

جامعة اكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي

موضوع :

تدريب التعضيل ودوره في تحسين الأداء السباحي

تخصص سباحة على البطن فئة U19

- دراسة ميدانية على بعض مدربين تخصص سباحة على مستوى ولاية البويرة

تحت إشراف:

د. ايت طاهر

من إعداد الطلبة :

- مباركي رضا

- جوادي محمد شكيب

السنة الجامعية:

2024/2023

## شكر وتقدير

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الطي وفقنا وقدرنا على انجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجوا أن يكون عملا نافعا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور " ايمن طاهر " الذي اشرفه على هذا العمل منذ البداية والذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته القيمة.

كما نتقدم أيضا بالشكر الجزيل إلى رئيس القسم التدريبي الرياضي الأستاذ الدكتور - منصوري نبيل - على كل المساعدات والتسهيلات الإدارية التي تفضل تخصيص السباحة.

ونشكر كل الأساتذة الذين درسونا طيلة السنوات وبالأخص الأساتذة في رياضة السباحة على المساعدات التي قدموها لنا لانجاز بحثنا هذا.

وكذلك نشكر الإخوة والزلاء الذين ساعدونا على كتابة هذه المذكرة

- مبارك ري رضا

- جواد ري محمد شبيب

# إهداء

إلى من قال الله تعالى فيهما { وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا }

أهدي ثمرة جهدي وعقلي إلى من تحمل من صدرها كل حنان الدنيا إلى أول

وجه فتحت عليه عيني

أمي الغالية

والى من شقي من أجل راحتي وعلمي كيف أكون رجلاً في الحياة

أبي العزيز

إلى كل أخوتي وأخواتي

إلى كل الكتاكيت

"لولوة، عفاف، ليلى، تسنيم، أسيد، إيلين، أرسلان"

دون أن ننسى أستاذنا محمد قليل الذي نشكره جزيل الشكر على مجهوداته

ومساعداته المقدمة لنا.

إلى كل من أحب رضا وأحبوه

مباركي رضا

# إهداء

الى من قال الله تعالى فيهما { وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا }

اهدي ثمرة جهدي وعقلي إلى من تحمل من صدرها كل حنان الدنيا إلى أول

وجه فتحت عليه عيناى

أمي الغالية

الى الذي شقي من اجل راحتى وعلمنى كيف أكون رجلاً في الحياة

إلى جدي رحمه الله

إلى كل أخوالي وخالاتي

إلى الكتاكيت

"حليم، ليلى، نسيم، هيثم، زياد، يوسف، جواد، ريان، سريى، نهاد، نرجس،

فاروق، مهدي، ميسوم، شاهين، فادي، خاىة ايلان، رامي، شمياء، احمد، محمد

كوثر، رهام".

الى كل الاصدقاء والزلاء الذين ساعدوني في انجاز هذا العمل المتواضع

"الياس، الصالح، سيد أحمد، سامي، مهدي، حسام، سميل، سيدي علي"

جواىي محمد شبيب



## محتوى البحث

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	أ
إهداء	ب-ت
محتوى البحث	-
قائمة الجداول	-
قائمة الأشكال	-
ملخص البحث	-
مقدمة	-
مدخل عام: التعريف بالبحث	
الإشكالية	02
الفرضيات	03
أسباب اختيار الموضوع	03
أهمية البحث	03
أهداف البحث	04
الدراسات المرتبطة بالبحث	05

الجانب النظري	
الفصل الأول: السباحة	
11	تمهيد
11	1- نبذة تاريخية عن السباحة
11	1-1- تاريخ السباحة
11	1-2- نبذة تاريخية عن السباحة
12	2- تعريف السباحة
13	3- تطور السباحة في الجزائر
13	4- أهمية السباحة
13	4-1- من الجانب الفسيولوجي
16	4-2- من الجانب العلاجي
16	4-3- من الناحية النفسية والاجتماعية
17	4-4- من الناحية الاقتصادية
17	5- انواع السباحة
17	5-1- سباحة الصدر
17	5-2- سباحة الظهر
17	5-3- سباحة الفراشة
17	5-4- سباحة الحرة
17	6- مجالات السباحة
17	6-1- السباحة التنافسية
18	6-2- السباحة التعليمية
18	6-3- السباحة العلاجية
19	6-4- السباحة الترويحية
20	7- الأسس و العوامل المؤثرة على السباحة
20	7-1- الأسس الميكانيكية
20	7-2- الأسس و العوامل الفسيولوجية
21	7-3- الأسس و العوامل النفسية و التربوية
22	الخلاصة

الفصل الثاني:تدريب السباحة

24	
25	1- مفهوم تدريب السباحة
25	1-1- التدريب الأرضي
25	1-2- التدريب المائي
26	2- خصائص تدريب السباحة
26	3- مكونات حمل التدريب
26	3-1- الشدة
26	3-2- الحجم
26	3-3- الكثافة
26	3-4- الراحة
26	4- درجات الحمل
26	4-1- الحمل الأقصى
26	4-2- الحمل الأقل من الأقصى
27	4-3- الحمل المتوسط
27	4-4- الحمل البسيط
27	4-5- الراحة الايجابية
27	5- مبادئ التدريب
27	5-1- مبدأ زيادة الحمل
27	5-2- مبدأ التدرج في زيادة الحمل
28	5-3- مبدأ التخصصية
28	6- طرق تدريب
29	6-1 أنواع التدريب المستخدمة في السباحة

الفصل الثالث: التدريب التعضيل

37	تمهيد
38	1- نبذة تاريخية عن تدريب التعضيل
38	1-1- العصور القديمة
38	1-2- العصور الوسطى
38	1-3- العصور الحديثة
38	2- تعريف التدريب التعضيل
38	3- انواع تدريب التعضيل
38	1-3- التدريب بوزن الجسم
39	2-3- التدريب بالاوزان الحرة
39	3-3- التدريب بالاجهزة
39	3-4- التدريب بالتعضيل
39	4- خصائص تدريب التعضيل
39	1-4- استخدام المقاومة
40	2-4- تنوع التمارين
40	3-4- تحسين القوة و القدرة على التحمل
40	4-4- زيادة الكتلة العضلية
40	4-5- تحسين التمثيل الغذائي
40	4-6- تعزيز صحة العظام
40	4-7- تحسين التوازن و المرونة
40	4-8- التكيف العصبي
40	4-9- تنظيم البرامج التدريب

41	4-10- فوائد نفسية
41	5- تأثير تدريب التعضيل في رياضة السباحة
41	6- أساسيات و نصائح تدريب التعضيل
41	6-1- أساسيات تدريب الرياضي التعضيل
42	6-2- نصائح التدريب التعضيل
43	7- مساهمات في البرامج تدريبية مقترحة
43	7-1- برنامج للمبتدئين
43	7-2- برنامج للمستوى المتوسط
43	7-3- برنامج للمستوى المتقدم
44	الخلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
47	تمهيد
48	1- الدراسة الاستطلاعية
48	1-1 المنهج المتبع
48	1-2 متغيرات البحث
48	1-3 مجتمع البحث
48	1-4 عينة البحث
49	1-5 مجالات البحث
49	2- ادوات البحث
49	1-2 الاستبيان
49	2-2 الوسائل الاحصائية
50	2-3 الاسس العلمية للأداة
51	الخلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
53	تمهيد
54	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين
76	2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
79	خلاصة
80	الاستنتاج العام
82	الخاتمة
-	اقتراحات وفروض مستقبلية
-	البibliوغرافيا
-	الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
<b>المحور الأول : تدريب بالتعضيل يساهم في تحسين أداء سباحي تخصص سباحة على الظهر</b>		
01	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 01	54
02	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 02	55
03	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 03	56
04	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 04	57
05	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 05	58
06	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 06	59
07	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 07	60
08	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 08	61
<b>المحور الثاني: تدريب التعضيل يدخل ضمن البرنامج الإعدادي تخصص سباحة على البطن</b>		
09	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 09	62
10	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 10	63
11	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 11	64
12	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 12	65
13	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 13	67
14	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 14	68
<b>المحور الثالث: التدريب الطبيعي أكثر أهمية للسباحين مقارنة بالتعضيل بالأثقال</b>		
15	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 15	69
16	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 16	70
17	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 17	71
18	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 18	72
19	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 19	74
20	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 للسؤال رقم 20	75

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
54	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 01	01
55	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 02	02
56	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 03	03
57	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 04	04
58	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 05	05
59	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 06	06
62	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 07	07
61	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 08	08
62	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 09	09
63	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 10	10
64	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 11	11
65	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 12	12
67	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 14	13
68	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 15	14
69	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 16	15
70	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 17	16
71	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 18	17
72	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 19	18
74	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 21	19
75	رسم بياني لنتائج العبارة رقم 22	20



## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : " تدريب التعضيل ودوره في تحسين أداء عند السباحين في تخصص السباحة على البطن".

إعداد : جوادي محمد شكيب / ميباكي رضا

إشراف الدكتور : ايت طاهر

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الواقع الذي تعيشه رياضة السباحة في تدريب التعضيل للمدربين والأسس والمعايير العلمية المعتمدة في تدريب التعضيل، بالإضافة إلى الكيفية التي تتم عليها المدربين للتدريب بالتعضيل تخصص " سباحة على البطن"، وأيضاً معرفة أن كان المدربين يقومون بتدريب بالتعضيل في رياضة السباحة ودوره في تحسين أداء السباحين اختصاص السباحة على البطن.

فيما يخص الدراسة الاستطلاعية كانت على مستوى المسابح نصف الاولمبي والاولمبي بالبويرة ومن خلاله تم اختيار عينة عشوائية المتمثلة في 20 مدرب، حيث تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة مابين 2024/05/10 إلى غاية 2024/05/17 بمسابح البويرة وعلى مستوى بلديات " بشلول، حيزر، مشدالة، عين بسام".

حيث اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في الدراسة وذلك باستخدام استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات ومعلومات بعد إخضاعه للشروط العلمية من خلال تحكيمه من قبل الأستاذة، ومن الجانب الإحصائي استخدام النسب المئوية ( %) واختبار كاي<sup>2</sup> لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث. ومن خلال تحليلنا لنتائج بحثنا إلى أن التدريب بالتعضيل ودوره في تحسين الأداء عند السباحين تخصص " سباحة على البطن" يعتمد على أسس ومعايير علمية، وكذا خضوع السباحين للتدريب بالتعضيل .

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت واقع تدريب تعضيل ودوره في تحسين أداء عند السباحين تخصص سباحة على البطن وعليه نوصي بضرورة أن يكون المدرب واعياً بأهمية هذا التدريب وضرورة إجراءاته، وكذلك الحرص على ضرورة إتباع الأسس العلمية المقننة في تدريب التعضيل.

لقد شهد المجال الرياضي في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً شمل مختلف تخصصاته ويرجع المختصون هذا التطور إلى إرتباط هذا المجال بمختلف العلوم الأخرى بما في ذلك علم النفس علم الاجتماع، علم الإدارة، علم البيولوجيا، علم الحركة والميكانيكا الحيوية، إلى آخره من العلوم التي أصبح المجال الرياضي يستمد منها أسسه ومبادئه العلمية، بالإضافة إلى مختلف البحوث العلمية المستفيضة في دراسة مختلف المواضيع الرياضية، ولقد حظيت الرياضة بإهتمام كبير ولقيت عناية كبيرة عند غالبية المجتمعات في العالم بما تعود به من فوائد على صحة الفرد وقوة وصلابة المجتمع وما لها من أهمية إستراتيجية وسياسية واقتصادية فهي تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الصحة النفسية والجسدية. فهي تساعد في تقوية القلب والأوعية الدموية، تحسين اللياقة البدنية، وزيادة قوة العضلات والمرونة. إلى جانب الفوائد الجسدية، تساهم الرياضة في تحسين الحالة النفسية من خلال تقليل التوتر والقلق، وتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالسعادة والراحة. وتعد وسيلة فعالة لتعزيز الروابط الاجتماعية وتطوير مهارات التعاون والعمل الجماعي المشاركة في الأنشطة الرياضية تتيح للأفراد فرصة الالتقاء بالآخرين، تكوين صداقات جديدة، والعمل معاً لتحقيق أهداف مشتركة. هذه التجارب تساهم في بناء مجتمع أكثر تلاحماً وتكاملاً. وايضا تتضمن مجموعة واسعة من الأنشطة، بدءاً من الرياضات الترفيهية مثل المشي والسباحة، إلى الرياضات التنافسية مثل كرة القدم وكرة السلة، وألعاب القوى. كل رياضة لها قواعدها وتقنياتها الخاصة، وتتطلب مستوى معين من المهارة والتدريب.

وتأتي رياضة السباحة من ضمن النشاطات التي لقيت الدعم والإهتمام الكبيرين من الدول بكونها رياضة منخفضة التأثير، أي أنها لا تضع ضغوطاً كبيرة على المفاصل والعظام مقارنة بالرياضات الأخرى مثل الجري أو رفع الأثقال. هذا يجعلها مناسبة لجميع الأعمار من الأطفال إلى كبار السن، وأيضاً للأشخاص الذين يعانون من إصابات أو مشكلات في المفاصل أيضاً تتضمن السباحة مجموعة متنوعة من الأساليب والمنافسات مثل السباحة الحرة، سباحة الظهر، سباحة الصدر، وسباحة الفراشة. كل من هذه الأساليب يتطلب تقنيات خاصة وتدريب مكثف للوصول إلى مستويات متقدمة من الأداء. تنظم البطولات المحلية والدولية بشكل دوري.

تدريب التعضيل، أو تدريب القوة، هو نوع من التمارين الرياضية التي تهدف إلى زيادة كتلة العضلات وقوتها. يتضمن هذا النوع من التدريب استخدام الأوزان الحرة، مثل الدمبل والأثقال، بالإضافة إلى الأجهزة والمعدات الخاصة بتقوية العضلات. تدريب التعضيل له فوائد صحية متعددة، فيجب أن يترافق مع تغذية سليمة غنية بالبروتينات لدعم نمو العضلات وإصلاحها الاستراحة الجيدة بين جلسات التدريب تتيح للعضلات التعافي والنمو بشكل صحيح. يفضل أن يتم التدريب تحت إشراف مدرب مختص الضمان الحصول على أفضل النتائج وتجنب

الأخطاء الشائعة بالإضافة إلى الفوائد البدنية، يساعد تدريب التعضيل على تحسين الصحة النفسية حيث يزيد من الشعور بالثقة بالنفس ويقلل من مستويات التوتر في المجمل التدريب التعضيل بعد جزءاً أساسياً من نمط حياة صحي ومتوازن، ويسهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم هذا إلى جانبين، هما الجانب النظري والتطبيقي، حيث كان الجانب النظري شاملاً لإشكالية البحث والدراسة مع الفرضيات، كما وضعنا أسباب إختيارنا لهذا البحث وأهدافه مع شرح بعض المصطلحات الخاصة بالبحث دون أن ننسى الدراسات السابقة، تضمن هذا الجانب ثلاثة فصول، الفصل الأول السباحة : متضمنا نبذة عن السباحة، مفهومها، تطورها في الجزائر، أهمية السباحة، أنواع السباحة، مجالات السباحة. ثم الخروج من هذا الفصل بخلاصة، اما الفصل الثاني خصصناه لتدريب السباحة: تضمن الفصل مفهوم التدريب السباحة، خصائص تدريب السباحة، مكونات حمل التدريب، مبادئ التدريب، طرق التدريب، ولإكمال بخلاصة، ثم الفصل الثالث تناول موضوع تدريب التعضيل : نبذة تاريخية عن تدريب التعضيل، انواعه، خصائصه تأثيره في رياضة السباحة، متضمنا اساسيات ونصائح لتدريب التعضيل وبعض المساهمات في البرامج التدريبية . أما الجانب التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين الفصل الأول منه تطرقنا فيه الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والتي تتضمن الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، متغيرات البحث مجتمع الدراسة، مجالات البحث أدوات البحث الوسائل الإحصائية، وصعوبات البحث، أما الفصل الثاني منه فقد تطرقنا الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج والتي تتضمن عرض وتحليل النتائج، مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات والاستنتاج العام، وأهم النتائج والتفسيرات الأساسية للبحث وفي الأخير قمنا باقتراحات وفروض مستقبلية عسى ان تكون محطة انطلاق بحوث مستقبلية تخدم الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة.

**مدخل عام :**  
**التعريف بالبحث**

## الإشكالية

رياضة السباحة تمثل واحدة من أقدم الرياضيات التي عرفها الإنسان، وقد انطلقت من تاريخه العريق في الكتب القديمة التي تشير إلى استخدام السباحة كوسيلة للتنقل والصيد في المياه الطبيعية، في كتب القرون القديمة، يُذكر السباحون والغواصون ودورهم في مختلف الحضارات، مثل اليونان وروما القديمة، حيث تم اعتبار السباحة مهارة ضرورية للنجاة والبقاء على قيد الحياة.<sup>1</sup>

تطورت رياضة السباحة بشكل كبير خلال العصور الحديثة، حيث أصبحت نشاطا رياضيا متخصصا ورياضة تنافسية مما أدى إلى تأسيس الاتحادات والجمعيات الرياضية في القرن التاسع عشر، ساهم في تنظيم المسابقات ووضع قواعد وتقنيات جديدة للسباحة، كما شهدت السباحة تقدما تكنولوجيا مع استخدام المعدات والملابس المتطورة التي تزيد من كفاءة السباحين وتحسين أدائهم في الماء، وعرف التدريب في السباحة تطورا كبيرا من أجل تحسين الأداء.<sup>2</sup>

تتضمن عملية التدريب في السباحة مجموعة متنوعة من النشاطات والتقنيات التي تهدف إلى تطوير مهارات السباحة وتحسين أداء السباحين في الماء، يتضمن التدريب تطوير القوة العضلية واللياقة البدنية وتحسين التوازن والتنسيق وتطوير التقنيات السباحة مثل التنفس الصحيح والحركات السليمة في الماء، ومن بين أنواع التدريب التي تدخل وتخدم نجد في المدة الأخيرة الاهتمام الكبير بتدريب التعضيل سواء بطريقة طبيعية أو داخل قاعات التي استحدثت والموجهة حيث تستعمل مختلف الأثقال والأوزان ووسائل مختلفة لتقوية عضلات الجسم التي تخدم رياضة السباحة مثل الأطراف العلوية والسفلية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ميشيل غيورج، تاريخ الرياضة، دار الآداب، 2010.

<sup>2</sup> ويبستر جون الرياضة السباحة في ناش ديفيد، السباحة تاريخ وتطور، دار العلم للجميع، 2014.

<sup>3</sup> العصور القديمة والوسطى، جامعة ستانفورد، 2018.

وعلى ضوء هذه الإشكالية نطرح التساؤل العام التالي:

- هل هناك اهتمام بتدريب التعضيل من طرف المدربين في رياضة السباحة تخصص سباحة على البطن؟.

### 1 التساؤلات الجزئية:

- \* هل التدريب بالتعضيل له دور في تحسين الأداء عند سباحي تخصص سباحة على البطن ؟

- \* هل يدخل تدريب التعضيل في برنامج الإعدادي لسباحي تخصص سباحة على البطن؟.

- \* هل التعضيل بوزن جسم السباح اكثر اهمية للسباحين مقارنة بالتعضيل بالانتقال؟

### 2 الفرضية العامة:

- \* هناك اهتمام بتدريب التعضيل من طرف المدربين في رياضة السباحة.

### 3 الفرضيات الجزئية:

- \* التدريب بالتعضيل له دور في تحسين الأداء عند سباحي تخصص سباحة على البطن.

- \* يدخل تدريب التعضيل في برنامج الإعدادي لسباحي تخصص سباحة على البطن.

- \* التعضيل بوزن جسم السباح اكثر اهمية للسباحين مقارنة بالتعضيل بالانتقال

### 4 أسباب اختيار الموضوع:

- إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي أسباب ذاتية و أخرى موضوعية ومنها نذكر:
- نقص دراسات وبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.
- إبراز أهمية الكفاءة المهنية والعلمية والتدريبية لمدربي السباحة لتحسين أداء السباحين .
- نسعى لمعرفة أن كان السباحين يخضعون لتدريب التعضيل حبا واهتماما الرياضة السباحة إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال .

### 5. أهمية البحث :

- معرفة تدريب التعضيل عند رياضي السباحة ودوره في تحسين أداء السباحين.

- المراحل التي تبنى عليها تدريب التعضيل.

- مدى الاهتمام تدريب التعضيل في رياضة السباحة.

#### **6. اهدف البحث :**

- خدمة الرياضة وتعميم الفائدة في البحث العلمي.

- معرفة الاعتبارات والأسس التي تبنى عليها المدربون قناعتهم في تدريب التعضيل.

- معرفة أهمية تدريب التعضيل وأثاره في الحصول على نتائج حسنة.

- معرفة تدريب التعضيل عند رياضي السباحة ودوره في تحسين أداء السباحين بالبويرة.

- تحسيس المدربين بضرورة وأهمية تدريب التعضيل لدى السباحين.



