



جامعة آكلي امحمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: تدريب رياضي.

أهمية التحضير البدني قبل المنافسات ودوره في زيادة
مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين

دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة بالمسبح النصف الأولمبي

تحت إشراف الأستاذ:

مزاري فاتح

من إعداد الطلبة:

❖ دواودة سفيان

❖ رحمي أسامة

السنة الجامعية: 2012-2013

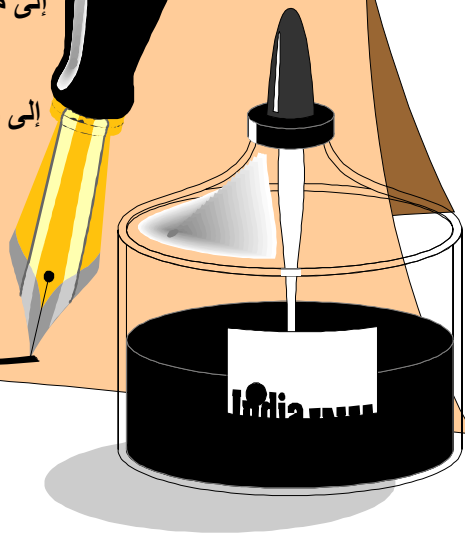
الإهداء

قال الله تعالى: ﴿...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾
النمل الآية 19

إلى من حملتني كرها ووضعتني كرها, والتي شقت من أجل أن تراني رجلا
أواجه صعاب الحياة- أمي الغالية - حفظها الله- وأطال في عمرها
إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق إلى من رباني و منحني
لثقة، إلى قاندي في درب الحياة - أبي العزيز - حفظه الله و أطال في عمره .
إلى إخوتي يونس و أمين إلى أختي الكتكوتة و شمعة المنزل
شيماء. إلى خالي مصطفى

إلى جدي لوصيف وجدتي مسعودة حفظهما الله إلى جميع أعمامي
وعماتي وعائلة دواودة إلى جدي قادة وجدتي فاطمة حفظهما الله
إلى جميع أخوالي و خالاتي رزيقة وزهية والزهرة لويضة وخيرة
وصورية ومليكة وعائلة وحشية
إلى كافة أصدقائي وأخص بالذكر هشام خوجة وحسن و
بلال بنور ومحمد حداد ومالك فراح ومازيغ وسليم وشمسو.
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان إلى طلبة و أساتذة
المعهد.

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .



إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتخزن لحزني إلى بر الأمان... أمي

العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي...

أبي العزيز

إلى إخوتي الذين أقتسمهم الماء والهواء

وسام والياس

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة البويرة دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

أسامة



شكر وتقدير

الشكر الجزيل والحمد الكثير لله العليّ القدير الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع، كما
نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ امشرف

"مزارى فاتح"

على التوجيهات التي مدتنا بها طيلةً بجنتنا فلان نعم امشرف حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا عند
الصواب

كما نشكر كل من قدم لنا النصيحة من قريب أو من بعيد

وكل أساتذة وعمال امعهد

كما نخص بجزيل الشكر إلى الأولياء الأعزاء الذين لو بغينا تعد فضائلهم

علبتنا ما كفتناهم حفيهم الى كافة زملاء الذين ساعدونا بهذا العمل المتواضع

والى كافة الأصدقاء والعائلة وإخواننا الكرام الذين وفقوا الى جانبنا طيلةً نواجهنا

بالجامعة

كما نقول للجميع وفقنا الله وإياكم ما يحبه وبرضاه

سفيان - أسامة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	إهداء
ث	محتوى البحث
ج	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
خ	ملخص البحث
د	مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
2	1 - الإشكالية.
3	2 - الفرضيات.
3	3 - أسباب إختيار الموضوع.
3	4 - أهمية البحث.
3	5 - أهداف البحث.
4	6 - الدراسات السابقة.
5	7 - تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: السباحة والإنجاز الرياضي.	
	تمهيد.
9	1- تعريف السباحة.
9	2- تاريخ السباحة.
9	2-1- السباحة في العصر القديم.

