

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية.

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع

## أثر برنامج تدريبي في تنمية السرعة لسباحة الزحف على البطن صنف أصاغر U13-U14

دراسة ميدانية على أصاغر نادي مستقبل عين بسام

- إشراف الدكتور:

\* حماني إبراهيم.

- إعداد الطلبة:

\* مباركي مصطفى جمال الدين.

\* قرازم محمد امين.

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر و تقدير

قال الله تعالى (واذ تاذن ربك لئن شكرتك لأزيدنك ولئن كفرتم إن عذابي لشديد صدق الله العظيم. سورة إبراهيم، الآية 07

وقال رسول الله عليه الصلاة والسلام (من لم يشكر الناس لا يشكر الله).

الحمد لله رب العالمين على نعمته أولاً وعلى توفيقه إيانا على إنجاز هذا العمل و ثانياً أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة على رأسهم الدكتور منصوري نبيل على التسهيلات الجبارة لنا.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر و التقدير للأستاذ المشرف الدكتور: حماني إبراهيم الذي لا تكفي كلمات الشكر و العرفان على الخدمات المقدمة لنا . فكان نعم الأستاذ و نعم الأخ و الرفيق، وكذا على المساعدات الكبيرة التي قدمها لنا و توجيهاته النيرة.

ونصائحه السديدة طيلة أشهر و رغم جائحة كوفيد 19 لانجاز هذا البحث أطال الله في عمره، وكذا الأخ محمد زمار و عبد الوهاب ميلودي الذي كان لهم اثر في انجاز هذا البحث، وكل من ساعدونا من قريب أو بعيد.

ولا يفوتني أن اشكر النادي الرياضي الهاوي مستقبل عين بسام و أخص بالذكر الأب حكيم مباركى ومسيري الفريق بعين بسام.

وختاماً أرجو من الله عز و جل ان يجعل هذا البحث محققاً للهدف الذي وضع من اجله و انه نعم المولى ونعم النصير

مباركي مصطفى - قرانم محمد أمين

## إهداء

-بسم الله الرحمن الرحيم-

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق عن الهواء.

{الجنة تحت أقدام الأمهات} التي حملتنا ببطنها وسهرت لأجلنا، إلى التي باركتنا بدعائها وسامحتنا بحبها وحنانها الغالية

والعزيزة على قلبي دعيني انحنى أمامك واقبل جبينك...أمي.

إلى الذي تعب لارتاح وكافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض الحنون...أبي.

إلى جميع إخوتي (أنيس، أسامة، عبد الرحيم، أمينة، نور)

إلى جميع أصدقائي، إلى رفيقة دربي وإلى كل من اعرفهم ولم اذكرهم...

إلى جميع رفقائي ومن عرفتهم بالجامعة.

إلى الأساتذة و طلبة و عمال معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
بجامعة البويرة

إلى من جمعتني بهم لحظة صدق... وفرقتني بهم لحظة صدق.

اهدي ثمرة جهدي و تعبي.

أمين

## إهداء

-بسم الله الرحمن الرحيم-

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق عن الهواء.

{الجنة تحت أقدام الأمهات} التي حملتنا ببطنها و سهرت لأجلنا ، إلى التي باركتنا بدعائها و  
سامحتنا بحبها و حنانها الغالية

و العزيزة على قلبي دعيني انحني أمامك و اقبل جبينك...أمي.

إلى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض الحنون...أبي.

إلى جميع إخوتي ( سليمان، فاروق ، يوسف، رحاب ، جواد)

إلى أعمامي و عماتي و أخوالي و خالاتي و جدتي

إلى الأخت أنيسة مداني التي ساعدتني في انجاز البحث. و رقية التي ساعدتني معنويا

و إلى جميع أصدقائي (عبد الوهاب، زمار محمد، طالب محمد، عبد الرزاق تومين)

إلى الأستاذ و العزيز (بيبيطو). والى كل من اعرفهم ولم اذكرهم...

إلى فريقي بالبيجي عبد النور بن العمري، زماما ، حماده

إلى الأساتذة و طلبة و عمال معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة

إلى من جمعني بهم لحظة صدق...وفرقني بهم لحظة صدق.

اهدي ثمرة جهدي و تعبتي.

مصطفى

# محتوى البحث

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	-شكر و تقدير
ب	-الاهداء
د	محتوى البحث
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
ر	ملخص البحث
ز	مقدمة
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
2	1-الأشكالية
3	2-الفرضيات
4	3-اسباب اختيار الموضوع
4	4-اهمية البحث
5	5-اهداف البحث
5	6-تحديد المفاهيم و المصطلحات
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
<b>الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة</b>	
9	1-تمهيد
<b>المحور الاول: المتطلبات البدنية لرياضة السباحة</b>	
10	1-1-تعريف اللياقة البدنية
10	-1-1-1-انواع اللياقة البدنية
11	1-1-2-عناصر اللياقة البدنية
11	1-القوة
12	2-السرعة
13	3-المرونة
13	4-المدادومة
14	5-الرشاقة
14	6-التوافق
14	1-1-3-بعض طرق تنمية اللياقة البدنية
<b>المحور الثاني: المتطلبات المهارية للسباحة</b>	
17	1-2-تعريف رياضة السباحة
17	1-2-1-اهمية السباحة
18	1-2-3-فوائد السباحة بالنسبة للمرحلة الاصغر
19	1-2-4-مجالات السباحة
20	1-2-5-المهارات الاساسية في السباحة
23	1-2-6-التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن
23	1-2-7-الاداء الفني لضربات الرجلين في السباحة الحرة
23	1-2-8-الاداء الفني لضربات الذراعين في السباحة الحرة
25	1-2-9-انواع السباحة
<b>المحور الثالث: متطلبات المرحلة العمرية 13-14 سنة</b>	
28	1-3-تعريف المرحلة العمرية 13-14 سنة
28	1-3-1-مظاهر النمو لدى مرحلة العمرية 13-14 سنة
29	1-3-2-متطلبات النمو في مرحلة العمرية 13-14-سنة

29	1-3-3-خصائص و مميزات المرحلة العمرية 13-14-سنة
30	1-4-3-المرحلة العمرية 13-14 سنة و ممارسة الرياضة
30	1-5-3-مميزات البرنامج التدريبي للمرحلة العمرية 13-14 سنة
30	1-6-3-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المرحلة العمرية 13-14 سنة
31	1-7-3-بعض مميزات المرحلة العمرية 13-14 سنة
31	1-8-3-دور الممارسة الرياضية في المرحلة العمرية 13-14 سنة
32	1-9-3-تطور هذه المرحلة العمرية 13-14 سنة من الناحية المرفولوجية
34	-خلاصة
<b>الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
36	تمهيد
37	2-1-دراسة ايمن تاغزوت2018
37	2-2-دراسة عبد الله خير الدين 2015
38	2-3-دراسة العايش زوهير2015
38	2-4-دراسة بلال بن الطاهر ومحمد الامين سبخة2016
39	2-5-دراسة عبد القادر بن درويش 2016
39	2-6-مناقضة و مقارنة الدراسات السابقة
40	2-7-اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
42	-خلاصة
<b>الجانب التطبيقي:الدراسات الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية.</b>	
44	-تمهيد
45	3-1-الدراسة الاستطلاعية
45	3-2-منهج البحث
45	3-3-عينة البحث
47	3-4-اسباب اختيار الموضوع
47	3-5-مجالات البحث
47	3-6-ادوة الدراسة
48	3-7-اسلوب توزيع الاستبيان
48	3-8-طريقة صياغة الاستبيان
51	3-9-الاسس التي بني عليه البرنامج
51	3-10-الاهداف المتوقعة من البرنامج
51	3-11-ضبط متغيرات الدراسة
52	3-12-الاختبارات
53	3-13-خطوات و مراحل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
54	3-14-ما يجب مراعاته خلال الوحدة التدريبية
55	3-15-طرق التدريب المستخدمة خلال البرنامج
58	3-16-كيفية اجراء القياسات الخاصة بالسرعة
59	3-17-الاسس العلمية للاختبارات
59	3-18-الوسائل الاحصائية
60	-خلاصة
<b>الفصل الرابع:عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
62	-تمهيد
63	4-1-عرض و تحليل النتائج
78	4-2-مناقشة و مقابلة النتائج
83	-خلاصة

85	-الاستنتاج العام
87	-الخاتمة
89	-الاقتراحات و فروض مستقبلية
91	-البيبليوغرافيا
-	-الملاحق
-	-الملحق رقم 1
-	-الملحق رقم 2
-	-الملحق رقم 4

# قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
46	يمثل العينة التجريبية	01
46	يمثل العينة الضابطة	02
50	يمثل قائمة أفراد العينة	03
52	يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات	04
54	يوضح متغيرات برنامج تدريب السرعة و كيفية التدريب في المدى(منطقة التدريب أو فترة التدريب).	05
63	يبين مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين	06
64	يبين مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين	07
65	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين	08
66	يبين مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين	09
67	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين	10
68	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين	11
68	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين	12
69	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين	13
70	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين	14
71	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين	15
72	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين	16
73	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين	17
74	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين	18
75	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين	19
76	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين	20
77	يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين	21

# قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
25	يمثل طريقة التنفس في سباحة الزحف على البطن	01
25	يمثل طريقة سباحة فراشة	02
26	يمثل طريقة السباحة على الظهر	03
26	يمثل طريقة السباحة على الصدر	04
27	يمثل سباحة الحرة (الزحف على البطن)	05
63	دائرة نسبية لتمارين سرعة رد الفعل للتمرين الاول	06
64	دائرة نسبية لتمارين سرعة رد الفعل للتمرين الثاني	07
65	دائرة نسبية لتمارين سرعة رد الفعل للتمرين الثالث	08
67	دائرة نسبية لتمارين سرعة رد الفعل للتمرين الرابع	09
68	دائرة نسبية لتمارين السرعة الحركية للتمرين الاول	10
69	دائرة نسبية لتمارين السرعة الحركية للتمرين الثاني	11
70	دائرة نسبية لتمارين السرعة الحركية للتمرين الثالث	12
71	دائرة نسبية لتمارين السرعة الحركية للتمرين الرابع	13
72	دائرة نسبية لتمارين السرعة الانتقالية للتمرين الاول	14
73	دائرة نسبية لتمارين السرعة الانتقالية للتمرين الثاني	15
74	دائرة نسبية لتمارين السرعة الانتقالية للتمرين الثالث	16
75	دائرة نسبية لتمارين السرعة الانتقالية للتمرين الرابع	17
76	دائرة نسبية لتمارين السرعة الكلية للتمرين الاول	18
77	دائرة نسبية لتمارين السرعة الكلية للتمرين الثاني	19
78	دائرة نسبية لتمارين السرعة الكلية للتمرين الثالث	20

# ملخص البحث

ملخص البحث:

إن التدريب الرياضي يعد أحد العوامل الأساسية للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات ، ويعتمد التدريب الرياضي الحديث على برامج تدريبية مقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم من أجل الحصول على تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، فكان عنوان مذكرتنا أثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة لسباحة الزحف على البطن صنف أصاغر (13-14) حيث من هذا العنوان انبثقت الإشكالية التالية هل البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تطوير السرعة في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر (14-13)؟

ومنه قمنا بصياغة التساؤل العام:

-هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين سرعة السرعة في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر 13-14 سنة ؟

فيما يخص الجانب التطبيقي كنا بصدد استعمال المنهج التجريبي،و بسبب جائحة كوفيد 19 الذي أدى بغلق المسابح لجأنا لاستعمال المنهج الوصفي واستخدام استبيان وذلك لطبيعة الموضوع فكانت عينة البحث عبارة سباحي الصنف أصاغر بنادي مستقبل عين بسام.

أما أدوات البحث فتمثلت في الاستبيان، وفيما يخص الوسائل الإحصائية فاستخدمنا برنامج لتحليل البيانات (spss)

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم والبرنامج المقترح والعينة التي طبقت عليه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

أوضحت نتائج الاستبيان ان للبرنامج المقترح أثر في:

-تحسين سرعة رد الفعل.

-تحسين السرعة الانتقالية.

-تحسين السرعة الحركية.

-تحسين السرعة الكلية.

واستنتجنا كذلك لتحسين سرعة السباح لا يقتصر ر على التدريبات المائية فقط بل كذلك التدريبات الخارجية والأرضية لها اثر على زيادة السرعة للسباح وهذا ما أكده المدربون وما لاحظناه.

الكلمات الدالة:

-برنامج تدريبي.

-تنمية سباحة الزحف على البطن.

-المرحلة العمرية 13-14 سنة.

# مقدمة

يستمد التدريب الرياضي جزءا كبيرا من نظرياته وأساسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء و الكيمياء الحياتية و التغذية. والتي تمتزج مع بعضها البعض لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي و التي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية و تحقق نتائج متقدمة و متميزة .

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة و التغييرات الوظيفية المصاحبة لها. فكلما تحسنت إمكانية الرياضي اللاهوائية أو الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري. وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية.

إن البرامج التدريبية المقننة و التي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي. وتصل إلى تحقيق أهداف علمية تدريبية. ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس. و لغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة. على المدرب أن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا أي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل. أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية. ويشير المختصون في ذلك انه برامج التدريب يجب أن تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد و هذا ما يسمى بمبدأ - الخصوصية -

وتعد رياضة السباحة من الفعاليات الفردية التي تتطلب إعدادا بدنيا خاصا من اجل رفع كفاءة وقدرة الرياضي في ممارسة هذه الرياضة. إذا توجب على الرياضي السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في الانطلاق والدقة في الدوران والتمركز في السباق.

ولقد استخدم المدربون الطرائق المختلفة للوصول بالرياضي إلى اعلي المستويات وتعد طريقة التدريب التكراري من طرائق التدريب الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية للرياضي معتمدا على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة بين التكرارات و المجاميع .

ويعد قياس معدل النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء من المؤشرات المهمة التي تحدد مستوى الجهد الذي بذله الرياضي. فضلا عن انه يعبر على سرعة عودة خزان مصادر الطاقة اللاهوائية والهوائية في فترة الاستشفاء وقد أشار المختصون في هذا السياق إن استخدام النبض من أهم الوسائل المهمة للاستدلال على عودة مخزون مصادر الطاقة الهوائية و اللاهوائية في مرحلة الاستشفاء وفي خلال فترات معينة بعد أداء جهد معين .

ولتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق و متطلبات النجاح لهذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة و الضعف لتصحيحها و تنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات و المتطلبات و البرنامج المناسب .

على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب و اختيار و تحديد نوع التدريب و الأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص، وذلك لنجاح هذه العملية .

# مدخل عام

التعريف بالبحث

## 1-الإشكالية:

تسابق الخبراء والمختصين 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 العلمية والمعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تسهم في رفع كفاءة الممارسين للوصول بهم إلى مرحلة الانجاز الأمثل، ومن هناك كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التي تساعد في الارتقاء بمستوى الانجاز 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: ص07)

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة موجهة وذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، ويكون إعداد متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى أعلى المستويات، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط ، فلكل مستوى طريقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية . (بسطويسي احمد، 1999: ص23)

إذ أن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منظم تحدث تطورات سريعة ومنظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة، على المدرب أن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا أي الخصوصية وفق نضام الطاقة العامل، أي أنه يحدد نظام الطاقة المسيطرة في تلك الفعالية، ويشير المختصون في ذلك أنه "برامج التدريب يجب أن تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية". (عصام حلمي، 1992: ص3)

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 و البدني و العضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية و الترفيهية و يحافظ على صيانة و حياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر ذلك كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل و الاسترجاع 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 يبذل الكمية

الكبرى من طاقة السباحين, لذا فقد اعتبر احد الكتاب أن الماء هو وسط محبط للشخص الذي يحاول لانتقال خلاله، و خصوصية ذلك الوسط جعلت السباحة للغز المحير و المختلف عن بقية الرياضات. ( وفيقة مصطفى سالم,1997:ص 124)

ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها , كما أنها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد و التكيف معه، فتحتاج إلى حضور الذهن بدرجات متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة، واستيعابها و القدرة على أدائها، وبالتالي تتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي و العصبي، كذلك استخدام بعض القدرات العقلية والإعداد النفسي حتى يتم الإحساس بالأجزاء الهامة المكونة للمهارة و التركيز 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 و الزحف على الظهر و البطن ... وتسمى بالمهارات العملية، كما أن بعضها الأخر مهارات عقلية مثل مهارة 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:ص 124)

وانطلاقا مما سبق نقترح طرح الإشكالية التالية:

• هل البرنامج التدريبي المقترح له أثر في تطوير السرعة في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر ؟

ويمكن صياغة الإشكالية بالتساؤلات التالية:

• هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة الاستجابة في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر ؟

• هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر؟

• هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الانتقالية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر؟

• هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر؟

## 2- الفرضيات:

• الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تطوير صفة السرعة في سباحة الزحف على U13-U14البطن صنف أصاغر

• الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة الاستجابة في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.
- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.
- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الانتقالية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.
- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

### 3-أسباب اختيار الموضوع:

#### 3-1- أسباب ذاتية :

- وضع لمسة ولو بسيطة على الرياضة الكاملة .
- إظهار مدى حب هذه الفئة العمرية للتنافس والسباق.
- الأهمية البالغة التي تكتسبها رياضة السباحة
- قلة الدراسات السابقة حول الموضوع .
- قابلية الإشكالية للدراسة النظرية و الميدانية .

#### 3-2- أسباب موضوعية:

-مكانة صفة السرعة من رياضة السباحة وعدم التخطيط الجيد لها في كثير من الأندية ولدى الكثير من المدربين.

- وضع برنامج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية يأخذ بعين الاعتبار لتنمية صفة السرعة في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر
- وضع الاقتراحات اللازمة للارتقاء بالمستوى التدريبي.

#### 4- أهمية البحث :

##### 4-1- الأهمية العلمية:

- تقديم إضافة جديدة ومساهمة بناءة في إثراء المكتبات و الرصيد العلمي للطلبة و الباحثين
- تشجيع البحث في مجال التدريب الرياضي
- التشجيع على استعمال مختلف التقنيات الحديثة في المجال الرياضي سواء الإحصائية أو المعلوماتية أو الاختبارات و المقاييس الميدانية

##### 4-2- الأهمية العملية:

-بناء برنامج تدريبي مبني على أساس علمي مقنن لتطوير سرعة الزحف على البطن ل صنف أصاغر

-توضيح المعالم والمبهمات حول عالم التدريب الرياضي ، البرنامج التدريبي وعلاقته بتطوير بعض التقنيات الأساسية

### 5-أهداف البحث:

فمن خلال بحثنا هذا نحاول إيجاد الحلول المناسبة و الناجحة لتطوير وتحسين سرعة الاستجابة في سباحة الزحف على البطن، وتحسين وتطوير السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن، وتحسين وتطوير السرعة الانتقالية في سباحة الزحف على البطن، وتحسين وتطوير السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن، وكل هذا فيما يخص صنف الأصغر .

- تسليط الضوء على مشكله يعاني منها كثير من المدربين سواء في مدارس السباحة أوفي النوادي الرياضية و المتمثلة في صفة السرعة و أثرها على صنف الأصغر فهي غالبا ما تكون عشوائية وغير مركزة مما يؤدي إلى فشل الرياضي في تقديم مستوى جيد و يعرقل أدائه.

### 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

#### 6-1- البرنامج التدريبي:

##### 6-1-1- اصطلاحا:

يعرفه (ويليامز) "انه البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترات زمنية محددة". (شرف عبد الحميد،1987:ص 50) ويعرف كذلك الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا لإعداد الرياضيين ما يتطلب ذلك لتنفيذ من توزيع زمني وطرق وإمكانات تحقيق هذه الخطة للوصول إلى المستوى الرياضي الأعلى.

(امر الله البساطي،1998:ص 12)

##### 6-1-2- إجرائيا :

هو مجموعة من التدريبات البدنية والمهارية والخطوية المنتظمة والمنسقة والمركبة ضمن عرض خاص لكل حصة للوصول باللاعب لأفضل المستويات أو خطة تدريبية تستهدف اكتساب الرياضي البراعة في مهارات ومهام معينة وموجهة نحو تنمية بعض الصفات البدنية أثناء التدريب

##### 6-2- السرعة:

##### 6-2-1- اصطلاحا:

-تعني مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. (أسامة كامل راتب،1999: ص244)

- وهي تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن تبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء

العضلي. (ريسان خريبط مجيد،1998: ص5)

##### 6-2-2- إجرائيا :

السرعة وهي أداء حركات لمدة واحدة او لعدة مرات في أقل زمن ممكن , أو أداء حركة ذات هدف معين ومحدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .

6-3- السباحة:

6-3-1- اصطلاحا:

وهي إحدى الأنشطة الرياضية المائية المتعددة التي يستخدم الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه.بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح و التي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب و تعرضه للكثير من الانفعالات. (قاسم حسن حسين،افتخار احمد2000: ص50)

6-3-2- إجرائيا:

و هي حركة الإنسان أو الكائنات الحية ككل في الماء دون المشي في القاع، و تعتبر السباحة نشاطا يمارس بشكل كبير للترفيه و كذلك كرياضة عالمية وأولمبية.

# الجانب النظري

اللفية النظرية للدراسة  
الدراسات المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول

اللفية النظرية للدراسة

## تمهيد:

يستخدم الفرد في كثير من الأحيان نشاطه الخاص به ليتلاءم مع نشاطه المعتاد اليومي وبصورة فنية في التربية الرياضية. ويعد عنصر اللياقة البدنية من الأمور الرئيسية والمهمة في جميع الأعمال والنشاطات للوصول إلى تحديد المستوى. وعليه تكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر في صحة الإنسان وشخصيته وأصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً ووطنياً في كثير من دول العالم مما دعا أجهزتها المعنية إلى نشر المفاهيم العلمية للياقة البدنية. رغم ذلك كله فهذه المفاهيم ما زالت ضعيفة الانتشار وخاصة في بلادنا.

وبشكل عام إن اللياقة البدنية هي القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية والتي تنشق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني خصوصية بشكل الرياضة عند كل فرد من حيث الاتجاه للأداء والأجهزة العضوية المشاركة في الأداء لتحقيق انجازات رياضية متقدمة.

أما فيما يخص السباحة، التي تعتبر رياضة كاملة أو كما يلقبها بعض المختصون بسيدة الرياضات الفردية، فالسباحة تعتبر من أقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرف عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الكثير من الرياضيين وتتميز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد طرقها كما انها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه ووضع الجسم في الماء وطريقة التأقلم في الماء والتعود عليه.