## الدراسات المرتبطة بالبحث :

بعض الدراسات السابقة التي تتناول تأثير تدريب القوة على أداء السباحين في فئة U17 خاصة في تخصص السباحة على البطن:

### **Strength Training and Performance in Young Swimmers: A Systematic Review:1**

**ملخص الدراسة:** هذه المراجعة المنهجية تلخص الدراسات التي تبحث في تأثير تدريب القوة على أداء السباحين الشباب. تشير النتائج إلى أن برامج تدريب القوة المصممة بعناية يمكن أن تحسن من أداء السباحة، بما في ذلك السباحة على البطن.

### **The Effects of Dry-Land Strength Training on Swimming Performance :2 in Age-Group Swimmers**

**ملخص الدراسة:** تركز هذه الدراسة على تأثير تدريب القوة خارج الماء (تدريب الأرض الجافة) على أداء السباحين الشباب. أظهرت النتائج تحسينات في قوة العضلات والسرعة في السباحة على البطن.

### **Strength Training for Swimmers: The Role of Core and Lower Body :3 Exercises**

**ملخص الدراسة:** تبحث هذه الدراسة في أهمية تمارين القوة الأساسية وتمارين الجزء السفلي من الجسم للسباحين. تشير النتائج إلى أن تعزيز عضلات الجذع والجزء السفلي يمكن أن يؤدي إلى تحسين تقنية السباحة وزيادة السرعة في السباحة على البطن.

### **impact of Resistance Training on Swimming Performance in :4 Competitive Young Swimmers**

**ملخص الدراسة:** هذه الدراسة تستعرض تأثير تدريب المقاومة على أداء السباحين الشباب التنافسيين. النتائج تظهر أن برامج تدريب المقاومة التي تركز على تقوية العضلات الرئيسية المستخدمة في السباحة على البطن يمكن أن تؤدي إلى تحسين الأداء.

---

## **The Influence of Plyometric Training on Swimming Start and Turn :5 Performance in Adolescent Swimmers**

**ملخص الدراسة:** تركز هذه الدراسة على تأثير تدريب البلومتر ك على أداء البدء والتحويل في السباحة. تشير النتائج إلى أن التدريب البلومتر ك يمكن أن يحسن من قوة الدفع والسرعة في السباحة على البطن.

تدريب :

لغة : درب يدرب من الدربة

اصطلاحاً: هو عملية مشاركة يتم فيها تعلم مهارات ومعارف ومواقف جديدة، بما يساعد العاملين على أداء عملهم بشكل أفضل.

إجرائياً: هو عملية تهدف إلى اكتساب الخبرات والحصول على المعلومات والبيانات وهو مجموعة من الجهود والنشاطات التي تهدف إلى تطوير مستوى الفرد للحصول على أهداف معينة وإصلاحية.<sup>1</sup>

تعضيل :

لغة: التعضيل من تعضل، تعضلاً.

اصطلاحاً: هو الكدمات والألم والتمزقات التي تحدث على مستوى العضلات بسبب رفع الأثقال وتمارين الثقافة البدنية.<sup>2</sup>

إجرائياً: هو الوصول بعضلات الجسم إلى الإجهاد العضلي أو الشد العضلي أو الإرهاق العضلي بغية إتلاف الأربطة والأوتار وهذا لتطوير عضلات والوصول بها مستوى متقدم من القوة والضخامة.

مفهوم السباحة :

السباحة هي أن يسبح الرياضي في المياه لغرض المنافسة، وتعتبر نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه، وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية، كما أنها تتصف بعدة فوائد ومزايا غير موجودة في الرياضات الأخرى، ففكل الحالات فان الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بالكامل للانتقال في سطح الماء .

<sup>1</sup> المؤلف عبد الغني ابو العزم، معجم الغني ، ط2،  
<sup>2</sup> المؤلف جبران مسعود، معجم الرائد، ط7، 1992.

الجانِب النظري

# الفصل الأول

## السباحة

## تمهيد

تعد السباحة من الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان منذ أقدم الحضارات في صراعه وتحديه المستمر للطبيعة ولقضاء حاجاته الأساسية، وشهدت حضارة وادي الرافدين ممارسة لهذه الرياضة على ضفاف نهري دجلة والفرات من أجل الصيد والتحدي والدفاع والترفيه والعلاج، كما تزخر حضارة وادي النيل بالكثير من الآثار التي تدل عن مزاولتها وتنظيم فعاليتها وقد مارسها الإغريق والرومان.

وجاء الإسلام ليؤكد أهمية تعليم السباحة فقول الرسول محمد صلى الله عليه وعلى اله وصحبه وسلم : حق الولد على الوالدين تعليمه الكتابة والسباحة والرماية وأن يورثه طيباً فيه تأكيد ضرورة تعلم السباحة ... وعالم اليوم الذي يشهد انتشار المسابح والبحيرات والأنهر والمرافق السياحية التي تؤمن المكان الآمن للممارسة هذه الرياضة لأغراض متعددة قد أضفى أهمية بالغة لها لأنها توفر لمزاوليها فوائد جمة من القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والقوام المتناسق فضلاً عن فوائدها الصحية الكبيرة . ولهذا توجب علينا الاهتمام وبذل الجهد الكبير لنشر هذه الرياضة على وفق الأسس العلمية الصحيحة، التي تتم من خلال تخريج المعلمين والمدرسين الأكفاء بتعليم السباحة وتطويرها .

أن إعداد المعلمين والمدرسين يتطلب منهم المعرفة بجميع النواحي العلمية والفنية والتنظيمية والتخطيطية لإنجاح عملية تعليم السباحة، فضلاً عن إطلاعهم على أحدث أساليب الإنقاذ والإسعافات الأولية وإتقانها لتجاوز حالات الغرق التي تصاحبهم في أثناء عملية تعليم السباحة أو خارجها فضلاً عن الاطلاع على قانون اللعبة.<sup>1</sup>

## 1- نبذة تاريخية عن السباحة :

### 1-1 تاريخ السباحة :

عرفت السباحة منذ عهد بعيد، فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا في عام 1800 تقريباً، وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر، كانت السباحة جزء من الألعاب الأولمبية منذ أول دورة عام 1896 بأثينا اليونان، في عام 1908م تأسس الاتحاد العالمي للسباحة (FINA)، أصبحت سباحة الفراشة أسلوباً مستقلاً في عام 1952م.

### 1-2 نبذة تاريخية عن السباحة NATATION :

عرفت السباحة منذ عهد بعيد، فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة وقبل السباحة كان العوم الذي وجد بوجود الحياة، فقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العوم، واستطاع الإنسان

<sup>1</sup> د. صالح، د. ماهر عاصي، " الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها"، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 1170، ص

العوام منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار، ولقد مارسه الإنسان ثم مارس السباحة كضرورة دفاعية أو هجومية في تصديه للأخطار المحدقة به، وعليه فالسباحة قديمة قدم التاريخ نفسه، مارسها الفراعنة القدماء، تدل على ذلك الآثار الفرعونية الموجودة في متحف اللوفر في باريس، والتي يمثل بعضها المصريين القدماء وهم يسبحون في نهر النيل.

وتدل ملحمة الإلياذة لهوميروس أن الإغريق عرفوا السباحة واستعملوها في معاركهم الحربية، وفي المجتمع الإيسارطي كانت السباحة مادة إجبارية يتعلمها كل طفل وفيها شاع نعت الرجل الجاهل للرجل الذي لا يعرف القراءة والسباحة، أما الرومان فكانوا يدرّبون جيوشهم على اجتياز الأنهار مع كامل المعدات الحربية سباحة ولقد مارست (أكرابين) والدة الإمبراطور الروماني (نيرون) السباحة مدة أربعين سنة لعدة أميال يوميا .

أما ملك فرنسا شارلمان فقد بنى حوضا للسباحة يتسنى له ممارسة هذا النوع من الرياضة وتابعه لويس الرابع عشر الذي كان يقيم مباريات السباحة في نهر السين ويشترك فيها شخصيا.

وكان ظهور الكتاب الأول عن السباحة عام 1538 (الغطاس) دليلا مهما على زيادة اهتمام الناس بهذه الرياضة التي استمرت في التطور والانتشار، حتى ظهر كتاب (جو نفروست) سنة 1816 عن مباحة الصدر، وكان المؤلف مدرسا للسباحة فشرح مبادئ سباحة الصدر بشكل علمي. أما التطور السريع للسباحة وحركاتها، فقد بدأ عندما انتقلت السباحة من البحار والأنهار إلى أحواض السباحة وتكونت لها الجمعيات والأندية فظهرت الجمعية الأهلية للسباحة في لندن عام 1837 ، وتحولت إلى أول اتحاد للسباحة خاص بالهواة في إنكلترا عام 1896. أما الاتحاد الدولي للسباحة، فتأخر ظهوره حتى سنة 1908<sup>1</sup>.

ونظرا إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية ترينا مدى اهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أهم هذه الحضارات وأكثرها عراقية حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصنا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية<sup>2</sup>

## 2- تعريف السباحة :

تعتبر السباحة من أبرز الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي للتحرك والنشاط باستخدام الذراعين والرجلين والجذع وهي من الأنشطة التي تمارس لمختلف الأعمار ولكلا الجنسين، ولها غايات وأهداف ترتقي بكفاءة

<sup>1</sup> عبد الله محمود رابعه، المنطالقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 11121، ص18.

<sup>2</sup> قاسم حسين، فتخار احمد، مبادئ وأسس السباحة ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ، 2000، ص 13.

الفرد بدنيا ونفسياً ومهاريا، ولكونها رياضة عالمية ولها سباقاتها التنافسية والترفيهية نظمت في أندية متخصصة وبها قانون دولي خاص معتمد من قبل الاتحاد الدولي للسباحة<sup>1</sup>.

### 3- تطور السباحة في الجزائر :

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

وحسب مقالات الماضي والحاضر المعدة من طرف الأستاذ رابح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدينة غليزان 58 (C.N.R)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد بن حمو " العربي " ، " بالعروسي " ، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد بلحاج مصطفى الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي في الأربعينيات Alex jenny " حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و200م سباحة حرة.<sup>2</sup>

إن السباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم أبله عبد الرزاق الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر، وابن شكور سفيان وأعطار فارس، ومهدي عداوي البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 49، 56 ثانية في 05/10/2001 / بفرنسا، سليم إلياس والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية البأس بها، كما هناك عند الإناث بلة مهدية وقويدري سميرة والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985<sup>3</sup>

### 4- أهمية السباحة:

#### 1-4 من الجانب الفسيولوجي:

تعتبر السباحة من أهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإنسان وتختلف عن بقية الفعاليات من خلال كونها تمارس داخل الماء وليس مثل بقية الفعاليات في اليابسة وفي الوسط الهوائي، وحيث أن الماء أكثر كثافة من الهواء لذلك يتطلب جهدا بدنيا كبيرا لغرض التغلب على عدة مقاومات تحيط بالفرد أثناء الأداء ومن خلال الملاحظة الدقيقة نجد أن الفرد يشعر بالراحة والصحة والسعادة والابتعاد عن روتين الحياة اليومية وتكسبه أيضا مقاومة ضد الأمراض المختلفة.

<sup>1</sup> دريد مجيد حميد الحمداني "الأسس و المفاهيم العلمية الحديثة في تعليم و تدريب السباحة" دار الكتب و الوثائق، بغداد 201، سنة 2016، ص 75.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، افتخار احمد، مرجع سابق، ص 23.

<sup>3</sup> أسامة راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة 2 1990، ص 37.



وتزداد فوائد ممارسة السباحة لجسم الإنسان وما يحدث من تطور داخلي تكيف مع الوضع الجديد، حيث أثبتت الدراسات الحديثة والسابقة أن السباحة الرياضة الوحيدة التي تكون عضلات جسم الإنسان عاملة بنسبة لا تقل عن 80% أثناء فترة الأداء الفعلية للرياضة، مع العلم أن العضلات الرئيسية التي تقوم بالعمل تبلغ نسبة الأداء فيها 100% مثل عضلات الأطراف العليا والأطراف السفلى وهذا ما يميز فعالية السباحة عن بقية الفعاليات. وكمثال عن تأثير السباحة في جسم الإنسان هي درجة حرارة الماء فعندما تنخفض درجة حرارة الماء لتصل إلى 20 درجة مئوية فإن جسم السباح يفقد 100 سعرة وهي تعادل نسبة ما يفقده على اليابسة خلال ساعة من الأداء اليومي.

أما عند بقاء جسم السباح في ماء درجة حرارته عند 25 درجة مئوية ويرتفع حتى مستوى رقبة الشخص فإنه يتطلب أوكسجين بنسبة لا تقل عن 50% عن الحالة الاعتيادية اليومية وهذا بدوره يتطلب 5-9- أضعاف من مقدار ما يحتاجه الفرد من الطاقة خلال نفس الفترة الزمنية عند وجوده على اليابسة أم من ناحية التأثيرات الداخلية فإن المحيط المائي يرفع من عملية التمثيل الغذائي بسبب صرف الطاقة العالي نتيجة لاستخدام مجاميع عضلية كبيرة والمختلف أجزاء الجسم حيث يدفع الأداء العضلي الشعيرات الدموية الدقيقة لزيادة سرعة التبادل الغذائي وتزويد العضلات بالطاقة اللازمة للعمل والتخلص في نفس الوقت من الفضلات و يمكن تفصيل ذلك كالآتي :

#### التأثيرات في عملية التبادل الغذائي :

إن عملية التمثيل الغذائي توفر السرعات الحرارية للعضلات للسباح و حيث أن الغذاء يحتوي على عناصر الرئيسية (الكاربوهيدرات، البروتينات والدهون ) فضلا عن الأملاح والفيتامينات و حيث أن رياضة السباحة تتطلب كميات مختلفة من هذه العناصر ( تختلف من شخص إلى آخر وحسب متطلبات الأداء ) ومن خلال الدراسات المختلفة فإن سباحي المستوى العالي (الأبطال) يحتاجون إلى 6000 سعرة حرارية يوميا، وهي كمية كبيرة إذا ما قورنت ببقية الفعاليات لذلك فإن تدريب السباحة يتطلب غذاء متوازنا وفق احتياجات الجسم للطاقة أثناء الأداء.

#### التأثيرات في جهازي القلب والدوران :

من خلال ممارسة السباحة فإن الأداء يتطلب طاقة عالية وتوفير كميات من الأوكسجين المنقول عن طريق كريات الدم الحمراء التي تتضاعف نتيجة لزيادة الطلب من قبل العضلات وبقية أجزاء الجسم على الطاقة وهذه الزيادة في الدم تؤدي إلى زيادة في حجم القلب وكذلك زيادة في حجم الدفع القلبي باستمرار الأداء للفعالية - لذلك نجد كبر حجم القلب وزيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وهذا يتطلب زيادة في حجم الأوعية الدموية التي يزداد قطرها عن الوضع الاعتيادي وأيضا زيادة قابلية الشعيرات الدموية لزيادة قابلية التبادل مع العضلات العاملة

بصورة خاصة وبقيّة أجزاء الجسم بصورة عامة وهذا بدوره يؤدي إلى انخفاض الضغط العالي للدم وإلى ارتفاع بسيط في الضغط الواطئ وهو يبعد بذلك مرض القلب والضغط المرتفع عن الإنسان.

#### التأثيرات في جهاز التنفس :

إن الزيادة في عملية التمثيل الغذائي تتطلب توفر الأوكسجين وهذا بدوره يحدث تغيراً وتكيفاً خاصاً لدى السباحين من خلال زيادة قابلية التبادل الغازي للحويصلات الرئوية التي تزداد قدرتها على التبادل لمدّ النقص في كمية الأوكسجين المطلوب وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة السعة الرئوية لدى السباحين من خلال زيادة عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة وكذلك زيادة حجم الشهيق في المرة الواحدة، أما من ناحية قابلية الحويصلات فإنها تزداد أيضاً كرد فعل عن التكيف الحاصل مع هذه التغيرات الفسلجية.

#### التأثيرات في جهاز الحركي :

من خلال ما يبذله السباح أثناء أداء فعالية السباحة فإن التطورات التي تحدث على العضلات كثيرة منها:

- زيادة في القوة العضلية عند الأداء إذا ما قورنت بالعضلة قبل الأداء.
- زيادة في حجم العضلات كنتيجة لمتطلبات الأداء.
- زيادة في مطاطية العضلة.
- التخلص من السخون والدهون الموجودة في العضلات والمتراكم قبل بدء التمارين للسباحة.
- الزيادة في قابلية المفاصل على الحركة و إبعاد الإصابة عنها.
- زيادة قابلية الترابط بين المفاصل والعضلات.
- زيادة كمية الطاقة الواصلة إلى العضلات من خلال زيادة حجماً لشعيرات الدموية وزيادة تفرعاتها داخل العضلة الواحدة.

#### التأثيرات في الجهاز العصبي :

قد تكون هي أقل من بقية أجهزة الجسم الأخرى إلا أنها الأهم بسبب ما يمثله من أهمية عالية في جسم الإنسان حيث يتطلب التكيف بين الحوافز والامتيازات الصادرة من الدماغ وكذلك الواردة إلى الدماغ زيادة في سرعة تحليل والإدراك الوضع الجسم وما يتطلبه الموقف من أداء حيث أن الجهاز العصبي يتكيف مع الوضع الجديد وكل ما يجري من تكيفات في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة للتكيف الذي يحصل في الجهاز العصبي.

#### 4-2 من الجانب العلاجي :

من حيث الفعل فان الماء يعتبر مدلك طبيعي لجسم الإنسان وكذلك فانه يحفز النهايات العصبية في أجزاء الجسم المختلفة وينشط الدورة الدموية وبذلك يعمل في الجانب الترويجي على إزالة التعب من جسم الإنسان. إن ممارسة السباحة ترفع من قدرة الإنسان لبناء خلايا الدم الحمراء والبيضاء وبذلك فهي ترفع من مقاومة الجسم للأمراض المختلفة ونتيجة للعمل العضلي الكبير فإننا نلاحظ تطور في مرونة في المفاصل والرشاقة في أداء حركات السباحة، من خلال وضع الجسم الذي يكون صورة موازية للسطح الماء وهذه من خلال والحالة تعني أن العمود الفقري لا يتحمل وزن الجسم مما تعطيه راحة كبيرة و تسهل من ممارسة الرياضة ( السباحة ) وهي فقرة لا تتوفر في أي رياضة أخرى، وحيث أن هذا الامتداد ويساعد على تقوية العضلات ويعطيه راحة كبيرة ويزيل عنه الثقل الذي يتحمله يوميا ما دام على اليابسة.

وهو ما وضع السباحة في المقام الأول في علاج إصابات الظهر والتقويم حيث نتيجة لوضعية الجسم ليصبح العمود الفقري حرا لا يتحمل وزن الجسم وتحديد الحركات أثناء السباحة قام المختصين والأطباء أسلوبا يساعد الشخص المصاب لإزالة أي تقوس أو إصابة و المساعدة على إعادة العمود الفقري إلى شكله الطبيعي. وقد استخدم الكثير من المختصين البيئة المائية من خلال ممارسة السباحة لعلاج إصابات المفاصل والعضلات وكذلك تحفيز الأعصاب في المناطق المصابة لغرض علاج تلك الإصابات باعتبار الماء مدلك طبيعي ومن خلال الضغط الذي يسلطه الماء على جميع أنحاء الجسم وبصورة متساوية و أيضا حركة جزيئة الماء بصورة مستمرة مما يدفع الجهاز العصبي للنشاط والتفاعل بالصورة الايجابية مع البيئة الجديد.

#### 4-3 من الناحية النفسية والاجتماعية :

نتيجة للضغوطات الكبيرة التي يتعرض لها الإنسان في محيطه اليومي والأعباء الكبيرة الروتينية فان علماء النفس والاجتماع ينصحون باستمرار باللجوء إلى ممارسة السباحة لكونها تزيل الأعباء الكبيرة وكذلك تبعده عن الضغط اليومي الذي يتعرض له فالسباحة تسهم في علاج حالات نفسية كثيرة ليستعيد الراحة المطلوبة والعودة إلى الحياة الطبيعية من خلال ممارسة المساحة وتدافعه إلى تكوين علاقات اجتماعية مع المحيط الجديد وهذا بدوره يدفع إلى زيادة الإنتاج وهذا ما اتبعته الكثير من الشركات ذات المعامل الكبيرة حيث عمدت إلى بناء مساح كبيرة لدفع العاملين والمهندسين الترويح والسباحة حيث أظهرت النتائج زيادة في الإنتاج وقلة في مشاكل العمل اليومية.

#### 4-4 من الناحية الاقتصادية :

تعتبر السياحة من أكثر الموارد التي تدر عن استغلالها بصورة صحيحة، حيث أن توفير المسابح والمسطحات المائية من أكثر الأعمال الاقتصادية نجاحا وتبنى المشاريع لغرض الاستفادة المادية الكبيرة التي تجنى من هذه الأماكن في دراسات كثيرة وجدت أن شواطئ البحيرات والبحار تعتبر عاملا اقتصاديا تبنى عليه اقتصاديات دول كثيرة، فمثلا مدينة ميامي في الولايات المتحدة الأمريكية تعتبر الساحل الممتد على طول هذه الولاية المصدر الأول للدخل اليومي للولاية حيث تعتمد على الواردات التي تجلى عن طريقه والتي تعتبر ذات مردود لا يمكن حصره، لذلك أصبح بناء المنتجعات والمسطحات المائية من مصادر الكثير من الدول.<sup>1</sup>

#### 5- أنواع السباحة :

##### 1-5 سباحة الصدر

في سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض، يجب على السباح إظهار جزء من مؤخرة رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس.