18	13- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي.
19	-الخلاصة.
الفصل الثاني: الإعداد البدني والمنافسات الرياضية.	
21	- تمهيد.
22	1- مفهوم الإعداد البدني.
22	2- أنواع الإعداد البدني.
22	2-1- الإعداد البدني العام.
22	2-2- الإعداد البدني الخاص.
23	3- اللياقة البدنية.
23	3-1- تعريف اللياقة البدنية.
23	3-2- خصائص اللياقة البدنية.
23	3-2- خصائص اللياقة البدنية.
23	3-1- القوة.
23	3-1-1- تعريف القوة.
23	3-1-2- أنواع القوة.
24	3-2- السرعة.
24	3-2-1- تعريف السرعة.
24	3-2-2- أنواع السرعة.
24	3-2-3- طرق تنمية السرعة.
25	3-3- التحمل.
25	3-3-1- مفهوم التحمل.
25	3-3-2- أنواع التحمل.
26	3-3-3- طرق تنمية التحمل.
26	3-4- المرونة.
26	3-4-2- أنواع المرونة.
26	3-4-3- تطوير وتنمية المرونة.
27	3-5- مفهوم الرشاقة.
27	3-5-2- طرق تنمية الرشاقة.
27	4- تدريبات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة.
27	4-1- تدريبات تنمية الحمل.
28	4-2- تدريبات تنمية السرعة.

28	4-3- تدريبات التنمية المرونة.
28	5-المنافسة.
28	5-1- تعريف المنافسة.
28	5-2- نظريات المنافسة.
29	5-3-أنواع المنافسات الرياضية.
29	5-3-1-المنافسة التمهيدية.
29	5-3-2-المنافسة الاختيارية.
29	5-3-3-المنافسة التجريبية.
29	5-3-4-منافسات الانتقاء.
29	5-3-5-المنافسة الرئيسية.
29	5-4-نظريات المنافسة.
29	5-4-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال.
29	5-4-2-المنافسة كشرط إيجابي.
30	5-4-3-المنافسة كوسيلة للتطور.
30	5-4-4-المنافسة كوسيلة للتقييم.
30	5-5- أهمية المنافسة الرياضية.
31	5-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.
32	- خلاصة.
الفصل الثالث: فئة الناشئين.	
34	- تمهيد.
35	1-التعريف بفئة الناشئين.
35	2-تعريف النمو.
35	3-خصائص النمو.
35	4-خصائص المرحلة العمرية.
36	4-1- النمو الجسمي.
36	4-2- النمو الفسيولوجي.
37	4-3- النمو الحركي.
37	4-4- النمو الحسي.
37	4-5- النمو العقلي.
38	4-6- النمو الانفعالي.
38	4-7- النمو الاجتماعي.

38	4-8 النمو الديني.
38	4-9 النمو الأخلاقي.
39	5- متطلبات النمو في هذه المرحلة.
39	6- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة.
39	6-1- المميزات الجسمية.
40	6-2- المميزات الاجتماعية.
40	6-3- المميزات العقلية.
40	6-4- المميزات الانفعالية و الاجتماعية.
41	6-5- المميزات النفسية.
41	7- المرحلة العمرية و الممارسة الرياضية.
41	8- حاجات و دوافع الناشئ الرياضي.
42	8-1- الحاجة إلى المتعة.
42	8-2- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات.
43	9- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر.
43	9-1- خصائص المجموعة العمرية (09-10) سنوات.
43	9-2- خصائص المجموع العمرية (11-12) سنة.
44	10- مميزات برنامج تدريب الناشئين في السباحة.
44	10-1- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (9-10) سنوات.
44	10-2- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (11-12) سنة.
45	خلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته.	
48	- تمهيد.
49	1- المنهج المتبع.
49	1-2- المنهج الوصفي.
49	2- متغيرات البحث.
49	2-1- المتغير المستقل (السبب).
50	2-2- المتغير التابع (النتيجة).
50	3- الهدف من الدراسة الميدانية.
50	4- الدراسة الاستطلاعية.
50	5- مجتمع الدراسة.

