمن الحصة	110د	تحسين المرحلة الهوائية في حركة الاذرع							
هدف الحصة									

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء			6 د 6 د 6 د 6 د 3 د	<p>– شرح الحصة</p> <p>– تسخينات عامة خارج الماء</p> <p>– تسخينات داخل الماء.</p> <p>200 م سباحة حرة الراحة 1د</p> <p>200 أنواع سباحة</p> <p>100 م 50 ضربات أذرع + Pull Boey</p>	المرحلة التحضيرية
لا شيء			48 د	<p>(50X02م) ضربات الأرجل على البطن + حركة ذراع واحدة مع إعادة حركة الدخول في الماء مرتين. الراحة 30ثا</p> <p>(100X02م) / 50 تمرين تربيوي / 50 حرة</p> <p>(50X02م) نف التمرين مع إعادة حركة الدخول في الماء ثلاث مرات . الراحة 30ثا</p> <p>(100X02م) / 50 تمرين تربيوي / 50 حرة</p> <p>(50X02م) ذراع ممدودة</p> <p>(50X02م) ذراع مكسورة</p> <p>(100X02م) (25 م ذراع ممدودة / 25 ذراع مكسورة) عند المرفق</p> <p>(50X04م) القيام باللمس الفخذ نالكتف، الرأس ثم الدخول في الماء</p> <p>(100X02م) (تمرين تربيوي / سباحة حرة)</p>	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	07	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	110د	2019/03/23	Pull Boey، ميفاتي، لوحة الطفو	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس، براعم
هدف الحصة	التنسيق بين حركة الأرجل و الأذرع				

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د 6 د 6 د	<ul style="list-style-type: none"> - تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 2 x 100 م سباحة حرة الراحة 1د 2 x 100 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا 	المرحلة التحضيرية
			8 د 8 د 15 د 15 د 15 د	<ul style="list-style-type: none"> (50X04م) (ضربات الأرجل - سباحة حرة) (50X04م) (ضربات الأذرع Pull - سباحة حرة) الراحة 30ثا 3 (5x100م سباحة حرة 100م 25 م سباحة بالتخالف 25 م سباحة بالتناوب 25 م التوقف على مستوى الكتف 25 م سباحة الحرة 	المرحلة الرئيسية
			10د	<ul style="list-style-type: none"> 100 م إسترخاء التمديدات 	المرحلة الختامية

رقم الحصة	8	تاريخ الحصة	2019/03/26	الوسائل المستعملة	Pull Boey، ميفاتي، لوحة الطفو	مكان العمل	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	الفئة المستهدفة	صنف مدارس، براعم
هدف الحصة	التنسيق بين حركة الأرجل و الأذرع								
زمن الحصة	110د								

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د 6 د 6 د	<ul style="list-style-type: none"> - تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 2 x 100 م سباحة حرة الراحة 1د 2 x 100 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا 	المرحلة التحضيرية
			8 د 8 د 15 د 15 د 15 د	<ul style="list-style-type: none"> (50X04م) (ضربات الأرجل - سباحة حرة) (50X04م) (ضربات الأذرع Pull - سباحة حرة) الراحة 30ثا 3 (5x100م سباحة حرة 100م 25 م سباحة بالتخالف 25 م سباحة بالتناوب 25 م التوقف على مستوى الكتف 25 م سباحة الحرة 	المرحلة الرئيسية
			10د	<ul style="list-style-type: none"> 100 م إسترخاء التمديدات 	المرحلة الختامية

رقم الحصة	09	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
110د	2019/03/30	لوحه الطفو ، Pull Boey ، ميقاتي	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس ، براعم	
هدف الحصة	تحسين ضربات الأرجل على البطن				