##### 2-5 سباحة الظهر

في سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية على ظهره ويبدأ بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الرأس وحتى موازاة الفخذ وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء.

**3-5: سباحة الفراشة** في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا ويعيد الحركة بشكل متواصل، وتعتبر سباحة الفراشة من أصعب السباحات وذلك لأنها تتطلب قوة عضلية كافية وخاصة في منطقة الخصر ولياقة بدنية عالية.

##### 4-5 سباحة الحرة

من أشهر أنواع السياحة وأكثرها استخداما، وسبب تسميتها الحرة لأنك تستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء ولكن في السباقات البطولات لا يستخدم إلا طريقة واحدة.<sup>1</sup>

#### 6- مجالات السباحة :

##### 1-6 السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة، وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا

<sup>1</sup> مجدي زكي ابراهيم سوحة، موسوعة السباحة الدولية، مؤسسة عالم الرياضية للنشر، الإسكندرية، ص 95.96.97  
<sup>1</sup> عبد الله محمود رابعه، مرجع سابق، ص 23 24 25 .

وعقلها المحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة، ولتحقيق ذلك يجب أن يخضع السباح البرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية التغذية النوم، الناحية الصحية... الخ.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي هي:

- مسابقات السباحة الحرة (30م) - 100م - 200م 400م 1500م للرجال و 800م للنساء .
- مسابقات سباحة الظهر (100م 200م)
- مسابقات سباحة الصدر (100م 200م).
- مسابقات سباحة الفراشة 100م - 200م.
- مسابقات الفردي المتنوع 200م - 400م .
- مسابقات التتابع الحرة (4x100م رجال ونساء) (4x200م رجال ونساء).
- مسابقات التتابع المتنوع (4x100م رجال ونساء).<sup>1</sup>

## 6-2 السباحة التعليمية:

والسباحة التعليمية هي إحدى مجالات رياضة السباحة كما ذكرنا وتتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات السباحة وطرقها المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية والمهارات التمهيدية وصولاً إلى إكساب المتعلم طرق السباحة المختلفة (الأربع) وذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويج وتحقيق الأمن و السلامة.

فمرحلة التعليم للسباحة هي أساس لا غني عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة والوصول إلى المستويات العليا، كما أنها الأساس الممارسة مجالات السباحة المختلفة، وإن تطلب ذلك إجراء بعض التعديلات بالإضافة أو الحذف كما هو الحال عند اقتراح برنامج تعليمي تأهيلي خاص للسباحة يناسب الوظائف والواجبات الحركية المنوط للشخص العمل بها .

## 6-3 السباحة العلاجية :

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة الوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج الكثير من حالات العوق والتشوه يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين، افتخار احمد، مرجع سابق، وحدي مصطفى فاتح، ص ص، 28-29.

قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة لأخرى، وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه تساوى وزن السائل المزاح، لذا فهو بذل جهد للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه المهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.<sup>1</sup>

وبعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السياحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية لجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين، ويمكن تصنيف هذه التمارين كلاً حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل لان الرأس خارج الماء عندئذ لا نحتاج إلى جهد كبير التنظيم عملية التنفس، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فان توقف التنفس الدوريتين أو ثلاث من ضغط القلب، أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط، ويمكن أن تؤدي هذه التمارين المعالجة تشوهات القوائم ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا أنه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لأن وقف التنفس يزيد وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيراً البناء القوة.<sup>2</sup>

#### 4-6 السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ والأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

<sup>1</sup> خالد محمد الحشوش، اساس تعليم السباحة، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع، ص 163.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، افتخار احمد، مرجع سابق، ص 29-31

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيفي لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل التحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط تروحي لا تلزم الفرد الممارس باتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح اعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع<sup>1</sup>.

## 7- الأسس والعوامل المؤثرة على السباحة :

### 7-1 الأسس الميكانيكية:

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

### 7-2 الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتحاد وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب. كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال العمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية.

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

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

<sup>1</sup> خالد محمد الحشوش، مرجع سابق، ص 163.

## 7-3 الأسس والعوامل النفسية والتربوية :

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف، وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفس جسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده و قدراته. إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات. فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعور وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> الموقع الالكتروني، [www.univ-alger3.dz/ieps](http://www.univ-alger3.dz/ieps)، الساعة 20:02 ، اليوم 2024/04/08 .



## خلاصة :

السباحة هي نشاط رياضي يعتمد على تحريك الجسم في الماء باستخدام الأطراف، تعتبر فوائدها عديدة فهي تمارين تعزز اللياقة البدنية وتقوي العضلات وتحسن القلب والدورة الدموية، بالإضافة إلى ذلك السباحة تعتبر رياضة منخفضة التأثير على الجسم، مما يجعلها مناسبة لجميع الأعمار والمستويات اللياقية.

## الفصل الثاني

### تدريب السباحة

## تمهيد :

تدريب السباحة يعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية التي تساهم في تعزيز الصحة العامة وتطوير اللياقة البدنية. يبدأ تدريب السباحة عادة منذ سن مبكرة، حيث يتم تعلم الأساسيات مثل الطفو والتنفس السليم في الماء. يهدف التدريب إلى تعلم السباحة بشكل آمن وفعال، ويشمل عادة تدريبات على تحسين التقنيات الأساسية مثل الانطلاق، والانعطافات، والتنفس، بالإضافة إلى تطوير القوة والمرونة اللازمة للسباحة بشكل فعال. يتم تدريب السباحين على مختلف الأنماط السباحية مثل السباحة الحرة، الظهر، الفراشة، والصدر، ويتم تكييف التدريبات وفقاً لمستوى السباح وأهدافه الشخصية.

## 1- مفهوم تدريب السباحة:

إن تحقيق الانجاز في فعاليات السباحة التنافسية لها من أهمية في نطاق المشاركة في البطولات تعتمد على عوامل عديدة وكما هي عليه في باقي الأنشطة الرياضية الأخرى كعامل الوراثة - البيئة - الجنس - العمر، فضلا عن المتطلبات الأخرى كالقدرات البدنية والمهارية، وتمتاز رياضة السباحة عن غيرها من الرياضات الأخرى بأنها تؤدي في وسط مائي له متطلبات خاصة في التدريب، ويقسم عملية التدريب في السباحة على نوعين:

1- التدريب الأرضي.

2- التدريب المائي.

### 1.1 التدريب الأرضي

تعد التمرينات الأرضية للسباحين ضرورية ومكملة للتمرينات المائية إذ يزداد حجم التمرينات الأرضية في بداية السنة التدريبية ثم يبدأ بالانخفاض التدريجي مع زيادة حجم التدريب المائي.

أن التدريبات الأرضية تكون بشكل مكثف في مرحلة الإعداد العام لأن الإعداد البدني الخاص لا يمكن له أن يحقق التطور للمستوى الرقمي للسباحين إذا لم يعتمد على خلفيه قوية من الإعداد البدني العام، وإن المنهج التدريبي الأرضي للسباحين يعتمد بصورة كبيرة على المرونة كونها تعمل على زيادة المدى الحركي للمفاصل الجسم في أداء المباحة وأيضا تعمل على تحسين مقدرة السباح على الاسترخاء العضلي وأظهرت نتائج البحوث بأن توفير المرونة بالقدر المناسب لدى السباح تساعد على تأخير ظهور التعب العضلي بعكس السباح الذي لا يتمتع بمستوى جيد من المرونة إذ يجد صعوبة في أداء حركاته بقوة وفاعلية.

### 2.1 التدريب المائي:

يعد التدريب المائي العامل الرئيس في عملية الإعداد للسباح وذلك لخوض السباق وتحقيق أفضل النتائج ويستخدم التدريب المائي لتحسين الأداء الحركي للسباح وأيضا في رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم وبالتالي تحسين المستوى الرقمي للسباح ولا يمكن للسباح أن يتطور وأن يصل إلى مستوى الانجاز إلا عن طريق الوحدات التدريبية المنتظمة والتي تعد في مناهج علمية مدروسة وصحيحة فقد أبدع العلماء والباحثون في مجال السباحة في إعطاء صورة واضحة للأعداد الرئيس للسباح في مجال التدريب ألماني من حيث الشدة - الراحة - الحجم ليتناسب مع الفئات العمرية المختلفة، فقد أظهرت كثير من الدراسات العلمية أن تطور السباحة يعتمد بشكل كبير على الأعداد الجيد للتدريب المائي وقابلية تحسين المستوى الرقمي للسباح ومن خلال هذا يمكن القول أن التدريب المائي يكون مكملا للتدريب الأرضي في مجال السباحة التنافسية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح، تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص ص، 229.225.

## 2- خصائص تدريب السباحة:

تحدد خصائص التدريب الحديث بما يأتي:

- يعتمد على الأسس التربوية.
- يخضع جميع عملياته للأسس والمبادئ العلمية.
- يتأثر بشخصية وفلسفة المدرب.
- الاستمرارية لعمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها أي بدأ التخطيط من انتقاء الرياضي حتى بلوغه المستويات العليا.
- تكامل عمليات التدريب.
- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته.
- عدم إهمال دور الخبرة فيه.
- إخضاع الرياضي لنمط الحياة الرياضية.
- الابتعاد عن المنشطات.<sup>1</sup>

## 3- مكونات حمل التدريب:

3-1 الشدة: هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء ولها وحدات قياس مختلفة (الثانية الكيلوغرام، السنتيمتر، المتر، سرعة أو بطء اللعب).

3-2 الحجم: ويتكون من : (أ) فترة دوام التمرين الواحد، (ب) عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

3-3 الكثافة: ويقصد به العلاقة الزمنية بين فترتي العمل، ويقسم إلى راحة سلبية وراحة ايجابية.

3-4 الراحة: يقصد بها فترات الراحة البيئية التي تتخلل مرات الأداء.<sup>2</sup>

## 4- درجات الحمل:

### 4-1 الحمل الأقصى:

وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد أن يطبقها أو يتحملها، ويتميز بعبء قوي جدا على أجهزة وأعضاء جسم الإنسان، يحتاج إلى درجة عالية من التركيز تظهر على الفرد مظاهر التعب بصورة واضحة بتطلب فترات طويلة للراحة الاستعادة الشفاء، تتراوح شدته ما بين (10090) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله عدد مرات التكرار ما بين (1-5) مرة.

### 4-2 الحمل الأقل من الأقصى:

- وهو الحمل الذي يقل بعض الشيء عن الحمل السابق.
- تظهر على الفرد مظاهر التعب.
- تتراوح شدته ما بين (75%-90%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

<sup>1</sup> د. صالح، د. ماهر، مرجع سابق، ص 249.250.

<sup>2</sup> خالد محمد الحشوش، مرجع سابق، ص 198-200.

- عدد مرات التكرار تتراوح ما بين (106) مرات.

#### 3-4 الحمل المتوسط:

وهو الحمل الذي يتميز بدرجة المتوسطه من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم.

- يحس الفرد بدرجة متوسطة من التعب.

- تتراوح شدته ما بين (50-75%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

- عدد مرات التكرار يتراوح ما بين (10-15) مرة.

#### 4-4 الحمل البسيط:

- يتميز بوقوع عبء أقل من المتوسط على جاهدة وأعضاء الجسم.

- يتطلب درجة بسيطة من التركيز.

- لا يحس الرياضي بعد الأداء بتعب كثير تتراوح شدته ما بين 35-50 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله. عدد

التكرارات ما بين (15-20) مرة.

#### 4-5 الراحة الإيجابية:

- يتميز بحمل وتعب قليل جدا. تتكون من تمرينات الاسترخاء والمشي أو الركض الخفيف أو الألعاب الصغيرة

التي ترتبط بالمرح والسرور.

- يساعد في اكتساب الرياضي الاسترخاء والراحة البدنية والعصبية ويستخدم غالبا أثناء الراحة الإيجابية.

- ثقل شدته عن (35%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

- عدد التكرارات كبيرة جدا تتراوح ما بين (20-30) مرة.

#### 5- مبادئ التدريب:

- مبادئ التدريب الرياضي والسباحة.

#### 5-1 مبدأ زيادة الحمل:

ويعنى هذا المبدأ أن يؤدي السباح حملا تدريبيا يزيد عام اعتادت عليه أجهزته الحيوية في الأداء بمعنى أن

التكيف الوظيفي (الفسيولوجي) يحدث للأجهزة الحيوية، بعد حدوث استجابات جديدة متكررة متى حدود التعب عند

السباح (حدود قدرة الأجهزة الحيوية عند زيادة متطلبات التدريب التي تعود عليها السباح)، ويشترط أن تمتثل

متطلبات التدريب تحديا فسيولوجيا الأجهزة جسم السباح وبدرجة تتلاءم مع قدراته، مع مراعاة عدم المغالاة حتى لا

تحدث الإصابات أو الشعور بالأمل.

#### 5-2 مبدأ التدرج في زيادة الحمل :

ويفيد هذا المبدأ في مراعاة أن تكون زيادة الحمل بتدرج وانتظام، حيث أن استمرار السباح في أداء التدريب

لعدة أسابيع يحدث لأجهزة السباح التكيف المطلوب في تلك الفترة ومن ثم يجب تعديل وزيادة الحمل للحصول على

تكيفات أخرى مما يؤثر على زيادة كفاءة السباح الوظيفية والأدائية وتكون هذه الزيادة في الحمل عن طريق التلاعب بأحد مكونات حمل التدريب ( الحجم أو الشدة أو الكثافة ).

### 5-3 مبدأ التخصصية :

ويفيد مبدأ التخصصية في وضع برامج متخصصة حسب التخصص الدقيق لكل سباح والأهداف المرجوة من كل مرحلة تدريبية، والمستوى البدني والمهاري لكل سباح وحسب السباقات والمسافات، ما يحدث تأثيراً إيجابياً في بعض المتغيرات والعمليات الفسيولوجية التي يتدرب عليها كل سباح أكثر من غيره لتحقيق هدفه المنشود، ويستفاد من هذا المبدأ بالتركيز على تحسين نظم إنتاج الطاقة الثلاثة في تدريب السباح، ولكن مع مراعاة الأهمية النسبية لكل منها حسب التخصص الأدائي.<sup>1</sup>

ولتحقيق مبدأ التخصصية على المدرب مراعاة ما يلي:

1- التدريب على سرعة السباحة.

2- تدريب مجموعات العضلية العامة والخاصة في سباحة التخصص.

3- تدريب بالأولوية على النظام الطاقة المستخدم في سباحة التخصص.

### 6- طرق التدريب:

يختلف التدريب في السباحة طبقاً للهدف المراد تحقيقه، ويوجد عدة طرق تدريبية يختار كل مدرب الطريقة التي تتلاءم مع طبيعة السباحين وتخصصاتهم، يك يتمكن بواسطتها من تنمية المهارات الحركية والعناصر البدنية والوصول بها لأعلى مستوى. ومن المعروف أن التدريب الفعال للسباحين هو الذي يؤدي إلى تطوير وتحسين المتغيرات الفسيولوجية التي تساهم في رفع الكفاءة البدنية والمهارية للسباحين، كما يجب أن يؤكد التدريب على أنظمة الطاقة وإستراتيجية السباق من خلال بيئة مساعدة تصل بالسباح إلى مستوى عال من الأداء الحريك، وفي الوقت الذي تستطيع فيه أن نعرف نظام الطاقة الواجب تأكيده خلال كل تدريب للسباحة، يجب وضع طرق التدريب المناسبة لتحقيق الاستجابات الفسيولوجية المناسبة لهذا النظام وحيث إن سباحي المسافات الطويلة والذين يعتمدون على الطاقة الهوائية يستخدمون عناصر الطاقة اللاهوائية أيضاً خلال سباقاتهم (200-400) خصوصاً عند التنافس للوصول أولاً، وعلى هذا يجب أن يحتوى برنامج تدريبهم على أكثر من نظام من نظم إنتاج الطاقة، ويفضل استخدام طرق التدريب المختلفة، حيث أن هناك انتقالاً لأثر التدريب من منط معنى لآخر، وانتقال هذا الأثر يعتمد على التشابه في أنماط التدريب فعلى سبيل المثال السباح الذي يستخدم طريقة التدريب التي تعتمد على زيادة مسافة الأداء وحدها في التدريب سوف يكون من المحتمل أن يسبح بسرعة أفضل من السباح الذي مل يتلق أي قسط من التدريب، ولكنه لن يسبح بمعدل سرعة مثل السباح الذي يؤدي تدريب السرعة.

<sup>1</sup> سميرة عرابي، تعليم.تدريب.تنظيم، دار المجد للنشر والتوزيع، ص 114.

ويعنى ذلك أنه من الأهمية أن يتدرب سباحو المسافات الطويلة والمتوسطة ببرنامج يختلف عن سباحي السرعة وفي هذه الحالة يصبح من الضروري أن يعطى كل منهم برنامجا يختلف عن الآخر وحتى تتم الاستفادة من هذه البرامج التدريبية يجب أن يستخدم فيها طرق التدريب المختلفة والمبنية على أسس علمية.

ولذلك فعند استخدام طريقة أو أكثر من طرق التدريب فإن المدرب يجب أن يضع في اعتباره ما يلي :

1. المسافة التي يجب أن تقطع .

2. فترة الراحة بين تكرار كل مسافة .

3. عدد مرات التكرار للتمرين أو تكرار المسافة.

4. متوسط الزمن المطلوب السباحة مسافة معينة .

5. نظام الطاقة المستخدم، حيث يتم انتاج الطاقة التي يحتاجها السباح من خلال :

- النظام الفوسفاجيني ادينوسيني ثلاثي الفوسفات (ATP) وكرياتيني الفوسفات The Phosphagen System (CP).

- نظام الطاقة اللاكتيك System Acid Lactic.

- نظام الطاقة الهوائي System Aerobic.

6. المسافات المستخدمة لتدريب السباح :

- المسافات القصيرة والقصيرة جداً.

- المسافات المتوسطة.

- المسافات الطويلة.

6-1 أنواع التدريبات المستخدمة في السباحة :

6-1-1 التدريب الفتري :

- تدريب السرعة القصوى .

- تدريب السرعة.

- التدريب الفتري البطئ .

- التدريب الفتري السريع .



### 6-1-2 التدريب التكراري

#### 6-1-3 تدريب تنويع السرعة.

#### 6-1-4 تدريب المسافة الزائدة.

#### 6-1-5 التدريب مع قلة الأوكسجين.

#### 6-1-6 طريقة التدريب المختلط

### 6-1-1 التدريب الفترى :

يستخدم التدريب الفترى في السباحة بشكل واسع، إذ أنه مناسب لضبط وتحسين كل من نظام الطاقة الهوائي واللاهوائي، حيث يوصف هذا النوع من التدريب بأنه نظام لتكرار الجهد المسافة معينة بسرعة زمنية مع فترات استشفاء أقل نشاطاً، وليس هناك شكل معني للراحة عن كونها تتميز بأنها أقل نشاطاً من التدريب (الراحة الإيجابية) وهذا يساعد على تدريب عضلة القلب، وقد أجريت العديد من التجارب على التدريب الفترى، وقد توصلت النتائج إلى ما يلي:

- عندما تكون فترات الراحة البينية قصيرة فإن هذا التدريب يكون للتحمل.
- عندما تكون فترات الراحة البينية أطول فإن هذا الاتجاه يكون لتطوير السرعة.
- أنه يجب استخدام الإحماء حتى يصل معدل نبض القلب إلى 120 نبضة الدقيقة.
- أن يؤدي السباح مسافات 100م ، 150م ، 200م حتى تصل نبضات القلب إلى 170-180 نبضة الدقيقة ثم يعطى بعد ذلك فترة من الراحة.

ويعتبر التدريب الفترى طريقة نموذجية لزيادة كفاءة عمل القلب، وأهم ما يتميز به هذا النوع من التدريب :

- أنه يمكن استخدامه لفترة زمنية أطول مع تعب أقل.
  - يعمل على تحسين السعة الهوائية.
- ويرى "كونسلا" من أن التدريب الفترى هو طريقة التدريب التي يؤدي الجسم من خلالها تكرارات منتظمة أقل من الحد الأقصى، مع التحكم في فترات الراحة، والتي تكون قصيرة نسبياً، ويسمح باستعادة الشفاء جزئياً وليس كلياً.

مثال:

السباحة 15x100 م راحة 10 ثوان بين كل 100م والأخرى.

العوامل التي تسهم في تصميم برنامج التدريب الفترى.

- المسافة.
- الزمن.
- التكرار.