50	6- عينة البحث.
51	7- مواصفات العينة.
52	8- أدوات البحث.
53	9- مجالات البحث.
53	9-1- المجال البشري.
53	9-2- المجال الزمني.
53	9-3- المجال المكاني.
54	9-4- الوسائل الإحصائية.
55	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج.	
57	- تمهيد.
58	5-1- عرض وتحليل النتائج.
75	5- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات.
76	- خلاصة.
77	- الإستنتاج العام.
78	- الخاتمة.
	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
	- الملحق رقم (1).
	- الملحق رقم (2).

قائمة الجداول

الرقم الجدول	العنوان	الصفحة
جدول رقم (01)	يمثل التكرارات و النسب المئوية للسؤال 01 .	58
جدول رقم (02)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 02	59
جدول رقم (03)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 03	60
جدول رقم (04)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 04	61
جدول رقم (05)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 05	62
جدول رقم (06)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 06	63
جدول رقم (07)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 07	64
جدول رقم (08)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 08	65
جدول رقم (09)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 09	66
جدول رقم (10)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 10	67
جدول رقم (11)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 11	68
جدول رقم (12)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 12	69
جدول رقم (13)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 13	70
جدول رقم (14)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 14	71
جدول رقم (15)	يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 15	72

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
18	يوضح طرق التنمية الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية	شكل رقم (01)
58	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 01.	شكل رقم (02)
59	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 02.	شكل رقم (03)
60	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 03.	شكل رقم (04)
61	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 04.	شكل رقم (05)
62	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 05.	شكل رقم (06)
63	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 06.	شكل رقم (07)
64	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 07.	شكل رقم (08)
65	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 08.	شكل رقم (09)
66	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 09.	شكل رقم (10)
67	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 10.	شكل رقم (11)
68	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 11.	شكل رقم (12)
69	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 12.	شكل رقم (13)
70	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 13.	شكل رقم (14)
71	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 14.	شكل رقم (15)
72	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 15.	شكل رقم (16)

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : أهمية التحضير البدني قبل المنافسات ودوره في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين.

-دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة-

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والانجاز الرياضي من خلال توضيح أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية وتحسين الأداء لدى السباحين خلال مرحلة المنافسة.

السؤال العام: هل للتحضير البدني تأثير على الانجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟

الأسئلة الفرعية:

1-هل يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة؟

2-هل يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟

3-هل تتوفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني للسباحين الناشئين؟

- الفرضية العامة:

الإعداد البدني له أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين.

- الفرضيات الجزئية:

1- يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة

2- يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين

3- تتوفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني للسباحين الناشئين

إجراء الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية شملت 10 مدربين لأندية ولاية البويرة.

المجال المكاني والزمني: تم إجراء الدراسة على مستوى ولاية البويرة في الفترة الممتدة بين 14 أفريل 2013 إلى

10 ماي 2013.

المنهج : المنهج المتبع هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها: للتحضير البدني أهمية كبيرة في زيادة مردود السباحين الناشئين ويساعد على تنمية

الصفات البدنية للسباحين من خلال التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب ، دون أن ننسى توفر الوسائل البيداغوجية

لعملية التدريب تساعد على نجاح عملية التحضير ، وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذا البحث قد تحققت.

استخلاصات واقتراحات:

1- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

2- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.

3- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.

4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد السباحين والمدربين.

5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.

- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
- 7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.

مقدمة:

لقد أصبح المجال الرياضي اليوم أكثر اتساعاً من حيث العلوم والأهمية، وهذا يعود للخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردودةً خلال المنافسات الرياضية، ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم، أصبحت الرياضة بصفة عامة، ورياضة السباحة بصفة خاصة، تحظى باهتمام وشغف كبيرين، حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها العالمية والأولمبية التي تكون معلقةً على نتائجها، من خلال تمثيل الرياضيين لكل بلد، حيث تكون فيها الانفعالات سواءً عند المتفرجين أو عند الرياضيين كالخوف من الفشل والرغبة في الفوز التي تُشكل حالةً نفسيةً تتصف دائماً بالتوتر والقلق التي في بعض الأحيان تتحول إلى عنف وربما تؤدي إلى هبوط في مستوى الأداء.