**1 1 - تعريف اللياقة البدنية:**

يشير كمال عبد الحسين ومحمد صبحي حسانين عن (لارسونويولم) إلى أن اللياقة البدنية تتطلب مراعاة متطلبات أوجه النشاط التي يسهم فيها الفرد في حياته، وحالة الفرد تمثل إمكاناته في مواجهة متطلبات نشاطه الحياتي، كون أن هذه المتطلبات قد تكون رياضية أو مهنية، وأن وضع معيار نموذجي للياقة البدنية ليس بالشيء السهل، ويمكن تعريف اللياقة البدنية: بأنها طبيعة التغير ودرجته (أو التكيف) في مواجهة أوجه النشاط التي تتطلب بذل مجهود بدني. (كمال عبد الحسين ومحمد صبحي حسانين 1997: ص17)

اللياقة البدنية هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة مترفة فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت نفسية أو عقلية أو اجتماعية أو بدنية. فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله، يؤثر ويتأثر بالآخرين ويصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي 1997: ص17)

ويمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها "القدرة على القيام بالأعمال اليومية بنشاط من دون تعب أو كلل مع وجود طاقة إضافية للتمتع بالأنشطة الترويحية والتأهب لأي حالات اضطرارية تتطلبها ظروف الحياة". (كاظم جابر أمير: ص33)

كما إن مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة يعني سعي الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية التي تسهم في رفع مستواه الرياضي من الناحية البدنية وذلك بوضع برنامج لتطوير هذه المكونات التي هي (القوة، السرعة، المرونة، المداومة، الرشاقة) والتدريب عليها من خلال تمارين خاصة، ويعد التدريب هو الوسيلة الرئيسة للتأثير في الفرد وظيفياً وعضوياً والارتقاء بمستواه، ومن ثم تنمية وتطوير المكونات والقدرات البدنية والمهارات الحركية، والتدريب هو كل ما ينجم عن آثار حركية هادفة ناتجة عن مجهود بدني وعصبي في الجسم". (محمد إبراهيم شحاتة، صباح السيد فاروز، 1996: ص14)

**1-1-1- أنواع اللياقة البدنية:****✓ اللياقة البدنية العامة:**

وهي عملية تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وتعتبر هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة، كذلك هي قابلية الفرد على امتلاك قدرات بدنية وحركية بشكل عام ومتكامل لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهي أساس اللياقة البدنية الخاصة. (قاسم حسن حسين 1980: ص11)

**✓ اللياقة البدنية الخاصة:**

وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل ما أشكال الرياضة وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية ولا يعني تفضيل عنصر على آخر، فمثلاً لاعب رفع الأثقال بحاجة إلى عنصر القوة، لاعب المسافات الطويلة يحتاج إلى عنصر التحمل. (قاسم حسن حسين، 1980: ص11)

### 1-1-2- عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها:

إن كل عمل أو نشاط يقوم به الإنسان يتطلب فيه توفر بعض القابليات والقدرات البدنية وان كل فرد يمتلك أنواعاً من تلك القدرات والقابليات تختلف عن بعضها من حيث الصفة المميزة لكل واحد منها وهي عبارة عن خصائص أو عناصر جسمية تلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي كالقوة، والسرعة، والرشاقة، والمرونة، والتوازن، التوافق العضلي العصبي (كمال عبد الحميد، محمد صبحي 1997: ص17)

#### 1 القوة العضلية:

تعد القوة العضلية المؤثر الأساس الذي يغير أو يحاول أن يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار أو اتجاه معين. وهي الصفة الأساسية التي تحدد مستوى الأداء المهاري.

وتعرف قابلية عضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة وبسرعة معينة في وضع معين وفي اتجاه معين. وهي قدرة العضلات على بذل أقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (كمال شمشوم، 1989: ص12)

كما يعرفها هاره"بكونها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

وعرفها زاتسيورسكي أنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (بهاء الدين سلامة، 1994: ص236)

#### • أنواع القوة:

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة

✓ القوة العظمى: هي أقصى قوة يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي ( jean-luck Layla et RemyLA cramp ,2007 p11)

✓ القوة المميزة بالسرعة: هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية (محمد صبحي حسنين احمد كسري، 1998: ص 105)

✓ **قوة التحمل:** هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة ((Jorgen weineck , 1999 p183.184))

- **أهمية القوة:**

-القوة العضلية تكسب الرياضي تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية

-تعد عنصر أساسياً في القدرة الحركية

-تقديم نجاعة ممكنة من القدرات التقنية والتكتيكية والبدنية

-الوقاية من الإصابات

-الوقاية من التشوهات

## 2- السرعة:

هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (علاوي 1994).

كما أنها إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن (بسطويسي 1999).

أما بيوكرف عرفها على أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة

أما إجرائياً فهي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن وهي أيضاً قدرة الرياضي على تنفيذ حركة أو حركات متكررة أو واجب حركي في أقل وقت ممكن

- **أنواع السرعة:** إن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي أنها تقسم إلى ثلاثة أقسام:

✓ **سرعة رد الفعل:** هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه

(Jean-LucLayla et RemyLacramp. 2007.p108)

✓ **السرعة الحركية:** القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن. (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين 1997: ص 88)

✓ **السرعة الانتقالية:** ويعرفها هارا بكونها القدرة على التحرك للإمام بأسرع ما يمكن ويقول "علاوي" أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (أبو العلا عبد الفتاح 1997: ص 187)

• أهمية السرعة:

السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر احد عوامل النجاح في المهارات الحركية. (مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001: ص92).

-السرعة جزء من كل القدرات البدنية

-سرعة الرياضي هي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية هي:

-قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في اقل وقت ممكن.

-قدرة التنبؤ في اقل زمن ممكن للحركات الممكنة.

-القدرة على الاختبار في اقل زمن ممكن للحركات الممكنة.

-القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات اللعب غير المتوقعة.

3- المرونة:

تعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي كما تشكل مع باقي الصفات الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحر لكة في مفصل واحد او عدد كبير من المفاصل.

ويعرفها "باروف" على أنها (مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة) أما "خارابوجي" فيرى أنها (القدرة على أداء الحركات لمدى واسع). (محمود عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي، 1992: ص220)

• أنواع المرونة:

✓ المرونة العامة:

تعني مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع.

✓ المرونة الخاصة:

تعني مقدرة المفاصل الضرورية على الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع (مفتي ابراهيم حماد، 1993: ص226)

4- المداومة:

هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب (jurgen weineck, 1999,p107)

Jean-Luc Layla et Rémy

هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة  
( lacramp,2007,p112 )

إذن يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية.

#### • أنواع المداومة:

- ✓ المداومة الأساسية: وتتوافق مع الشدة القاعدية للتدريب البدني مع الاستعمال المفضل للدهون، ويسمح باستعمال الأحماض الدهنية الحرة إذن فهو يحافظ على معدل السكر في الدم.
- ✓ السعة الهوائية: السعة الهوائية توافق الشدة التي من خلالها يبدأ الرياضي في تطوير صفاته التحملية .
- ✓ القدرة الهوائية: وتتوافق الشدة التي من خلالها نقوم بتطوير وتحسين الإمكانيات في التحمل . (ابو رشيد

هشام، 2015: ص53)

#### • أهمية المداومة:

- تحسين قدرة الأداء البدني
- التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع
- التقليل من أخطار الإصابات
- التقليل من الأخطاء التقنية
- إزالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب
- صحة مستقرة بالنسبة للرياضي. ((jurgen weineck,1999,p109-110))

#### 5- الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة ويعرفها "مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء صغير معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992: ص197)

#### 6- التوافق:

وهي المقدرة على استخدام مراكز الإحساس والحركة في أجزاء الجسم لتنفيذ أكثر من واجب حركي بسلامة ودقة .

## • انواع التوافق :

## ✓ التوافق العام والخاص :

التوافق العام يلاحظ في مهارات ( المشي والركض والوثب ... الخ ) أما التوافق الخاص فهو الذي يتماشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي .

## ✓ التوافق بين أعضاء الجسم :

وهذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله أما التوافق الأطراف فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط أو اليدين والقدمين معاً .

## ✓ توافق القدمين - والذراعين:

وهو على نوعين :

- توافق قدمين .
- توافق الذراعين . (نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي 1994: ص57) .

## 1-1-3- بعض طرق تنمية اللياقة البدنية:

## ✓ طريقة التدريب المستمر :

يشير "شاكر فرهود" إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات الراحة البينية مع سرعة منتظمة في الأداء، ومع مراعاة عدم الوصول للذين الأوكسجين عند تكوين حمل التدريب (شاكر فرهود 1998: ص 74،75)

## ✓ طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة. (أحمد البساطي 1998: ص57)

## ✓ طريقة اللعب:

يؤكد "محمود الحيلة" أن طريقة اللعب تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك اللاعب بصورة عملية وفعالة في الحصة من أجل الوصول إلى الأهداف التعليمية، وان هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرب اثناء تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم

## ✓ طريقة التدريب الدائري:

يذكر "حسن اللامي" أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي ويهدف إلى تطوير اللياقة البدنية ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقاً لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، وتدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري ومجموع هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة (عبد الله حسن اللامي 2004: ص128)

#### ✓ طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وتهدف إلى تنمية السرعة، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، التحمل الخاص (مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص276)

## 1-تعريف رياضة السباحة :

هي احد 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، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في ه ذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات. (افتخار احمد، 2000: ص11)

ويقول الدكتور ابن منظور سباح: "السبح و السباحة و العوم ، سبح في النهر وفيه يسبح سبحا ورجل سباح و سبوح من قوم السبحاء و سباح من قوم السباحين. (ابن منظور، 2005: ص103)

وتسمو السباحة عن كونها مجرد إحدى الرياضات المائية و عصبها الأساسي بحيث أنها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان التعامل و التحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه الإنسان بالإضافة إلى انه يمثل أعلى مستويات الخطورة على الإنسان إلا وهو الموت غرقا، و لذلك تعتبر السباحة من أهم الرياضات المائية التي تهيب الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة من جميع الجوانب لما لها من أهمية في التأثير على أجهزة الجسم المختلفة ولما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على إعداده متكاملًا ومستثمرًا لطاقت النشا في العمل حيث تمارس بصورة محببة للنفس من قبل جميع الأعمار والأجناس. (باغقور جمال، 2009: ص42)

## 2-أهمية السباحة :

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات البدنية و الرياضية المختلفة لحرق الطاقة و المخزون الزائد في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي و الاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية و التي تنقص من حركتنا ، ومن ه ذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي ، و ع لى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار . ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي :

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب .
- تساعد على زيادة مرونة المفاصل و الحفاظ على الرشاقة و معالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
- تساعد في تنظيم عملية الشهيق و الزفير من خلال اتساع الرئتين .
- تساعد في تنظيم عمل الكبد و زيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
- تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
- يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
- تساعد في تطوير الشجاعة و الاعتماد على النفس.

-تساعد في إتمام المهمات العسكرية.

-تساعد في انقاد حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحيات من خلال القفز إلى الماء والغطس و العوم .

(فيصل رشيد العياشي، 1985: ص13-14)

ومع التطور السريع و المتلاحق في جميع أنحاء العالم ومع التقدم التكنولوجي السريع في البحث العلمي اتفق العلماء والخبراء على أن السباحة من أهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تفيد ممارستها بدنيا ونفسيا واجتماعيا، ولقد تضاعفت الحاجة إلى هذه الرياضة في السنوات الأخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التطور العلمي و التكنولوجي و ظهور الكثير من المشكلات. (باغقول جمال، 2009: ص43)

3-فوائد السباحة بالنسبة للمرحلة العمرية 12-13 سنة :

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

3-أ- الفوائد الجسمية :

لها دور في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة، وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات و مرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته و أطرافه و نظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين.(أسامة راتب كامل، 1990، ص37)

3-ب- الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لأستعاب اكبر كمية وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (قاسم حسن حسين، 2000: ص24-25)

3-ج-الفوائد الترويحية و الاجتماعية :

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

### 3-د-الفوائد الصحية :

تعمل السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في الحالات الكثيرة لممارسة السباحة من اجل إزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل و بعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف و العين و الأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد. (مزارى فاتح، 2012: ص41-42)

### 3-هـ-الفوائد النفسية و العقلية :

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة و الأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة. (وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، 1999: ص15)

### 3-و-الفوائد العلاجية :

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي و أحيانا في أحواض خاصة. أما المكفوفين و المصابين بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد، 2000: ص26)

### 4-مجالات السباحة :

#### 4-أ-السباحة التنافسية :

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة و ذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة و البدء و الدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بدل أقصى جهد واستعدادا نفسيا و بدنيا و عقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة. ولتحقيق ذلك و جب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن تتطلب منه بدل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج ، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب

السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير على أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية.. الخ. (مزارى فاتح، 2013، ص43)  
4-ب-السباحة التعليمية :

وهي من أهم المجالات في السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس للممارسة مهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفر طرق السباحة التنافسية الأربعة. وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح و تحقيق الأمن والسلامة. (وجدي مصطفى فاتح، طارق صلاح فضلي، 1999: ص21)  
4-ج-السباحة العلاجية:

هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات و علاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية و قد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العنق والتشوه (ستي وليد، رشام ياسين 2015: ص18)  
4-د-السباحة الترويحية:

تعد السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناد العمل للتححرر من الضغط و التوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس بإتباع قواعد محددة أو طريقة معينة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه و يستمتع به. (أسامه كامل راتب 1990: ص22-23)

5-المهارات الأساسية في السباحة :

5-1-تعريف المهارة :

تعرف المهارة بأنها الأداء الدقيق المتقن، السهل، المختزل إلى أقصى حد، و الذي يؤدي بطريقته شبه آلية و بحد أدنى من الجهد. (ربابعة، عبد الله محمود، 2013: ص31)

كما تعرف المهارة حسب رأي بور جرديسيون "بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة.

5-2-المهارات الأساسية في السباحة:

هي المهارات الأساسية التي يجب أن يكتسبها الرياضي تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة، وتتضمن التنفس ، الغوص تحت الماء مع فتح العينين، القفز إلى الماء من أماكن مختلفة الارتفاع، الطفو الأمامي والخلفي

والوقوف منهما. الانزلاق على البطن والظهر وأداء ضربات الرجلين الأولية." (برابعة، عبد الله محمود، 2013: ص301)

تعلم السباحة بالأسلوب الصحيح يتطلب من المتعلم إتباع المراحل التعليمية الآتية :

#### 5-2-أ-مهارة التعود على الماء وإزالة الخوف :

هذه المرحلة أولى المراحل للتعلم و الأساس السليم للنجاح في العملية التعليمية، و هي تهدف إلى اكتساب الأولاد الثقة بالنفس وإزالة الخوف الذي قد ينتج من دخول الطفل لوسط غير طبيعي وما قد ينشأ عن ذلك من عدم السيطرة على الاتزان أثناء المشي نتيجة دفع الماء لجسم الطفل لأعلى، وكذلك الضغط النسبي للماء على صدر الطفل و ما يصاحب ذلك من ظروف التنفس الغير طبيعية. ه ذا إلى جانب الإحساس غير المرضي نتيجة دخول الماء للأعين، بناء على ذلك فان المدرب يجب أن يحاول استخدام الأساليب التربوية التي تجعل الطفل يجتاز هذه المرحلة بسلام، وه ذا يمكن أن يتم من خلال استخدام الألعاب الجماعية داخل و خارج الماء. (علي البيك، 1998: ص31)

#### 5-2-ب-مهارة الطفو :

انه من المهارات الهامة والواجب تفقيها للطفل مهارة الطفو ونقصد بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء، ويمكننا الاستدلال هنا بنظرية ارخميدس التي تقول " إذا غمر جسم في سائل فانه يلقى دفعا من الأسفل إلى الأعلى تعادل قوة وزن السائل المزاح"، وه ذه القوة التي تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوي حجم وزن الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجسم الطافي، فكلما زاد ثقل الشخص نسبياً عن حجمه كلما قلت لديه الفرصة للطفو، وللطفو علاقة مباشرة مع الأجسام البشرية، حيث تختلف ه ذه الأخيرة من حيث خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جد عالية، بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب اقل، ولهذا فان الأجسام التي تتركب من نسبة عالية من العظام و العضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن، وه ذا ما يفسر مقدرة البنات والسيدات على الطفو في الماء بشكل أفضل من الرجال. وعادة فانه من الصعب على المبتدئ الطفو بشكل جيد، له ذا يستحسن أن يقدم المدرب بعض الأدوات المساعدة على الطفو في الماء . (قاسم حسن حسين ،افتخار احمد، 2000: ص66)

#### 5-2-ج-مهارة الانتقال في الماء :

أولاً. حركة الذراعين :

تؤدي حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة 20 سم، بحيث تكون راحتي اليدين موجّهتين والمرفقين مثنيتين مع الضغط الخفيف براحتي اليدين للداخل وللخارج في الحركة الانزلاقية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتي اليدين. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد، 2000: ص66)

ثانيا. حركات الرجلين :

تؤدي حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفا في الماء، ويمكن المحافظة على ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد، 2000: ص66)

ثالثا . التوافق :

تؤدي كل من حركات الرجلين والذراعين معا على نحو توافقي يسمح باحتفاظ المتعلم بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين بان تؤدي كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء واستمرار، ويجب البدء بتعلم ه ذه المهارة باستخدام الذراعين فقط في الجزء الغير عميق من الحمام، ثم يؤديها في الجزء الأعمق بمساعدة الزميل أو المدرب. (ابو علاء احمد عبد الفتاح، 1998: ص26)

5-2-د-مهارة الانزلاق :

ويعني إمكانية الطفل اختراق الماء وذلك من الدفع للحائط أو لأرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء والشعور بالقدرة على الانزلاق للداخل، وهي من أهم العوامل التي تؤدي إلى الثقة بالقدرة على تعلم السباحة حيث يشعر الطفل بهذه المرحلة انه قادر على التحرك في الماء. (علي البيك وآخرون، 1998: ص31-32)

5-2-ه-مهارة الغطس أو الدخول إلى الماء :

خلال مراحل التعلم الأولية وقبل تعلم حركات السباحة الأساسية فان تعلم بعض الغطسات تعتبر ضرورية تكميلية لمصاحبة الماء ومرحلة متقدمة من مراحل إزالة عامل الخوف ويتم ذلك عادة من خلال الغطس بالرجلين في جزء ضحل نسبيا من حمام السباحة عند ذلك فان المتعلم ينتقل إلى مرحلة أعمق من الثقة بالنفس، كما أن دخوله الماء والبقاء تحت سطحه لفترة بعد الغطس يساعد المتعلم كثيرا على الإحساس بالجسم وأجزائه المختلفة تحت الماء، وإذا ما كان المتعلم خلال هذه المرحلة داخل الماء فانه من السهل على الطفل جدا اداء ذلك خاصة في الدروس الأولى من التعليم ويجب أن تتدرج الغطسات بما يحقق دائما عدم اصطدام بقاع الحمام حيث تبدأ غطسات الرأس من وضع الجلوس أو الانبطاح على حافة حوض السباحة. (ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد حميد، 2009: ص243)

## 5-2- ومهارة الوثب في الماء:

يجب أن يتعلم المبتدئ اعتياد الوثب في الماء منذ الدرس الأول باعتبار أن ذلك يساعد على زيادة الثقة عند الطفل عندما يكون في الماء، و أغلب المتعلمين الجدد يؤدون ذلك التمرين بحماس ويجب أن يستثمر المعلم رغبة المتعلم وإرادته في تحقيق ذلك لأن ذلك يساعده في تحسين مهارة التنفس والغوص ، فالوثب في الماء عميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء للأعلى مما يزيد من ثقته بنفسه. (ماهر احمد عاصي و مصطفى حميد، 2000: ص243)

## 6- التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن (السباحة الحرة) :

تؤدي السباحة الحرة في الوضع الأفقي(على البطن) باستقامة كل من الج ذع و الرجلين بالقرب من سطح الماء والكتفين أعلى قليلا من مستوى الحوض و الوجه بالكامل في الماء أعلى الجبهة. ويمر الذراع أثناء السباحة بمرحلتين إحدهما خارج الماء و الأخرى داخل الماء (الانزلاق ،المسك،الشد،الدفع) حيث تؤدي ضربات الذراعين بانتظام وتتابع بدون توقف في أي من مراحل الأداء، داخل أو خارج الماء، في حين تؤدي ضربات الرجلين باستمرار بالتناوب لأعلى و للأسفل وبدون توقف .

ويتم التنفس في نهاية دورة إحدى الذراعين (اليمنى أو اليسرى) داخل الماء بلف الرأس للجانب جهة ه ذا الذراع بما يسمح للنفس بالوصول فوق سطح الماء، وبانتهاء الشهيق يتم لف الرأس بسرعة للدخول بدون توتر في الرقبة مع توجيه النظر للكف لحظة دخول الذراع بالماء و أداء الزفير.

## 6-1-الأداء الفني لضربات الرجلين في السباحة الحرة :

-تبدأ حركة الرجل بضغط الفخذ على الماء وعلى اثر حركة الفخذ ويتحرك الساق والقدم بانثناء خفيف من مفصل الركبة لتتمكن القدم من أداء الضربة الكراباجية

-عند نهاية ضرب الماء بالقدم يصل الفخذ لأسفل نقطة ثم يبدأ في الانطلاق بسرعة لأعلى و الرجل ممتدة

-عند بداية أداء الضربة الكراباجية بالقدم لإحدى الرجلين تتحرك الرجل الأخرى ممتدة للأعلى. (علي البيك واخرون، 1998: ص31)

## 6-2-الأداء الفني لضربات الذراعين في السباحة الحرة:

## 6-2-1-حركة الذراع داخل الماء:

أ-الدخول: يدخل الذراع الماء في نقطة أمام الكتف بأطراف أصابع اليد و الكف موجهة للأسفل يليها الرسغ فالمرفق ثم تمتد الذراع للأمام و الأسفل قليلا استعدادا لمسك الماء.

ب-المسك:بعد دخول اليد الماء ومد الذراع للأمام يتم ثني المرفق قليلا مع ثني الرسغ لزيادة التحكم في القبض على الماء استعدادا لشد.

ج-الشد:يتم شد الماء بثني مفصل المرفق بحيث يمر الكف بمسار منحنى أسفل الخط الوهمي المنصف للجسم حتى تصل زاوية المرفق 90° ويلاحظ انه أثناء عملية الشد يكون المرفق اعلي من الكف ويشير للجانب في حين يشير الكف دائما للخلف عكس اتجاه تقدم السباح.

د-الدفع:يتم الدفع للماء بالذراع بقوة بمد مفصل المرفق والكف يشير للخلف حتى يمتد الذراع بكامله بجوار الفخذ.

### 6-2-2- حركة الذراع خارج الماء:

تبدأ حركة الذراع خارج الماء بسحب المرفق من الماء للأعلى ثم الساعد فرسغ اليد(الكف يشير للخلف) ثم يتم لف المرفق ربع دورة للداخل بحركة بندوليه بحيث يكون المرفق أعلى من مستوي الكف.

### 6-2-3-تتابع حركة الذراعين :

تعمل الذراعين بالتناوب داخل و خارج الماء فعندما تؤدي إحدى الذراعين الحركة داخل الماء تقوم الذراع الأخرى بالحركة خارج الماء وفقا لما يلي :

-عند بداية خروج إحدى الذراعين من الماء تبدأ الذراع الأخرى في مسك الماء.

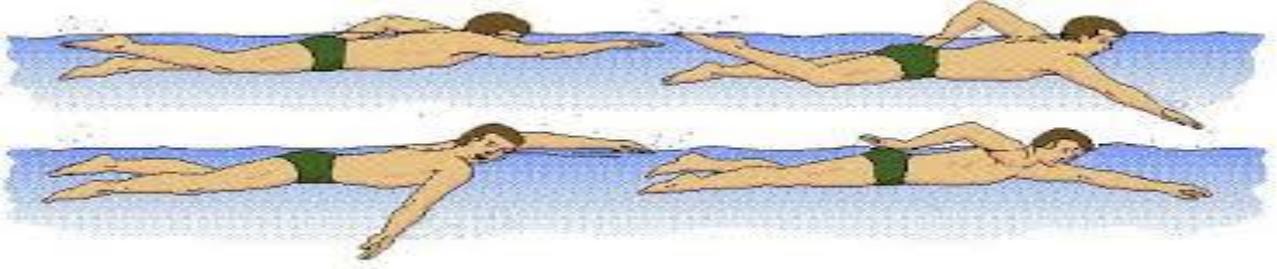
-عندما تؤدي إحدى الذراعين من شد الماء تتحرك الذراع الأخرى خارج الماء و تستعد للدخول بالماء.