- مدة فترة استعادة الشفاء .
- العمل أثناء فترة الراحة.
- وهناك أنواعا مختلفة من التدريب الفتري، تعتمد على التنوع باستخدام معدلات مختلفة للتناوب بني العمل والراحة وفمايلي طرق التدريب الفتري:
- تدريب السرعة القصوى :

وتستخدم فيه مسافات قصيرة مع سرعة قصوى 25م، 50، 100م مع التكرار.

مثال :

- سباحة 4x 50 م 5 دقائق راحة.
- سباحة 8 x 25 م 3 دقائق راحة.
- سباحة 4 x 100 م 10 دقائق راحة.
- تدريبات السرعة :

وتستخدم فيها مسافات قصيرة وبسرعة عالية، وهذا النوع يستخدم لتحقيق سرعة أكبر المسافة السباق، ويجب أن يعود معدل نبض القلب إلى 100 نبضة أو أقل :

مثال :

- سباحة 8 x 50 م 3 دقائق راحة.
- سباحة 8 x 100 م 5 دقائق راحة
- سباحة 15 x 50 م 10 دقائق راحة.
- سباحة 4 x 400 م 10 دقائق راحة.
- التدريب الفتري البطيء :

ويستخدم في هذه الطريقة فترات راحة أقصر من فترة أداء السباحة، ويكون معدل النبض بعد كل سباحة من 165-180 نبضة / دقيقة، ويجب أن يعود النبض إلى 150-160 نبضة / دقيقة تقريبا قبل بداية السباحة التالية:

مثال :

- سباحة 3 x 50 م راحة ثانية 30 أو 20-15-10.
- سباحة 15 x 100 م راحة ثانيه 30 أو 20-15-10 .
- سباحة 8 x 200 م راحة ثانيه 30 أو 20-15-10 .
- سباحة 8 x 400 م راحة ثانية 60 30-20-15.

### - التدريب الفتري السريع:

يهدف إلى التركيز على أداء سرعة أكثر، ولا يأخذ السباح راحة كاملة ولكن ينال راحة تزيد عن التدريب الفتري البطيء، ويكون معدل النبض بعد كل مسافة في التدريب الفتري السريع من 165-180 نبضة في الدقيقة، ويعود نبض القلب إلى معدل 120-140 نبضة / دقيقة قبل أن يبدأ المسافة التالية:

مثال :

سباحة 30 x 50 م راحة ثانية 30 - 60 .

سباحة 15 x 100 م راحة ثانية 30-120.

سباحة 8 x 200 م راحة ثانية 30-120.

سباحة 8 x 400 م راحة 1 - 3 دقائق.

سباحة 4 x 800 م راحة 3-5 دقائق .

من أهم فوائد التدريب الفتري ما يلي:

- ينمي السرعة وزيادة مكونات العضلة من ثلاث فوسفات الأدينوزين وفوسفات الكرياتيني.

- تحسني تحمل القوة وزيادة القدرة على استهلاك الأوكسجين.

- تدريب السباح على تحقيق الأرقام تحت ضغط حمل التدريب وزيادة القدرة على تحمل حمض اللاكتيك.

- يستخدم أثناء تنمية التكنيك الجيد للسباح في طرق السباحة المختلفة.

- زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم المقاومة للتعب.

### 6-1-2 التدريب التكراري :

يقصد بالتدريب التكراري التكرار المسافات أقل وأسرع من مسافة السباق، وتكون فترة الراحة طويلة بالقدر الذي يسمح باستعادة حالة الشفاء للقلب والجهاز التنفسي، حيث يؤدي فيه السباح حلقات من فترات تمرين بسرعة قصوى أو تقترب من السرعة القصوى، مع أخذ فترات راحة طويلة يصل فيها الجسم إلى استعادة حالة الشفاء الكاملة من التعب السابق. ويعتبر التدريب التكراري في جوهره أحد طرق التدريب التي تعتمد على زيادة شدة الحمل، وإن كان من الأهمية الإشارة هنا إلى أن الإفراط في زيادة هذه الشدة في كل وحدة تدريبية قد لا يمكن الجسم من التكيف لهذا المستوى المرتفع في الشدة، وإنما يؤدي إلى حدوث ما يعرف بالتدريب الزائد وهذا يؤدي إلى الإجهاد. وعلى ذلك فالاستخدام السليم للتدريب التكراري يتطلب من المباح أن يقطع مسافة متوسطة في زمن يتميز بالسرعة العالية.

### 6-1-3- تدريب تنويع السرعة :

يتكون تدريب تنويع السرعة في السباحة الطويلة نسبيا مثل سباحة كيلو متر أو أكثر سباحة مستمرة مع استخدام سرعات متنوعة أثناء السباحة. ويمكن استخدام هذه الطريقة بشكل مبسط وذلك بأن يطلب من السباح

سباحة المسافة المحددة بسرعة بطيئة نسبياً لأغلب المسافة، يتخللها بعض السرعات، كما يمكن استخدام هذه الطريقة بشكل منظم على نحو أكثر تعقيداً في جرة التدريب كما هو الحال في المثال التالي :

- السباحة بسرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، ثم سباحة 400م بسرعة عالية.
  - السباحة بسرعة متوسطة ومنتظمة لمدة 5 دقائق أو أكثر ثم السباحة بأقصى سرعة
  - استمرار التدريب على النحو السابق لمدة ساعة حتى يمكن سباحة 400 م x 5 .
- ومما هو جدير بالذكر أن طريقة تدريب تنوع السرعة وكما هو الحال بالنسبة لطرق التدريب التي سبق مناقشتها يمكن استخدامها عند أداء تدريبات الرجلين أو الذراعين باستخدام الأدوات المساعدة. ويفضل استخدام هذه الطريقة بصفة خاصة في بداية الموسم التدريبي مع سباحي السرعة.

#### 6-1-4 تدريب المسافة الزائدة :

كما يتضح من عنوانها فإن هذه الطريقة من طرق تدريب السباحة تعتمد على تدريب السباح على مسافات تزيد عن مسافة السباق التي يشترك فيه، وذلك بمعدل سرعة أبطأ من التي يستخدمها في السباق الفعلي. فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يعتزم التدريب المسابقة 200م يؤدي سباحة مستمرة 1500م أو عندما يؤدي مجموعات من السباحة فإنه يؤدي 4004م. ولا بد أن يؤدي السباح هذه المسافات بسرعة بطيئة دائماً، ولكن يمكن أن يسبح المسافة محاولاً بذل أقصى مجهود أو محاولة تسجيل رقم

#### - مميزات تدريب المسافة الزائدة :

- تحسين التحمل وزيادة فاعلية وظيفة الشعيرات الدموية في العضلات.
  - تسمح للسباح أن يسبح بسرعة منتظمة ولكن أبطأ من سرعة السباق بما يتيح فرصة التركيز على النواحي الفنية الأداء طرق السباحة.
  - تنمية الثقة لدى السباح من منطلق أن السباح الذي يؤدي مجهود أكبر من المسافة المقررة سوف يكون لديه ثقة أكبر عند أداء المسافات المطلوبة أثناء السباقات.
- ويفضل استخدام هذه الطريقة في بداية الموسم التدريبي ثم يقل استخدامها تدريجياً مع تقدم الموسم.

#### 6-1-5 التدريب مع قلة الأوكسجين :

تعتبر هذه الطريقة من طرق تدريب السباح لأداء مسافة معينة مع نقص كمية الأوكسجين المتاحة له، حيث أن كمية الأوكسجين المتاحة للدم والعضلات لا تكون كافية للإيفاء بمتطلبات الأداء فإنه يحدث تحسن للمقدرة اللاهوائية، فضلاً عن بعض التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة عدد الميتوكوندريا، وزيادة كمية الجلايكوجين المخزون بالعضلات والأنزيمات النشطة لإنتاج ثلاثي فوسفات الإدينوسين. وتشير الدلائل إلى أن هذه الطريقة تحدث تحسناً نسبياً في مقدرة السباح على استيعاب هواء أكثر أثناء الشهيق.

وحول أثر طريقة التدريب مع قلة الأوكسجين على مجموعة من السباحين المصريين من 16 سنة إلى 18 سنة، فقد توصل كل من حلمي و عبد الفتاح عام 1980، وعرابي 1983 إلى ما يلي :

- أن هذه الطريقة من طرق التدريب تؤثر إيجابياً على القدرة اللاهوائية للسباحين.

- أن هذه الطريقة تؤثر على تحسن زمن الأداء للمسافة المستخدمة.
  - عدم تأثير هذه الطريقة على عدد ضربات الذراعين للمسافة المستخدمة.
  - تؤثر هذه الطريقة على تطوير قدرة السباح على كتم النفس الأداء بغياب الأوكسجين.
- 6-1-6: طريقة التدريب المختلطة:**

يعتمد تخطيط البرنامج التدريبي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة على استخدام أكثر من طريقة من طرق التدريب وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المختلط ويوضح الجدول نموذج لاستخدام طريقة التدريب المختلط من ثلاث طرق في بداية الموسم التدريبي.<sup>1</sup>

#### نموذج لاستخدام طريقة التدريب المختلط

م	التمرين	نوع التدريب	معدل ضربات القلب	الهدف
1	الاحماء 800 متر	مسافة زائد	130 نبضة / دقيقة	تحمل 95% وسرعة 5%
2	سباحة 100 x 16 م راحة 10 ثواني	تدريب فكري	130-70 نبضة / دقيقة	تحمل 80% وسرعة 20%
3	ضربات الرجلين 1000م	مسافة زائدة	130 نبضة / دقيقة	تحمل 90% وسرعة 10%
4	ذراعين 200 x 5 م راحة 15 ثانية	تدريب فكري	170-130 نبضة/دقيقة	تحمل 80% وسرعة 20%
5	سباحة طول بطيء وطول سريع و 2 بطيء و 2 سريع	تنويع السرعة	170-120 نبضة/دقيقة	تحمل 85% وسرعة 15%

<sup>1</sup> سميرة عرابي، مرجع سابق، ص 121، 122، 123.

الخلاصة :

تدريب السباحة يشمل تعلم تقنيات السباحة الأساسية مثل النفس الصحيح وحركات اليدين والأقدام، يتطلب التدريب الدوري تطوير القوة البدنية واللياقة العامة، بالإضافة إلى تحسين تقنيات السباحة وزيادة المسافات المسبحة. الاستمرارية والتدريب النظامي يساعدان على تعزيز الأداء وتحسين اللياقة البدنية وتطوير المهارات الفنية.

## الفصل الثالث

### تدريب التعضيل

تمهيد :

اللياقة البدنية هي حالة شاملة للصحة والعافية تشمل القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بكفاءة ودون إرهاق مفرط، تشمل العناصر الرئيسية للياقة البدنية القوة العضلية، والمرونة، والتحمل الهوائي، والتوازن. يعتمد تحقيق اللياقة البدنية المثلى على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول الغذاء المتوازن والنوم الكافي، مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة وزيادة الطاقة والحفاظ على الوزن الصحي.



## 1- نبذة تاريخية عن تدريب العضل

### 1-1 العصور القديمة :

- مصر القديمة واليونان وروما: كانت تمارين التفضيل (القوة) جزءاً من الحياة اليومية والعسكرية للفرانجة والمصارعون اليونانيون، والمحاربون الرومانيون كانوا يمارسون تدريبات الزيادة القوة والتحمل.
- المصارعة اليونانية : كان هيركليس(هرقل) مثلاً للأساطير المتعلقة بالقوة وكان الرياضيون اليونانيون يستخدمون الأوزان العبرية لرمه ها بجزء من تدريباتهم.

### 2.1 العصور الوسطى :

- الفروسية: كانت تتطلب تدريباً قوياً لتحمل أحياء المعارك والدروع الثقيلة تمارين رفع الأثقال والأعمال الثقيلة كانت فرداً من تدريبات الفرسان.

### 3-1 العصور الحديثة :

- في القرن التاسع عشر ظهور كمال الأجسام في أوروبا، بدأت مسابقات رفع الأثقال تأخذ طابعا رسمياً يوغين ساندو" ، المعروف بأبيه ، كمال الأجسام العديد بدأ بترويج التدريبات المنظمة واستخدام الأوزان لزيادة القوة وبناء العضلات.

- في القرن العشرين تطورت الرياضة العلمية بدأت الأبحاث العلمية تدرس كيفية تحسين أداء الرياضيين حيث تم تطوير تقنيات وبرامج تدريب القوة على أساس الأدلة العلمية والأبحاث.

## 2 - تعريف التدريب العضل :

- هو نوع من التمارين البدنية التي تهدف إلى تحسين قوة العضلات وقدرتها على التحمل، يتضمن هذا النوع من التدريب استخدام مقاومات مختلفة مثل الأوزان الحرة ، وأجهزة المقاومة، وأشرطة المقاومة ، أو حتى وزن الجسم لتحقيق هذه الأهداف.<sup>1</sup>

- أيضاً يشير تدريب العضل إلى عملية تدريب العضلات بهدف زيادة حجمها وقوتها، هذا نوع من التدريب يعرف أيضاً بتدريب التضخم العضلي.<sup>2</sup>

## 3- أنواع تدريب العضل:

- للتدريب العضل عدة أنواع لكن المتعارف والذات أهمية، نوعان التدريب لوزن الجسم أي تدريب طبيعي أما الثاني فهو تدريب بالأوزان الحرة أيه الأثقال واثراً سنذكر عدة أنواع كان النوعين السابقين هما الأساس.

### 1-3 التعريب بوزن الجسم (الطبيعي) :

- في هذا النوع من التعريب يستخدم لوزن الجسم فقط لمقاومة لتحفيز العضلات ولا يطرأ أي تغيير أو زيادة على وزن الجسم أمثلة : تمارين الضغط ، القرفصاء بدون وزنه ، وتمارين البلانك .

<sup>1</sup> أ.د محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف ص، 20، 28، 33، 35 بالتصرف.

<sup>2</sup> science and practice of strength training, vladimir zatsiorsky بالتصرف.

### 3-2 التدريب بالأوزان الحرة ( الأثقال ) :

وهو التدريب الذي يعتمد بشكل كبير على الأوزان الحديدية التي تعمل بأحد أعضاء الجسم وبتكرارات ووضعية معينة لمنح العضلات القوة واللياقة اللازمين الأداء الحركة، وذلك لمدى زيادة القوة العضلية وحجمها والتحقيق التوازن بين المجموعات العملية المختلفة.<sup>1</sup> سوف تذكر أنواع أخرى للتدريب التعضيل ليست ذات أهمية كبيرة مثل سابقتها.

### 3-3 التدريب بالأجهزة :

وهذا النوع يعتمد وبشكل كبير وأساسي على أجهزة المقاومة التي توفر بدورها مستر خاص ومحدد للحركة . مما يقلل ويحمي الرياضي من أخطار الإصابة ويكون التدريب خاص بأجهزة معينة مثل : جهاز تمديد الأرجل ، جهاز ضغط الصدر .

### 3-4 التدريب بالتعضيل :

وهذا التدريب يتمشى مع أيام الأسبوع حيث على المتدرب تقسيم تمارينه على أيام الأسبوع حيث تتضمن التمارين مجموعة عضلية معينة كل يوم وهذا يكون إما بالتكرارات العالية أو بالتكرارات المنخفضة والأوزان الثقيلة.

### 3-4-1 تمارين التكرارات العالية :

يركز على أداء عدد كبير من التكرارات، بوزن اخف لزيادة التحمل العضلي وحجم العضلات مثال: أداء 15.20 تكرار لكل مجموعة مع وزن اخف.

### 3-4-2 التدريب بالتكرارات منخفضة والأوزان الثقيلة:

تركز على رفع الأوزان ثقيلة بعدد تكرارات قليل لزيادة القوة العضلية وشدة التحمل وهذا راجع للتحمل الوزن الثقيل التي يحمله الرياضي أثناء التكرارات مثال 3-5 تكرارات بأقصى وزن في تمرين معين مثل الرفع الميته.<sup>2</sup>

### 4 - خصائص تدريب التعضيل :

تدريب التعضيل يتميز بمجموعة من الخصائص التي تجعله مفيدا لتحسين القوة البدنية والصحة العامة اثر ذلك نذكر مجموعة الخصائص التالية :

### 4-1 استخدام المقاومة:

تدريب التعضيل يساعد في تطوير واستغلال الضعف في المقاومة لتحسينها وهذا يكون عن طريق مجموعة من التمارين المكثفة التي تكون بالأوزان الحرة مثل : "الدمبل-الباربل" أيضا بأجهزة المقاومة أو أشرطة المقاومة التي تسمح بتوفر مقاومة مرنة ومتغيرة يمكن استخدامها في كل مكان أيضا يمكن اكتساب المقاومة عن طريق تمارين وزن الجسم مثل : القرفصاء ، الضغط ، وتمارين البطن .

<sup>1</sup> أ.د جابر نصار، أساسيات علم تدريب الأثقال.

<sup>2</sup> د.محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ص 122 بالتصرف .

#### 4-2 تنوع التمارين :

تدريب التعضيل يدخل ضمن برنامج تقويم اللياقة البدنية ولهذا فيه إلى برنامج تور تنوعاً كبير في التمارين نظراً لأهمية التعضيل في التدريب الرياضي ولهذا نجد تمارين مختصة في التعضيل في كل عناصر اللياقة البدنية فيوجد اثر ذلك نوعين بارزين هما:

#### 4-2-1 تمارين المركبة:

تستهدف مجموعات عضلية متعددة في نفس الوقت مثل القرفصاء .

#### 4-2-2 تمارين العزل:

تمارين تركز على عضلة واحدة أو مجموعة عضلية صغيرة مثل تمرين ضغط العضلة "بايسبس"<sup>1</sup>.

#### 4-3 تحسين القوة والقدرة على التحميل :

يعمل تدريب التعضيل بكل أنواعه على زيادة مستوى القوة أي يؤدي إلى تحسين الأداء البدني في الأنشطة اليومية والرياضية، كما يساعد العضلات على تحمل أكثر وكبير، أي تصبح العضلة تعمل لفترات أطول دون الشعور بالتعب .

#### 4 - 4 زيادة الكتلة العضلية :

يؤدي التدريب المنتظم إلى تضخيم العضلات وزيادة حجمها، مما يعزز من المظهر البدني ويزيد من القدرة على التحمل لكل الجسم ( أي تحسن اللياقة البدنية )

#### 4 - 5 تحسين التمثيل الغذائي :

زيادة الكتلة العضلية تساعد وتؤدي إلى ارتفاع معدل الأيض، مما يساعد على حرق السعرات الحرارية بشكل أكثر فعالية من في وقت الراحة.

#### 4-6 تعزيز صحة العظام :

يساعد في زيادة كثافة العظام وقوتها، مما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام .

#### 4-7 تحسين التوازن والمرونة :

تطوير وتحسين قوة العضلات والمفاصل يساهم في تحسين التوازن والمرونة، مما يقلل من خطر السقوط .

#### 4-8 التكليف العصبي :

تحسين التواصل بين الأعصاب والعضلات، مما يزيد من الفاهمة العضلات واستجابتها التدريب آيا تحقيق التوافق العصبية العضلية .

#### 4-9 تنظيم برامج التدريب :

- التكرارات والمجموعات: تنظيم التمارين في تكرارات ومجموعات لزيادة فعالية التدريب

- التقدم التدريجي : زيادة الأوزان أو شدة التمرين تدريجياً لتجنب الإصابات وتحفيز النمو العضلي المستمر.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أ.د نوال مهدي و أ.د فاطمة عبد المالك، التدريب الرياضي، مكتب المجمع العربي، بالتصريف.

<sup>2</sup> أ.د فاطمة عبد المالك، أ.د نوال مهدي العادي، علم التدريب الرياضي، بالتصريف.

#### 4- 10 - فوائد نفسية:

- تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز.

- تحسين الحالة المزاجية وتقليل مستويات القلق والاكتئاب.

#### 5- تأثير تدريب التعضيل في رياضة السباحة:

في رياضة السباحة خاصة في طرق التدريب نجد طريقتان علميتان للتدريب على السباحة هما :

\* نوع معين يتطلب السباحة بشدة عضلية معينة لنوع واحد من التدريب إما أن يكون تدريب لمسافة طويلة مع شدة عضلية بسيطة (تحمل) أو تدريب لمسافة قصيرة مع شدة سريعة (سرعات) وهذا الأول أما الثاني تذكره أسفله.

\* " نوع التدريب بالحمل زائد تصاعدي تدريجيا بزيادة المسافة والبرنامج في زيادة حمل تدريب، برنامج التدريب على السباحة لمسافة قصيرة مع شدة عضلية معتدلة خلال التدريب قد يؤدي تدريب ضعيف وعدم التكليف" (costill 1991).