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	6 د	- تسخينات عامة و خاصة خارج الماء . تسخينات داخل الماء .	المرحلة التحضيرية
			6 د	2x100م سباحة حرة الراحة	
			6 د	2x100م + أنواع السباحة الراحة	
			6 د	100 م (25 م ضربات الأرجل/50 سباحة حرة)	
			3 د	100 م + أنواع ضربات أرجل الراحة 1د	
			15 د	6x50م ضربات أرجل + لوحه الطفو	المرحلة الرئيسية
			3 د	6x50م سباحة حرة	
			15 د		
			3 د	3x100م ضربات أرجل + لوحه الطفو	
			6 د	3x50م سباحة حرة	
			6 د	3x200م 50 متر ضربات أرجل	
			6 د	3x200م 50 متر سباحة حرة	
			3 د		
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	10	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	110 د	2019/04/02	لوحة الطفو، Pull Boey، ميقاتي	مسبح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس، براعم
هدف الحصة	تحسين حركات الأرجل				

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء		-	6 د 6 د 6 د 6 د 6 د 3 د	تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 200م سباحة حرة الراحة 200م + أنواع السباحة الراحة 200 م + أنواع ضربات أرجل الراحة 1د 3 د	المرحلة التحضيرية
لا شيء			15 د 3 د 15 د 3 د 6 د 6 د 6 د 6 د 3 د	4x50م ضربات أرجل على البطن الراحة 30 ثا 4x50م ضربات أرجل على الجنب اليمين الراحة 30 ثا 4x50م ضربات أرجل على الجنب اليسار الراحة 30 ثا 8x50م ثلاث دورات ذراع مع 8 ضربات اجل جانبية بيمين يسار 8x50م التنوع بين ضربات الأرجل على البطن و على الجنب اليمين 8x50م التنوع بين ضربات الأرجل على البطن و على الجنب اليسار بإستعمال أنبوب التنفس	المرحلة الرئيسية
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	11	تاريخ الحصة	2019/04/06	الوسائل المستعملة	Pull Boey، ميقاتي.	مكان العمل	مسبح نصف أولمبي بوسعادة	الفئة المستهدفة	صنف مدارس، براعم
هدف الحصة	تحسين الدخول في الماء لحركة الأذرع								
زمن الحصة	110 د								

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	6 د	- تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 100x2 م سباحة حرة الراحة 100x2 م أنواع السباحة الراحة 100 م 50 م 50 م ضربات الأذرع Pull Boey	المرحلة التحضيرية
			15 د 3 د 15 د 3 د 6 د 6 د 6 د 3 د	50x4 م ضربات الأرجل + حركة ذراع واحدة مع إعادة حركة الدخول في الماء مرتين 100x2 م 50 م سباحة حرة + 50 نفس التمرين التربوي 50x4 م سباحة حرة مع إعادة حركة الدخول في الماء ثلاث مرات. 50x4 م سباحة حرة (ذراع ممدودة / مكسورة) 100x2 م (25 م ذراع ممدودة/25 مكسورة) على المستوى المرفق 100x4 م	المرحلة الرئيسية
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	12	تاريخ الحصة	2019/04/09	الوسائل المستعملة	Pull Boey، ميقاتي .	مكان العمل	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	الفئة المستهدفة	صنف مدارس، براعم
زمن الحصة	110د	تحسين المرحلة الهوائية في حركة الاذرع							هدف الحصة

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء			27 د	<p>– شرح الحصة</p> <p>– تسخينات عامة خارج الماء</p> <p>– تسخينات داخل الماء.</p> <p>200 م سباحة حرة الراحة 1د</p> <p>200 أنواع سباحة</p> <p>100 م 50 ضربات أذرع + Pull Boey</p>	المرحلة التحضيرية
لا شيء			50 د	<p>(50X02) (ضربات الأرجل على البطن + حركة ذراع واحدة مع إعادة حركة الدخول في الماء مرتين. الراحة 30ثا</p> <p>(100X02) م / 50 تمرين ترويي / 50 حرة</p> <p>(50X02) م) نف التمرين مع إعادة حركة الدخول في الماء ثلاث مرات . الراحة 30ثا</p> <p>(100X02) م / 50 تمرين ترويي / 50 حرة</p> <p>(50X02) م) ذراع ممدودة</p> <p>(50X02) م) ذراع مكسورة</p> <p>(100X02) م) (25 م ذراع ممدودة / 25 ذراع مكسورة) عند المرفق</p> <p>(50X04) م) القيام باللمس الفخذ بلكتف، الرأس ثم الدخول في الماء</p> <p>(100X02) م) (تمرين ترويي / سباحة حرة)</p>	المرحلة الرئيسية
			15 د	<p>100 م إسترخاء</p> <p>التمديدات</p>	المرحلة الختامية