-عندما تنتهي إحدى الذراعين من شد الماء وتستعد للدفع للداخل تدخل الذراع الأخرى للماء. (علي البيك و

آخرون، 1998: ص31)

### 6-2-4-التنفس:

يتم التنفس عن طريق ضبط الإيقاع بين الرأس وإحدى الذراعين بدوران الرأس للجانب جهة ه ذا الذراع للسماح بالفم للوصول فوق سطح الماء لأداء الشهيق وبدخول الذراع للماء لتنتهي حركة الرأس من الدوران للداخل لأداء الزفير. وتبدأ الرأس في الدوران للجانب عند نهاية دورة الذراع داخل الماء (أثناء الدفع) ويستمر اخذ الشهيق حتى خروج الذراع من الماء، وأثناء حركة الذراع خارج الماء يتم دوران الرأس للداخل حتى دخول الذراع الماء وإخراج الزفير. (أسامة راتب كامل، محمد علي زكي 1998: ص250)



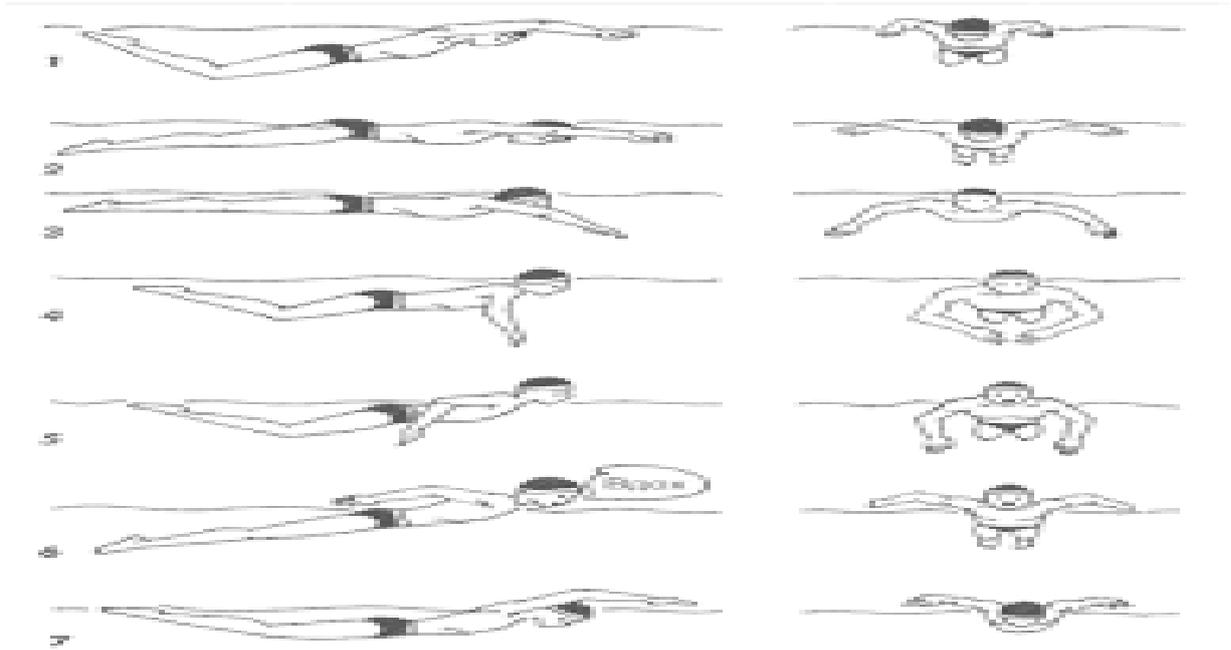
الشكل 1 يمثل طريقة التنفس في سباحة الزحف على البطن

## 7-أنواع السباحة :

تتنوع السباحة و كيفية أدائها فكل له طريقته في الأداء والمهارة وكل له طرقه الخاصة نعرضها كالتالي:

## 7-أ-سباحة الفراشة:

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

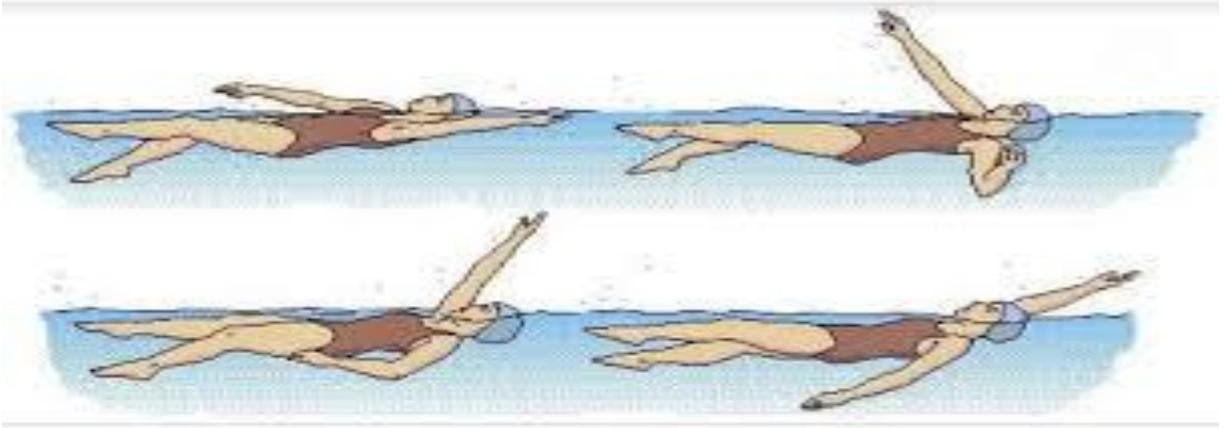


الشكل 2 يمثل السباحة فراشة

## 7-ب-سباحة الظهر:

في سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بسباحة على الظهر بحيث يعمل الذراعان عملية عكسية، عند دخول الذراع إلى الماء من أجل شد ودفع الماء تكون

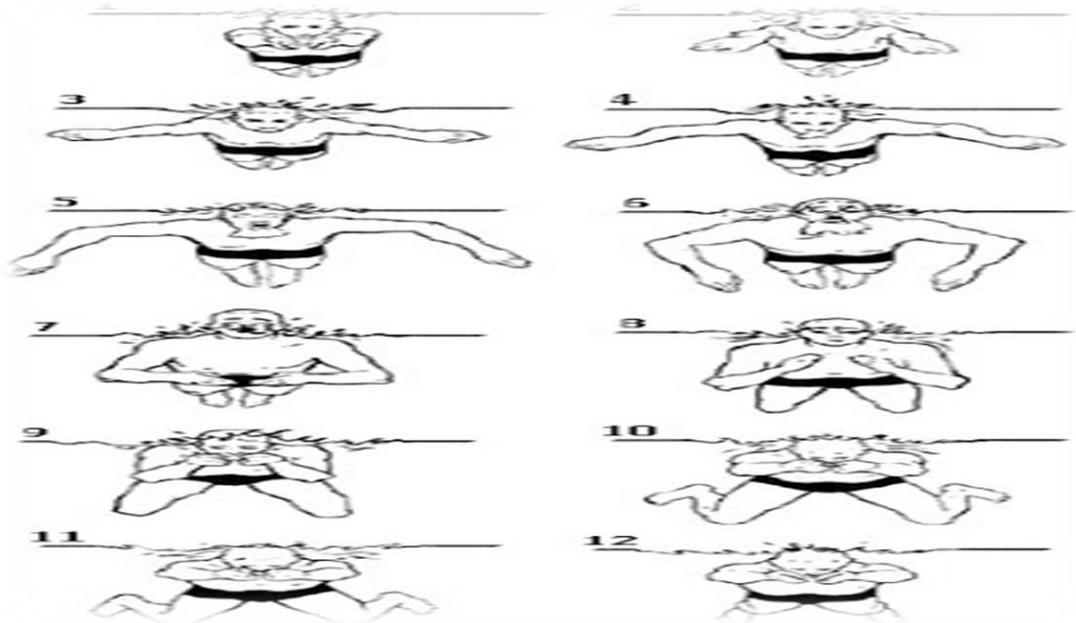
الذراع الأخرى في الهواء تستعد للدخول فور خروج الأخرى. ومسافات السبحة على الظهر هي 200م، 100م، 50م.



الشكل 3 يمثل طريقة السباحة على الظهر

#### 7-ج-السباحة على الصدر:

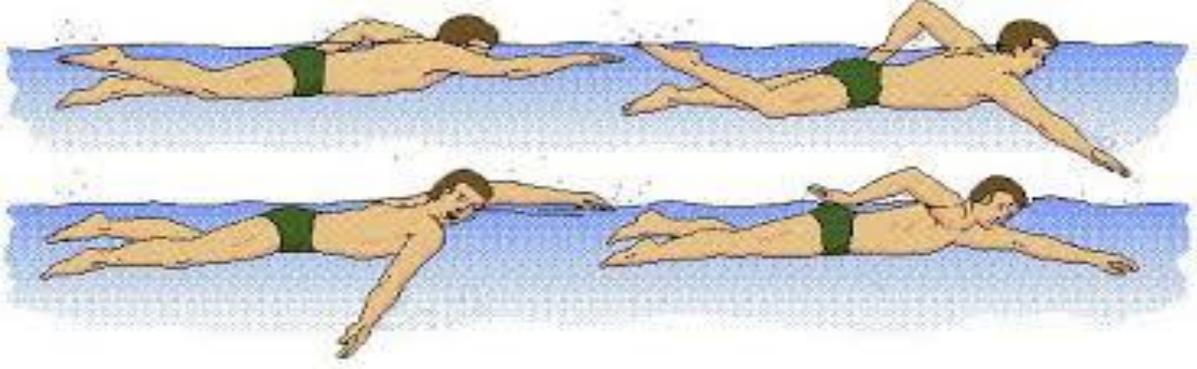
يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس فور شد ودفع الماء بكفتي اليدين في نفس الوقت وإعادة إدخال الرأس للماء فور الانتهاء من الشد والدفع وعودة اليدين للأمام. ومسافات السباحة على الصدر هي 200م، 100م، 30م.



الشكل 4 يمثل طريقة سباحة على الصدر

## 7-د-السباحة الحرة.

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريده و لكن في سباق التتابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوبا مختلفا عن الأساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين. ومسافات السباحة الحرة هي 1500م، 800م، 400م، 200م، 100م، 50م.



الشكل 5 يمثل طريقة السباحة الحرة

## 1-3-1- تعريف فئة الأصاغر:

وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان تتميز بالقابلية على الفهم والتعلم السريع وقد حددت المرحلة مل بين 13-15 سنة بمرحلة فئة الأصاغر للاتحادية الدولية لكرة القدم. [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

يقول لدي سلاف "إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق و تعلم الحركات السهلة والصبغة من خلال التمرينات المطبقة. (Ladislav kacani-hosky : p35)

ويقول كورت مانيل "انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود. (كورت مانيل، 1980: ص104)

## 1-3-1- مظاهر النمو لدى المرحلة العمرية 13-14 سنة :

## 1-3-1-أ- النمو النفسي :

إن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان فهو لا يفرح بسرعة كما كان في السابق فهو يفك ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب ويقنع إذا كان مخطئاً وكذلك بتغيير موضوع لغضب فبدلاً من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية تصبح الإهانة والإخفاق ثم الأمور التي تثير انفعاله أي الأمور المعنوية. (عبد الرحمان عيساوي 1996: ص15)

## 1-3-1-ب- النمو الجسمي:

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد وبنفس السرعة ينمو الطول والعضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي. (محمد مصطفى زيدان، 1980: ص39)

## 1-3-1-ج- النمو الحركي :

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح ونشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يظل ساكناً بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل، ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة والألعاب الرياضية المنظمة. (حامد عبد السلام زهران 1990: ص268)

## 1-3-1-د- النمو الاجتماعي :

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغايراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بالذات، والتي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه ، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ... ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين

في الأسرة ثم الأقارب والأطفال الجيران ... إلى أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة. (حامد عبد السلام زهران 1990: ص268)

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل هذا هو سبب تسمية المرحلة بمرحلة عبادة الأبطال. (هدى محمد قناوي 1993: ص19).

### 1-3-1-ه- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث، لكن بتقدم سن المراهق تأخذ الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد إلى سن تنزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها.

وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته تتناسب مع ما وصل إليه من نضج و بلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته. (حامد عبد السلام زهران 1990: ص339)

### 1-3-2- متطلبات النمو في المرحلة العمرية 13-14 سنة:

سنوضح فيما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يحيهاها بقبول حسن دون عسر وهي :

- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- يتعلم المهارات الأساسية من قراءة وكتابة و حساب.
- تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين.
- تقبل الفرد تغيرات التي تحدث له نتيجة التطور الجسمي. ( محاد توفيق. عزوز حمودة. 2015: ص17)

### 1-3-3- خصائص و مميزات المرحلة العمرية 13-14 سنة :

إن من أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة هي :

#### 1-3-3-أ- لمميزات النفسية:

-انخفاض التركيز

-الثقة بالنفس

-الوعي بالمكانة الاجتماعية

#### 1-3-3-ب- المميزات البدنية:

-كثرة الحركة

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- قلة التوافق.
- نمو الحركات بإيقاع سريع .
- القدرة على أداء الحركات بصورتها المبسطة.
- يعتبر مانفريف أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة يميل لكثير من المهارات الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد من النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين .
- وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات ويتحسن لديه التوافق العضلي و العصبي نسبيا ،وكذلك الإحساس بالاتزان. (حامد عبد السلام،1995: ص264)
- 1-3-4- المرحلة العمرية 13-14 سنة و ممارسة الرياضة :
- تعلم المهارات غالبا ما يكون في المرحلة الأصاغر أو الناشئين.
- معظم الأعبين الناشئين يجيدون مهارات معينة ولا يجيدون البعض الآخر .
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة وتدرج صحيح. ( مفتي ابراهيم حمادة،1996: ص34)

حيث هنالك من يعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل وانسبها لإعطاء الرياضي الاختصاص في الألعاب و هذا ما زكاه اكرموف حيث يقول "انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة التخصص. (اكرموف،1990: ص64)

- 1-3-5- مميزات البرنامج التدريبي للمرحلة العمرية 13-14 سنة :
- التدرب من 4-6 مرات أسبوعيا.
- زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين 1-2 ساعة
- المسافة الكلية تتراوح بين 3000-6000متر.
- يفضل عدم التدريب جرعتين يوميا إلى في نطاق محدود.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات و البطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المختصة .
- تدريبات السرعة خلال جرعات التدريب الأسبوعية ،وكذلك في المرحلة النهائية للموسم التدريبي .
- يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين 3-5 أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي. ( اسامة كامل راتب ،علي محمد زكي،1998: ص176-178)

- 1-3-6- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المرحلة العمرية 13-14 سنة :
- تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز هذه الفئة العمرية بالممارسة الرياضية وأهميتها بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث رويدك أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

## 1-3-6-أ- دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد
- الاشتراك في التجمعات و المنافسات الرياضية.

## 1-3-6-ب- دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي والسعي للانتماء للجماعة و التمثيل الرياضي.
- تحقيق النمو العقلي و النفسي.

(caga-eteill.R.thomas.1993.p227)

## 1-3-7- بعض مميزات المرحلة العمرية 13-14 سنة:

-بطئ معدل النمو

-زيادة التمايز بشكل واضح.

-تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية و القيم و تكوين الاتجاهات و الاستعداد لتحمل المسؤولية و ضبط الانفعالات.

-اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي.(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص264)

## 1-3-8- دور الممارسة الرياضية في المرحلة العمرية 13-14 سنة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما، ووجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الأفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئين تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يجده فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

## ✓ تنمية الكفاءة البدنية :

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية ، أي سلامة الجهاز الدوري التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خاليا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي

المتوازن والنظافة وما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة. (زعيتر بهاء الدين و آخرون 2007: ص15)

#### ✓ تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة وكيفية التنمية للقدرة الحركية وبرنامج خاص أيضا "العمر-الجنس". ( زعيتر بهاء الدين و آخرون، 2007: ص15)

ومنه يستوجب علينا أن يكون الرياضي قادرا على تطوير الكفاءة الحركية من خلال العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية.

#### ✓ تنمية الكفاءات العقلية :

سلامة البدن لها تأثير اكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدتها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم. فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية إلا أن كان الجسم سليما تماما حيث أن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة، وأن مجال الألعاب المختلفة الممارسة للمهارات وطريقة اللعب الخطط المتبعة فيها تتطلب قدرات من التفكير وتشغيل العقل. ( زعيتر بهاء الدين، 2007: ص16)

#### ✓ تنمية العلاقات الاجتماعية:

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة كالصبر وقوة التحمل والاعتماد عن النفس والطاعة و النظام... الخ. وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي. (زعيتر بهاء الدين، 2007: ص16)

### 1-3-9- تطور هذه المرحلة العمرية من الناحية المرفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل ، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول و العرض و الوزن.
- تعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.

لا تتضح الفروق بين الجنسين، إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما، كوجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في عظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور و تستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ. (محمد الحمامي، 1990: ص137)

## خلاصة:

نستنتج مما سبق ذكره في هذا الفصل انه في هذه المرحلة العمرية يصبح سلوك الفرد أكثر جدية من ذي قبل، كما تتميز هذه المرحلة العمرية ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته السابقة، كما لو يحدث التمايز بين الجنسين بشكل واضح في هذه المرحلة، كما نلاحظ ازدياد تعلم الفرد للمهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والتعلق بجماعة الأقران، كما يزداد ميلان ه إلى ممارسة الرياضة وتطوير قدراته الحركية والمهارية و جذب 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 في هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص، وبشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدرا للاستمتاع بالنسبة للمرحلة العمرية السابق دراستها .

ولذلك كان من الضروري أن يهتم مدرب هذه المرحلة العمرية بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة العمرية، وكذلك الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وتطويرها، وأنه من المهم معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها 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 لهل تأثير خاص على الفرد.

ويمكن القول أن السباحة تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعتبر 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 تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات، وما بتناقله 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 الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

## تمهيد:

من المعروف أن العلم له صفة تراكمية ويبدأ الباحث من حيث انتهى الآخرون وتساعد النتائج التي توصل إليها الباحثون الآخرون في الدراسات السابقة الباحثين الحاليين في وضع فروض أبحاثهم ويمكن دراسة هذه النتائج في استنباط مشكلات جديدة تستحق البحث والدراسة.

وبالرغم من أهمية هذا الموضوع الذي تطرقنا إليه إلا أنه لم يلقى العناية الكافية من طرف الباحثين بحيث معظم الدراسات السابقة ركزت على طرق التدريب المختلفة في حين لم يتطرق الباحثين إلى دور تنمية السرعة في سباحة الزحف على البطن، وفعاليتها في تطوير مستوى الانجاز الرقمي في مسابقات السباحة.

بالإضافة إلى الاستفادة من هذه الدراسات في توجيه الباحث، تخطيط، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، وعلى هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع البحث، حيث ركزنا على الدراسات ذات الصلة المباشرة بفعالية السباحة والتي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية لعملية التدريب، أما بقية الدراسات والبحوث فوظفها على طول مراحل الدراسة، وفي حدود استطاعة الباحث للاطلاع والبحث، لخص إلى مجموعة من الدراسات نعرضها كالتالي.

## 2-الدراسات السابقة و المشابهة :

2-1- الدراسة الأولى :مذكرة ماستر بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة في السباحة الحرة من إعداد الطالب ايمن تاغزوت. جامعة محمد خيضر -بسكرة- 2018/2019

## \*أهداف الدراسة:

- تسليط الضوء على مشكلة يعاني منها مدرب ومعلم الفئات الصغرى وهي غالبا ما تكون عشوائية وغير مركزة

-العمل على إيجاد حلول واقتراحات ناجحة لتغطية هذا النقص

## \* المنهج المتبع:

المنهج التجريبي

## \* العينة:

اشتملت عينة الدراسة في سباحي الصنف أصاغر بالنادي الرياضي للهواة النخيل بسكرة والبالغ عددهم 16 سباح.

## \*النتائج:

نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة في السباحة الحرة صنف أصاغر

## 2-2- الدراسة الثانية :

-مذكرة تخرج ماستر بعنوان اثر برنامج مقترح لتنمية صفة السرعة من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.من اعداد الطلاب عبد الله خير الدين . جامعة محمد بوضياف -المسيلة- سنة

2015/2016

## \* أهداف الدراسة:

-إعداد بعض التمارين والألعاب المبنية علي متطلبات هذه الفئة .

-تطوير مستور اللاعبين من الناحية المهارية خصوصا في هذه الفترة .