من هذين الطريقتين تعرف ونتأكد أن لرياضة السباحة طريقة أو بالأحرى ترابط وتفاعل كبير مع عناصر اللياقة البدنية خاصة القوة، السرعة، المرونة وهذا ما يقودنا إلى أنه تدريب بالتعضيل له دورا أساسيا بل محورا في تغيير أداء رياضية السباحة على مستوى مختلف تمكنااته، فعلى السباحين تطوير لياقتهم البدنية في كل حصة تدريبية وهذا يقودنا إلى أن أيضا الحصوص التي تكون مركزة تطوير عنصر القوة مفيدة بل ذات فارق كبير بين عناصر الأخرى، فتمارين القوة تزيد من قوة الجذب السباح كما تطور الحجم العضلي والقفص الصدري مما يساعده على التنفس لفترات أطول والتحمل لمسافات أطول وهذا كله راجع إلى التطوير والامتزاج بين تدريب التعضيل ورياضة السباحة.

تدريب التعضيل يساعد في تحسين الأنظمة الطاقوية مما يزيد من درجة ومدة تحمل السباح في النظام اللاهوائي مما يدفعه إلى تحقيق مسافات طويلة دون الذهبي إلى النظام الهوائية أما في النظام الهوائي فيصبح جسمه متعود على السباحة السريعة التي تحتاج للنظام الأكسيجيني وبذلك يكون مجمع الطاقة المنتجة من طرف النظام الهوائي كبير أي بتعبير آخر يتعلم السباح الممارس لتدريب التعضيل في أنظمة إنتاج الطاقة مما يدفع مستواه إلى مرحلة أخرى.<sup>1</sup>

#### 6- أساسيات ونصائح تدريب التعضيل :

#### 6-1 - أساسيات تدريب الرياضي التعضيل :

#### 6-1-1 التمارين المركبة :

وهي التمارين التي تشمل حركات تعمل على مجموعات عضلية متعددة في نفس الوقت وذلك يمكن أن يكون دون أن يدرك الرياضي، ومن فعالة وذات نتائج ممتازة.

<sup>1</sup> د. سمير عبد الله رزق، الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، مطبعة العامري، ص 109-110.

### 6-1-2- التمارين العزلة:

وهي عكس التمارين المركبة فهي التمارين التي تعتمد على تركيز كل ضغط التمرين على عضلة واحدة في كل مرة مثل : تمرين العضلة ذات الرأسين ( بايسبس كيرل).

### 6-1-3 - التكرار والمجموعات :

يتم تقسيم في هذا الأساس إلى تكرارات ومجموعات، حيث يمكن أن تكون ثلاث مجموعات من 10-20 تكرارا مثلاً.

### 6-1-4- الزيادة التدريجية :

أثناء التدريب المستمر تزيد حجم العضلة وقوة تحمله وذلك ما يدفع الرياضي إلى زيادة الأوزان أو المقاومة تدريجياً لتجذب الإصابات ولتحفيز نمو العضلات.<sup>1</sup>

### 6 - 2 - نصائح التدريب التعضيل

#### 6-2-1 - الاستمرارية :

كل رياضي يسعى لتحقيق نتائج مستدامة وتطور في مجاله ولذلك لا يأتيها إلا بالانتظام في التدريب والاحترام البرنامج التدريبي .

#### 6-2-2- التغذية السليمة:

يجب تناول وجبات متوازنة وصحية تحتوي على نسبة إضافية من البروتين لدعم نمو العضلات وإدخال مكونات التي يحتاجها الجسم للتطور والوصول إلى الأهداف مسطرة

#### 6-2-3 الراحة والاستشفاء :

لتدريب التعضيل خاصة بالأوزان يتعب الجسم، لهذا يجب منح الجسم وقتاً كافياً للتعافي بين الجلسات التدريبية لتجنب الإرهاق والإصابات .

#### 6-2-4 - التقنية الصحيحة :

التركيز على تنفيذ التمارين بشكل صحيح لتجنب الإصابات وتحقيق أقصى استفادة من التمارين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> د عبد الفتاح صالح، كمال الأجسام فن التدريب، بالتصرف.  
<sup>2</sup> الكابتن خالد هيك، التغذية والتنمية العضلية في 20 د، بالتصرف.

7 - مساهمات في برامج تدريبية مقترحة ( بصفة عامة ) :

1-7 برنامج للمبتدئين :

يمكن أن يبدأ بتمارين خفيفة وسهلة تعتمد على وزن الجسم مثل : الضغط ، القرفصاء وأيضا تمارين بأوزان خفيفة مع زيادة تدريجية وأيضا يركز على العملات الأساسية.

7 - 2 - برنامج للمستوى المتوسط:

يمكن أن يعتمد على تمارين المركبة مع أوزان متوسطة تتبعها زيادة في شدة التمارين مع مساس بعضلات ثانوية .

7-3 برنامج للمستوى المتقدم :

يشمل هذا البرنامج على تمارين مختلفة ومتقدمة مثل رفع الأثقال، وتمرين متعددة للأوجه تتطلب قوة وتحمل عال.

### خلاصة

اللياقة البدنية تشمل مجموعة من التمارين والأنشطة التي تهدف إلى تعزيز الصحة واللياقة البدنية بشكل عام، مثل الركض، ورفع الأثقال، والسباحة. تعتبر من أساسيات الحفاظ على صحة الجسم والعقل، وتساعد على تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية.

## الجانِب التطبيقِي



## الفصل الرابع

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

إن أهمية أية دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه تحقيق، يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل تحقيق من فرضيات الموضوع، وهذا ما يتطلب من الباحث، توكي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع معلومات، التي يعتمد عليها فيما بعد وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية

### 1-1 المنهج المتبع :

استخدمنا هذا في كشف عن آراء المدربين بالتدريب (فئة U19) على مستوى مختلف مسابح ولاية البويرة وذلك المعرفة ووصف ظاهرة تدريب التعضيل وفوائده في رياضة السباحة، كما يستخدم أيضا للوقوف على قضية محددة تتعلق بفئة معينة وهو يتصف بـ :

#### - تعريف الظاهرة دون زيادة :

وصف دقيق ومركز لمشكلة معينة، فهو ليس مجرد وصف عابر بل يتعدى ذلك ليصل إلى أعماق مشكلة أو الظاهرة المراد دراستها.

- ليس مجرد لما هو قائم بالفعل فحسب، بل إنه عملية تحليلية لتوضيح الطبيعة الحقيقية لظاهرة عن طريق الوقوف على الظروف المحيطة بها أو الأسباب الدافعة إلى انتشارها.<sup>1</sup>

### 1-2 - متغيرات البحث.

#### - المتغير المستقل :

يطلق ... على هذا النوع من متغيرات اسم العوامل المؤثرة وهذا المتغير هو الذي يعتبره الباحث المؤثر الرئيسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه ويسمى أيضا بمتغير تجريبي.<sup>2</sup>

#### - المتغير التابع :

هو المتغير الذي يظهر النتائج التي يتم جمعها وتحليلها لفهم العلاقة مع المتغير المستقل.

### 1-3 مجتمع البحث :

هي تعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث فمجتمع البحث أو الدراسة إذن هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضع البحث يتكون مجتمع البحث من 20 مدرب مكلفين بعملية تدريب السباحين (U19) في رياضة السباحة.

### 1-4 عينة البحث :

في جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث.

ويعني الباحث عن مشتقات الدراسة المجتمع الأصلي .

<sup>1</sup> نبيل احمد عبد الهادي، منهجية البحث في العلوم الانسانية، ط1، عمان، الهلية، 2006، ص 54-53.  
<sup>2</sup> محمود عبد الحليم المنسي، مناهج البحث العلمي، دط، الازرطية، دار المعرفة الجامعية، 2003- ص 189.

### 1-5- محالات البحث :

#### - المجال البشري :

يتكون من 20 سرب في ولاية البويرة.

#### - المجال المكاني :

لقد قمنا بتوزيع الاستبيان على مدربين بالمسبح نصف الأولمبي والاولمبي ببلدية البويرة والبعض الآخر على مستوى مسبح الأولمبي لبلدية مشدالة وبشلول وحيزر وعين بسام لولاية البويرة .

### 2 - أدوات البحث :

#### 2-1 الاستبيان :

يعتبر الإستبيان أحد وسائل البحث العلمي الذي يستعمل على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم ودوافعهم أو معتقداتهم. والاستبيان اداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوص الاجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب أغراض البحث.

#### 2-2 الوسائل الإحصائية :

#### - النسب المئوية %:

عدد التكرارات x 100

= النسبة المئوية %

عدد الأفراد

#### - ك<sup>2</sup> المحسوبة<sup>1</sup>:

$$\text{مجموع ( تكرارات المشاهدة - تكرارات المتوقعة )} = \text{ك}^2$$

التكرارات المتوقعة

<sup>1</sup> محمد السيد ابونيل، الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربويين، د ط، بيروت، دار النهضة العربية، 1987، ص 51.

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة هي:

أ- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا وغالبا بنعم أو لا. ب- الأسئلة نصف المفتوحة : يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلفا أي فالإجابة تكون مقيدة نعم أو لا والنصف الثاني تكون الثاني فيه الحرية للمستجوب للإبداء برأيه الخاص.

ت- الأسئلة المتعددة الأجوبة: وفي الأسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسبا .

## 2-3 الأسس العلمية للأداة

صدق الأداة: صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.<sup>1</sup>

تم اختيار مجموعة من مدربين 20 مدرب (مجمع البحث ).

<sup>1</sup> فاطمة عوض هاجر ميرفت، عليخناجة، 2002، ص 167.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل واستناداً إلى منهجية البحث العلمي تم اختيار المنهج الوصفي كمنهج متبع ، وتحديد مجتمع وعينة البحث، بحيث تم اختيار المجتمع البحث كليا كعينة الدراسة، واستخدمنا الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات تحددت مجالات البحث، وتطرقنا في هذا الفصل أيضا إلى تحديد الوسائل الإحصائية ( النسب المئوية ، <sup>2</sup> كاحسوبة ) التي سنقوم بإستعمالها في الفصل الخامس .

## الفصل الخامس

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضى عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية وبداية من اقتراضنا العام أو تدريب التعضيل عند الرياضي سباحة ودوره في تحسين أداء عند سباحين في اختصاص السباحة على البطن سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الاستمارة التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث ستقوم بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها ثم تعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن تم تمثيلها ببيانات.

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية على حدى وإبداء يعنى الاقتراحات والفروض المستقبلية.



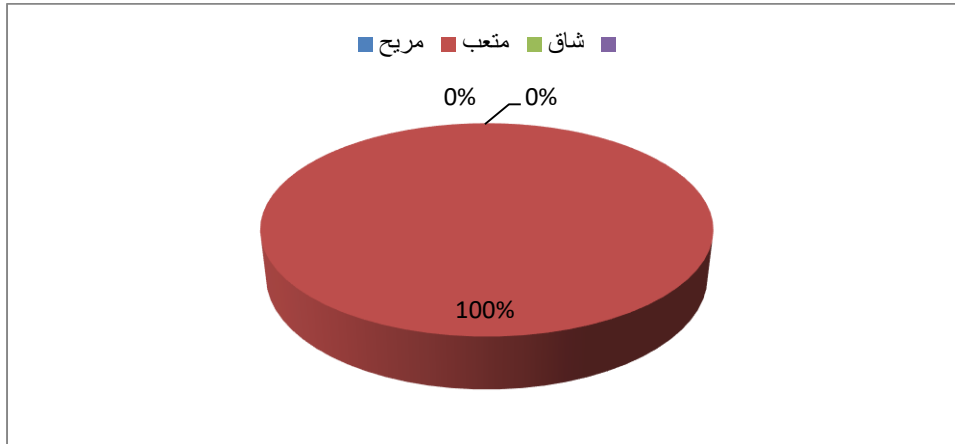
### 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالطلبة.

المحور الأول: التدريب بالتعريض يساهم في تحسين الأداء عند سباحي تخصص السباحة على البطن ( أقل من 19).

العبارة رقم 01: كيف ترى مهنة التدريب في رياضة السباحة ؟  
الغرض منه : معرفة كيف يرى المدربون مهنة تدريب في رياضة السباحة.

الجدول رقم 01 : يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 01

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
مريح	00	0%	20	7.82	0.05	02	دال
متعب	20	100%					
شاق	00	0%					
مجموع	20	100%					



رسم البياني رقم 01 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 01

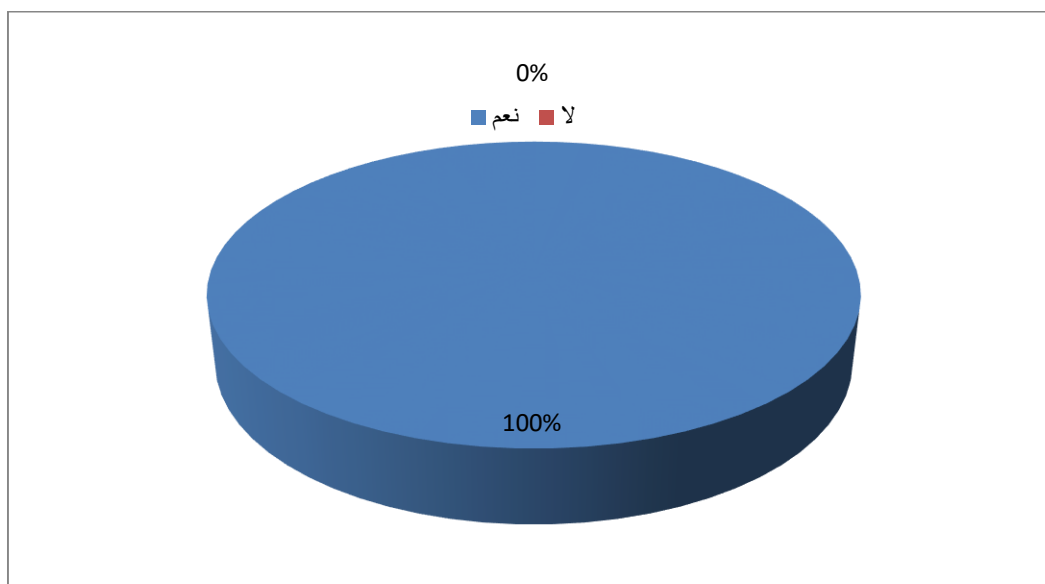
### تحليل ومناقشة نتائج

كما توضح الإجابات في جدول رقم 01 ويؤكد  $\chi^2$  تلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100 % من المدربون يرون مهنة التدريب متعبة في رياضة سباحة. الاستنتاج: تستنتج من نتائج الجدول رقم 01 أن مهنة التدريب في رياضة السباحة متعبة .

السؤال رقم 02 : في رأيك هل التدريب البدني مهم لرياضي السباحة ؟  
الغرض منه : معرفة التدريب البدني ان كان مهم لرياضي سباحة

الجدول رقم 02: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 02

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	20	100 %	20	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 02 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 02

تحليل ومناقشة نتائج

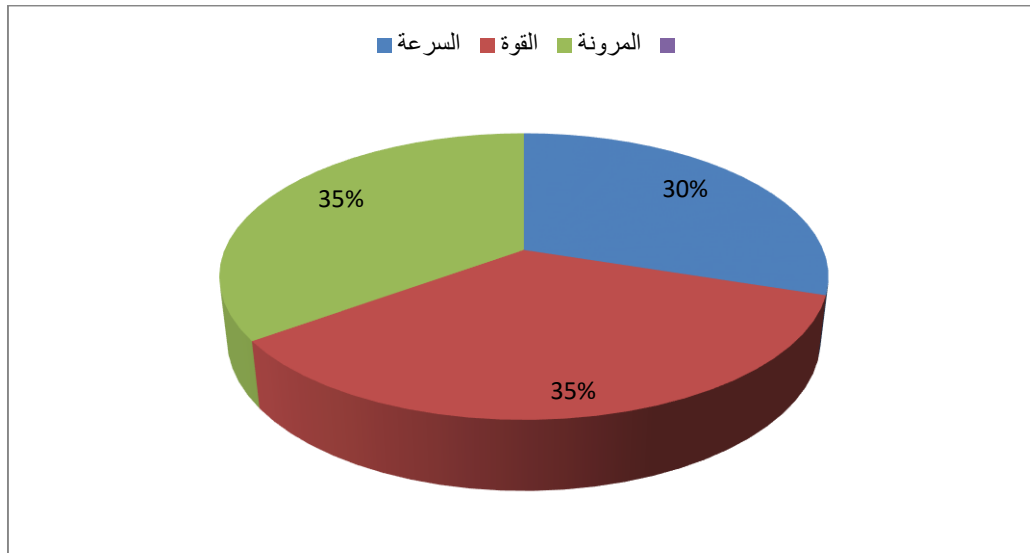
كما توضح الإجابات في جدول 02 ويؤكد  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  مجدولة عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتجسد في كون 100% من مدربين يرون أن التدريب البدني مهم لرياضي سباحة وهذا وما يؤكد الجدول 02 من خلال نسبة 100% من المدربين الذي يرون أنه من الضروري استعمال التدريب البدني وذلك من اجل تحقيق أفضل نتائج.

الاستنتاج : نستنتج من خلال جدول أن المدربين يرون أنه التدريب لازمة ولها أهمية كبيرة للوصول إلى أعلى المستويات وتحسين مهارات والقدرات لدى سباحين وهذا ما يؤكد جدول رقم 02 من خلال نسبة 100%.

السؤال رقم 03 : ماهي عناصر اللياقة البدنية التي تركز عليها؟  
الغرض منه : معرفة عناصر اللياقة البدنية التي تركز عليها .

الجدول رقم 03: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 03

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
السرعة	06	30%	08.13	05.99	0.05	02	دال
القوة	07	35%					
المرونة	07	35%					
مجموع	20	100%					



رسم البياني رقم 03 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 03

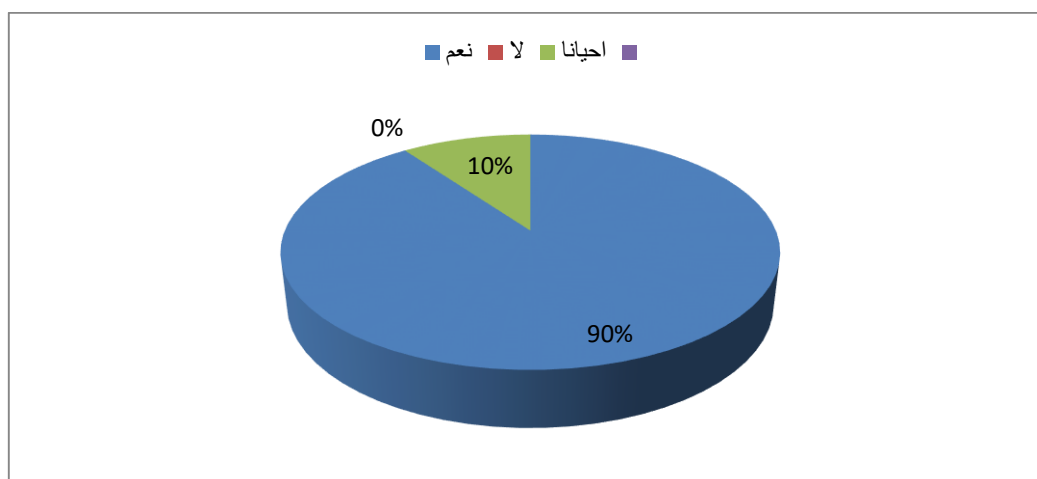
تحليل ومناقشة نتائج :

كما توضحه الإجابات في جدول 03 ويؤكدته إختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة عند مستوى الدلالة بدرجة حرية 02 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تتجسد في كون نسبة 70% القوة والمرونة معاً أما نسبة 30% تمثل السرعة.  
الاستنتاج: نستنتج مما سبق ذكره أن أغلب المدربون يرون أن إرتكاز عناصر اللياقة البدنية للسباح بشكل عام في رياضة السباحة.

**السؤال 04 :** هل تقوم بتمارين التعضيل داخل القاعة ؟  
عرض منه: معرفة القيام بتمارين تعضيل داخل القاعة .

**الجدول رقم 04:** يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 03

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	18	90%	12.8	3.84	0.05	02	دال
لا	00	00%					
أحيانا	02	10%					
مجموع	20	100%					



**رسم البياني رقم 04 :** تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 04

**تحليل ومناقشة النتائج :**

كما توضح الإجابات في جدول 04 ويؤكد  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  مجدولة عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 03 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تتجسد في كون غالبية المدبرون بنسبة 90% بأن السباحين يقومون بتمارين تعضيل داخل قاعات رياضية أما بنسبة 10% يرون أن السباحين لا يقومون أو لا يخضعون لتمارين لتعضيل في رياضة السباحة.