رقم الحصة	13	تاريخ الحصة	2019/04/13	الوسائل المستعملة	Pull Boey، ميقاتي، لوحة الطفو أنبوب تنفس	مكان العمل	مسبح نصف أولمبي بوسعادة	الفئة المستهدفة	صنف مدارس، براعم
هدف الحصة	التنوع بين حركة الأرجل								

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء			6 د 6 د 6 د 6 د 6 د 3 د 3 د	<p>– شرح الحصة</p> <p>– تسخينات عامة و خاصة خارج الماء</p> <p>– تسخينات داخل الماء.</p> <p>200 م سباحة حرة داخل الماء الراحة 1د</p> <p>200 م سباحة حرة الراحة 1د</p> <p>200 سباحات الراحة 1د</p> <p>100 م 25 سباحة حرة</p> <p>25 ضربات الأرجل</p> <p>100م + أنواع سباحة ضربات أرجل</p>	المرحلة التحضيرية
لا شيء			8 د 8 د 8 د 12 د 12 د	<p>(50X03م) (ضربات الأرجل على البطن + لوحة راحة 30ثا</p> <p>50م راحة 30ثا</p> <p>(50X03م) ضربات الأرجل على اليمن</p> <p>50م سباحة حرة</p> <p>(50X03م) ضربات الأرجل على اليسار</p> <p>50م سباحة حرة</p> <p>(100X04م) ثلاث دورات الراحة 1د</p> <p>ذراع مع 8 ضربات ارجل جانبية يمين و يسار</p> <p>(100X04م) التناوب بين ضربات الارجل الجانبية و على البطن</p> <p>لسباحة الحرة باستعمال انبوب التنفس الراحة 1 د</p>	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	14	تاريخ الحصة	2019/04/16	الوسائل المستعملة	Pull Boey، ميقاتي .	مكان العمل	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	الفئة المستهدفة	صنف مدارس، براعم
زمن الحصة	110 د	التنسيق بين حركة الأرجل و الأذرع							
هدف الحصة									

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د 6 د 6 د	<ul style="list-style-type: none"> - تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 2 x 100 م سباحة حرة الراحة 1 د 2 x 100 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا 	المرحلة التحضيرية
			10 د 10 د 15 د 15 د 15 د 15 د	<ul style="list-style-type: none"> (100X04م) (سباحة حرة - ضربات أرجل) (100X04م) (سباحة حرة - حركة الأذرع Pull) الراحة 1 د (100X04م) (25 م سباحة حرة - س بالتخالف) (100X04م) (25 م سباحة حرة - س بالتناوب) (100X04م) (25 م سباحة حرة - س بالتخالف) (100X04م) (25 م سباحة حرة - س بالتوقف) على مستوى الكتف 	المرحلة الرئيسية
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	15	تاريخ الحصة	2019/04/20	الوسائل المستعملة	Pull Boey، ميقاتي .	مكان العمل	مسيح نصف أولمبي بوسعادة	الفئة المستهدفة	صنف مدارس، براعم
زمن الحصة	110د	التنسيق بين حركة الأرجل و الأذرع							
هدف الحصة									