## \* المنهج المستعمل:

المنهج التجريبي

## \* العينة:

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نجم اولاد دراج لكرة القدم صنف اقل من 15 سنة . البالغ عددهم 30 لاعبا . اما العينة الاصلية تكونت من 28 لاعبا

## \* النتائج:

-تنمية السرعة لتحسين مهارة المراوغة جد هام

-احدث البرنامج التدريبي اثرا ايجابيا في تنمية السرعة

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين صفة السرعة  
2-3- الدراسة الثالثة :

-مذكرة تخرج ماستر بعنوان تأثير برنامج تدريبي على تطوير ا لسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم. من إعداد الطالب العايش زهير .جامعة محمد خيضر -بسكرة- 2016/2015  
\* أهداف البحث:

-طبيعة الموضوع الذي يمثله جانبا مهما من جوانب كرة القدم  
-مكانة وقيمة الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الحديثة  
-التعرف على اثر البرنامج التدريبي المعمول به في تطوير صفة السرعة لدى لاعبين  
-معرفة مدى أهمية القوة والسرعة في المرحلة العمرية 19 سنة  
\* المنهج المتبع:

المنهج التجريبي

\* العينة:

أجريت الدراسة على عينة قصديه قوامها 18 لاعبا من لاعبين التابعين لنادي جمعية امل شتمة- بسكرة-

\* النتائج:

-دور البرنامج المعمول به في تنمية الصفة المراد دراستها  
-معرفة أهمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم  
2-4- الدراسة الرابعة:

-مذكرة تخرج ماستر بعنوان اقتراح برنامج لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدي السباحين فئة 09-12 سنوات . من إعداد الطالبان بلا بن الطاهر. محمد الأمين سبخة .جامعة زيان عاشور-الجلفة- 2017/2016

\* أهداف الدراسة:

-التعرف على اثر البرنامج المقترح على تحسين تقنيات السباحة الحرة للناشئين  
-معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في التخلص من المخاوف التي تصاحب الناشئ أثناء أداء مختلف مهارات السباحة الحرة  
\* المنهج المتبع:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي

\* العينة:

تتمثل عينة البحث في مجموعة سباحي نادي الدلافين ببوسعادة تتراوح أعمارهم بين 9-12 سنة وعددهم 16 سباح و تم اختيارهم بطريقة قصدية

**\* النتائج:**

اثر البرنامج المقترح له اثر ايجابي في تعليم السباحة الحرة

**2-5- الدراسة الخامسة :**

-مذكرة تخرج ماستر بعنوان تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتعلم السباحة الحرة 10-12 سنة. من اعداد عبد القادر بن درويش.جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم- .2016/2017

**\* أهداف الدراسة:**

إعداد وحدات تدريبية مقترحة على تعلم السباحة الحرة عند الفئة العمرية 10/12 سنة معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

**\* المنهج المتبع:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي

**\* عينة الدراسة:**

تتمثل العينة في 14 سباح لفريق النادي المستغانمي

**\* النتائج :**

ظهور تأثير ايجابي للوحدات التعليمية المقترحة على بعض التغيرات الدراسية

ظهور تأثير ايجابي على مهارات السباحة الحرة

**2-6- الدراسة السادسة:**

-مذكرة تخرج ماستر بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة السرعة و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الطائرة

**\* المنهج المتبع:**

المنهج التجريبي

**\* عينة الدراسة:**

عينة عشوائية تمثلت في 25 لاعب من مدرسة كرة الطائرة -مقرة-

**\* النتائج:**

أثر البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة و القوة المميزة بالسرعة في كرة الطائرة

أهمية ومكانة السرعة في كرة الطائرة

**2-6-مناقشة الدراسات السابقة والتعليق عليها :**

تلق الدراسات المشابهة و المرتبطة ببحثنا و بموضوع دراستنا الحالية الضوء على الكثير من الجوانب

التي تفيد البحث الحالي و تبرز نواحي القوة و الضعف مما ينير الطريق

أمامنا فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحثنا واختيار العينة والمنهج المستخدم

وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث ومن خلالها اتضحت أوجه التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينها وبين دراستنا الحالية:

➤ من حيث المجال المكاني:

أجريت جميع هذه الدراسات في الجزائر

➤ من حيث المجال الزمني:

كل من هذه الدراسات حديثة من 2015 إلى 2019

➤ من حيث المنهج:

استخدمت كل من الدراسات السابقة والمشابهة المنهج التجريبي كما هو الحال في دراستنا الحالية

➤ من حيث مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة في الدراسات السابقة والمشابهة على رياضيين في مختلف الفئات العمرية وفي رياضات مختلفة (لاعبين فريق كرة القدم اقل من 15 سنة، لاعبي فريق كرة القدم لأقل من 19 سنة، سباحين فئة 9-12 سنة، سباحين فئة 10-12 سنة، لاعبي كرة الطائرة) أما في دراستنا فقد شمل مجتمع الدراسة السباحين الاصاغر لفئة اقل من 13-14U

➤ من حيث العينة:

تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة والمشابهة بين اختيار العينات بالطريقة العشوائية أو الطريقة القصدية

➤ من حيث متغيرات الموضوع:

اختلفت الدراسات السابقة والمشابهة في الصياغة لكنها تشترك جميعا مع الدراسة الحالية في متغير السرعة

➤ من حيث النتائج:

معظم الدراسات السابقة والمشابهة توصلت إلى نتائج إيجابية ومن أهمها أهمية السرعة وتطويرها لدى الفئات الشبانية

## 2-7-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

-وجود تقريبا نفس المتغيرات لبحثنا وتم تناولها في الدراسات المذكورة أعلاه  
-تحديد واختيار المنهج المستعمل لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.  
-توجيه الباحث إلى كيفية اختيار تمارين مناسبة والتي يمكن ان تؤدي إلى تحسين المهارة المراد دراستها.

-تحديد محتوى انجاز الوحدات التدريبية المناسبة لعينة البحث.

-تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة من القياسات

-الوقوف على ما توصلت إليه هذه الدراسات لتفسير وتأكيد نتائج الدراسة الحالية.

## خلاصة:

تناولنا في مجال الدراسات المشابهة في مجال هذه الدراسة و التي تنقسم في محتوياتها إلى دراسات تناولت برامج التدريب في السباحة، ودراسات تناولت الجوانب المرفولوجية، و دراسات تناولت الدراسات الخاصة بالسرعة في مختلف الرياضات، حيث تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الأساسية التي يستعين بها الباحث في الدراسة المراد دراستها.

بالإضافة إلى الاستفادة من هذه الدراسات في توجيه الباحث، تخطيط، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، وعلى هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع البحث، حيث ركزنا على الدراسات ذات الصلة المباشرة بفعالية السباحة والتي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية لعملية التدريب، أما بقية الدراسات والبحوث فوظفها على طول مراحل الدراسة، وفي حدود استطاعة الباحث للاطلاع والبحث.

ولاحظنا في تناولنا لهذه الدراسات افتقار دراسات تخص تدريبات السرعة للصنف الاصغر في سباحة الزحف على البطن.

# الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

# الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

تناولنا في هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة، و يبين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية و تطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاستبيان المقدم للمدربين و الخبراء لخبرتهم في التمرينات التي تساعد على تحسين السرعة في سباحة الزحف على البطن. وهذا البحث عبارة عن دراسة تجريبية بين المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح) والمتغير التابع (التمية السرعة لسباحة الزحف على البطن) من اجل الوصول إلى النتائج ومنها إلى التحديد المنهجي لكل متغير من هذا الفصل بهدف عرض و تحليل و مناقشة نتائج هذه المعطيات.

**3-1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه . وذلك لأنه لا تزال الكثير من الميادين المعرفية و الاجتماعية جديدة . مما يشكل للباحث صعوبة في التعرف على المشكلات الجديرة بالبحث. حتى إذا أحس بالرغبة في بحث مشكلة ما أو ظاهرة معينة فإنه يجد صعوبة في صياغتها صياغة علمية دقيقة أو تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه المباشر إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها. ومن هنا أصبح إجراء الدراسات الميدانية أمراً ضروريا يلجا إليها الكثير ممن الباحثين.(بشير صالح الرشدي،2000: ص20)

ولضمان السير الحسن لتجربة البحث قمنا بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة:

**الخطوة الأولى:**

- التعرف على النظام الداخلي للنادي و خاصة فرع السباحة و التعرف على الصنف المعني بالدراسة. وقد كانت بدايتها من يوم 03-01-2020 حتى 13-01-2020.

**الخطوة الثانية:**

-التعرف على افراد العينة قيد الدراسة من خلال الاحتكاك الميداني والاطلاع على الملفات الادارية. وكان ذلك يوم 13-01-2020 حتى يوم 15-01-2020

**الخطوة الثالثة:**

-أخذ فكرة واضحة على واقع تدريب السباحة. وكان ذلك يوم 15-01-2020

**الخطوة الرابعة:**

- الأدوات و الوسائل الموجودة في المسبح من أجل ضمان السير الحسن للبرنامج التدريبي. كان ذلك يوم 20-01-2020

**الخطوة الخامسة:**

-تحديد نسب الاختبارات لقياس السرعة. و كان ذلك يوم 22-01-2020

**الخطوة السادسة:**

- ترتيب أداء الاختبارات و التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك. 22-01-2020

**3-2- منهج البحث:**

في بداية الأمر كنا على صدد استخدام المنهج التجريبي وباستخدام مجموعتين، مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة. مع قياس قبلي و بعدي .

حيث المنهج التجريبي هو المنهج الذي يتمثل في معالم الطريقة العلمية بصورة جلية واضحة فهو يبدأ بملاحظة ويتلوها بوضع الفروض و يتبعها بتحقيق الفرض بواسطة التجربة ثم يصل عن طريق هذه الخطوات الى معرفة القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر.(رشيد زرواتي،دهومة،2002: ص71).

ونظرا لطبيعة الموضوع وجائحة كوفيد 19 لجئنا واستعملنا الاستبيان واعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية و الرياضية على انه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي و منظم من اجل الوصول إلى إغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض و تعريف المشكلة و تحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المستعملة بها، و تفسير النتائج للوصول الى استنتاجات و استخدامها لأغراض معينة.

كما يعرف المنهج الوصفي على انه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكلة.

وهو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة.

**3-3- عينة البحث:**

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، و هذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة و دقيقة أو ما يسمى بالعينة و التي تعني أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، و هي تعتبر جزءا من الكل ، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع ، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، لذلك فان اختيار عينة ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لانجاز أي دراسة. ( رشيد زرواتي،2007: ص344).

وتعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث، فبعد الدراسة الاستطلاعية و بعد تحديدنا للمجتمع الأصلي للدراسة الذي يتمثل في سباحي الصنف أصاغر بنادي مستقبل عين بسام ببلدية عين بسام. بحيث تم اختيارنا بطريقة عمدية 20 سباحا من صنف أصاغر موزعين إلى مجموعتين، المجموعة

(أ) كعينة تجريبية ( 10 سباحين)، المجموعة (ب) من نفس الفريق ( 10سباحين) كعينة ضابطة. وقد راعينا تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص عينة البحث (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي).

الجدول 1: يمثل العينة التجريبية:

العمر التدريبي	الوزن	الطول	تاريخ الازدياد	السباحين
3 سنوات	49 كجم	1.62 سم	10-05-2006	السباح 1
3 سنوات	48 كجم	1.60 سم	11-11-2007	السباح 2
3 سنوات	47 كجم	1.59 سم	29-01-2006	السباح 3
3 سنوات	49 كجم	1.60 سم	20-09-2006	السباح 4
3 سنوات	49 كجم	1.61 سم	03-10-2007	السباح 5
3 سنوات	49 كجم	1.62 سم	30-12-2007	السباح 6
3 سنوات	50 كجم	1.63 سم	04-04-2006	السباح 7
3 سنوات	49 كجم	1.61 سم	30-07-2006	السباح 8
3 سنوات	49 كجم	1.63 سم	10-08-2007	السباح 9
3 سنوات	50 كجم	1.63 سم	18-06-2007	السباح 10

الجدول 2: يمثل العينة الضابطة:

العمر التدريبي	الوزن	الطول	تاريخ الازدياد	الاسم و اللقب
3 سنوات	51 كجم	1.66 سم	12-12-2007	السباح 1
3 سنوات	52 كجم	1.64 سم	28-10-2007	السباح 2
2 سنوات	48 كجم	1.58 سم	05-05-2007	السباح 3
3 سنوات	50 كجم	1.58 سم	01-03-2007	السباح 4
2 سنوات	51 كجم	1.60 سم	30-02-2007	السباح 5
3 سنوات	50 كجم	1.61 سم	18-11-2006	السباح 6
4 سنوات	51 كجم	1.60 سم	07-07-2006	السباح 7
3 سنوات	52 كجم	1.65 سم	30-06-2006	السباح 8
2 سنوات	53 كجم	1.66 سم	24-08-2006	السباح 9
2 سنوات	52 كجم	1.65 سم	30-10-2006	السباح 10

3-4- اسباب اختيار العينة:

-استطعنا تحديد السن كمرحلة مناسبة لبداية تنمية السرعة من خلال بعض المصادر و المراجع العلمية و الدراسات المشابهة التي تناولت هذا النوع من التدريب.

-لم نخضع العينتين إلى برامج لتمنية السرعة في سباحة الزحف على البطن

-اطلعنا على التقارب الكبير في مستوى الأداء الفني و المهاري لأفراد العينتين.

-التجانس بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات الأساسية للدراسة.

### 3-5-مجالات البحث:

3-5-1- المجال البشري: تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في سباحي نادي مستقبل عين بسام 13-14 سنة حيث بلغ عددهم 20 سباح موزعين على مجموعتين كل مجموعة تحتوي على 10 سباحين، تمثلت إحداها في العينة التجريبية و طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام البرنامج المقترح، والعينة الضابطة التي تركزت تمارس التحضير البدني للسباحة مع التمرينات التقليدية في تنمية السرعة.

3-5-2- المجال المكاني: كان من المفترض أن ينجز البرنامج في المسبح النصف اولمبي ببلدية عين بسام ، كما كان يفترض كذلك أن تنجز البرامج و التدريبات التي تجرى في الأرضية على مستوى قاعة الجمباز بعين بسام و ذلك لاحتوائها على المساحة الكافية و كذلك من أجل عدم التفريط في التدريبات في حال سوء الأحوال الجوية .

3-5-3- المجال الزمني : استطعنا كمرحلة أولى البحث في واقع و إمكانية تدريب تنمية السرعة للسباحين في سن 13-14 سنة و تتمين إشكالية البحث من خلال الزيارات الميدانية في مختلف نوادي الولاية و المقابلات الشخصية مع بعض مدربي السباحة.

3-6- أدوات الدراسة: في بحثنا قمنا باستخدام الاختبار و بعد توقف النشاطات الرياضية بسبب الوباء لجأنا لطريقة الاستبيان، باعتباره الأمثل و أنجع الطرق لتحقيق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما انه يسهل علينا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات .

### 3-6-1-تعريف الاستبيان:

هو قائمة تحتوي على مجموعة أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة و توجيهها إلى المجيب، حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة، و الاستبيان ليس إلا صحيفة اختبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب، و يسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل إجابات في الحال.(مراد عبد الفتاح،2000: ص805)

### 3-6-1-أ- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة بسيطة في اغلب الأحيان و تمكن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة، و تحديدها يعتمد على أفكار الباحث و أغراض الباحث و النتائج المستوحاة منه، إذ يتطلب من المستوجب بالإجابة ب: نعم او لا او الاختيار للإجابة الصحيحة.

### 3-6-1-ب- الأسئلة الاختيارية:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على مجموعة من الاقتراحات تقدم بعد السؤال ليختار منها المجيب اقتراح أو أكثر يكون جواب للسؤال المطروح.

### 3-6-1-ج- الأسئلة المفتوحة:

تكون بإعطاء الحرية الكاملة للمجيبين في إيداع آراءهم للتعبير عن المشكلة المطروحة، من فوائدها انها لا تقيد المبحوث بحصر إجابته ضمن إجابات محددة من طرف الباحث ، وكذلك أيضا تحديد الآراء السائدة في المجتمع.(الأستاذة يحي شريف:2004،2003)

### 3-7- أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان والاختبار بصفة نهائية،وعرضه على الدكاترة المحكمين و الموافقة النهائية من الأستاذ المشرف قمنا بتوزيعه على المدربين و الخبراء في مجال السباحة بغرض الإجابة على الاستبيان الموجه لهم.

### 3-9- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي

-الهدف الإجرائي المصاغ يتناسب مع القدرات البدنية لهذه الفئة العمرية

-مراعاة الحجم الساعي للحصص و المتطلبات النفسية في هذا العمر

-التنوع في نوع التدريب مائي - ارضي

-التحكم في عناصر الحمل و خاصة الراحة البيئية

- الاستغلال الأمثل للأدوات و المعدات المتاحة

### 3-10- الأهداف المتوقعة من البرنامج

الهدف العام المنتظر هو إحداث تغييرات مرغوبة في سرعة السباحين في سباحة الزحف على البطن للصنف أصاغر

### 3-11- ضبط متغيرات الدراسة:

يعبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية و قد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي :

**3-11-أ- المتغير المستقل:** ويتمثل في برنامج تدريبي مقترح.

**3-11-ب- المتغير التابع:** ويتمثل في صفة السرعة.

**3-12- الاختبارات :**

عرفه "وجيه محجوب علي" انه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة. كما يضيف نقلا عن "انتصار يونسى" وهو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب، 1989: ص254)

نوع السرعة	الاختبارات المرشحة	صالح	غير صالح
سرعة رد الفعل	1-اختبار لمس الماء الأولي		
	2-اختبار 50 متر من البدء المنخفض		
السرعة الحركية	1-سباق 25 متر بالذراعين فقط		
	2-سباق 25 متر بالأرجل فقط		
السرعة الانتقالية	1-سباحة 50 متر دون الدفع بالحائط		
	2-سباحة 25 متر دون الدفع بالحائط		

		1-سباحة 25 متر سباحة كلية من المنصة	السرعة الكلية
		2-سباحة 50 متر سباحة كلية بالدفع من الحوض المائي	

الجدول4: يمثل الاختبارات المقترحة للبرنامج

ولقد عمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

### 3-12-1- اختبار سرعة رد الفعل :

- ✓ الهدف: يهدف إلى قياس سرعة رد الفعل لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن
- ✓ التعليمات: يبدأ الاختبار عند سماع إشارة البدء (استعداد-انطلق) ويكون الانطلاق عادي
- ✓ التسجيل: يتم قياس سرعة رد الفعل و ذلك بحساب الزمن الذي يستغرقه السباح من لحظة (انطلق) حتى يلمس الماء بيديه ويكون التسجيل بأجزاء الثانية ) بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات،1981)

### 3-12-2- اختبار السرعة الحركية :

- ✓ الهدف: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الحركية لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن
- ✓ التعليمات: المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25متر وذلك بحركات الذراعين فقط حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الرأسي في الجزء العميق من الحوض و عند سماع إشارة الانطلاق يبدأ السباحة دون دفع الحائط و يلغى الاختبار في حالة الانطلاق الخاطئ أو في حالة تحريك الرجلين.
- ✓ التسجيل : يتم حساب دورات الذراع التي كانت تمسك بحافة الحوض كما ان أي جزء من الشد بالذراع عند نهاية اللمس يعتبر دورة كاملة (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات1981)

### 3-12-3- اختبار السرعة الانتقالية :

- ✓ الهدف:يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن
- ✓ التعليمات:المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 50 متر و ذلك بحركات الذراعين و الرجلين حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الرأسي في الجزء العميق من الحوض و عند سماع الإشارة يبدأ السباح دون دفع الحائط و يلغى الاختبار في حالة البدء الخاطئ.

✓ **التسجيل:** يتم تسجيل الوقت المستغرق من الأمر بالبدء حتى لحظة لمس حائط النهاية و يكون التسجيل بالثواني. (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات1981)

### 3-12-4- اختبار السرعة الكلية:

✓ **الهدف:** يهدف إلى قياس السرعة لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن .  
 ✓ **التعليمات:** المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25 متر وذلك بأداء السباحة كاملة مع الانطلاق من فوق منصة القفز .  
 ✓ **التسجيل:** يتم تسجيل الوقت المستغرق من الأمر بالبدء حتى لحظة لمس حائط النهاية ، و يكون التسجيل بالثواني. (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات1981).

### 3-13- خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

✓ **مدة تطبيق برنامج السرعة:** قمنا بتحديد مدة 12 أسبوعا كفترة لتنفيذ البرنامج التدريبي بواقع 2 وحدات في الأسبوع باعتبارها فترة كافية لتنمية السرعة، حيث استندنا على عدة مراجع و دراسات لبعض الخبراء في هذا المجال بالإضافة إلى الدراسات السابقة و المشابهة التي اتفقت نتائجها على أن مدة 12 أسبوع كافية لتحقيق تطور السرعة.  
 ✓ **تخطيط العام للبرنامج:**

تزامنت فترة تطبيق البرنامج التدريبي لزيادة السرعة مع فترة ما قبل المنافسات للموسم التدريب 2020/2019، كأحد مكونات البرنامج التدريبي العام للفريق بداية من تاريخ 2020/01/01 إلى غاية 2020/04/01 قرابة 3 أشهر بواقع 2 حصص في الأسبوع في فترة المنافسة . وقد خصص لكل وحدة تدريبية 50-60 دقيقة.

-وبالنسبة لتنمية السرعة تبدأ شدة التمرينات من 70%-90% من الشدة القصوى للسباح لأداء التمرين المحدد به و بتكرارات من 4-10 تكرار. و تكون الراحة 1د بين المجموعات، و بين كل تمرين و اخر من 50ث حتى 4 دقائق بالتنفس أي راحة ايجابية.

**الجدول6:** يوضح متغيرات برنامج تدريب السرعة و كيفية التدريب في المدى(منطقة التدريب أو فترة التدريب).

فترة المنافسة	فترة التدريب متغيرات لبرنامج
2	عدد وحدات التدريب في الأسبوع

نظام التدريب	تكراري-فترتي
الشدة	70%-90%
الحجم(التكرارات)	عدد تكرار التمرين 4-10 تكرارات
سرعة الأداء	سريع
فترة الراحة	30 ثانية -4 دقائق راحة ايجابي (تنفس مائي)

## ✓ فترة المنافسة:

فترة المنافسة و تسمى بفترة تنمية القوة و القدرة ،حيث يصل الرياضي الى قمة القوة و القدرة و السرعة و الصفات البدنية الأخرى، و قد يتم فيها زيادة الشدة و تأكيد على ضرورة اداء التمرينات بأقصى سرعة ممكنة، حيث تصبح هذه التمرينات خاصة جدا بالرياضة او النشاط الرياضي الممارس و إلغاء التمرينات المساعدة، و تعد هذه المرحلة هرم تدريب القوة و تحدث زيادات هائلة في القدرة العضلية .(يوسف لازم كماش، 200 : ص236)

ولإشارة انه خصصنا تدريبات أرضية بالإضافة إلى تمرينات الاسترخاء و الإطالة.

## 3-14- ما يجب مراعاته خلال الوحدة التدريبية:

✓ الإحماء: يمثل الإحماء أهمية كبيرة في الإعداد للبدء في تمرينات الوحدة التدريبية، حيث يجب أن يشتمل الإحماء على بعض التمرينات الهوائية لتنشيط القلب و الدورة الدموية ، ثم يبدأ السباح في أداء تمرينات الإطالة للعضلات.( من اجل تجنب التشنجات و الانقباضات العضلية) وقبل البدء في إجراءات التدريب المرتفع الشدة يفضل أداء مجموعتين من نفس التمرين بأحمال خفيفة، و يعمل الإحماء على تجهيز الجهاز العصبي العضلي و يساعد على رفع درجة حرارة العضلات و يجعل الأنسجة أكثر قابلية للشد و الامتطاط وتقليل فرص احتمالية الإصابة. ( محمد نصر الدين رضوان، احمد المتولي منصور، 1999: ص23)

✓ الإطالة: يجب تنفيذ تمرينات التمديد قبل النزول لحمام السباحة للأسباب التالية:

-لتحضير المفاصل للحركة

- لتمديد مدى حركات العضلات.

-المساهمة في تجنب الإصابات.

✓ كما يجب تنفيذ التمدد بعد التمرينات للأسباب التالية:

-لإزالة الجهد الذي خضعت له العضلات.

-لتحقيق الاسترخاء.

-لمنع و تقليل الآلام العضلات، بحيث يحافظ على وضعية ذلك التمديد لمدة تتراوح بين 10-20 ثانية ثم الاسترخاء لفترة قصيرة ثم تكرار نفس التمرين.

✓ التنفس و طريقة الأداء الصحيح:

يختلف التنفس في السباحة على الرياضات الأخرى، بحيث يختلف التنفس باختلاف نوع السباحة.

ففي السباحة الحرة يكون التنفس جانبي مع المحاولة في تقليل مرات التنفس من أجل ربح الثواني ، وعدم إعاقة تحرك الجسم في الماء.

✓ الراحة: وهي مقدار الوقت الفاصل بين المجموعات او الوحدات التدريبية، وهناك طرق عديدة تحسب فيها الراحة و هي اخذ راحة لفترة تساوي فترة أداء التمرين، أو اخذ راحة تساوي فترتين أداء التمرين، أو اخذ راحة تساوي ثلث أداء التمرين.

**3-15- طرق التدريب المستخدمة خلال البرنامج :**

**3-15-أ- التدريب بالنظام التكراري:** وتهدف طريقه التدريب التكراري لتنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية التالية:

-القوة العظمى

-السرعة القصوى

-القوة المميزة بالسرعة

-القدرة الانفجارية

-تعجيل السرعة

-التحمل الخاص بالمنافسة

حيث تؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة و أعضاء جسم الفرد و خاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة و قوية ، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي.

ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة دين الأكسجين .