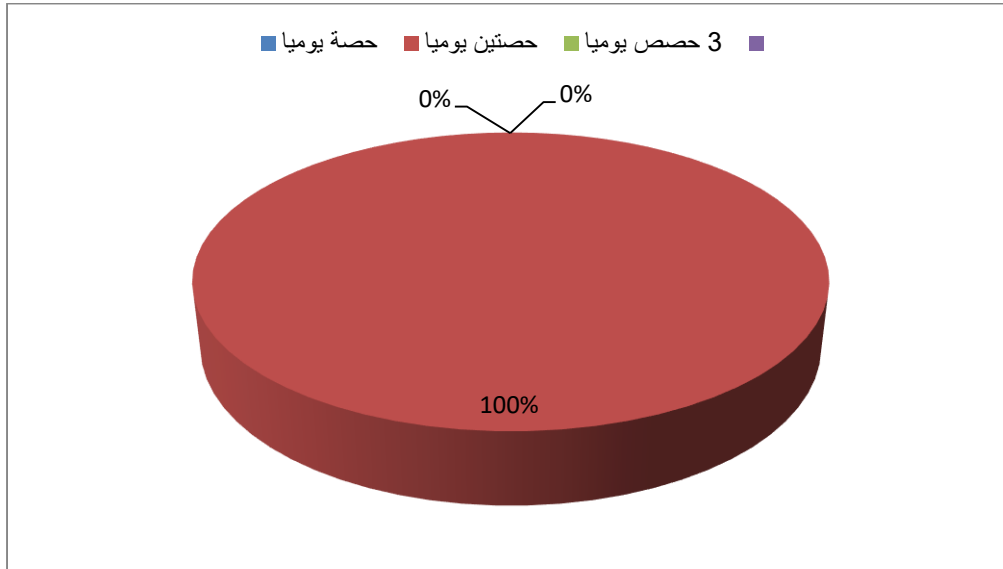
**الاستنتاج :**

تستنتج من خلال الجدول بأن السباحين بالبويرة يخضعون لقيام بتمارين تعضيل داخل قاعات في رياضة السباحة.

سؤال 05 : كم عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعياً؟  
غرض منه : معرفة عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعياً

الجدول رقم 05: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 05

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
حصة يومياً	00	0%	20	7.82	0.05	02	دال
حصتين يومياً	20	100%					
3 حصص يومياً	00	0%					
مجموع	20	100%					



رسم البياني رقم 05 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 05

تحليل ومناقشة النتائج : كما توضح الإجابات في الجدول رقم 05 ويؤكد  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 02، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية يبين نتائج تتجسد في كون نسبة 100% كانت الإجابة عدد الحصص التدريبية المبرمجة حصتين أسبوعياً.

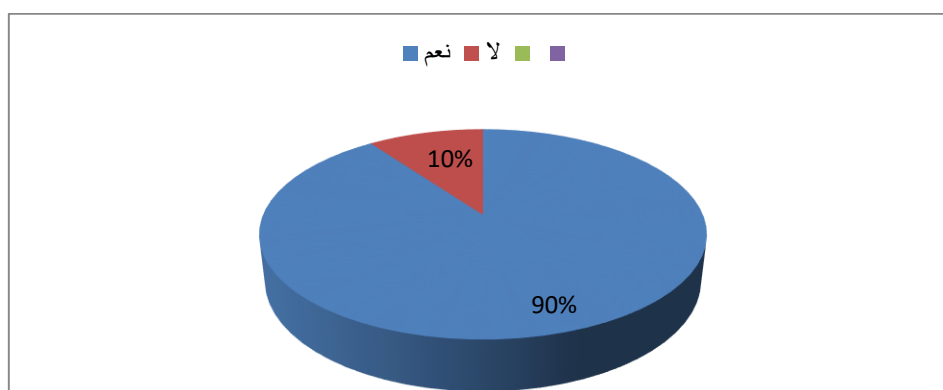
الاستنتاج :

تستنتج من خلال الجدول رقم 05 أن عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعياً هو حصتين أسبوعياً.

**السؤال 06 :** هل تحتاج السباحة على البطن للتدريب بالتعضيل؟  
**غرض منه :** معرفة اذا كانت السباحة على البطن تحتاج للتدريب بالتعضيل.

**الجدول رقم 06:** يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 06

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	18	90 %	12.8	3.84	0.05	1	دال
لا	02	10 %					
مجموع	20	100 %					



**رسم البياني رقم 06 :** تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 06

**تحليل ومناقشة النتائج :**

كما توضحه الإجابات في جدول رقم 06 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة حرية 01، ومنه أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج، تتجسد في كون غالبية المدربين 90% بأن السباحين يحتاجون للتدريب بالتعضيل في تخصص سباحة على البطن (فئة U19) أما نسبة 10% يرون أن السباحين لا يخضعون للتدريب بالتعضيل في رياضة السباحة.

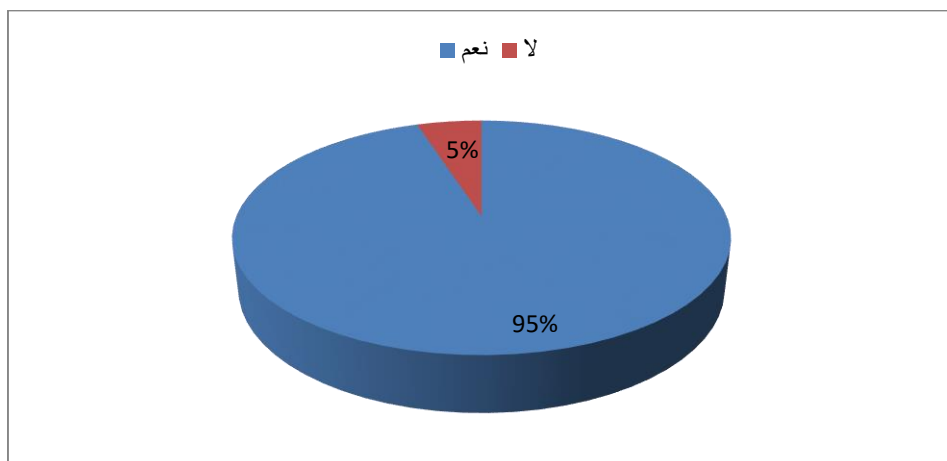
**الاستنتاج:**

نستنتج من خلال الجدول أنه بأن السباحين بالبويرة يحتاجون إلى تدريباً بالتعضيل في تخصص سباحة على البطن (فئة U19).

**سؤال 07 :** أثناء تدريب القوة هل تعتمد على تمارين الثقل ( التعضيل)؟  
غرض منه : معرفة إذا كان تدريب القوة يعتمد على تمارين الثقل .

**الجدول رقم 07:** يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 07

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	19	95 %	16.2	3.84	0.05	1	دال
لا	01	05 %					
مجموع	20	100 %					



**رسم البياني رقم 07 :** تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 07

**تحليل ومناقشة النتائج:**

كما توضحه الإجابات في جدول رقم 07 ويؤكد  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  مجدولة عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 01، ومنه دو منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تتجسد في كون غالبية المدربين 95% بأن السباحين يزداد أدائهم في تخصص سباحة على البطن بفضل تدريب تعضيل أما 05 % يرون ان السباحين لا يحتاجون تدريب تعضيل لزيادة أداء السباحين تخصص سباحة على البطن ( فئة U19).

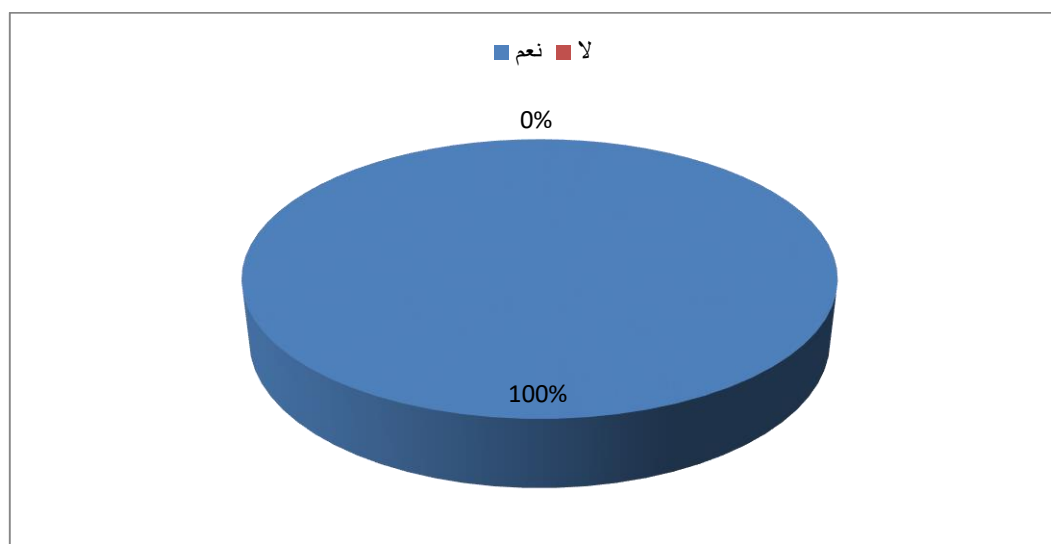
**الاستنتاج :**

نستنتج من الجدول رقم 08 أنه بأن تدريب بالتعضيل يساهم في زيادة أداء سباحي تخصص سباحة على البطن ( فئة U19).

**سؤال 08 :** هل تدريب بالتعضيل يساهم في زيادة أداء سباحي تخصص سباحة على البطن ؟  
**غرض منه :** معرفة إذا كان التعضيل يساهم في زيادة أداء سباحي تخصص سباحة على البطن.

**الجدول رقم 08:** يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 08

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	20	100 %	20	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00 %					
مجموع	20	100 %					



**رسم البياني رقم 08 :** تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 08

**تحليل ومناقشة النتائج :**

كما توضح الإجابات في جدول رقم 07 ويؤكد  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر قيمة  $\chi^2$  مجدولة عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج، تتجسد في كون نسبة 100 % من المدربين يرون أن تدريب القوة يعتمد على تمارين الثقل.

**الاستنتاج:**

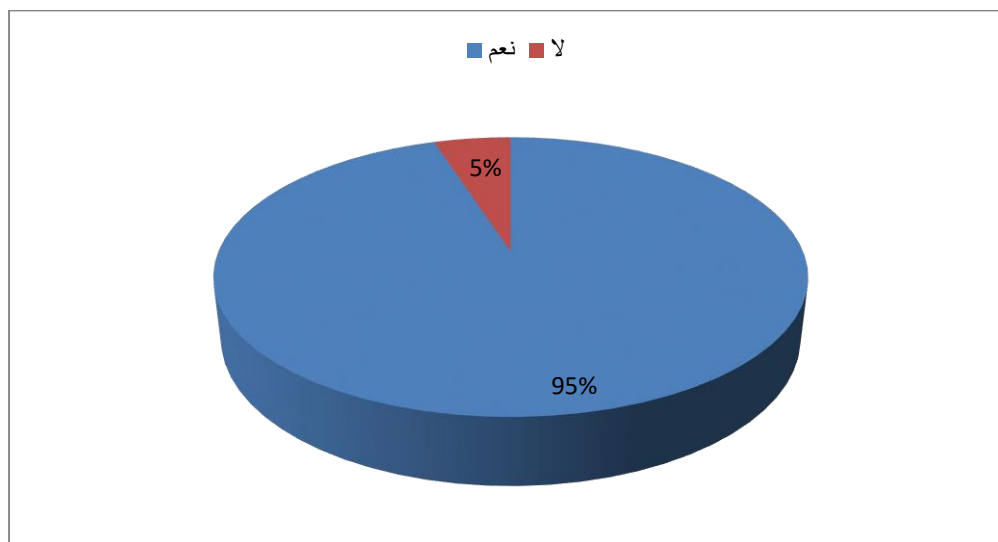
نستنتج من نتائج الجدول رقم 07 أن التدريب القوة يعتمد على تمارين الثقل في رياضة السباحة.



المحور الثاني: تدريب التعضيل يدخل ضمن البرنامج الإعدادي لتطوير تخصص سباحة على البطن.  
العبارة رقم 09 : هل يدخل تدريب التعضيل من الإعداد البدني ؟  
الغرض منه : معرفة إن كان تدريب التعضيل يدخل ضمن الإعداد البدني.

الجدول رقم 09: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 09

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	19	95 %	16.2	3.84	0.05	1	دال
لا	01	05 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 09 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 09

تحليل ومناقشة النتائج:

ما توضحه الإجابات في الجدول رقم 09 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  المجدولة عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 1 ، ومنه تستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون غالبية المدربين بنسبة 95% بأنه تدريب التعضيل يدخل ضمن الإعداد البدني، أما بالنسبة 05% يرون أن تدريب التعضيل لا يدخل ضمن البرنامج الإعدادية .

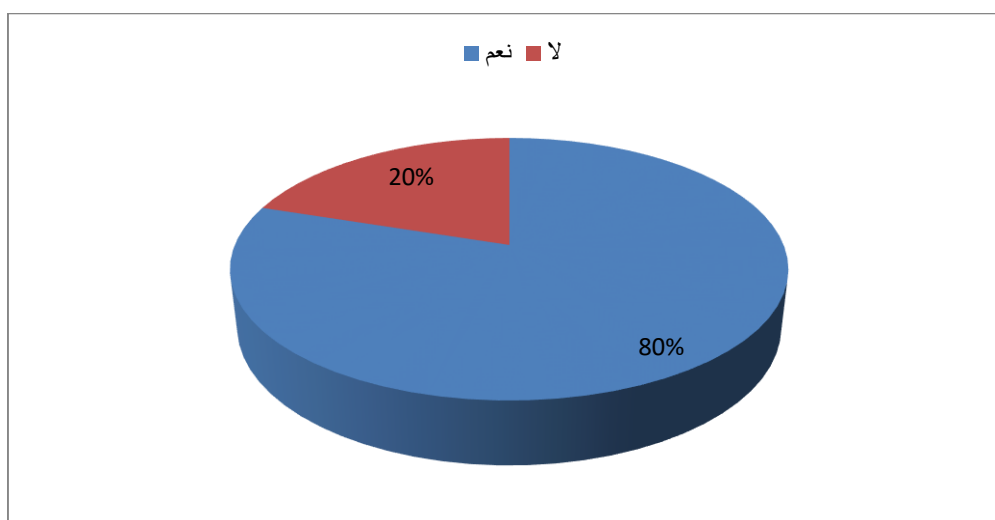
الاستنتاج:

تستنتج من خلال الجدول بأن تدريب التعضيل يدخل ضمن الإعداد البدني.

العبارة رقم 10: هل ترى أن تدريب التحميل مرورية للبرنامج الإعدادي للسباحة على البطن؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان تدريب التعضيل ضروري للبرنامج الإعدادي للسباحة على البطن

الجدول رقم 10: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 10

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	16	80 %	6.4	3.84	0.05	1	دال
لا	04	20 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 10 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 10

تحليل ومناقشة النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 10 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  على المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 ، ومنه استنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج .

وبالتالي فإن أغلبية المدربين يرون بنسبة 80% أن تدريب التعضيل ضروري للبرنامج الإعدادي للسباحة على البطن.

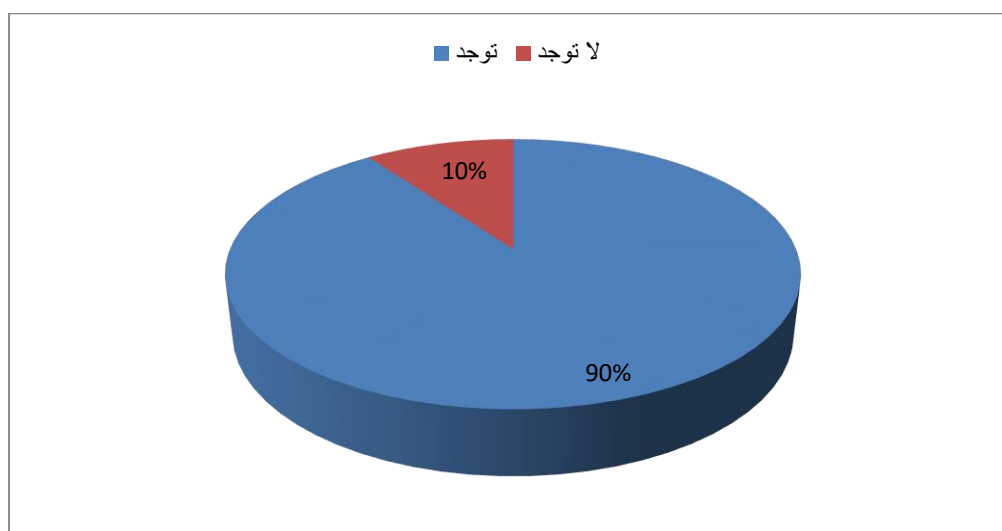
الاستنتاج:

تستنتج من خلال المعطيات أن تدريب التعضيل ضروري للبرنامج الإعدادي للسباحة على البطن .

عبارة رقم 11: هل هناك أجهزة معينة يحتاجها السباح في تدريب التعضيل ؟  
الهدف منه : التعرف إذا وجد أجهزة معينة يحتاجها السباح في تدريب تعضيل .

الجدول رقم 11: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 11

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
توجد	18	90 %	12.8	3.84	0.05	1	دال
لا توجد	02	10 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 11 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 11

تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 ، ومنه تستنتج أنه الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج تتجسد في تلبية المدربين بنسبة 90% توجد أجهزة يحتاجها السباح في تدريب تعضيل أما 10% من مدربين يرون أن لا توجد أجهزة معينة.

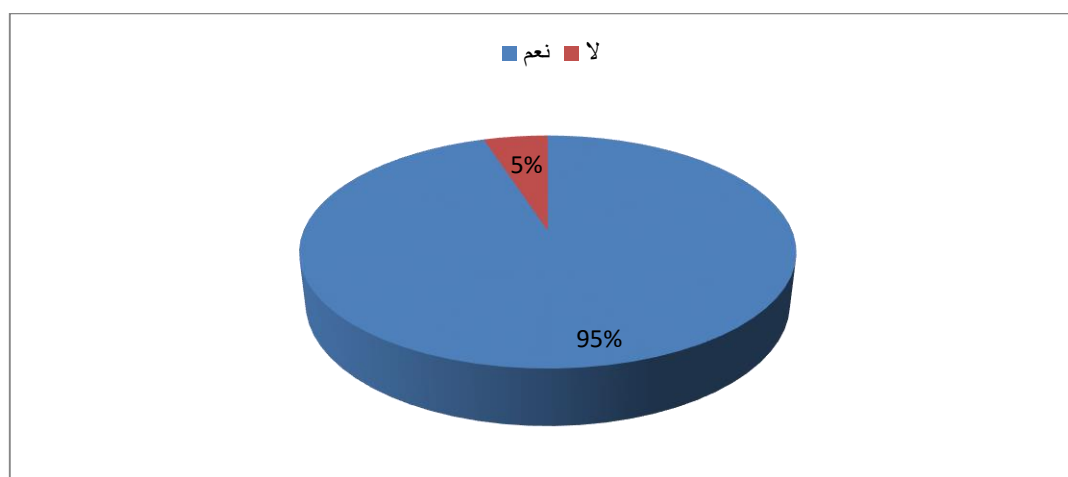
الاستنتاج:

استنتج من خلال الجدول بأن هناك أجهزة معينة يحتاجها السباح في تدريب تعضيل ومما ذكر من قبل غالبية هي الحبال المطاطية وأجهزة الضغط الصدر ، الذراعين ، الأرجل ) .

العبارة رقم 12 : هل تكرار التدريب بالتفضيل له تأثير على المباحة ؟  
الهدف منه : إذا كان كرار تدريب تفضيل تأثير على السباحة .

الجدول رقم 12: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 12

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	19	95 %	16.2	3.84	0.05	1	دال
لا	01	05 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 12 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 12

تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12 ويؤكد إختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن القيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتجسد في غالبية المدربين بنسبة 95% بأن تكرار التدريب التحميل له تأثير على السباحة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول بأن تكرار التدريب بالتفضيل له تأثير على السباحة .

**العبارة رقم 13 :** ماهي تمارين التعضيل التي يحتاجها سباحي اختصاص سباحة على البطن؟  
**الهدف منه :** معرفة تمارين التعضيل التي يحتاجها سباحي في اختصاص سباحة على البطن.

#### تحليل ومناقشة النتائج :

كما توضحه الإجابات في الاستبيان أنه غالبية المدربين ركزوا وبأخص على تمارين تقوية البطن والذراعين وأيضا تم ذكر تمارين تنمية الجزء السفلي أي كل عضلات الرجلين .

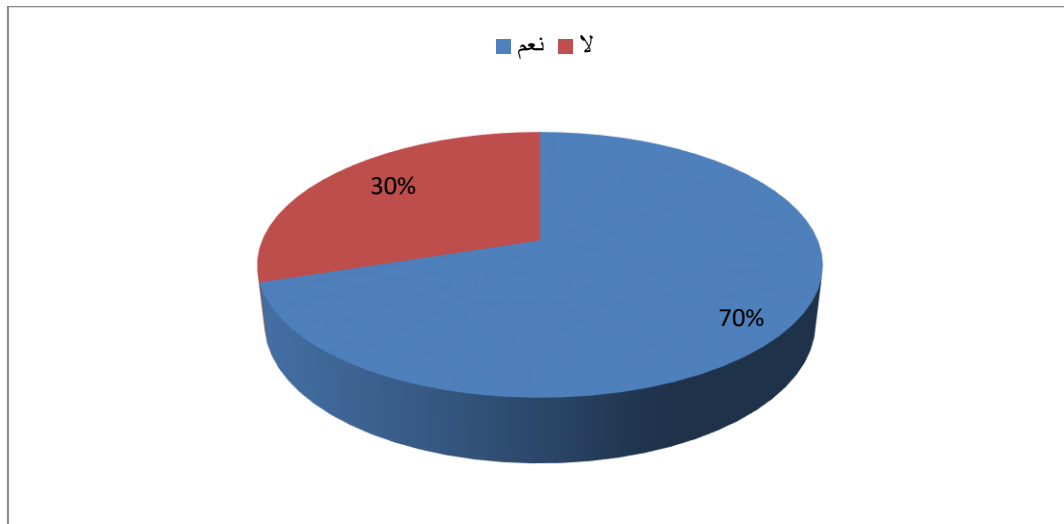
#### استنتاج:

نستنتج من الاستبيان أن تمارين تقوية وتنمية عضلات البطن والذراعين مع تمارين التعضيل التي يحتاجها سباحي في اختصاص سباحة على البطن.