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د 6 د 6 د	<ul style="list-style-type: none"> - تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 2 x 100 م سباحة حرة الراحة 1د 2 x 100 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا 	المرحلة التحضيرية
			10 د 10 د 10 د 15 د 15 د 15 د	<ul style="list-style-type: none"> (100X02م) ضربات الأرجل 25 م - سباحة حرة 25م) (100X02م) (حركة الأذرع Pull 1. 25 حرة) الراحة 1 د (50x8 متر) بالتناوب 6 ضربات رجل دورة ذراع الراحة 30 ثا (50x8 متر) 8 ضربات أرجل دورة ذراع الراحة 30 ثا (50x8 متر) 3 يسرى و 50 يمنى و العكس سباحة حرة (50x8 متر) بالتناوب مع إعادة الحركة الهوائية 	المرحلة الرئيسية
			10د	<ul style="list-style-type: none"> 100 م إسترخاء التمديدات 	المرحلة الختامية

رقم الحصة	16	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	110 د	2019/04/23	Pull Boey، ميقاتي.	مسبح نصف أولمبي بوسعادة	صنف مدارس، براعم
هدف الحصة	تحسين حركة الأذرع				

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء		-	6 د 6 د 6 د 6 د 3 د	- تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 200م سباحة حرة الراحة 1 200x4م أنواع السباحة 25 م الراحة 1 100م حركة الأذرع + Pull Boey	المرحلة التحضيرية
لا شيء			75 د	50x2م 3 باليسرى / 2 باليمنى و العكس 50x2م حركة ذراع واحدة + Pull Boey 50x2م حركة ذراع باليسرى+ Pull Boey 50x2م حركة ذراع باليسرى + يمى + Pull Boey 50x2م سباحة حرة + Pull Boey 100x2م نفس التمارين / 50 م سباحة حرة 100x2م نفس التمارين / 50 م سباحة حرة 100x2م نفس التمارين / 50 م سباحة حرة 100x2م سباحة حرة + Pull Boey / 50 م سباحة حرة 100x2م نفس التمارين / 50 م سباحة حرة 100x5م سباحة حرة / حركة أذرع	المرحلة الرئيسية
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى السباحين فئة عمرية (9-11) سنة

دراسة ميدانية على نادي دولفين مدينة بوسعادة

مشكلة الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى سباحي الدلفين فئة عمرية من (9-11) سنة ؟

الفرضيات:

الفرضية العامة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين بعض تقنيات السباحة الحرة لدى سباحي الدلفين فئة عمرية من (9-11) سنة .

الفرضيات الجزئية:

- 1_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأذرع.
- 2_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأرجل .
- 3_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة .

أهداف الدراسة

تصميم برنامج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة للناشئين (9-11) سنة .
التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة حركة اليدين وضربات الرجلين على مجموعة من الناشئين.

منهج الدراسة: لذا اعتمد الباحثان المنهج التجريبي .

مجتمع الدراسة: و يشمل جميع سباحي نادي الدلفين والبالغ عددهم 40 سباحا .

عينة البحث: وتمثلت عينة بحثنا في سباحي نادي الدلفين بوسعادة كابر والبالغ عددهم 12 سباحا ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وواقع 6 سباحين لكل مجموعة.

أداة البحث: الاختبارات البدنية : تم اختيار عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة خاصة تضم الاختبارات المقترحة وقد اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات المناسبة على الأهمية النسبية وذلك لاتفاق الخبراء على أهمية هذه الاختبارات في تحسين السرعة لدى السباحين وحصولها على أعلى النسب .

المجال المكاني: قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث على نادي الدلفين للسباحة بالمسبح النصف اولمي - بوسعادة .

المجال الزمني: تم إجراء البحث الميداني في الفترة المحددة ، وقد شكل الباحث مع المدرب أسس تطبيق الحصة وكان تاريخ 15 جانفي 2019 أول حصة في تطبيق هذا البرنامج، وكان تطبيق البرنامج بواقع حصتين في الأسبوع، مع العلم أن عدد الحصة التدريبية للفريق هي 2 حصة، واستمر البرنامج 8 أسابيع .

استنتاجات عامة :

أن إستعمال البرنامج التدريبي له دور في تحسين تقنيات السباحة الحرة

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

أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأرجل

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة .

إقتراحات :

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

تكييف هذا البرنامج على الفئات الأخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.

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

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

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