إن من أهم ما يميز هذه الطريقة هو تأثيرها في جميع أجهزة و أعضاء الجسم يتخلل التدريب التكراري فترات راحة تسمح برجوع أجهزة الجسم الفسيولوجية إلى حالتها الطبيعية في هذه الطريقة يصل النبض إلى 100ن/د كحد أدنى والى 185 ن/د كحد أعلى ، أما الشدة المستخدمة في هذا النوع من التدريب تتراوح بين 80%-90% من أقصى قدرة للفرد و قد تصل إلى 100% من أقصى قدرة للفرد، أما حجم التدريب في هذا النوع فيكون قليل(أي يقلل عدد التكرارات) أما عدد المرات بالنسبة للجري ما بين 1-3 مرات ، وبالنسبة لتمارين القوة ا بين 20-30 رفعة في الوحدة التدريبية أو تكرر 3-6 مجموعات.(مصطفى حسن عبد الكريم : ص13-14)

### 3-15-ب- التدريب الفتري:

يرى (جيمس كونسلمان) أن التدريب الفتري هو طريقة التدريب التي يؤدي من خلالها الجسم تكرارات منتظمة اقل من الحد الأقصى مع التحكم في فترات الراحة وتكون قصيرة نسبيا وأثناء العمل يسمح باستعادة الشفاء جزئيا وليس كليا ومثالا لهذا النوع: السباحة 100×15متر مع راحة فتريه 10ثواني بين كل 100متر ويشير (السيسيلكولوين) أن التدريب الفتري هو الطريقة التي يكرر فيها السباح مسافة معينة عدة مرات براحة محددة بين كل مسافة وأخرى مع مراعاة أن تكون كل مسافة في زمن محدد وتحدد فترة الراحة وفقا للاعتبارات التالية:

- استعداد السباح

- لياقة السباح

- في أي وقت من الموسم مطلوب وقت الراحة

ومصطلح التدريب الفتري يعتمد على استخدام فترات الراحة التي يجب ان تتميز بما يلي:

- يجب أن تتميز سلسلة فترات الراحة بمجهود اقل من الأقصى

- يجب أن تكون فترة الراحة مناسبة بحيث تسمح باستعادة الشفاء جزئيا

ويوضح (راويل موليت) إن العوامل التي تساهم في تصميم البرنامج التدريبي تنقسم الى خمسة عوامل على النحو التالي:

• المسافة

• الزمن

- التكرارات
- مدة فترة استعادة الشفاء
- العمل أثناء فترة الراحة

ويرى سيسل كولوين ان هناك أنواع متعددة من التدريب الفتري يتنوع باستخدام معدلات مختلفة بين العمل والراحة والتي نحتاجها في نحتاجها في برنامجنا التدريبي:

#### ✓ التدريب التكراري:

وتؤد فيه مسافات أقصر من مسافات السباق المقررة وبسرعة أكثر وهذا النوع يستخدم في تحقيق سرعة أكثر

#### ✓ تدريب السرعة

وتؤدى فيه مسافات قصيرة مع سرعة قصوى ( 25-50-100 ) متو مع التكرار مثال: 50×4 على 5 دقائق راحة

25×8 على 3 دقائق راحة

100×4 على 10 دقائق راحة

#### ✓ التدريب الفتري السريع

يهدف على التركيز على أداء السرعة أكثر ولا يأخذ السباح راحة كاملة ولكن ينال راحة تزيد على التدريب الفتري البطيء مثال: 50×30 على 30 ثانية راحة

100×15 على 120 ثانية راحة

#### ❖ أهم فوائد التدريب الفتري:

- ينمي الإحساس بالسرعة وتحديد الوقت
- تحسين تحمل القوة
- تدرب السباح على تحقيق الأرقام تحت ضغط حمل التدريب
- تنمي للسباح التكنيك الجيد لطرق السباحة
- زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم في مقاومة التعب

## 3-16- كيفية إجراء القياسات الخاصة بالسرعة:

باعتبار انه لا تتوفر لدينا الأجهزة الحديثة التي يمكن بها الاستدلال او قياس السرعة فإننا يمكن أن نلجئ إلى الطرق المبسطة والسهلة لتعطي لنا دلالة تفيدنا في المجال التطبيقي والعملي ومن بين الاختبارات التي استعملناها في برنامجنا التدريبي ما يلي:

## ❖ اختبار سرعة رد الفعل :

- ✓ الهدف: يهدف إلى قياس سرعة رد الفعل لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن
- ✓ التعليمات: يبدأ الاختبار عند سماع إشارة البدء (استعداد-انطلق) ويكون الانطلاق عادي-
- ✓ التسجيل: يتم قياس سرعة رد الفعل وذلك بحساب الزمن الذي يستغرقه السباح من لحظة (انطلق) حتى يلمس الماء بيديه ويكون التسجيل بأجزاء الثانية ( بعض القياسات الجسمية والفسولوجية لطالبات: 1981)

## ❖ اختبار السرعة الحركية

- ✓ الهدف: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الحركية لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن
- ✓ التعليمات: المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25متر وذلك بحركات الذراعين فقط حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الرأسي في الجزء العميق من الحوض وعند سماع إشارة الانطلاق يبدأ السباحة دون دفع الحائط ويلغى الاختبار في حالة الانطلاق الخاطئ أو في حالة تحريك الرجلين
- ✓ التسجيل: يتم حساب دورات الذراع التي كانت تمسك بحافة الحوض كما ان أي جزء من الشد بالذراع عند نهاية اللمس يعتبر دورة كاملة (بعض القياسات الجسمية والفسولوجية لطالبات: 1981)

## ❖ اختبار السرعة الانتقالية:

- ✓ الهدف: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن
- ✓ التعليمات: المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 50 متر وذلك بحركات الذراعين والرجلين حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الرأسي في الجزء العميق من الحوض وعند سماع الإشارة يبدأ السباح دون دفع الحائط ويلغى الاختبار في حالة البدء الخاطئ
- ✓ التسجيل: يتم تسجيل الوقت المستغرق من الأمر بالبدء حتى لحظة لمس حائط النهاية ويكون التسجيل بالثواني. (بعض القياسات الجسمية والفسولوجية لطالبات: 1981)

## ❖ اختبار السرعة الكلية

- ✓ الهدف: يهدف إلى قياس السرعة لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن
- ✓ التعليمات: المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25 متر وذلك بأداء السباحة كاملة مع الانطلاق من فوق منصة القفز

✓ **التسجيل:** يتم تسجيل الوقت المستغرق من الأمر بالبدء حتى لحظة لمس حائط النهاية، ويكون التسجيل بالثواني. (بعض القياسات الجسمية والفسولوجية لطالبات 1981)

❖ **تقييم البرنامج التدريبي:** يعتبر تقييم برنامج التدريب جزءا هاما من أنظمة وخطط التدريب وتظهر أهمية هذا الجزء لسبب انه يوضح لنا ما إذا كان برنامج التدريب ناجح أم لا وبالتالي فهو يحكم بصورة مسبقة على ما إذا كانت نفس الأنظمة والبرامج ستجح في المستقبل أم لا وإذا كان هذا هو الحال فان التقييم الحالي لفعالية التدريب يفيد في تحسين وتطوير الأنظمة والبرامج التدريبية التي يتوقع القيام بها في المستقبل ويمكن القول أن تقييم البرامج التدريبية يهدف إلى ما يلي:

- معرفة الثغرات التي حدثت خلال تنفيذ البرنامج من حيث إعداده وتخطيطه للعمل على تجنبها مستقبلا

- تحديد ومعرفة مدى نجاح البرنامج التدريبي

- إعطاء صورة واضحة على مدى استفادة الرياضيين من البرنامج التدريبي

### 3-17-الاسس العلمية للاختبارات:

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها و تطبيقها لابد من مراعات الشروط و الاسس العلمية التالية:

#### 3-17-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد على نفس الافراد و في نفس الظروف.

والمقصود بثبات الاختبار-درجة الثقة- وذلك ان الاختبار لا يغير في النتيجة اي ذو قيمة ثابتة خلال التكرار او الاعداد، وبمعنى اخر اعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث اذا ما اعيدت التجربة على نفس المجموعة المشاهدة.

#### 3-17-2- صدق الاختبار:

يعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله، ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه.

ويذكر كل من بارو و مكجي ان الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجرى لاثباته .

### 3-18- الوسائل الاحصائية:

-Spss/excel لتحليل البيانات

## خلاصة:

قدم الباحث من خلال هذا الفصل جميع الخطوات المنهجية التي وجب إتباعها من أجل ضبط جميع الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها وسبل الاستفادة منها نظريا وتطبيقيا، بالإضافة إلى التطرق للمجالات والخطوط العريضة للدراسة الحالية.

ومنه نستخلص مما سبق انه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث المختارة بدقة من عينة و متغيرات و اختبارات... الخ، لتتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة و مفيدة للباحث و المجتمع.

ومنه فان العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة و لا يتم ذلك إلا من خلال رسم خطة واضحة المعالم و الإبعاد قصد ربح الوقت و الوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات توصلنا لنتائج علمية دقيقة وذات مصداقية تجيبنا على تساؤلاتنا الأولية كما يمكن الاعتماد عليها مستقبلا و تعميمها على باقي فئات مجتمع البحث.

# الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد:

مهما يكن مجموع الدرجات و النتائج الخام المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية لهذا البحث فعدم إخضاعها للتحليل و المناقشة لا يعطيها أي معنى أو دلالة علمية.

حيث أن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض و تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، و هذا من اجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها أي باحث، وكذلك من اجل إزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا تبقى مجرد أرقام.

وللتأكد من مصداقية الفروض التي قامت عليها الدراسة العلمية، فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ثم عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الإدارة العلمية على عينة البحث.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

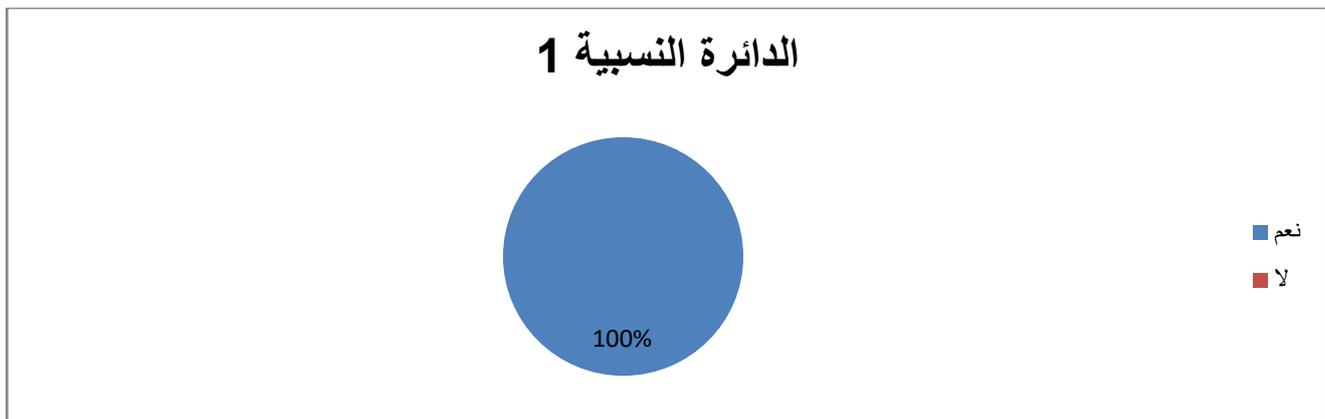
1-1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة رد الفعل في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

➤ هل تمرين سرعة اتخاذ الوضعيات المختلفة بعد إعطاء الإشارة من وضعيات الرقود يخدم على تحسين سرعة رد الفعل ؟

- الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين .

الجدول رقم(6): يبين مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	%100	11	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	0	%0					
مجموع التكرارات	11	%100					



الشكل رقم 6: دائرة نسبية لتمرين سرعة رد الفعل

يتبين لنا من خلال الجدول (1) والشكل رقم(1) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 11 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة %100 مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا في تطوير سرعة رد الفعل

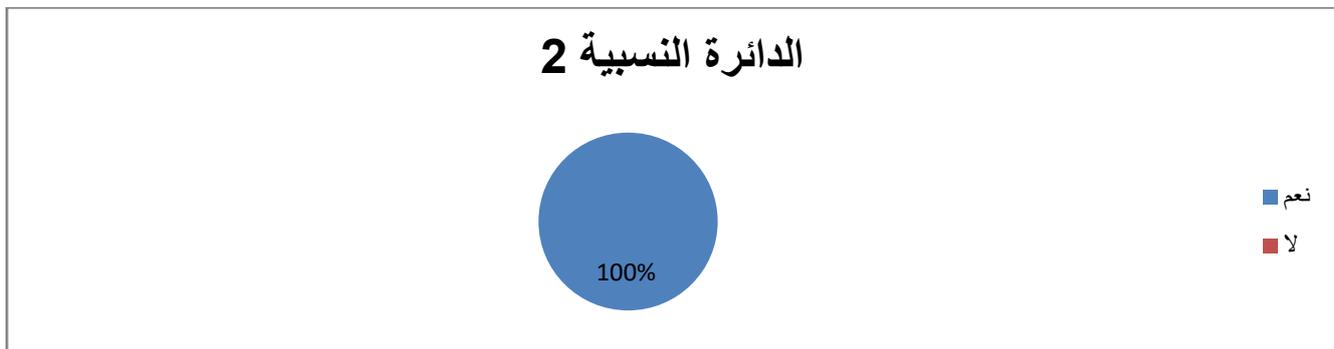
4-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة الاستجابة في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

➤ هل تمرين الانطلاق من وضعية الانطلاق المقرفص عند الصافرة يخدم على تحسين سرعة رد الفعل ؟

• الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	100%	11	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	0	0%					
مجموع التكرارات	11	100%					

الجدول رقم(7): يبين مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين



شكل رقم7

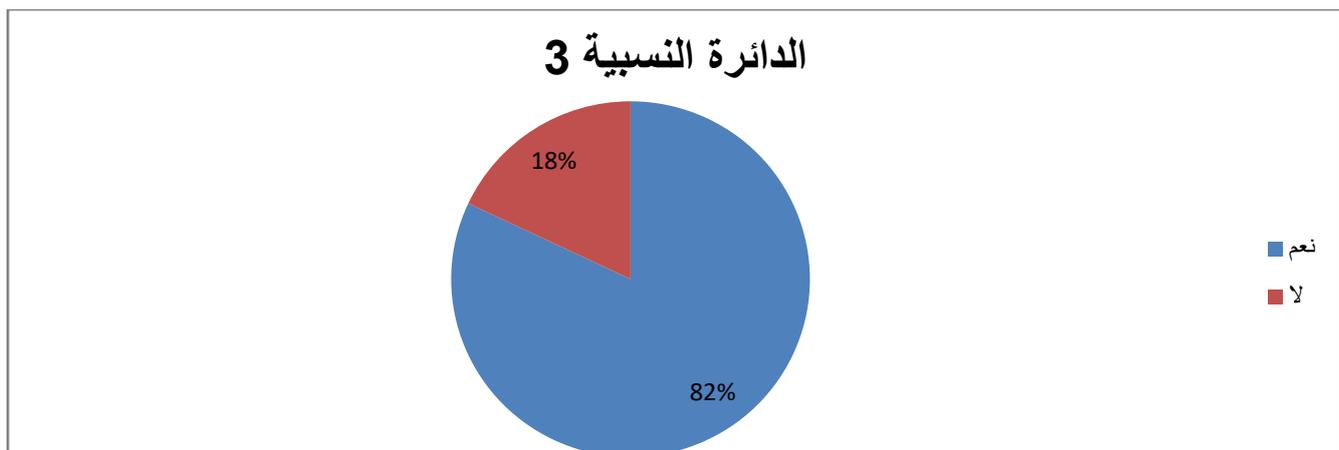
يتبين لنا من خلال الجدول (2) والشكل رقم(7) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 11 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 100% مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا في تطوير سرعة رد الفعل.

4-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة رد الفعل في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

- هل تمرين الانطلاق من حافة الحوض و عند سماع الإشارة ينطلق السباح بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار سباحة حرة يخدم على تحسين سرعة رد الفعل ؟
- الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين

الجدول رقم(8): يبين مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	9	%82	4.45	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	2	%18					
مجموع التكرارات	11	%100					



شكل رقم 8

يتبين لنا من خلال الجدول (3) والشكل رقم(8) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 4.45 وهي اكبر من كا 2 المجدولة 3.84 وبيّن لنا أن نسبة 82% مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج أن التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير سرعة رد الفعل

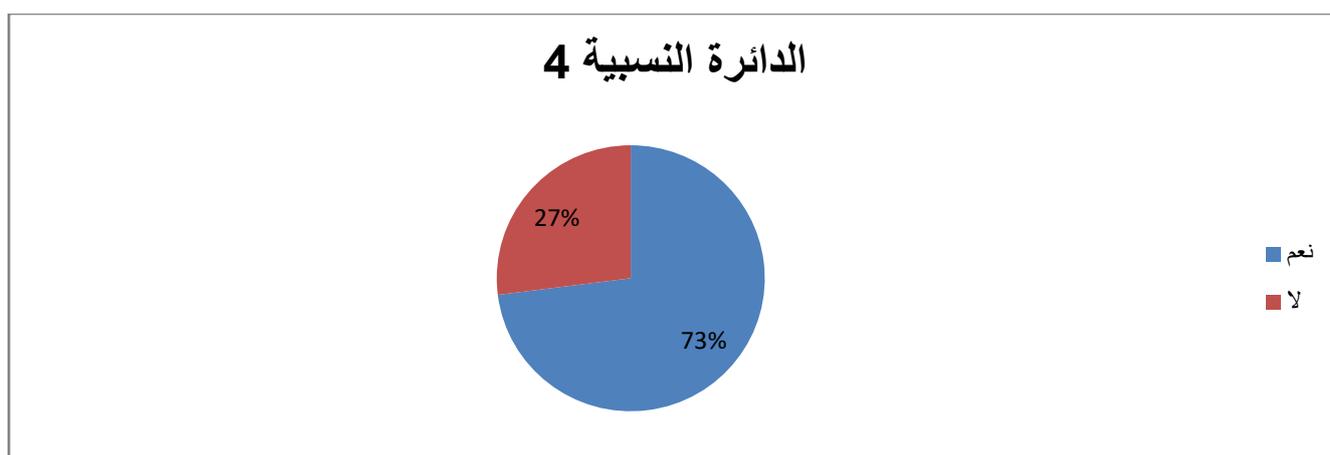
4-1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة رد الفعل في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

➤ هل تمرين سباحة برتم منخفض و عند سماع الصافرة يقوم بالدوران و العودة لحافة الحوض بأقصى سرعة يخدم على تحسين سرعة رد الفعل ؟

• الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين

الجدول رقم(9): يبين مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	8	73%	2.27	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	3	27%					
مجموع التكرارات	11	100%					



يتبين لنا من خلال الجدول (4) والشكل رقم(4) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 2.27 وهي اصغر من كا2 المجدولة 3.84 وبيّن لنا أن نسبة 73% مدى تأثير التمرين على سرعة رد الفعل من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير سرعة رد الفعل

عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

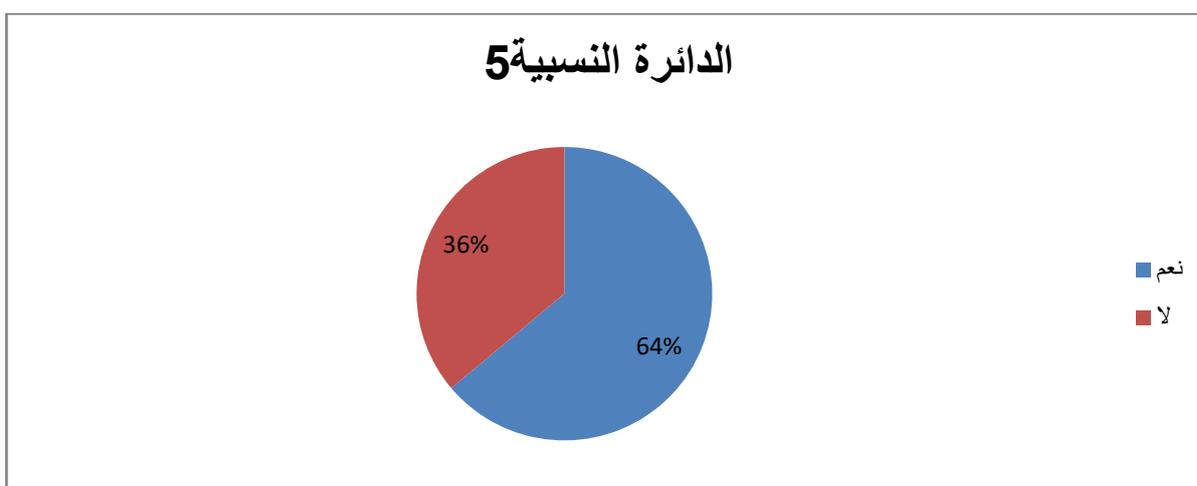
4-2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

➤ هل تمرين سباحة بالذراعين باستخدام المجاذف اليدوية يعمل على تحسين السرعة الحركية ؟

• الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين .

الجدول رقم(10): يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	7	%64	0.82	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	4	%36					
مجموع التكرارات	11	%100					



شكل رقم 9

يتبين لنا من خلال الجدول(5) والشكل رقم(9) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 0.82 وهي اصغر من كا 2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة %64 مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير السرعة الحركية.

-عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

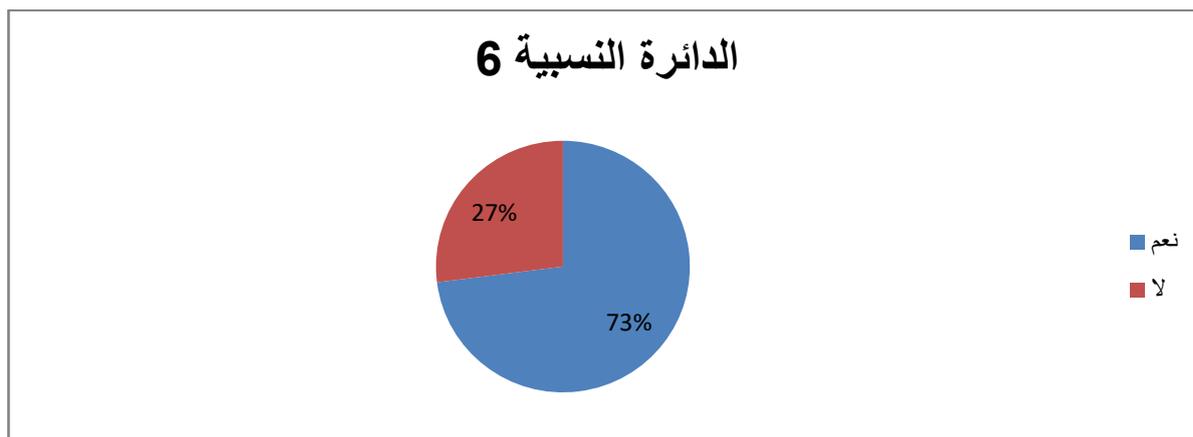
4-2-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

➤ هل تمرين سباحة بالرجلين باستخدام الزعانف يعمل على تحسين السرعة الحركية ؟

• الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين .

الجدول رقم(11): يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	2كا المحسوبة	2كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	8	%73	0.82	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	2	%27					
مجموع التكرارات	11	%100					



شكل رقم 10

يتبين لنا من خلال الجدول (6) والشكل رقم (10) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 0.82 وهي اصغر من كا 2 الجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 73% مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين. ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا على تطويرا لسرعة الحركية.

- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

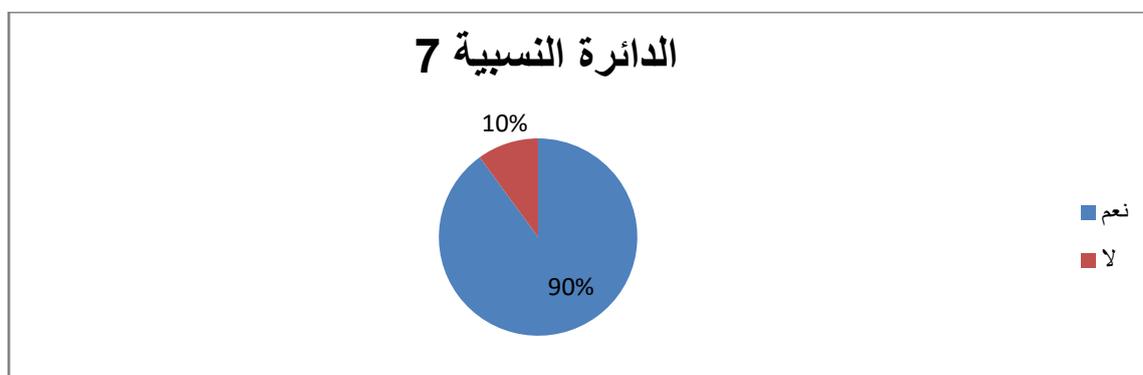
4-2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

- هل تمرين سباحة بالذراعين فقط بألواح الطفو بين الرجلين يعمل على تحسين السرعة الحركية ؟
- الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين .

الجدول رقم(12): يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	2كا المحسوبة	2كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	%90	7.36	3.84	0.05	1	توجد فروق

ذات دلالة إحصائية					10%	1	لا
					100%	11	مجموع التكرارات



شكل رقم 11

يتبين لنا من خلال الجدول (7) والشكل رقم (11) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 7.36 وهي اكبر من كا 2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 90% مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير السرعة الحركية.

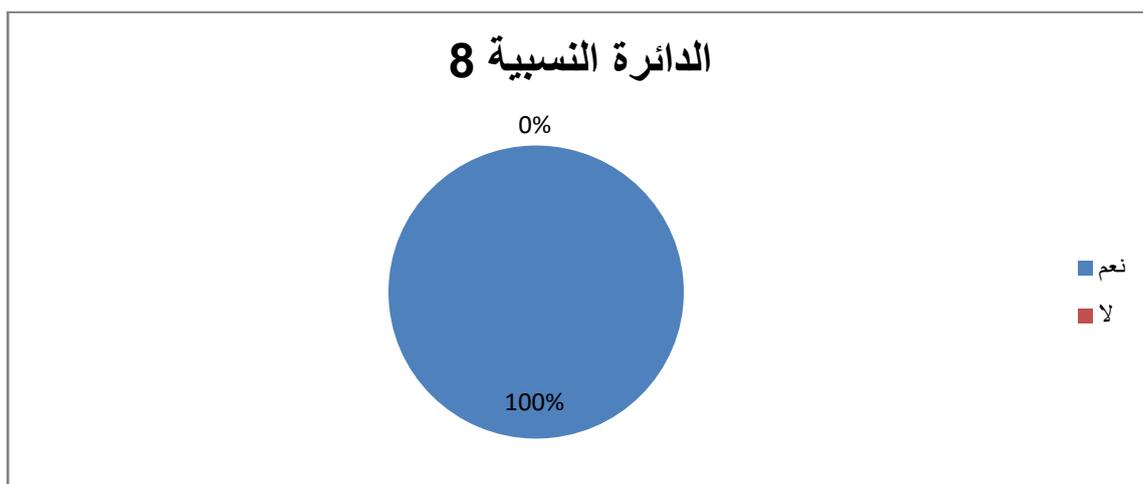
عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

4-2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

- هل تمرين سباحة بالرجلين بمسك ألواح الطفو باليدين يعمل على تحسين السرعة الحركية؟
- الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين .

الجدول رقم(13): يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	100%	11	3.84	0.05	1	ذات دلالة إحصائية
لا	0	0%					
مجموع التكرارات	11	100%					



شكل رقم 12

يتبين لنا من خلال الجدول (8) والشكل رقم (12) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 11 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 100% مدى تأثير التمرين على السرعة الحركية من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج أن التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير السرعة الحركية.

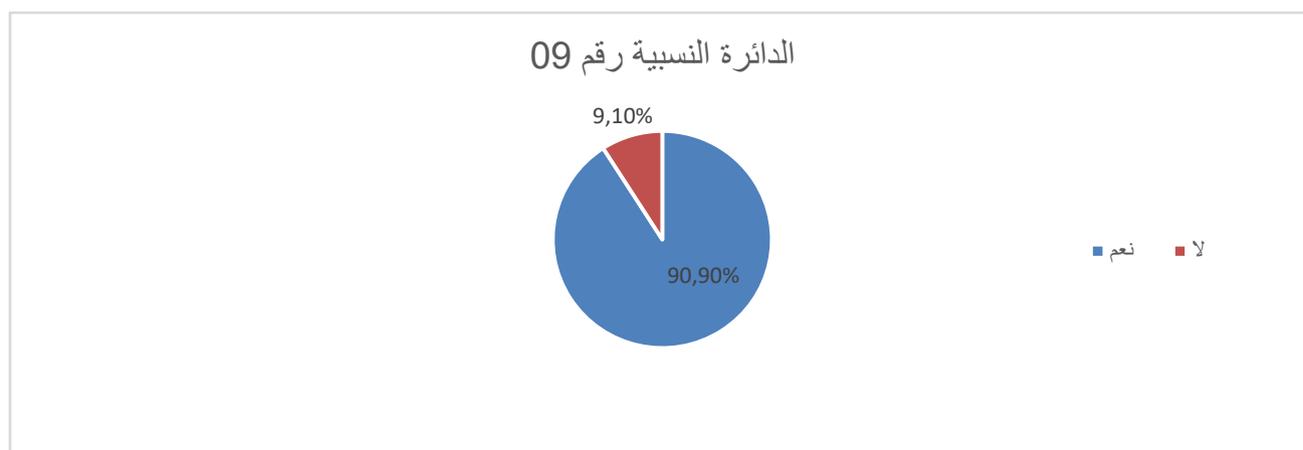
**4-3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الانتقالية في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

➤ هل تمرين السباحة الكاملة لمسافة 200 متر بدون القفز وبراحة تنفسية كل 25 متر يعمل على تطوير السرعة الانتقالية؟

• الغرض من السؤال: معرف مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين

**الجدول 14 يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين**

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	10	90.9%	7.36	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	1	9.1%					
مجموع التكرارات	11	100%					



شكل رقم 13

يتبين لنا من خلال الجدول (9) والشكل رقم (13) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 7.36 وهي أكبر من كا 2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 90% مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير السرعة الانتقالية.

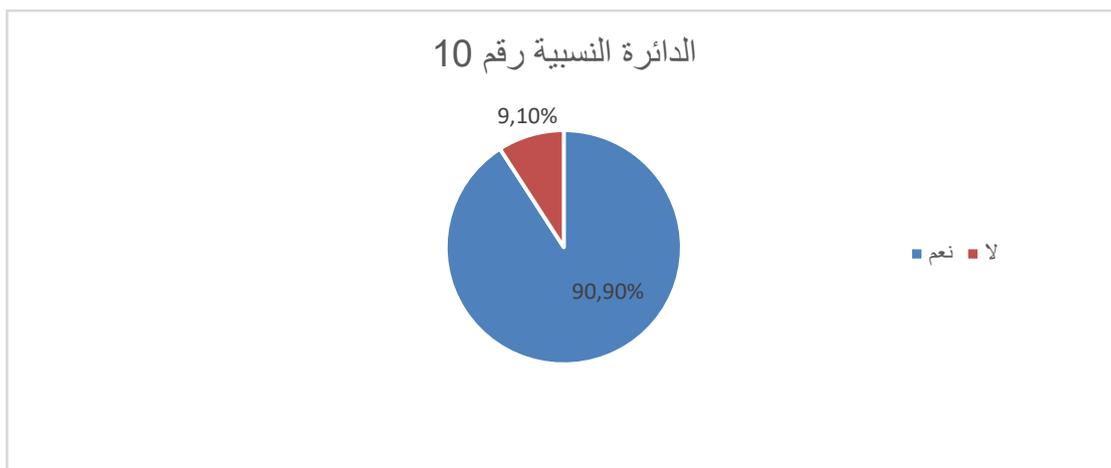
4-3-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الانتقالية في السباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

➤ هل تمرين السباحة لمسافة 200 متر بدون القفز وبراحة تنفسية كل 50 متر يعمل على تطوير السرعة الانتقالية؟

• الغرض من السؤال: معرفت مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين

الجدول 15 يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1	0.05	3.84	7.36	90.9%	10	نعم
					9.1%	1	لا
					100%	11	مجموع التكرارات



شكل رقم 14

يتبين لنا من خلال الجدول (10) والشكل رقم (14) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 7.36 وهي أكبر من كا 2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 90% مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير السرعة الانتقالية.

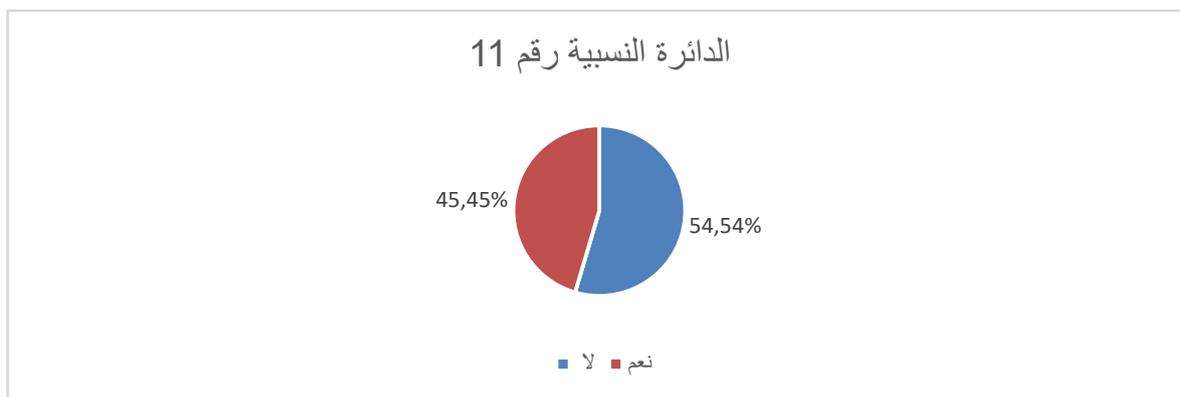
4-3-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الانتقالية في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

➤ هل تمرين الجري مسافة 450 متر برتم منخفض وعند الصافرة زيادة السرعة وعند الصافرة الأخرى إنقاص السرعة يعمل على تطوير السرعة الانتقالية؟

• الغرض من السؤال: معرفت مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين

الجدول 16 يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	6	54.54%	0.09	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	5	45.45%					
مجموع التكرارات	11	100%					



شكل رقم 15

يتبين لنا من خلال الجدول (11) والشكل رقم (15) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 0.09 وهي أقل من كا 2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 54.54% مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين. ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابلي على تطوير السرعة الانتقالية.

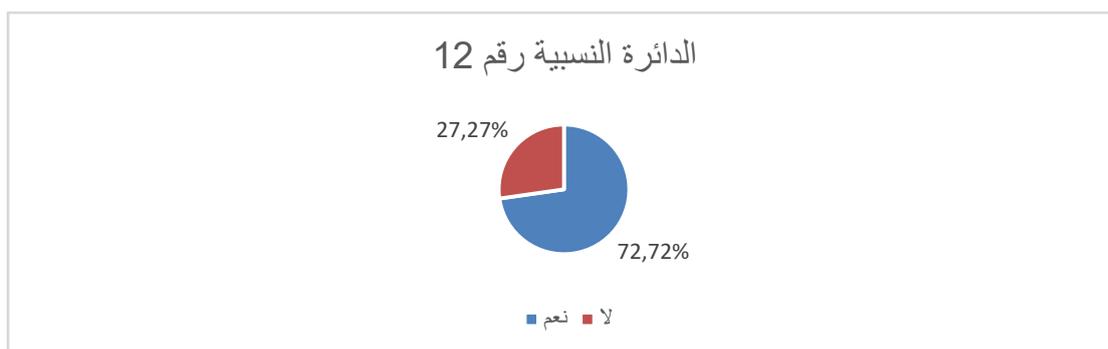
**4-3-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الانتقالية في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

➤ هل تمرين الجري مسافة 70 متر بوضع أربعة اقماع على مسافة 30 متر بين كل قمع واخر 10 أمتار حيث ينطلق الرياضي من القمع الأول الى الثالث ثم العودة الى الثاني ثم الى الرابع ثم الى الثالث ثم يكمل الى الرابع يعمل على تطوير السرعة الانتقالية؟

• الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين

الجدول 17 يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1	0.05	3.84	2.27	72.72%	8	نعم
					27.27%	3	لا
					100%	11	مجموع التكرارات



شكل رقم 16

يتبين لنا من خلال الجدول (12) والشكل رقم (16) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 2.27 وهي أقل من كا 2 الجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 72.72% مدى تأثير التمرين على السرعة الانتقالية من خلال خبرة المدربين. ومن هذا نستنتج أن التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير السرعة الانتقالية.

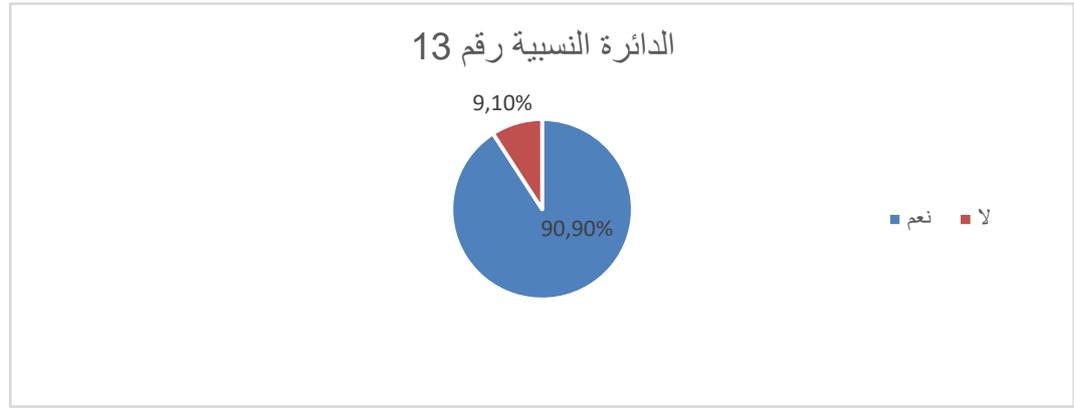
**4-4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

➤ هل تمرين السباحة 300 متر تتابع حيث يقسم الرياضيون الى أفواج ذي ثلاثة افراد يعمل على تطوير السرعة الكلية؟

• الغرض من السؤال: معرفتنا مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين

**الجدول 18 يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين**

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	10	90.9%	7.36	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	1	9.1%					
مجموع التكرارات	11	100%					



شكل رقم 17

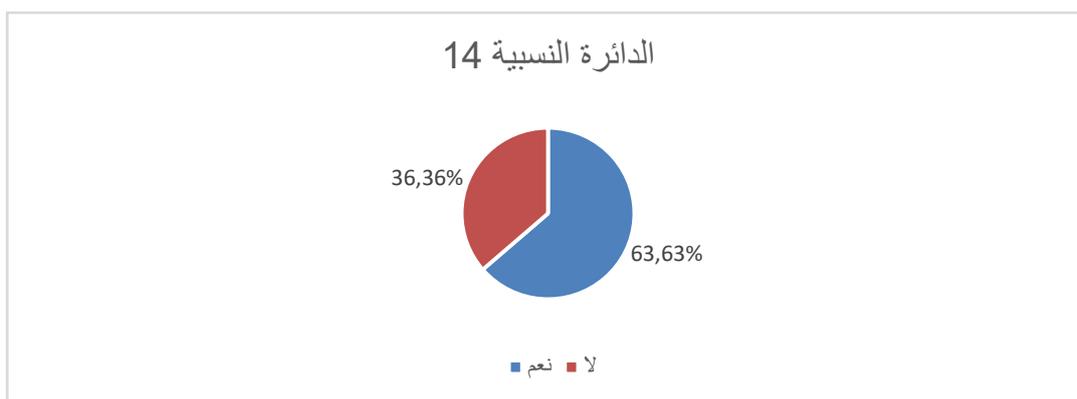
يتبين لنا من خلال الجدول (13) والشكل رقم (17) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 7.36 وهي أكبر من كا 2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 90.9% مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين .ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير السرعة الكلية.

4-4-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

- هل تمرين سباحة 250 متر بالغوص ثم اكمال الحوض سباحة كاملة يعمل على تطوير السرعة الكلية؟
- الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين

الجدول 19 يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	7	63.63%	0.82	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	4	36.36%					
مجموع التكرارات	11	100%					



شكل رقم 18

يتبين لنا من خلال الجدول (14) والشكل رقم(18) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 0.82 وهي أقل من كا 2 الجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 63.63% مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين.ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابلي على تطوير السرعة الكلية.

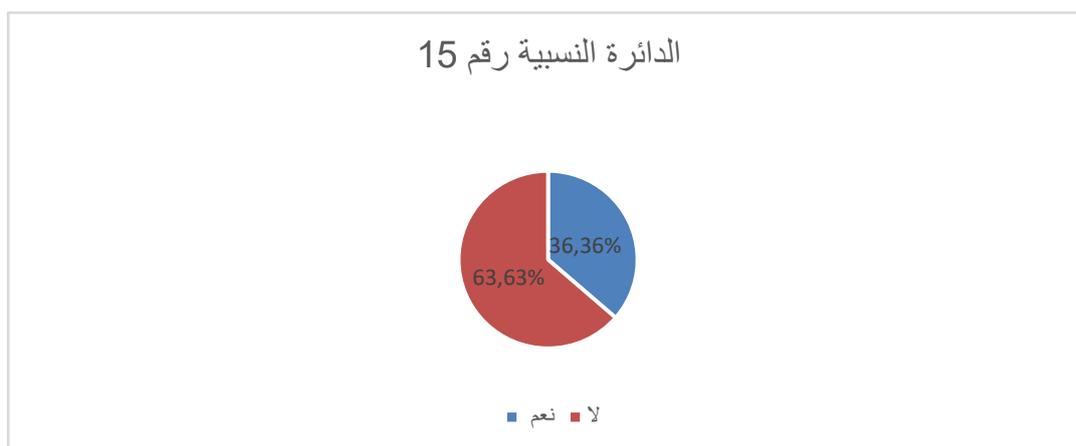
**4-4-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

➤ هل تمرين الجري مسافة 240 متر بعرض القاعة بسرعة متوسطة ثم العودة بالتنطط بكرية اليد برتم منخفض يعمل على تطوير السرعة الكلية؟

• الغرض من السؤال: معرفت مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين

الجدول 20 يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	4	36.36%	0.82	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	7	63.63%					
مجموع التكرارات	11	100%					



شكل رقم 19

يتبين لنا من خلال الجدول (15) والشكل رقم (19) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 0.82 وهي أقل من كا 2 الجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 63.63% مدى عدم تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين. ومن هذا نستنتج أن التمرين لا يؤثر إيجابياً على تطوير السرعة الكلية.

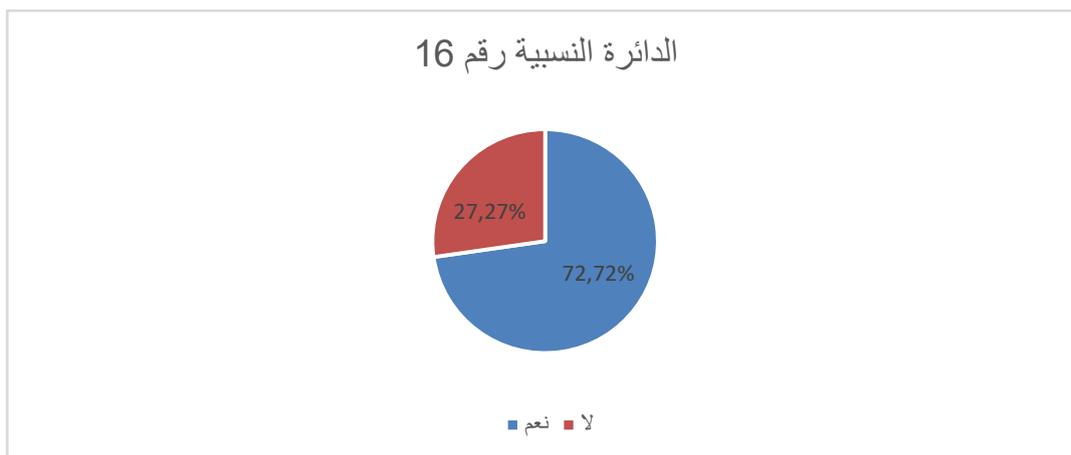
**4-4-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

➤ هل تمرين الجري مسافة 400 متر سباق تتابع حيث كل فوج به 3 رياضيين بعرض القاعة يعمل على تطوير السرعة الكلية؟

• الغرض من السؤال: معرفتنا مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين

**الجدول 21 يبين مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين**

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	8	72.72%	2.72	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	3	27.27%					
مجموع التكرارات	11	100%					



شكل رقم 20

يتبين لنا من خلال الجدول (16) والشكل رقم (18) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا 2 المحسوبة 2.72 وهي اقل من كا 2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 72.72% مدى تأثير التمرين على السرعة الكلية من خلال خبرة المدربين.ومن هذا نستنتج ان التمرين يؤثر ايجابيا على تطوير السرعة الكلية.

#### 4-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات

##### ✓ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

من اجل التحقق من صحة الفرضية الأولى للبحث و التي افترضنا فيها أن للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة رد الفعل في سباحة الزحف على البطن صنف أصغر . وانطلاقا من هذه الفرضية و النتائج المحصل عليها من خلال للمدربين و قيامنا باستبيان فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، إذ أن التمرينات المقترحة في البرنامج لها اثر كبير و ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل في سباحة الزحف على البطن صنف أصغر.

حيث نلاحظ في الجداول (1)، (2)، (3)، (4) حيث حقق اختبار تمرين سرعة اتخاذ الوضعيات المختلفة بعد إعطاء الإشارة من وضعيات الرقود نسبة رضا تامة للمدربين بنسبة 100% اجابة ايجابية مقارنة مع الاجابة ب لا التي حققت نسبة 0% ، وكذلك بالنسبة لتمرين الانطلاق من وضعية الانطلاق المقرص عند الصافرة، حقق نسبة كلية رضا المدربين في عمله على تطوير سرعة رد الفعل .

وفيما يخص تمرين الانطلاق من حافة الحوض و الانطلاق عند سماع الإشارة بأقصى سرعة لمسافة 100 متر سباحة حرة فكانت نسبة نجاعة التمرين في تطوير سرعة رد الفعل 82% من أصوات المدربين و الخبراء . حيث كانت نسبة قليلة قدرت ب 18% من الإجابات ب لا و هاذا لا يمنعنا من الاستفادة من هذا التمرين في العمل على تطوير سرعة رد الفعل .

وكذلك فيما يخص تمرين سباحة برتم منخفض و عند سماع الصافرة يقوم بالدوران و العودة لحافة الحوض بأقصى سرعة، فحقق نسبة 73% من نسبة المدربين و الخبراء في ايجابية التمرين في تطوير سرعة رد الفعل ، حيث حققت عدم نجاعة التمرين نسبة قليلة قدرت ب 27% ، و هذا لا يمنعنا من الاستفادة من هذا التمرين لتنمية سرعة رد الفعل للسباحين .