العبارة رقم 14 : هل تدريبات التعضيل ضمن برنامجهم التدريبي ؟  
الهدف منه : تدريبات التفصيل تدخل ومبرمجة في البرنامج التدريبي.

الجدول رقم 13: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 14

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	14	70 %	3.2	3.84	0.05	1	غير دال
لا	06	30 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 13 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 14

تحليل ومناقشة النتائج :

ما توضحه الاجابات في الجدول رقم 14 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أصغر من قيمة  $\chi^2$  المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية غير مرفوضة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتجسد في كون غالبية المدربين بنسبة 70% يرون أن تدريبات التعضيل من برنامجهم التدريبي أما نسبة 30% يرون أن تدريبات التعضيل ليست من برنامجهم التدريبي .

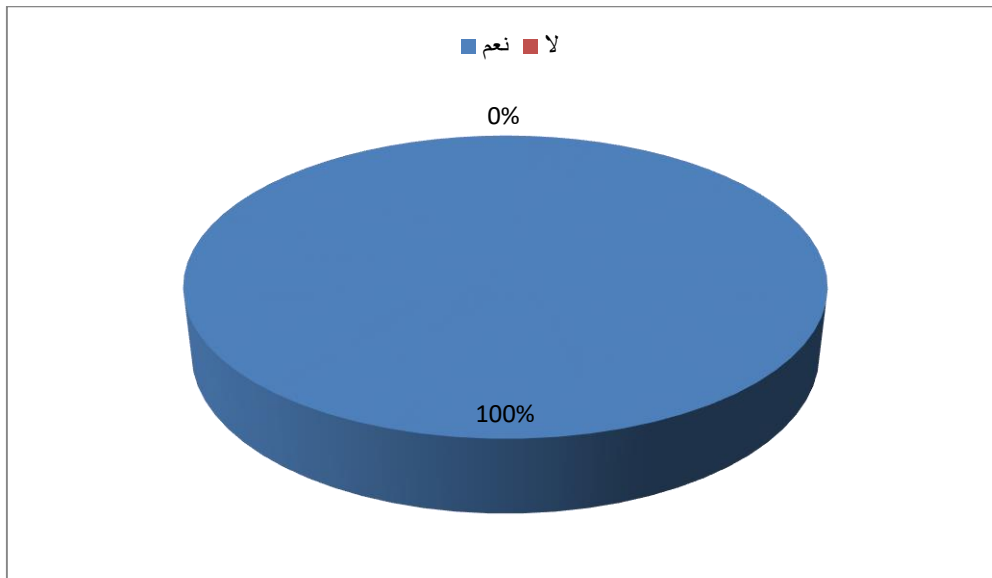
الاستنتاج :

نستنتج من خلال المعطيات المتوصل إليها أن تدريبات التعضيل تدخل ضمن البرنامج التدريبي لمدرربي السباحة .

عبارة رقم 15 : هل تهتمون بهذا النوع من التدريب في تخصصكم ؟  
الهدف منه: اهتمام المدربين بتدريب التعضيل في تخصص سباحة على البطن.

الجدول رقم 14: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 15

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	20	100 %	20	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 14 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 15

تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 ويؤكد  $\chi^2$  نلاحظ أن  $\chi^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  مجدولة عند مستوى 0.05 ودرجة حرية 01، وتستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100% من المدربين مهتمون بتدريب التعضيل في اختصاصهم السباحة على البطن .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال المعطيات المتوصل إليها من جدول رقم 15 أن المدربين مهتمين بالتدريب التعضيل في تخصص سباحة على البطن .

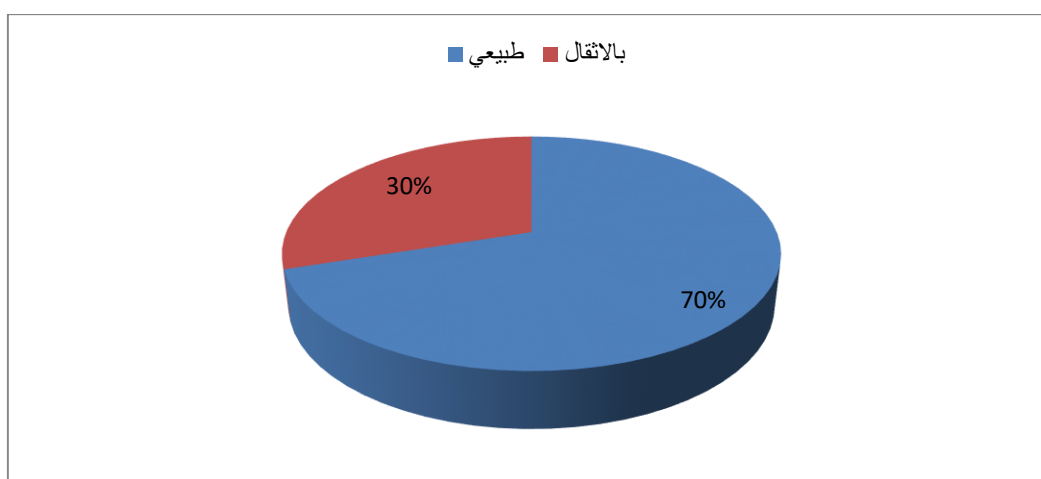
المحور الثالث : التعضيل بوزن جسم السباح أكثر أهمية مقارنة بالتعضيل الأثقال.

العبارة رقم 16 : ما هو التدريب الأكثر استخداما ؟

الهدف منه : لمعرفة التدريب الأكثر استخداما .

الجدول رقم 15: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 16

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
طبيعي	14	70 %	3.2	3.84	0.05	1	غير دال
بالأثقال	06	30 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 15 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 16

تحليل ومناقشة النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 16 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أصغر من  $\chi^2$  مجدولة من مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 01، ومنه تستنتج أن الفرضية الصفرية غير مرفوضة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج ، تتجسد في كون غالبية المدربين بنسبة 70% يستخدمون التدريب الطبيعي (التعضيل الطبيعي) أما نسبة 30% يستخدمون التعضيل بالأثقال .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال المعطيات المتوصل إليها أن مدربين السباحة يستخدمون التعضيل بوزن الجسم.

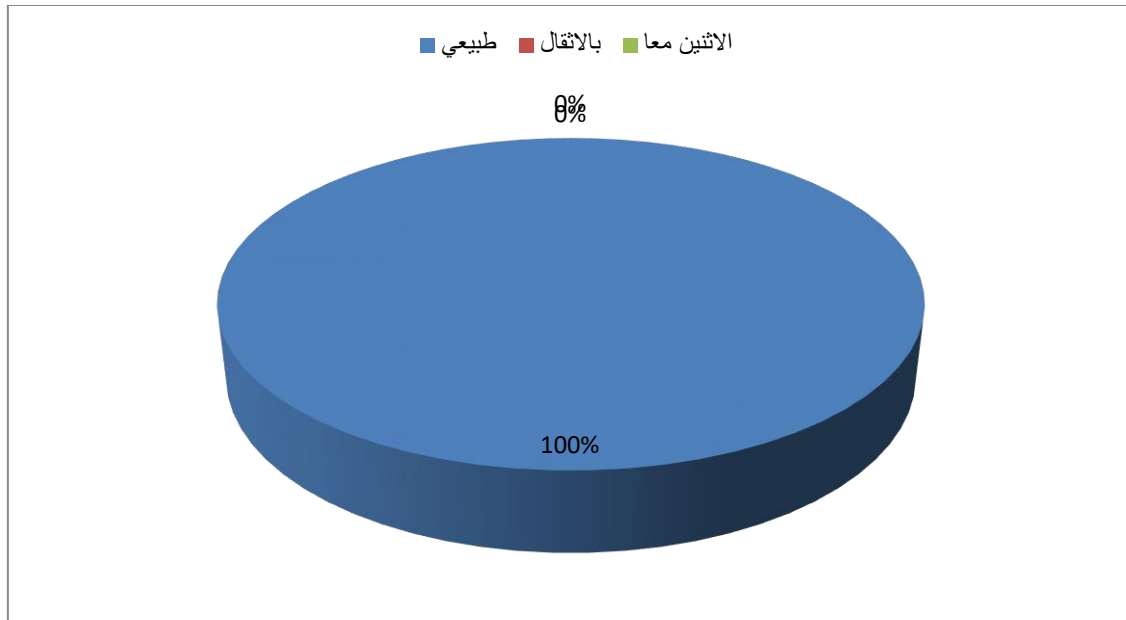


العبارة رقم 17 : في رأيك ما هو الأنسب ؟

الهدف منه : معرفة التعضيل الأنسب بوزن الجسم أم بالانتقال أو الاثنين معا

الجدول رقم 16: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $K^2$  للعبارة 17

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
طبيعي	20	100 %	20	5.99	0.05	02	دال
بالانتقال	00	00 %					
الاثنين معا	00	0 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 16 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 17

تحليل ومناقشة النتائج :

ما توضحه الإجابات في الجدول رقم 16 واختبار  $K^2$  نلاحظ أن قيمة  $K^2$  محسوبة أكبر من قيمة  $K^2$  المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه إن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتجسد في كون نسبة 100 % من المدربين يرون أن التعضيل بوزن الجسم هو الأنسب .

الاستنتاج:

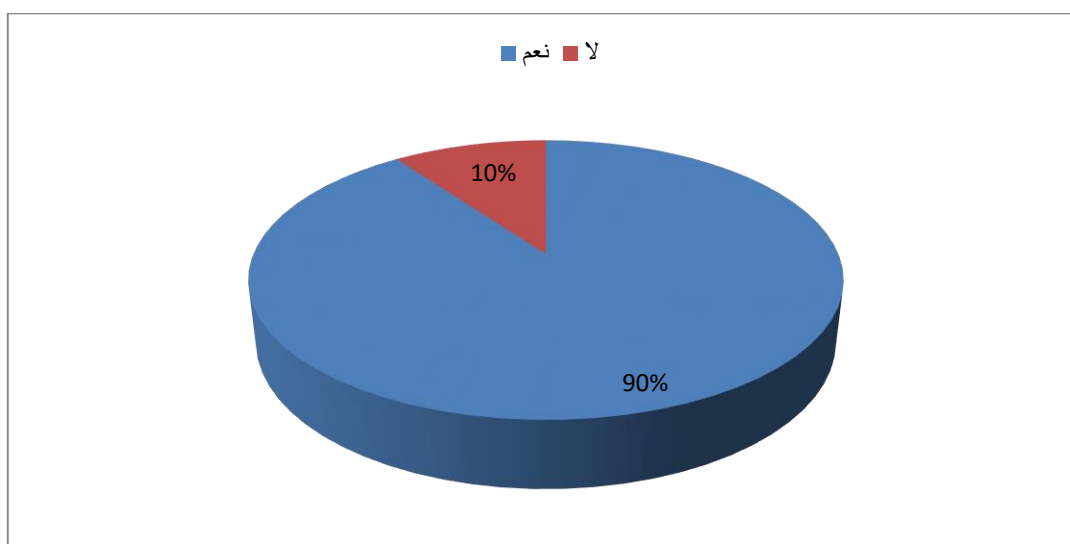
نستنتج مما سبق ذكره أن أغلب المدربين يرون أن الأنسب في التمارين التعضيل هي الطبيعية لعدة أسباب منها :

- عدم توفر الأجهزة .
- تقادي الإصابات .
- التقليل من الشد العضلي .

العبارة رقم 18 : هل يكملان بعضهما التدريب بوزن الجسم- تدريب بالأثقال ؟  
الهدف منه : معرفة ما إذا كان المتدربين يكملان بعضهما .

الجدول رقم 17: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $K^2$  للعبارة 18

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	18	90 %	12.8	3.84	0.05	1	دال
لا	02	10 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 17 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 18

تحليل ومناقشة النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 18 واختبار  $K^2$  نلاحظ أن قيمة  $K^2$  محسوبة أكبر من  $K^2$  مجدولة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، ومنه فإن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة عادية بين النتائج ، تتجسد في كون نسبة 90% من مدربين يرون تكاملا بين تدريب بوزن الجسم وتدريب بالأثقال أما 10 % يرون العكس .

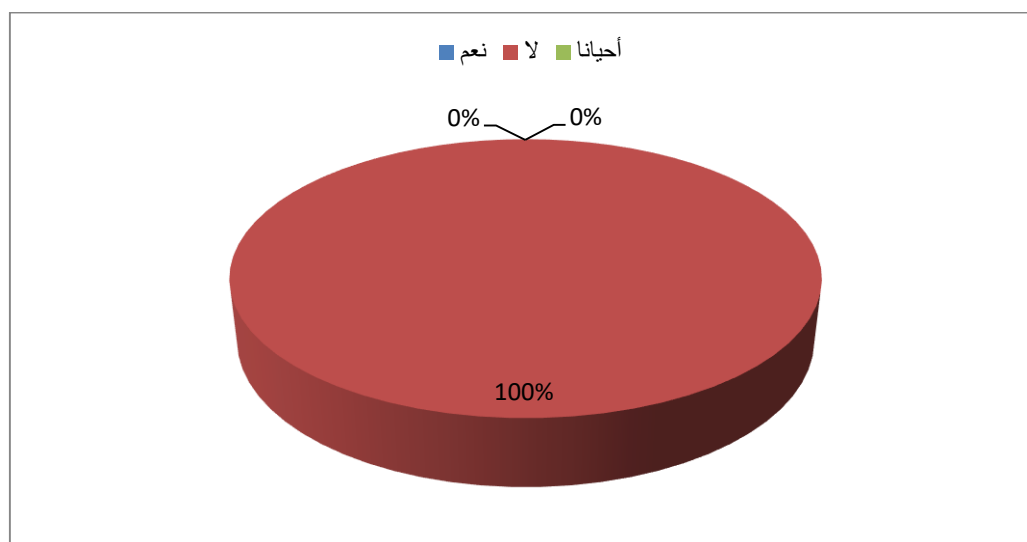
الاستنتاج:

نستنتج من خلال مما سبق أن تدريب بوزن الجسم وتدريب بالأشغال يكملان بعضهما.

العبارة رقم 19 : هل تجمع بينهما أثناء الحصص التدريبية؟  
الهدف منه : إن كانوا المدربين يجمعون بينهما أثناء الحصص التدريبية

الجدول رقم 18: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $K^2$  للعبارة 19

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	00	0%	20	5.99	0.05	02	دال
لا	20	100%					
أحيانا	00	0%					
مجموع	20	100%					



رسم البياني رقم 18 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 19

تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 19 واختبار  $K^2$  نلاحظ أن قيمة  $K^2$  محسوبة أكبر من  $K^2$  مجدولة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2، ومنه فإن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة عادية بين النتائج . تتجسد في كون نسبة 100% من مدربين لا يجمعون بين نوعين التدريب أثناء الحصص التدريبية

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره أن اغلب المدربين يجمعون بين تدريب بوزن الجسم وتدريب بالأثقال الأثقال أثناء الحصص التدريبية.

العبارة رقم 20 : مانوع التدريب الأكثر فعالية عند سباحي تخصص سباحة على البطن ؟  
الهدف منه : معرفة نوع التدريب أكثر فعالية عند سباحي.

#### تحليل ومناقشة النتائج :

كما تبين في العينة المدروسة أنها كانت النتائج مختلفة فمجموعة أيدت التدريب المتعلق بتقوية عضلات البطن والذراعين، أما مجموعة أخرى وهي الأغلبية أيدت نوع التدريب التكراري لأنه أكثر فعالية عند سباحي تخصص سباحة على البطن.

#### الاستنتاج:

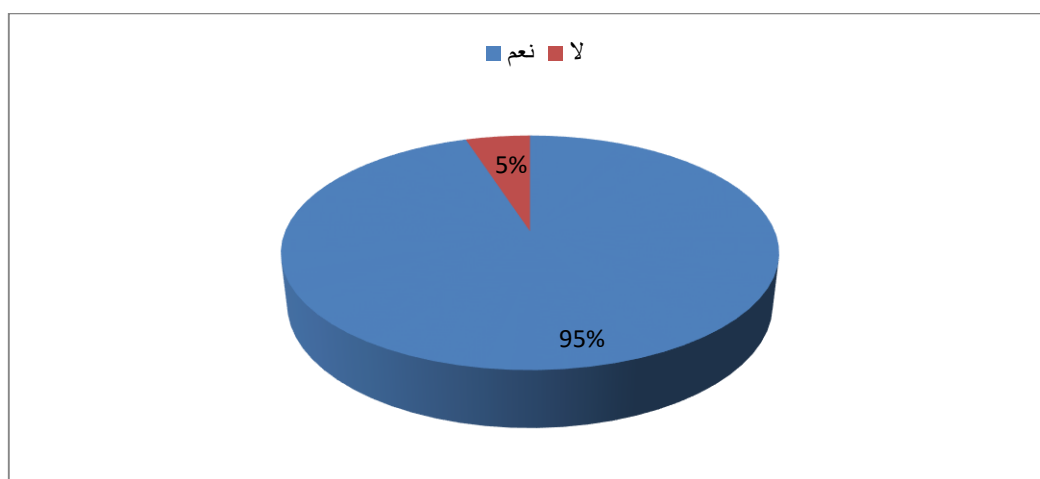
نستنتج مما سبق ذكره أن التدريب التكراري أكثر فعالية عند سباحي تخصص سباحة على البطن .

العبارة رقم 21 : هل هناك تجاوب مع هذه التدريبات ؟

الهدف منه : معرفة التجاوب المتعلمين مع التدريبات

الجدول رقم 19: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 21

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	19	95 %	16.2	3.84	0.05	1	دال
لا	01	05 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 19 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 21

تحليل ومناقشة النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 19 واختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من  $\chi^2$  مجدولة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، ومنه فإن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج تتجسد في غالبية المدربين بنسبة 95% بأن هناك تجاوب مع تدريبات، اما بنسبة 5% ليس هناك تجاوب.

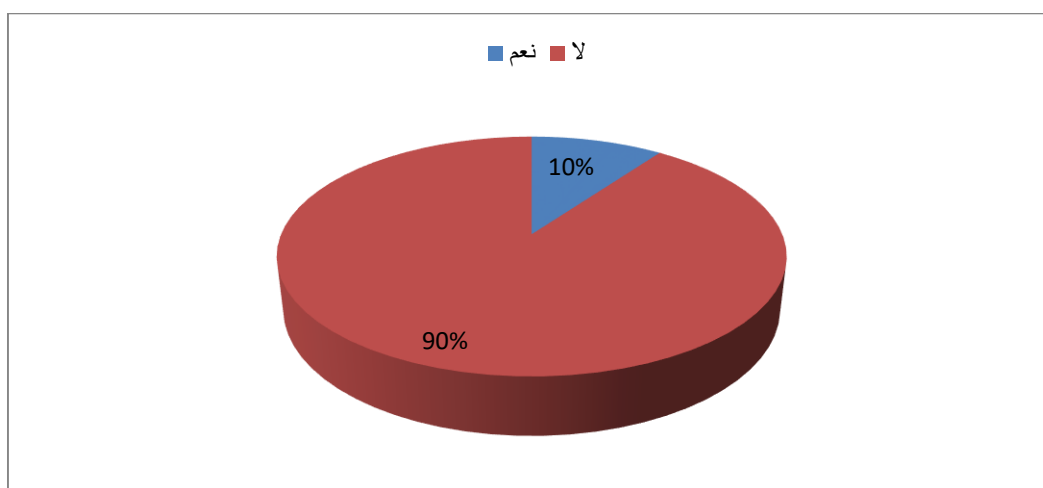
الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول ان هناك تجاوب مع هذه التدريبات.

العبارة رقم 22 : ما رأيك في هذا النوع من التدريب ؟ هل يضر ( الفئة U19)؟.  
الهدف منه : نوع التدريبات هل تضر بفئة U19.

الجدول رقم 20: يبين تكرارات والنسب المئوية و  $\chi^2$  للعبارة 22

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	02	10 %	12.8	3.84	0.05	1	دال
لا	18	90 %					
مجموع	20	100 %					



رسم البياني رقم 20 : تمثيل بياني لنتائج العبارة رقم 22

تحليل ومناقشة النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 20 واختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  محسوبة أكبر من  $\chi^2$  مجدولة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، ومنه فإن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتجسد في غالبية المدربين بنسبة 90% بأن التدريبات لا تضر فئة U19، أما بنسبة 10% يرون أنها تضر .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن التدريبات لا تضر فئة U19.