حيث نرى أن هذا التحصيل يتطابق مع نتائج الدراسات و الأبحاث السابقة في تأكيد بعض الحقائق الهامة منها:

-إن فئة الأصاغر يمكنهم في هذه المرحلة اكتساب سرعة رد الفعل نتيجة برامج خاصة و المصممة جيدا. و ان جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة سرعة رد الفعل لفئة الاصاغر لخضوعهم لبرامج تدريبية خاصة بسرعة رد الفعل .كما أشار أبو العلاء احمد عبد الفتاح ان عند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة اشكال السرعة التي يتطلبها الاداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة و التركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية.(ابو علاء احمد عبد الفتاح1997،ص189)

-الاعتقاد السائد انه لا فائدة من تدريب الخاص لسرعة رد الفعل لفئة الاصاغر ، حيث ذكرت دراسة بسمه توفيق صالح مهدي ألحساوي في مذكرة ماجستير أن أفضل وقت لتدريبات سرعة رد الفعل تبدأ من 12 سنة و هي المرحلة الأفضل لكسب سرعة رد الفعل.(بسمه توفيق صالح مهدي ألحساوي2000،ص20).

البرامج التدريبية المائية غير كافية لوحدها و تفنقر لتدريبات أرضية لتحسين سرعة الاستجابة

#### ✓ تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من اجل التحقق من صحة الفرضية الثانية للبحث و التي افترضنا فيها للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر . وانطلاقا من هذه الفرضية و النتائج المحصل عليها من خلال للمدربين و قيامنا باستبيان فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، إذ أن التمرينات المقترحة في البرنامج له اثر كبير و ايجابي في تطوير السرعة الحركية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

حيث نلاحظ في الجداول (5)، (6)، (7)، (8) حيث حقق اختبار تمرين سباحة بالذراعين باستخدام المجاذف اليدوية نسبة رضا قدرت بنسبة 64% مقارنة مع الإجابة ب لا التي حققت 36% و هذا لا يمنعنا من الاستفادة من التمرين لتحسين السرعة الحركية للسباح، وكذلك بالنسبة لتمرين سباحة بالرجلين باستخدام الزعانف ، حقق نسبة رضا المدربين قدرت ب 73% في عمل التمرين على تطوير السرعة الحركية .

وفيما يخص تمرين سباحة بالذراعين فقط بألواح الطفو بين الرجلين فكانت نسبة نجاعة التمرين في تطوير سرعة رد الفعل 90% من أصوات المدربين و الخبراء . حيث كانت نسبة قليلة قدرت ب 10% من الإجابات ب لا و هذا لا يمنعنا من الاستفادة من هذا التمرين في العمل على تطوير السرعة الحركية

وكذلك فيما يخص تمرين سباحة بالرجلين بمسك ألواح الطفو باليدين ، فحقق نسبة نجاعة التمرين بنسبة 100% من نسبة المدربين و الخبراء في ايجابية التمرين في تطوير سرعة رد الفعل.

حيث نرى أن هذا التحصيل يتطابق مع نتائج الدراسات و الأبحاث السابقة في تأكيد بعض الحقائق الهامة منها:

-إن فئة الاصاغر يمكنهم في هذه المرحلة اكتساب السرعة الحركية للسباح نتيجة برامج خاصة و المصممة جيدا. و ان جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة سرعة رد الفعل لفئة الاصاغر لخضوعهم لبرامج تدريبية خاصة بالسرعة الحركية .كما أشار أبو العلاء احمد عبد الفتاح ان عند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة اشكال السرعة التي يتطلبها الاداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة و التركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية.(ابو علاء احمد عبد الفتاح 1997،ص189)

-الاعتقاد السائد انه لا فائدة من تدريب الخاص بالسرعة الحركية للسباح لفئة الاصاغر ، حيث ذكرت دراسة بسمه توفيق صاح مهدي ألحساوي في مذكرة ماجستير أن أفضل وقت لتدريبات السرعة تبدأ من 12 سنة و هي المرحلة الأفضل لكسب السرعة الحركية.(بسمه توفيق صالح مهدي ألحساوي 2000،ص20).

#### ✓ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من اجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة للبحث والتي افترضنا فيها أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الانتقالية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر . وانطلاقا من هذه الفرضية والنتائج المحصل عليها من خلال للمدربين وقيامنا باستبيان فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، إذ أن التمرينات المقترحة في البرنامج لها أثر كبير وايجابي في تطوير السرعة الانتقالية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

حيث نلاحظ في الجداول (9)، (10)، (11)، (12):

حقق تمرين السباحة الكاملة ل مسافة 200متر بدون القفز وراحة تنفسية كل 25 متر نسبة إيجابية قدرت ب 91 مقارنة مع الإجابة ب لا التي حققت نسبة 9%، وكذلك بالنسبة لتمرين السباحة 200 متر بدون القفز وراحة تنفسية كل 50 متر، حقق نسبة 91% كنسبة إجابيه مقارنة مع الاجابة ب لا التي حققت 9%

وفيما يخص تمرين الجري مسافة 450 متر برتم منخفض وعند الصافرة زيادة السرعة وعند الصافرة الاخرة إنقاص السرعة كانت نسبة الإجابة بنعم 55% ونسبة الإجابة بلا 45%

وكذلك فيما يخص تمرين الجري مسافة 70 متر بوضع أربعة اقماع على مسافة 30 متر بين كل قمع واخر 10 أمتار حيث ينطلق من القمع الأول الى الثالث ثم العودة الى الثاني ثم الى الرابع ثم الى الثالث ثم يكمل الى الرابع فحقق نسبة 73% من نسبة المدربين والخبراء في ايجابية التمرين في تطوير السرعة الانتقالية، حيث حققت عدم نجاعة التمرين نسبة قليلة قدرت ب 27%، وهذا لا يمنعنا من الاستفادة من هذا التمرين لتنمية السرعة الانتقالية للسباحين.

حيث نرى أن هذا التحصيل يتطابق مع نتائج الدراسات و الأبحاث السابقة في تأكيد بعض الحقائق الهامة منها:

يجب ان تؤدي تدريبات السرعة تبعاً لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى عملية التكيف الفيزيولوجي للحركة وفق للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك فعلى سبيل المثال اذا كان الهدف هو ان يقطع اللاعب سباق 400 متر في دقيقة فانه يمكن ان يتدرب على أجزاء هذه المسافة ليقطعها في الأزمنة التي تحقق هذا الهدف وبهذا الشكل تضمن ان يتدرب اللاعب على نفس السرعة ونفس قوة الانقباض ونفس مسافة الانتقال ولذا فان طريقة التدريب التي تساعد على تحقيق ذلك هيا طريقة تدريب المراحل التي تشمل فترات الأداء يتعقبها فترة الراحة (طريقة التدريب الفترى او التكراري). (محمد حسن علاوة ومحمد نصردين رضوان 1994 ص: 233-234)

#### ✓ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

من اجل التحقق من صحة الفرضية الرابعة للبحث والتي افترضنا فيها أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر . وانطلاقاً من هذه الفرضية و النتائج المحصل عليها من خلال للمدربين و قيامنا باستبيان فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، إذ أن التمرينات المقترحة في البرنامج لها اثر كبير و ايجابي في تطوير السرعة الكلية في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر.

حيث نلاحظ في الجداول (13)، (14)، (15)، (16):

حقق تمرين السباحة 300 متر تتابع حيث يقسم الرياضيون إلى أفواج ذي ثلاثة أفراد نسبة 91% إجابة ايجابية مقارنة مع الإجابة ب لا التي حققت نسبة 9%، وكذلك بالنسبة لتمرين سباحة 250 متر بالغوص ثم إكمال الحوض سباحة كاملة ، حقق نسبة 64% نسبة ايجابي مقارنة مع الإجابة ب لا التي حققت 36%

و فيما يخص تمرين الجري مسافة 240متر بعرض القاعة بسرعة متوسطة ثم العودة بالتنطيط بكرة اليد برتم منخفض كانت نسبة الإجابة بنعم 36% ونسبة الإجابة بلا 64% و هذا لا يمنعنا من الاستفادة من هذا التمرين في العمل على تطوير السرعة الكلية .

وكذلك فيما يخص تمرين الجري مسافة 400متر سباق تتابع حيث كل فوج به ثلاثة رياضيين بعرض القاعة فحقق نسبة 73% من نسبة المدربين و الخبراء في ايجابية التمرين في تطوير السرعة الكلية ، حيث حققت عدم نجاعة التمرين نسبة قليلة قدرت ب 27% ، و هذا لا يمنعنا من الاستفادة من هذا التمرين لتنمية السرعة الكلية للسباحين .

حيث نرى أن هذا التحصيل يتطابق مع نتائج الدراسات و الأبحاث السابقة في تأكيد بعض الحقائق الهامة منها:

بالنسبة للسرعة الكلية يمكن ان يؤثر برنامج تدريبي خاص في تنميتها كثيرا لارتباطها بكثير من العناصر الاخرى المكونة لها. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح ص 189.193).

## الخلاصة:

مما سبق عرضه و في حدود المنهج المستخدم ، و البرنامج المقترح، و العينة التي طبقت عليها الدراسة ، امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

## -من خلال نتائج الاستبيانات:

أوضحت نتائج الاستبيان أن البرنامج المقترح اثر في تحسين صفة السرعة للصنف الاصاغر ، و هذا مما يدل على نجاح البرنامج و هو ما تؤكدته نتائج الاستبيان ، و هذا رغم الصعوبات التي واجهتنا في ظرف الجائحة كوفيد 19 في تطبيق البرنامج التدريبي . حيث ما ساعدنا في مدى تأثير البرنامج المقترح ألا و هو قابلية تحسين و تطوير صفة السرعة في هذا السن و لذلك لأن العلماء يعتبرون أن صفة السرعة تطور و تنمي و تحسن من سن 10 سنوات حتى 17 سنة ، كما يؤكد بولي أن المرحلة المثالية لتحسين السرعة بين 12-17 سنة ، كما يؤكد هارا بأن القابلية الجسمية في هذه المرحلة العمرية تزداد بصورة كبيرة و هذا يشمل السرعة و القابلية الحركية.(كورتمانيل،1980،ص261).

وهذا يؤكد ان في هذه المرحلة تتحسن السرعة ، و لهذا يمكن ان يكون التحسن ناتج عن البرنامج المطبق او ناتج عن كون هذه المرحلة العمرية كمرحلة لبداية النضج العصبي و العضلي و البدني و اللذين لهم دور كبير في تحسين السرعة بالإضافة إلى البرنامج المقترح،

حيث تطابقت نتائجنا مع نتائج الأبحاث و الدراسات السابقة في تأكيد هامة أن البرامج المصممة جيدا لها تأثير مباشر في تحسين السرعة و أن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية زيادة السرعة لفئة الاصاغر الذين خضعوا لبرامج تدريبية لتحسين صفة السرعة.

ولتحسين سرعة السباح لا يقتصر على التدريبات المائية فقط بل كذلك التدريبات الخارجية و الارضية لها اثر على زيادة السرعة للسباح و هذا ما أكده المدربين و ما لاحضناه في الاستبيان المقدم . فالتدريبات الارضية مساعدة كثيرا و مكملة لا يمكن الاستغناء عنها لتحسين صفة السرعة للسباح و لصنف الاصاغر و ارتفاع مستواه .

مما يدفعنا بالقول ان البرنامج التدريبي المقترح له فاعلية في تنمية و تحسين صفة السرعة في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر.

# استنتاج عام

### استنتاج عام:

لقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية السرعة لدى السباحين تخصص الزحف على البطن صنف أصغر ، كما تطرقنا إلى أهمية تنمية صفة السرعة لهذا الصنف و العلاقة بينها و بين هذه المرحلة العمرية تحديدا.

و من خلال ما تناولناه توصلنا إلى نتائج تؤكد و تثبت نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية السرعة لدى السباحين تخصص الزحف على البطن :

- للبرنامج المقترح اثر في تطوير سرعة رد الفعل للسباح.
- للبرنامج المقترح اثر في تطوير السرعة الانتقالية للسباح.
- للبرنامج المقترح اثر في تطوير السرعة الحركية للسباح.
- للبرنامج المقترح اثر في تطوير السرعة الكلية للسباح.

### فالننتائج المتوصل إليها تحث على

- ضرورة إعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب إذا ما توفرت الشروط و ضرورة الاعتماد على منهجية علمية أثناء التدريب.
- الاهتمام بالفئات الشبانية الصغيرة و استغلال دافعيتهم في الرياضة و تطوير المهارات .
- الاهتمام بجميع الصفات البدنية و تطويرها خاصة في الأعمار المناسبة.
- الاهتمام بصفة السرعة في صنف الأصغر.
- عدم إهمال البرمجة و تقنين البرامج التدريبية.

و أخيرا يمكن القول أن هذه النتائج يمكن اعتمادها كمرجع و منطلق لدراسات أخرى في هذا المجال ومنا للمختصين و المدربين في رياضة السباحة للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة و توفير الظروف المناسبة لنجاح المدربين أثناء العملية التدريبية.

الخاتمة

الخاتمة:

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات القليلة التي انتشرت و بصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في اكتساب الفرد الفوائد البدنية و النفسية و الاجتماعية ، و هي من أهم الرياضات التي يفضل أن تعلم في أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية و اقتصاد في الوقت و الجهد، و يتفق الكثير من العلماء و المختصون في مجال السباحة أن أخذ التكنيك الصحيح يتم في المرحلة العمرية من (09-11) سنة، و المرحلة العمرية من (12-15) سنة المرحلة المناسبة لتدريبات السرعة و تطويرها ، وذلك لما يتميز به الناشئ في هذه المرحلة العمرية من توافق عصبي عضلي و استعداد نفسي و بدني.

وفي هذا الصدد و من اجل البلوغ بالمتعلم الناشئ إلى المستويات العالية و حصد الألقاب جاءت فكرت دراستنا الحالية في اقتراح برنامج تدريبي لتنمية السرعة لسباحة الزحف على البطن صنف أصاغر 13-14 سنة التي تعتبر فئة مهمة جدا لأي نادي يبحث عن الاستمرارية و المكانة بين النوادي الممتازة، حيث يساعد البرنامج المقترح المدرب في إكساب الأصاغر السرعة في السباحة الحرة ، و تساعده على تحقيق أفضل النتائج.

ومن خلال الاستبيان و البرنامج المتقن لمسنا هذا التأثير الايجابي للبرنامج المقترح على لعينة البحث، و هذا التأثير سيكون له دون شك مردودا ايجابيا على نتائج الفريق.

وفي الختام أردنا من خلال هذه الدراسة إضافة ولو القليل من المعرفة لإثراء هذا المجال الرياضي و إنارة درب العاملين فيه لتطوير هذه الرياضة في بلادنا و الرقي بها إلى أعلى المستويات و تحقيق حلم التربع على عرش الرياضة و لو على المستوى القاري كبداية للتميز و التألق.

# اقتراحات وفروض مستقبلية

اقتراحات و فروض مستقبلية:

على ضوء البحث الذي قمنا به و المحاولة البسيطة لتسليط الضوء على مدى تأثير الحصص التدريبية على المستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن صنف أصاغر لتخدم كل من يهيمه الأمر و من خلال تحليلنا للمعلومات و النتائج المتحصل عليها نتوصل إلى طرح جملة من الاقتراحات :

- مراعاة الاهتمام بالقاعدة في سلم الأصناف الرياضية لان رياضة السباحة ذات أهداف طويلة المدى ، كما يجب مراعاة كل الجوانب النفسية و البدنية و المهارية من اجل تحقيق أرقام في المستقبل.
- تسطير البرامج التدريبية يكون بالشكل الذي يجعلها تتناسب مع الأهداف المسطرة و مراعاة ملائمة طرق التدريب المطبقة مع الأهداف المرجوة.
- إجراء اختبارات تقييميه لمعرفة نقاط القوة و الضعف التي يبني من خلالها البرامج التدريبي ة في السباحة.
- مراعاة التغيير و التنوع في طرق التدريب لان الوسط المائي مختلف تماما عن الوسط الأرضي و إدخال طرق و مناهج جديدة و حديثة أثناء التدريب.
- محاولة الابتعاد قدر المستطاع عن التدريب الفوضوي و التدريب الغير ممنهج لان هذا الأخير يطيح بالمستوى الرقمي للسباح.
- على المدرب أن يكون احرص الناس على تطبيق هذا البرنامج لان التهاون و التكاثر منه سيؤدي الى نتائج سلبية في المستقبل.
- محاولة إدخال عدد كبير من الوسائل و الأدوات التي تساعد السباحين في تدريباتهم.
- مراعاة المدرب لخصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تنتم بالحركة و الحيوية و حب المبادرة.
- حرص المدرب على إعطاء أهمية للتدريب الفردي لأنه يحسن من مستوى أداء السباح داخل المجموعة.

# البيليوغرافيا

البيبلوغرافيا :

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- هدى محمد الخضري، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة و النشر، 2004، ص 08.
- 2- بسطويسي احمد، اسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 3- عصام حلمي، استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة منشأة المعارف، الاسكندرية 1998
- 4- وفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997، ص 124
- 5- شرف عبد الحميد، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1987، ص 50
- 6- امر الله البساطي، اسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر 1998، ص 12
- 7- اسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكر العربي. القاهرة مصر 1999
- 8- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الاردن، 1997، ص 50
- 9- صالح بشير سعد: الاسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليه، دار زهران للنشر و التوزيع، عمان، الاردن 200، ص 20
- 10- رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية. دهومة، 2002، ص 70
- 11- كمال عبد الحسين و محمد صبحي حسانين ، تحديد اهم الاختبارات المهارية لانتقاء الاعبين .كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، القاهرة 1997، ص 17
- 12- كاضم جابر أمير، فيسيولوجيا الرياضة و التدريب ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الكويت، 1990، ص 33.
- 13- محمد إبراهيم شحاتة، صباح السيد فاروز، برامج اللياقة البدنية و الرياضية للجميع، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996 ص 14

- 14- قاسم حسين، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، عمان، 1980، ص11
- 15- كمال عبد الحميد، محمد صبحي للياقة البدنية و مكوناتها دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص17
- 16- كمال شمشوم، اللياقة البدنية، الاسس العلمية و الاعداد البدني، جامعة بيزريت، 1989، ص12
- 17- بهاء الدين سلامة فيسيولوجيا الرياضة دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص236
- 18- محمد صبحي حسنين احمد كسري، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، دار الفكر العربي، لبنان، 1998، ص105
- 19- ابو العلا عبد الفتاح فيسيولوجية اللياقة البدنية دار الفكر العربي، لبنان، 1993، ص187
- 20- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث مركز الكتاب و النشر، 2001، ص92
- 21- محمود عوض البيوسي ، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان و مطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص220
- 22- نجاح شلش مهدي، اكرم صبحي، التعلم الحركي، دار الكتاب للطباعة و النشر، لبنان، 1994، ص57
- 23- شاكر فرهود، علم التدريب الرياضي، الدرعة، الكويت، 1998، ص75
- 24- مهند حسينا البشتاوي، احمد ابراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، 2005، ص276
- 25- كورت مانيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، بغداد، 1980
- 26- العيسوي عبد الرحمان اسس نظريات الحركة دار الفكر العربي الحديث، مصر، 1996
- 27- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية دار الشروق، 1980
- 28- حامد عبد السلام زهران علم النفس النمو للطفولة و المراهقة علم الكتب، القاهرة، مصر، 1990
- 29- حامد عبد السلام زهران علم نفس الطفولة و المراهقة عالم الكتاب، القاهرة، مصر، 1995
- 30- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الي المراهقة دار الفكر العربي، 1996
- 31- اكرموف، الانتقاء و التحضير للناشئين في كرة القدم الجزائر، 1990

- 32- اسامة كامل راتب، علي محمد زكي الاسس العلمية للسباحة دار الفكر العربي، القاهرة 1998
- 33- محمد الحمامي، امين انور خولي لسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر العربي، القاهرة 1990
- 34- افتخار احمد مبادئ و اسس السباحة دار الفكر للطباعة و النشر، عمان 2000
- 35- ابن منظور، لسان العرب دار صادر للطباعة و النشر، لبنان، 2005
- 36- باغقول جمال، تعلم السباحة في المرحلة الابتدائية و دوره في التنمية السليمة للناشئين جامعة بسكرة، 2009
- 37- فيصل رشيد عياش رياضة السباحة و العاب الماء مطبعة العمال المركزية، بغداد 1985.
- 38- اسامة كامل راتب تعليم السباحة دار الفكر العربي، القاهرة 1990.
- 39- قاسم حسن حسين، افتخار احمد مبادئ و اسس السباحة دار الفكر للطباعة و النشر، عمان 2000.
- 40- وفيقة مصطفى سالم الرياضات المائية منشأة المعارف، الاسكندرية 1997.
- 41- مزاري فاتح، اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية و البدنية اثناء انتقاء و السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة، اطروحة دكتوراه، البويرة، الجزائر 2012.
- 42- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، دليل رياضة السباحة، الجزء الاول، دار الهدى للنشر و التوزيع، 1999.
- 44- قاسم حسن حسين، افتخار احمد مبادئ و اسس السباحة دار الفكر للطباعة و النشر، عمان 2000.
- 45- علي البيك و اخرون اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف، الظهر) الاسكندرية، منشأة المعارف 1998.
- 46- ابو العلا احمد عبد الفتاح للسباحة من البداية الى البطولة دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 47- ماهر احمد عاصي و مصطفى حميد محمد، الاسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليها، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة 2009
- 48- اسامة كامل راتب، علي محمد زكي الاسس العلمية للسباحة دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 49- بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي دار النشر العلمية للنشر و التوزيع، الكويت 2000، ص 20
- 50- رشيد زرواتي تدريبات على منهجية البحث العلمي دار الكتاب الحديث، القاهرة 2002، ص 71
- 51- محجوب، وجيه، اصول البحث العلمي و مناهج دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان 1989، ص 254

52- يوسف لازم الكماش، الاسس الفزيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر، الإسكندرية، مصر 2000، ص236

53- محمد نصر الدين رضوان، احمد المتولي منصور، 99تمرينا للقوة العضلية و المرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999، ص23

54- ابو العلاء عبد الفتاح فيسيولوجيا و مرفولوجيا الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص189

55- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص233

المراجع باللغة الاجنبية:

-ladislav kacani ,ladislav horsky :entrenement de football.

مواقع الانترنت:

[www.fifa.com](http://www.fifa.com)

الملاحق

-جامعة أكلي محند والحاج- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

### ملحق رقم 1

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختيار أفضل الاختبارات البدنية الخاصة بالسرعة

تحية طيبة :

في اطار اجراء البحث الموسوم و هذا لتحضير لمذكرة ماستر اختصاص تدريب رياضي نخبوي بعنوان " اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة في سباحة الزحف على البطن صنف اصاغر " بهدف وضع برامج تدريبية للأصاغر و ذلك للتعرف على تأثيرات هذا البرنامج على صفة السرعة و مستوى الانجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن . و نظرا لما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال نرجو من سيادتكم بإبداء الرأي حول تحديد انسب الاختبارات . حيث سيتم تطبيق هذا البرنامج على فريق مستقبل عين بسام.

و لكم منا جزيل الشكر و التقدير

اسم و لقب الأستاذ:.....

الدرجة العلمية:.....

الاختصاص:.....

الطالب الباحث: مباركى مصطفى جمال الدين و قرارم محمد لمين

تحت إشراف : الدكتور حماني إبراهيم

اختبار سرعة رد الفعل :

الاختبار الأول:-

الهدف: يهدف إلى قياس سرعة رد الفعل لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن

التعليمات: يبدأ الاختبار عند سماع إشارة البدء (استعداد-انطلق) ويكون الانطلاق عادي

**التسجيل:** يتم قياس سرعة رد الفعل و ذلك بحساب الزمن الذي يستغرقه السباح من لحظة (انطلق) حتى يلمس الماء بيديه ويكون التسجيل بأجزاء الثانية (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات1981)

**الاختبار الثاني:**

**الهدف:** يهدف إلى قياس سرعة رد الفعل لدى السباحين

**التعليمات:** يبدأ الاختبار من الوضع الاستعداد وضع البدء المنخفض خلف خط البداية.

**التسجيل:** يتم قياس سرعة رد الفعل و ذلك بحساب الزمن الذي يستغرقه السباح من لحظة (انطلق) حتى قطع خط الانطلاق. (كمال عبد الحميد إسماعيل،1997،ص308)

**-اختبار السرعة الحركية :**

**الاختبار الأول:**

**الهدف:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الحركية لدى السباحين في سبحة الزحف على البطن

**التعليمات:** المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25متر وذلك بحركات الذراعين فقط حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الرأسي في الجزء العميق من الحوض و عند سماع إشارة الانطلاق يبدأ السباحة دون دفع الحائط و يلغى الاختبار في حالة الانطلاق الخاطئ أو في حالة تحريك الرجلين.

**التسجيل :** يتم حساب دورات الذراع التي كانت تمسك بحافة الحوض كما ان أي جزء من الشد بالذراع عند نهاية اللمس يعتبر دورة كاملة (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات1981)

**الاختبار الثاني:**

**الهدف:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الحركية لدى السباحين في سبحة الزحف على البطن

**التعليمات:** المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25متر وذلك بحركات الأرجل فقط حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الرأسي في الجزء العميق من الحوض و عند سماع إشارة الانطلاق يبدأ السباحة دون دفع الحائط و يلغى الاختبار في حالة الانطلاق الخاطئ أو في حالة تحريك الذراعين. (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات،1981)

**اختبار السرعة الانتقالية :**

**الاختبار الأول:**

**الهدف:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن

## الملاحق

**التعليمات:** المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 50 متر و ذلك بحركات الذراعين و الرجلين حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الرأسي في الجزء العميق من الحوض و عند سماع الشارة يبدأ السباح دون دفع الحائط و يلغى الاختبار في حالة البدء الخاطئ.

**التسجيل:** يتم تسجيل الوقت المستغرق من الأمر بالبدء حتى لحظة لمس حائط النهاية و يكون التسجيل بالثواني. (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات 1981)

### الاختبار الثاني:

**الهدف:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن

**التعليمات:** المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25 متر و ذلك بحركات الذراعين و الرجلين حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الرأسي في الجزء العميق من الحوض و عند سماع الشارة يبدأ السباح دون دفع الحائط و ويؤدى هذا الاختبار ثلاث مرات متتالية مع فترة راحة 1 دقيقة بين كل تكرار، يلغى الاختبار في حالة البدء الخاطئ.

**التسجيل:** يتم تسجيل الوقت المستغرق من الأمر بالبدء حتى لحظة لمس حاجز 25 متر و يكون التسجيل بالثواني. مع اختيار أحسن توقيت من بين المحاولات الثلاث . ويتم استخراج السرعة المطلقة من المعادلة التالية: (السرعة المطلقة = المسافة / الزمن = متر/ثانية). (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات 1981)

### اختبار السرعة الكلية:

### الاختبار الأول:

**الهدف:** يهدف إلى قياس السرعة لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن .

**التعليمات:** المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25 متر وذلك بأداء السباحة كاملة مع الانطلاق من فوق منصة القفز .

**التسجيل:** يتم تسجيل الوقت المستغرق من الأمر بالبدء حتى لحظة لمس حائط النهاية ، و يكون التسجيل بالثواني. (بعض القياسات الجسمية و الفسيولوجية لطالبات 1981)

### الاختبار الثاني:

**الهدف:** يهدف إلى قياس السرعة لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن .

**التعليمات:** المطلوب من السباح السباحة بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 25 متر وذلك بأداء السباحة كاملة مع الانطلاق من داخل الحوض مع الدفع من الحائط.، ويؤدى هذا الاختبار ثلاث مرات متتالية مع فترة راحة 1 دقيقة بين كل تكرار.

## الملاحق

**التسجيل:** يتم تسجيل الوقت المستغرق من الأمر بالبده حتى لحظة لمس حائط النهاية ، و يكون التسجيل بالثواني. (بعض القياسات الجسميه و الفسيولوجيه لطالبات1981)

### قائمة المحكمين

اسم المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة
مزارى فاتح		جامعة البويره
منصوري نبيل	أستاذ محاضر أ	جامعة البويره
علوان رفيق	أستاذ محاضر	جامعة البويره
ارزقي إسماعيل	أستاذ محاضر	جامعة البويره
ساسى عبد العزيز	أستاذ محاضر	جامعة البويره

ملحق رقم 2

استمارة استبيان موجهة إلى مدربين السباحة

تحية طيبة:

"U13/u14 عنوان البحث" اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة لسباحة الزحف على البطن صنف أصاغر

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية و الدراسات السابقة لغرض تحديد أهم التمرينات التي تعمل على تحسين صفة السرعة بأنواعها

ولكونكم من ذوي الخبرة الميدانية و الاختصاص في مجال التدريب الرياضي (السباحة) ، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم التمرين الأكثر ملائمة لكل صفة من صفات السرعة.

ولكم منا فائق الاحترام و التقدير

( في الخانة المناسبة. مع الادلال بالملاحظة إن أمكن .ملاحظة: يرجى وضع )

الاسم و القب:

الرتبة المهنية:

الخبرة المهنية في مجال التدريب:

المحور الاول:

سرعة رد الفعل:

1- هل تمرين سرعة اتخاذ الوضعيات المختلفة بعد إعطاء الإشارة من وضعيات الرقود يخدم على تحسين سرعة رد الفعل ؟

نعم  لا

2- هل تمرين الانطلاق من وضعية الانطلاق المقرفص عند الصافرة يخدم على تحسين سرعة رد الفعل ؟

نعم  لا

3- هل تمرين الانطلاق من حافة الحوض و عند سماع الإشارة ينطلق السباح بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار سباحة حرة يخدم

على تحسين سرعة رد الفعل ؟ نعم  لا

4- هل تمرين سباحة برتم منخفض و عند سماع الصافرة يقوم بالدوران و العودة لحافة الحوض بأقصى سرعة يخدم على تحسين

سرعة رد الفعل ؟ نعم  لا

المحور الثاني:

## الملاحق

### السرعة الحركية:

1- هل تمرين سباحة بالذراعين باستخدام المجاذف اليدوية يعمل على تحسين السرعة الحركية ؟ نعم

2- هل تمرين سباحة بالرجلين باستخدام الزعانف يعمل على تحسين السرعة الحركية ؟ نعم

3- هل تمرين سباحة بالذراعين فقط بألواح الطفو بين الرجلين يعمل على تحسين السرعة الحركية ؟ نعم

4- هل تمرين سباحة بالرجلين بمسك ألواح الطفو باليدين يعمل على تحسين السرعة الحركية ؟ نعم

### المحور الثالث:

#### السرعة الانتقالية:

1- هل تمرين السباحة الكاملة لمسافة 200 متر بدون القفز وبراحة تنفسية كل 25 متر يعمل على تطوير السرعة الانتقالية؟

نعم  لا

2- هل تمرين السباحة لمسافة 200 متر بدون القفز وبراحة تنفسية كل 50 متر يعمل على تطوير السرعة الانتقالية؟

نعم  لا

3- هل تمرين الجري مسافة 450 متر برتم منخفض وعند الصافرة زيادة السرعة وعند الصافرة الأخرى إنقاص السرعة يعمل على تطوير

السرعة الانتقالية؟ نعم  لا

4- هل تمرين الجري مسافة 70 متر بوضع أربعة أقدام على مسافة 30 متر بين كل قمع وآخر 10 أمتار حيث ينطلق الرياضي من القمع

الأول إلى الثالث ثم العودة إلى الثاني ثم إلى الرابع ثم العودة إلى الثالث ثم يكمل إلى الرابع يعمل على تطوير السرعة الانتقالية؟

نعم  لا

### المحور الرابع:

#### السرعة الكلية:

1- هل تمرين السباحة لمسافة 300 متر تتابع حيث يقسم الرياضيون إلى أفواج ذي ثلاثة أفراد يعمل على تطوير السرعة الكلية؟

نعم  لا

2- هل تمرين سباحة 250 متر بالغوص ثم إكمال الحوض سباحة كاملة يعمل على تطوير السرعة الكلية؟

نعم  لا

3- هل تمرين الجري مسافة 240 متر بعرض القاعة بسرعة متوسطة ثم العودة بالتنطيط بكرة اليد برتم منخفض

(شبه مشي) يعمل على تطوير السرعة الكلية؟ نعم  لا

## الملاحق

4- هل تمرين الجري مسافة 300 متر سباق تتابع حيث كل فوج به ثلاثة رياضيين بعرض القاعة يعمل على تطوير السرعة الكلية ؟  
نعم  لا

### قائمة المدربين المحكمين

الدرجة المهنية	المدرّب
تقني سامي في الرياضة	المدرّب 1
مستشار في الرياضة+مدرّب سباحة درجة ثانية	المدرّب 2
مستشارة في الرياضة	المدرّب 3
مدرّب سباحة درجة أولى	المدرّب 4
مدرّب سباحة درجة أولى	المدرّب 5
مربي رياضي تخصص سباحة	المدرّب 6
مدرّب سباحة درجة أولى	المدرّب 7
مربي أنشطة رياضية	المدرّب 8
مدرّبة سباحة درجة ثانية	المدرّب 9
مستشار رياضي	المدرّب 10
مربي أنشطة رياضية	المدرّب 11

ملحق رقم 3

البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف: تطوير و تحسين صفة السرعة في سباحة الزحف على البطن
  - الحمل المعتمد: اقل من الأقصى، الأقصى
  - عدد الوحدات التدريبية المبرمجة : 24 وحدة تدريبية خلال 3 أسابيع بمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع
  - مدة الوحدة التدريبية الواحدة 60 دقيقة
  - العينة: سباحين صنف الأصاغر بفريق مستقبل عين بسام
  - ❖ ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري
- تشمل الوحدة التدريبية 3 مراحل أساسية :
- المرحلة التمهيديّة: و هي تشتمل على تمرينات تحضيرية للدخول في النشاط.
  - 1-الإحماء العام 2- تمارين الإطالة
  - 3-الإحماء الخاص
- المرحلة الرئيسية: و هي تشتمل على التمارينات الخاصة بتطوير صفة السرعة:
  - ✓ تمارين مائية
  - ✓ ألعاب أرضية
  - ✓ تمارين أرضية
  - المرحلة الختامية:
  - ✓ اداء تمارين تنفسية و الاسترخاء
  - ✓ اداء تمديدات

## الملاحق

### ملحق 4

مكان التدريب: مسبح النصف الالمني بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة: 60 دقيقة

الصنف: اصاغر

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب: تكراري

الهدف: تنمية سرعة رد العفل

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة (تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية (الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية)	20 دقيقة		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-سابق و لاحق: يقسم اللاعبون الى فريقين و يعطى لكل فريق اسم ثم سرد حكاية و عند سماع اسم احد الفريقين يقوم بالفرار اما الفريق الاخر يقوم بلحاقه مع تحديد كل رياضي بزميله -أخذ وضعيات مختلفة:وقوف،رقود،جلوس،قفز،انبطاح وعند سماع الإشارة يكون الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة 9 امتار -وضعية الانطلاق المقرفص	1د 30 ث 20 ث	10 20 20	90 95 90	10 ث 10 ث 20 ث	سلبية العودة لمكان الانطلاق سلبية
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمارين مرونة واسترخاء	10 د		80 ن/د		

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمني بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب:تكراري

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-اخذ وضعيات مختلفة على حافة الحوض و عند سماع الاشارة يكون الانطلاق و السباحة بأقصى سرعة لمسافة 10 امتار -سباحة خفيفة و عند سماع الاشارة القيام بالدوران و العودة بأقصى سرعة  - سابق و لاحق:يقسم الالعبون الى فريقين و يعطى لكل فريق اسم ثم سرد حكاية و عند سماع اسم احد الفريقين يقوم بالفرار اما الفريق الاخر يقوم بلحاقه مع تحديد كل رياضي بزميله	30 ث 1 د	8 6/10	90 90	10 ث 10 ث بين المجموعات	العودة الى الحافة عملية التنفس
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية سباحة 200متر سباحة خفيفة	10 د	5	80ن/د	10 ث	الرجوع للحافة

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب: تكراري

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل

المراحل	التمارينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكتفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-يجلس الرياضيون على شكل دائرة و يقوم احدهم بالجري حول الدائرة ثم يلمس احد الرياضيين حيث يقوم بلحاقه على ان يمسك به قبل ان يكمل الدائرة -عكس الاشارة -الانطلاق من وضعيات مختلفة	30 ث 30 ث 30 ث	5 5 20	85% 85% 85%	5 ث 5 ث 10 ث	سلبية سلبية العودة الى مكان الانطلاق
المرحلة النهائية	العودة للحالة الطبيعية:تمارينات مرونة واسترخاء	10د		75ن/د		

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمني بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي الواح الطفو

طريقة التدريب:سرعات

الهدف: تنمية السرعة الحركية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارينات	المراحل
		120/110 ن/د		20د	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكتفية)	المرحلة التحضيرية
	10ثواني 2دقيقة بين المجموعات	%90	4(2*25)	40 ث	-سباحة حرة بالذراعين 200متر	المرحلة الاساسية
تنفس	30 ثانية 2 دقيقة بين المجموعات	%90	6(2*25)	1 د	-سباحة بالرجلين فقط 300متر	
		75ن/د		10د	العودة للحالة الطبيعية:تمارينات مرونة واسترخاء	المرحلة النهائية

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب:مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي لوح الطفو

طريقة التدريب:تكراري

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمرينات	المرحلة
		120/110 ن/د		20د	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكلفية)	المرحلة التحضيرية
تنفس	د2	%90	52*4	40 ث	-سباحة بالذراعين 25 متر سريع+ 25 متر بطيء	المرحلة الاساسية
	د3	%90	25*6	1 د	-سباحة بالرجلين 25 متر سريعة+ 20متر بطيء	
		75ن/د		10د	العودة للحالة الطبيعية:تمرينات مرونة واسترخاء	المرحلة النهائية

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

## الملاحق

طبيعة التدريب:مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي لوح الطفو

طريقة التدريب:تكراري

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل

المرحلة	التمرينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكثفية)	د20		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-سباحة بالذراعين 25 متر سريع+ 25 متر بطيء -سباحة بالرجلين 25 متر سريعة+ 20 متر بطيء	40 ث	4*52	90%	د2	تنفس
المرحلة النهائية	العودة للحالة الطبيعية:تمرينات مرونة واسترخاء	د10		75 ن/د		

مكان التدريب :مسيح النصف الالمني بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصغر

طبيعة التدريب:مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي لوح الطفو

طريقة التدريب:تكراري

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل

## الملاحق

المرحلة	التمرينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكتفية)	د20		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-سباحة بالذراعين 25 متر سريع + 25 متر بطيء  -سباحة بالرجلين 25 متر سريعة+ 20متر بطيء	40 ث	52*4	%90	د2	تنفس
المرحلة النهائية	العودة للحالة الطبيعية:تمرينات مرونة واسترخاء	د10		75ن/د		

مكان التدريب :مسبح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي و الواح الطفو

طريقة التدريب:تكراري

الهدف: تنمية السرعة الحركية

## الملاحق

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المرحلة
		120/110 ن/د		د20	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكتفية)	-المرحلة التحضيرية
	ث 30	%60	8*25	ث 40	-سباحة بالذراعين 200 متر والواح الطفو بين الارجل	المرحلة الاساسية
تنفس	ث 20	%90	8*58	د1	-سباحة بالرجلين 200 متر و الواح الطفو بين الذراعين	
		ن/د75		د10	العودة للحالة الطبيعية:تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب :سرعات

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية

المرحلة	التمرينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكتفية)	20د		110/ 120 ن/د		
المرحلة الاساسية	سباحة كاملة 200متر	30ث	(2*25) 4*	90%	10 ث 3د بين المجموعات	تنفس كل 25 متر
	-سباحة كاملة200متر	30 ث	2(2*50)	90%	10ث 3د بين المجموعات	تنفس كل 50 متر
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمرينات مرونة واسترخاء	10د		75 ن/د		

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي زعانف

طريقة التدريب:سرعات

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	الكرارات	المدة	التمرينات	المراحل
		120/110 ن/د		20د	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكفافية)	المرحلة الابدائية
تنفس	10 ث 1 د بين المجموعات	90%	2*2*(2*25)	20 ث	200 -سباحة كاملة باستخدام الزعانف متر	المرحلة الاساسية
	30 ث 2 د بين المجموعات	90%	4*(2*25)	25 ث	200-سباحة كاملة باستخدام الزعانف متر	
		75 ن/د		10د	العودة للحالة الطبيعية:تمرينات مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب:سرعات

الهدف: تنمية سرعة الانتقالية

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكثفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-سباحة كاملة 200 متر  -سباحة كاملة 200 متر	30 ث  35 ث	2*(4*25)  4*(2*25)	90%  90%	30ث 3 د بين المجموعات  10 ث 3د بين المجموعات	تنفس
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمارين مرونة واسترخاء	10 د		75 ن/د		

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي زعانف

طريقة التدريب:سرعات

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	الكرارات	المدة	التمرينات	المراحل
		120/110 ن/د		20د	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكفافية)	المرحلة الابتدائية
تنفس	10 ث 1 د بين المجموعات	90%	2*2*(2*25)	20 ث	200 -سباحة كاملة باستخدام الزعانف متر	المرحلة الاساسية
	30 ث 2 د بين المجموعات	90%	4*(2*25)	25 ث	-سباحة كاملة باستخدام الزعانف 200متر	
		75 ن/د		10د	العودة للحالة الطبيعية:تمرينات مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

## الملاحق

طبيعة التدريب: مائي

الأدوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب: سرعات

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارينات	المرحلة
		120/110 ن/د		109	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية)	المرحلة التحضيرية
	40 ث 4 د بين المجموعات	95% نفس واحد كل 25 متر	2*(4*25)	30 ث	-سباحة كاملة 200 متر	المرحلة الأساسية
تنفس	40 ث 4 د بين المجموعات	95% 25 متر دون تنفس	4*(2*25)	25 ث	-سباحة كاملة 200 متر	
		75 ن/د		10د	العودة للحالة الطبيعية:تمارينات مرونة و استرخاء	المرحلة الختامية

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب : تكراري

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية

المرحلة	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكثفية)	10د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	الجري 450 متر برتم منخفض و عند الصافرة زيادة السرعة و عند الصافرة الثالثة انقاص السرعة.  الجري مسافة 70 متر بوضع اربعة اقماع على مسافة 30 متر بين كل قمع و اخر 10 امتار . ينطلق الرياضي من القمع الاول الى الثالث ثم العودة الى الثاني ثم الى الرابع ثم العودة الى الثالث ثم يكمل الى الرابع	12 ث  40 ث	15*30  7	80%  90%	1د  3د	العودة لمكان الانطلاق
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمارين مرونة واسترخاء	10د		75/ن/د		

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب:سرعات

الهدف: تنمية سرعة الكلية

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-سباحة 300 متر حيث يقسم السباحين الى افواج من 3 افراد ثم سباق تتابع سباحة كاملة  -سباحة 250 متر البدء بالغوص ثم إكمال الحوض سباحة كاملة	25 ثانية  30 ثانية	4*25  10*25	60%  90%	50ث  1 دقيقة	تنفس
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمرينات مرونة واسترخاء					

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب:سرعات

الهدف: تنمية سرعة الكلية

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-سباحة 300 متر حيث يقسم السباحين الى افواج من 3 افراد ثم سباق تتابع سباحة كاملة  -سباحة 250 متر البدء بالغوص ثم إكمال الحوض سباحة كاملة	25 ثانية  30 ثانية	4*25  10*25	60%  90%	50ث  1 دقيقة	تنفس
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمارين مرونة واسترخاء					

## الملاحق

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب:سرعات

الهدف: تنمية سرعة الكلية

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-الجري مسافة 240 متر بعرض القاعة بسرعة متوسطة ثم العودة بالتطيط بكرة اليد برتم منخفض	15 ثانية	12	%60	30 ثانية	تطيط بالكرة
	-الجري مسافة 400 متر تتابع كل فريق به 3 رياضيين بعرض الملعب	15 ثانية	20	%90		
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمرينات مرونة واسترخاء	10 دقائق		80 ن/د		

مكان التدريب :مسيح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

## الملاحق

مدة الحصة: 60 دقيقة

الصنف: اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي

طريقة التدريب: سرعات

الهدف: تنمية سرعة الكلية

المراحل	التمرينات	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة (تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية (الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-سباحة 300 متر حيث يقسم السباحين الى افواج من 3 افراد ثم سباق تتابع سباحة كاملة  -سباحة 250 متر البدء بالغوص ثم إكمال الحوض سباحة كاملة	25 ثانية	4*25	60%	50ث	تنفس
		30 ثانية	10*25	90%	1 دقيقة	
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية: تمرينات مرونة واسترخاء					

مكان التدريب: مسبح النصف الالمبي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة: 60 دقيقة

الصنف: اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي و الواح الطفو

## الملاحق

طريقة التدريب:تكراري

الهدف: تنمية السرعة الحركية

المرحلة	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
-المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكتفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الاساسية	-سباحة بالذراعين 200 متر والواح الطفو بين الارجل  -سباحة بالرجلين 200 متر و الواح الطفو بين الذراعين	40 ث  1د	8*25  8*58	60%  90%	30 ث  20 ث	تنفس
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمارين مرونة واسترخاء	10د		75ن/د		

مكان التدريب :مسيح النصف الاولمي بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات: صافرة و ميقاتي و الواح الطفو

طريقة التدريب:تكراري

الهدف: تنمية السرعة الحركية

## الملاحق

المرحلة	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
-المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية- الظهرية-الكفية)	20د		120/110 ن/د		
المرحلة الأساسية	-رفع الركبتين للأمام -رفع الركبتين للخارج -رفع الركبتين للداخل -رفع الركبتين نحو الحوض -تدوير الذراعين للأمام -تدوير الذراعين للخلف -تدوير الذراعين بالتعاقب للأمام -تدوير الذراعين بالتعاقب للخلف	30ث 30ث 30ث 30ث 30ث 30ث 30ث 30ث	4 4 4 4 4 4 4 4	95%	10ث 10ث 10ث 10ث 10ث 10ث 10ث 10ث	تنفس
المرحلة الختامية	العودة للحالة الطبيعية:تمارين مرونة واسترخاء	10د		80%		

مكان التدريب :مسيح النصف الالمني بعين بسام

الاختصاص: زحف على البطن

مدة الحصة:60 دقيقة

الصنف:اصاغر

طبيعة التدريب: مائي

الادوات: صافرة و ميقاتي و الواح الطفو

طريقة التدريب:تكراري

الهدف: تنمية السرعة الحركية

المرحلة	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
---------	----------	-------	---------	-------	--------	------------

## الملاحق

		120/110 ن/د		د20	تهيئة الحالة النفسية (المنادات و مراقبة اللباس و الحالة الصحية) تنشيط الجهاز الدوري و التنفسي (جري خفيف حول الملعب) تنمية المرونة(تحرير المفاصل و تمديد العضلات) تقوية عضلية(الحركة البطنية-الظهرية-الكثفية)	-المرحلة التحضيرية	
	تنفس	30 ث	60%	8*25	40 ث	-سباحة بالذراعين 200 متر و الواح الطفو بين الارجل  -سباحة بالرجلين 200 متر و الواح الطفو بين الذراعين	المرحلة الاساسية
		20 ث	90%	8*58	د1		
		75ن/د		د10	العودة للحالة الطبيعية:تمارينات مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية	

الحمد لله الملك الوهاب