## 2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة : إن كان التدريب بالتعضيل له دور في تحسين الأداء عند سباحي تخصص سباحة على البطن، قمنا بطرح 3 أسئلة جزئية متفرعة عن الإشكالية، ثم اقترحنا 3 فرضيات لدراساتها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الوقائع الميداني.

### مناقشة ومقابلة النتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم 21 : الدلالة الإحصائية لعبارة المحور الأول :

نتائج المحور الأول			
العبارات	كا <sup>2</sup>	كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة الإحصائية
العبارة رقم 01	20	7.82	دال
العبارة رقم 02	20	3.84	دال
العبارة رقم 03	8.13	5.99	دال
العبارة رقم 04	12.8	3.84	دال
العبارة رقم 05	20	7.82	دال
العبارة رقم 06	12.8	3.84	دال
العبارة رقم 07	16.2	3.84	دال
العبارة رقم 08	20	3.84	دال

انطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى انه يقوم المدربون السباحة بتدريب التعضيل في رياضة السباحة. بعد عرض نتائج المتحصل عليها في الجداول رقم 01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، إضافة إلى النسب المئوية 90%، 95%، 100%، 100%، 100%، 80%، 70% ، بما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار كا<sup>2</sup> تبين ان كل المدربون يقومون بتدريب تعضيل في رياضة السباحة لتحسين أداء السباح، هذا ما يمثله الجدول رقم 01 بنسبة 100%، وقد اجمع كل المدربون بشكل القاطع ان التدريب البدني يمثل أهمية كبيرة لرياضي السباحة وكما اتفق أغلبية المدربون 70% على ان السباح يرتكز على القوة والمرونة كنحصر من عناصر اللياقة البدنية أما 30 % يرون السرعة، وهذا ما يؤكد الجدول رقم 04، أما بنسبة 80% يرون أن السباحين يخضعون لتمرين التعضيل عكس نسبة 20%، وهذا ما تبينه نتائج الجدول رقم 05، يرى أغلبية المدربون بنسبة 80% أن سباحين يحتاجون لتدريب التعضيل عكس 20% ، كما اتفق المدربون بنسبة 90% ان تدريب تعضيل يعتمد على تمارين الثقة، أما 10% لا يرون ذلك، وهذا ما أكدته الجدول رقم 07، كما أن كل المدربون بنسبة 100% رأوا أن تدريب التعضيل يساهم في زيادة أداء السباحين تخصص سباحة على البطن، وهذا ما أكدته الجدول رقم 02 .

مناقشة ومقابلة النتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الجدول رقم 22 : الدلالة الإحصائية لعبارة المحور الثاني :

نتائج المحور الأول			
العبارات	كا <sup>2</sup>	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجبولة
العبارة رقم 09	16.2	3.84	دال
العبارة رقم 10	6.4	3.84	دال
العبارة رقم 11	12.8	3.84	دال
العبارة رقم 12	16.2	3.84	دال
العبارة رقم 13	3.2	3.84	غير دال
العبارة رقم 14	20	3.84	دال

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها تدريب التعضيل يدخل ضمن البرنامج الإعدادي لتطوير تخصص السباحة على البطن.

من خلال الجداول رقم 09،10،11،12،13،14 إضافة إلى النسب المئوية 95%، 80%، 90%، 95% 70 % 100%، بما أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار كا<sup>2</sup> تبين أن جل المدربين السباحة في ولاية البويرة يدخلون تدريب التعضيل ضمن البرنامج الإعدادي لتطوير تخصص سباحة على البطن، وهذا ما يشمل الجدول رقم 09 بنسبة 95%، وقد اجمع المدربون نسبة 80% بأن تدريب التعضيل ضروري لبرنامج الإعدادي أما 20% لا يرون ذلك، وهذا ما يبينه الجدول رقم 10، ولقد اكد الجدول رقم 11 بنسبة 90% من المدربين ذكروا ان توجد أجهزة معينة يحتاجها السباح في التدريب بالتعضيل، وقد اكد الجدول رقم 12 بنسبة 95% أن تكرار تدريب بالتعضيل له تأثير على السباحة، كما يمثل الجدول رقم 13 بنسبة 70% أن تدريبات التعضيل ضمن البرنامج التدريبي، وقد أكدت نتائج الجدول رقم 14 بنسبة 100% ان المدربين يهتمون بهذا النوع من التدريب في تخصص السباحة على البطن.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يمكن أن نقول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت .



مناقشة ومقابلة النتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم 23 : الدلالة الإحصائية لعبارة المحور الثالث :

نتائج المحور الأول			
العبارات	كا <sup>2</sup>	كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة الإحصائية
العبارة رقم 15	3.2	3.84	غير دال
العبارة رقم 16	20	5.99	دال
العبارة رقم 17	12.8	3.84	دال
العبارة رقم 18	20	5.99	دال
العبارة رقم 19	16.2	3.84	دال
العبارة رقم 20	12.2	3.84	دال

تبين أن جل المدربين بنسبة 100% يرون أن التدريب بالتعضيل بوزن الجسم أكثر أهمية للسباحين مقارنة بالتدريب تعضيل بالأثقال، وهذا ما يبينه الجدول رقم 15 بنسبة 70% المدربين يفضلون تدريب التعضيل بوزن الجسم وأيضا يرى مدربين بنسبة 100% من خلال جدول رقم 16 أن الأنسب هو تدريب التعضيل دون الأثقال أي بوزن الجسم رغم أنهم يكملان بعضهما وهذا ما تبين من خلال الجدول رقم 17 بنسبة 90% أن 10% من المدربين يرون أنهم لا يكملان بعضهما ( تدريب بوزن الجسم - تدريب بالأثقال)، حسب ما يوضحه جدول رقم 18 بنسبة 100% من المدربين يرون أن لا يمكن الجمع بينهما أثناء الحصص التدريبية وما يبينه الجدول رقم 19 بنسبة 95% من المدربين أنه يوجد تجاوب مع هذه التدريبات لفئة U19، ومما تبين ذلك بنسبة 90% في الجدول رقم 20 أن هذه التدريبات لا تضر فئة U19.

من خلال النتائج المتوصل إليها عن طريق الاستبيان الموجه لمدربي السباحة على مستوى ولاية البويرة فئة U19 يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت .

مناقشة ومقابلة النتائج الفرضية الجزئية بالفرضية العامة.

الجدول رقم 24 : مقابلة النتائج بالفرضية العامة :

الفرضية	صياغتها	النتيجة
فرضية جزئية 01	التدريب بالتعضيل له دور في تحسين الأداء عن سباحي تخصص سباحة على البطن.	تحققت
فرضية جزئية 02	يدخل تدريب التعضيل في برنامج الإعداد في تخصص سباحة على البطن	تحققت
فرضية جزئية 03	التدريب بوزن الجسم أكثر أهمية للسباحين مقارنة بالتعضيل بالأثقال	تحققت
فرضية العامة	هناك اهتمام بتدريب التعضيل من طرف المدربين في رياضة السباحة	تحققت

من الجدول رقم 23 يتضح لنا ان الفرضيات الجزئية تحققت فالفرضية العامة التي مفادها هو " هناك باهتمام بتدريب التعضيل من طرف المدربين في رياضة السباحة قد تحققت أيضا وذلك نظرا لتحقيق كل الفرضيات الثلاثة.

#### خلاصة :

من خلال هذا الفصل قمنا بإعطاء القيمة العلمية الحقيقية للنتائج المسجلة من خلال ادوات البحث المتمثلة في كل من الاستبيان و قمنا بمناقشة و تحليلها لمعرفة ان كان هناك اهتمام بتدريب التعضيل من طرف المدربين في رياضة السباحة .

من وجهة نظر المدربين واستخدمنا في الحصول على نتائجها كل من النسبة المئوية و اختبار  $\chi^2$  بمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك نتائج وفي الأخير توصلنا لمجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

### الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها وتطبيقاتها التي تمثلت في تدريب تعضيل ودوره في تحسين أداء عند السباحين في اختصاص سباحة على البطن، وبعد توزيع الاستبيان على المدربين ومن ثم تم الحصول على النتائج والمعلومات المقدمة من طرفه قمنا بمعالجتها إحصائياً ومناقشتها وتحليلها بالفرضيات توصلنا لبعض الحقائق التي سطرنا في الفرضيات السابقة.

من خلال مما سبق تحققت الفرضية الأولى التي مفادها أن " تدريب بالتعضيل له دور في تحسين أداء عند السباحين تخصص سباحة على البطن".

ومن خلال فرضية الثانية للبحث نستطيع القول بأن تدريب التعضيل ودوره في تحسين أداء السباحين في اختصاص السباحة على البطن بالبويرة تخضع لقواعد ومعايير والأسس العلمية اللازمة وبذلك نقول ان الفرضية الثانية التي مفادها " يدخل تدريب التعضيل ضمن برنامج الإعدادي لسباحي تخصص سباحة على البطن" تحققت. ومن خلال الفرضية الثالثة التي مفادها " تدريب طبيعي أكثر أهمية للسباحين مقارنة بالتعضيل بالأنقال " يمكننا الجزم ان التدريب الطبيعي أكثر أهمية من التدريب بالأنقال، وبذلك نقول انها محققة .

أخيراً من النتائج السابقة نستنتج أن تدريب التعضيل لدى مدربين تخصص سباحة على البطن أنهم يقومون بتدريب تعضيل في رياضة السباحة، ويجب الأخذ بعين الاعتبار معايير والأسس العلمية في هذا التدريب وهذا ما يساعد في إنشاء سباحي مهاريين وتحقيق أفضل النتائج والوصول بهم إلى أعلى مستويات في رياضة السباحة.

خاتمة

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا ان نقف على تدريب تعضيل ودوره في تحسين اداء سباحين تخصص سباحة ومعرفة سيرورة هذه العملية وكيف تتم.

فالتدريب بالتعضيل للسباحين من اجل تطويرهم وإعدادهم للوصول بهم الى مستويات عالية وخصائصهم يتطلب من المدرب ان يكون ملما بالاسس النظرية والعلمية المختلفة للتدريب ودراسة عملية لتدريب بالتعضيل بالمعايير الحديثة تتمشى مع قدرات السباحين.

ومن كل مما سبق نستنتج ان التدريب بالتعضيل عملية يجب ان تتم وقف اسس وقواعد علمية دقيقة يجب مراعاتها .

اما خلاصة القول تتمحور حول ضرورة اخضاع تدريب بالتعضيل الى اسس علمية وحديثة واهمية استنادها على المدربين يتحلون بكفاءة علمية موثوقة بها حتى تكون هنالك متابعة ومراقبة فنية لهته الاعمال كما تمكن من تنبئ بالنتائج التي سيصل اليها السباحين، وكذلك اعطاء أهمية للجانب العلمي الذي يعتبر الركيزة الاساسية لجميع الجوانب دون استثناء حتى يتميز عملهم بالشفافية والوضوح ويحقق نتائج مضبوطة تخلوا من الشكوك والمفاجئات.

إن خير اثر تركه الباحث إجراؤه لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم اقتراحات وفرضيات مستقبلية تضيف على البحث قيمة علمية وكذا فتح مجال لاستمرارية البحث فيه.

اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث وانطلاقا من الاستنتاجات المستخدمة في حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث باقتراحات وفروض مستقبلية الآتية:

- وضع برنامج خاص لتدريب تعضيل مبني على أسس ومعايير علمية.
- تكوين مدربين مختصين في رياضة السباحة لقيامهم بتدريب تعضيل.
- توفير مختلف الأدوات والوسائل اللازمة أثناء التدريب.
- تخصيص مدة كافية لخضوع سباحين لتدريب بالتعضيل حيث لا يقتصر على حصة واحدة.
- خضوع سباحين قبل وبعد التدريب بالتعضيل للكشف الطبي.
- توجيه سباحين حول أهمية التغذية السليمة لتعزيز الأداء والتركيز العقلي أثناء التدريب.

## قائمة المصادر والمراجع

البيليو غرافيا



## مراجع باللغة العربية:

- 1- ميشيل غيورج، تاريخ الرياضة، دار الآداب، 2010، ص 110.
- 2- ويبستر جون الرياضة السباحة في ناش ديفيد، السباحة تاريخ وتطور، دار العلم للجميع، 2004، ص 55.
- 3- كتاب العصور القديمة والوسطى، جامعة ستانفورد، 2018، 24.
- 4- المؤلف عبد الغني ابو العزم، معجم الغني ، ط2،
- 5- المؤلف جبران مسعود، معجم الرائد، ط7، 1992.
- 6- د. صالح، د. ماهر عاصي، الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 1170، ص 20.
- 7- عبد الله محمود رابعه، المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 11121، ص18.
- 8- قاسم حسين، فتخار احمد، مبادئ وأسس السباحة ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ، 2000، ص 13.
- 9- دريد مجيد حميد الحمداني "الأسس و المفاهيم العلمية الحديثة في تعليم و تدريب السباحة" دار الكتب والوثائق، بغداد 201، سنة 2016، ص 75.
- 10- أسامة راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة 2 1990، ص 37.
- 11- مجدي زكي ابراهيم سوجة، موسوعة السباحة الدولية، مؤسسة عالم الرياضية للنشر، الإسكندرية، 97.
- 12- خالد محمد الحشوش، اساس تعليم السباحة، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع، ص 163.
- 13- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، دار المفكر العربي، القاهرة، 1994ص، 229.
- 14- سميرة عرابي، تعليم.تدريب.تنظيم، دار المجد للنشر والتوزيع، ص 114.
- 15- أ.د محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف ص، 20، 28، 33، 35 بالتصرف.
- 16- أ.د جابر نصار، أساسيات علم تدريب الأثقال، 2014، ص 29.
- 17- أ.د نوال مهدي و أ.د فاطمة عبد المالكي، التدريب الرياضي، مكتب المجمع العربي، 2006، ص 40.
- 18- أ.د فاطمة عبد المالكي، أ.د نوال مهدي العابدي، علم التدريب الرياضي، 2008، ص 50.
- 19- د .سمير عبد الله رزق، الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، مطبعة العامري، ص 110 .
- 20- د عبد الفتاح صالح، كمال الأجسام فن التدريب، 2011، ص 05.

21- الكابتن خالد هيكل، التغذية والتنمية العضلية في 20 د، 2008 ص12

22- نبيل احمد عبد الهادي، منهجية البحث في العلوم الانسانية، ط1، عمان، الهلية، 2006، ص 54 .

23- محمود عبد الحليم المنسي، مناهج البحث العلمي، دط، الازراطية، دار المعرفة الجامعية، 2003. ص 189.

24- محمد السيد ابونيل، الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربويين، د ط، بيروت، دار النهضة العربية، 1987، ص 51.

25- فاطمة عوض هاجر ميرفت، عليخناجة، 2002، ص 167.

### مراجع باللغة الأجنبية

01- Vladimir zatsiorsky science and practice of straight training

### مواقف الالكترونية:

01- الساعة 20:02 ، اليوم 2024/04/08 ، [www.univ-alger 3.dz/ ieps](http://www.univ-alger3.dz/ieps) ،

### رسائل ومذكرات :

1- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي  
معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرالدة - للطالب مزاري فاتح، تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن  
عكي محند أكلي، بعنوان عملية الانتقال الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الأندية الجزائرية  
للمرحلة العمرية (09) - (12) سنة ، السنة الجامعية 2007/2008.

2- مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب  
الرياضي - للطالبين لونيس محمد و كناي منير، تحت إشراف الأستاذ الدكتور الزاوي عبد السلام، بعنوان وقائع  
عملية الانتقال الرياضي لدى طلبة تخصص سباحة، السنة الجامعية 2018-2019 .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكي محند أولحاج

- البويرة -

معهد العلوم والتقنيات نشاطات البدنية والرياضة

### استمارة استبيان

إلى السادة :

مدربي رياضة السباحة لولاية البويرة

تحية طيبة وبعد

في إطار تحضير مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان " تدريب التعضيل عند رياضي السباحة و دوره في تحسين الأداء اختصاص السباحة عن البطن (U19)".

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي نلتمس منكم أيها المدربين الأعزاء الإجابة على أسئلتها بكل صدق وموضوعية من اجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا، وتأكدوا إن إجابتكم وكل ما تدلون به يحظى بأهمية وسرية تامة، ولا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

### ملاحظة : ضح علامة (x) أمام الإجابة المناسبة

من إعداد الطالبين:

- جوادي محمد شكيب

- مباركي رضا

تحت إشراف الأستاذ:

- د.أيت طاهر

شاكرين مسبقا على تعاونكم معنا

السنة الدراسية: 2023-2024

س 1 : ما هي الشهادة المتحصل عليها ؟

ليسانس ☐ ماستر ☐ دكتوراه ☐ تقني سامي ☐ مستشار رياضي ☐ شيء آخر ☐

س 2: الخبرة في العمل :

أقل من 5 سنوات ☐ عشرة سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات ☐

المحور الأول : التدريب بالتعويض يساهم في تحسين الأداء الرياضي عند سباحي تخصص السباحة على البطن ( أقل من 19 )

س 1 : كيف ترى مهنة التدريب في رياضة السباحة ؟

مريح ☐ متعب ☐ شاق ☐

س 2 : في رأيك هل التدريب البدني مهم لرياضي السباحة ؟

نعم ☐ لا ☐

س 3 : ماهي عناصر اللياقة البدنية التي تركز عليها ؟

القوة ☐ السرعة ☐ المرونة ☐ صفة أخرى ☐

أذكرها .....

س 4 : هل تقوم بتمارين التعويض داخل القاعة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

س 5 : كم عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا ؟

حصة يوميا ☐ حصتين في الأسبوع ☐ حصص في الأسبوع ☐ آخر ☐

س 6 : هل تحتاج السباحة على البطن للتدريب بالتعويض ؟

نعم ☐ لا ☐

س 7 : أثناء تدريب القوة هل تعتمد على تمارين الثقل ( التعويض ) ؟

نعم ☐ لا ☐

-إذا كان نعم كيف ذلك ؟ .....

س 8 : هل التدريب بالتعويض يساهم في زيادة أداء سباحي تخصص السباحة على البطن ؟

نعم ☐ لا ☐

كيف ذلك ؟ .....

المحور الثاني : تدريب التعضيل يدخل البرنامج الإعدادي لتطوير تخصص السباحة على البطن ؟

س1 : هل يدخل تدريب التعضيل ضمن الإعداد البدني ؟

نعم ☐ لا ☐

س2 : هل ترى أن تدريب التعضيل ضروري للبرنامج الإعدادي للسباحة على البطن ؟

نعم ☐ لا ☐

س3 : هل هناك أجهزة معينة يحتاجها السباح في التدريب بالتعضيل ؟

توجد ☐ لا توجد ☐

إذا كانت توجد ما هي ؟.....

الأكثر استخداما.....

س4 : هل تكرار التدريب بالتعضيل له تأثير على السباحة ؟

نعم ☐ لا ☐

س5 : ماهي تمارين التعضيل التي يحتاجها سباحي في اختصاص السباحة على البطن ؟

- .....

- .....

س6 : هل تدريبات التعضيل ضمن برنامجكم التدريبي ؟

نعم ☐ لا ☐

س7 : هل تهتمون بهذا النوع من التدريب في تخصصكم ؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثالث : التدريب بوزن الجسم أكثر أهمية للسباحين مقارنة بتعضيل الأثقال.

س1 : ماهو التدريب الأكثر استخداما ؟

تعضيل بالأثقال ☐ تعضيل الطبيعي ☐

س2 : في رأيك من هو الأنسب :

1- وزن الجسم بالتمارين بدون الأثقال ☐

2- تعضيل عن طريق الأثقال ☐

3- الاثنين معا ☐

س3 : لماذا ؟

.....  
.....

س4 : هل يكملان بعضهما ( تدريب وزن الجسم – تدريب بالأثقال ) ؟

نعم ☐ لا ☐

س5 : هل تجمع بينهما أثناء الحصص التدريبية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

س6 : ما نوع التدريب الأكثر فاعلية عند سباحي تخصص سباحة على البطن ؟

1-.....

2-.....

س7 : هل هناك تجاوب مع هذه التدريبات ؟

نعم ☐ لا ☐

س8 : ما رأيك في هذا النوع من التدريب ؟ هل يضر هذه الفئة ( U19 ).

نعم ☐ لا ☐

كيف ذلك ؟ .....

## قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان

الموضوع: تدريب التعضيل عند الرياضيين السباحة ودوره في تحسين الأداء في اختصاص السباحة على البطن.

اللقب واسم الاستاذ	الدرجة العلمية	الإمضاء	قرار اللجنة
علي محمد	أستاذ مساعد		مقبول مع التعديل
محمود ياسين	أستاذ القسم العالي		مقبول
علوان رفيع	أستاذ التعليم العالي		مقبول مع التعديل

تحت إشراف  
الدكتور آيت طاهر

من إعداد الطالبين:  
مباركي رضا  
جوادي محمد شكيب