ونظراً لاهتمام معظم الدراسات والبحوث بالنواحي النفسية والمهارية والخطية وتناولها من جوانبها المختلفة ولكن الجانب البدني وتأثيره على أداء الرياضيين، ونتائج الفرق لم يلق اهتماماً من جانب الباحثين، فمن الملاحظ أن الدول المتقدمة رياضياً قد وضعت الإعداد البدني برفقة على رأس الجوانب التي يتم تحضيرها للمنافسات، وبدأت بالاهتمام به ودراسته ووضع البرامج الخاصة به داخل خطة التدريب السنوية مما ساعد وبشكل ملحوظ في الرقي بمستوى الأداء وتقديمها.¹

فالاهتمام بالرياضيين ذوي المواهب والقدرات يبدأ منذ مرحلة الطفولة، والتي تعتبر من أهم مراحل النمو، حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل، كما أن تعليم وتدريب السباحين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل والتي يجب أن تتوفر أهمها حوض الماء أو المسبح، الثقة في النفس عند السباح الناشئ، معلم ومدرب السباحة والأغذية الجيدة، ويعد مدرب السباحة الركيزة الأساسية في تعليم وتدريب الناشئ، ومن أجل الوصول إلى أعلى المستويات والإنجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى مدرب السباحة كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه، فالإعداد البدني الجيد للسباحين الناشئين يتطلب أن يكون هذا المدرب كفواً ناجحاً في عمله.

وتطرقنا في دراستنا إلى أهمية الإعداد البدني في زيادة مستوى الإنجاز قبل المنافسات للسباحين الناشئين حيث قسمنا هذه الدراسة جانبين الأول يتضمن الجانب النظري والثاني يتضمن الجانب التطبيقي، جانب النظري يتضمن ثلاث فصول الأول يتناول السباحة والإنجاز الرياضي والثاني يتناول الإعداد البدني والمنافسات الرياضية والثالث يتناول فئة الناشئين.

أما الباب الثاني للبحث فقد تضمن الجانب التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين الفصل الأول تطرقنا إلى منهجية البحث التي استعملنا فيها المنهج الوصفي، والفصل الثاني تضمن عرض و مناقشة نتائج الاستبيان.

¹ حنفي محمود مختار. أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. القاهرة، دار زهران: 1988. ص3

1- الإشكالية:

إن التطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم التي تتعاون فيما بينها من عجل الوصول بالإنسان إلى أعلى درجات الرقي الحضاري و محاولة إبعاده بأكبر قدر ممكن و توجيه الحياة وذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين منه الاقتصادية والصناعية وبالموازات مع هذا يشهد المجال الرياضي تطوراً كبيراً من حيث استعمال الأجهزة والأساليب العلمية الحديثة والتي كان لها دور كبير في نشر الرياضة ولعل من الرياضات الواسعة الانتشار هي السباحة فهي تعتبر رياضة تنافسية وترفيهية وعلاجية في آن واحد وفي هذا البحث ندرس الجانب التنافسي من هذه الرياضة وبتحديد التحضير البدني حيث يكون لهذا النوع من التحضيرات أثر إيجابي خاصة في الانجاز الرياضي ومما لا شك فيه أن الإعداد البدني جزء لا يتجزأ من إعداد الرياضي ولهذا فهو بحاجة إلى محضرين ومدربين قادرين على الإعداد والتدريب فالإعداد البدني لم يعد مجرد ممارسات نوعية مختلفة من الأنشطة البدنية فحسب وإنما أصبح المدخل الأساسي للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية و الوظيفية للرياضي الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي "يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي بالفرد إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية و السمات الإرادية"¹

ويقول الدكتور موفق مجيد مولي "هو العمل الذي يشمل كل الطرائق المستخدمة لتطوير الصفات الأساسية وخاصة في المستويات العليا"²

وعقب كل منافسة تكثر تصريحات المدربين الذين يعلقون أسباب الفوز أو الهزيمة على نقص التحضير نجد إهمال الجانب البدني ومن هذا المنطق يجب على مدرب الفئات الناشئة الاهتمام بالجانب البدني خاصة قبل المنافسات ومعرفة الجرعات التدريبية المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى الرياضي الناشئ .

ونظراً لأهمية الجانب البدني ودوره في الانجاز الرياضي نريد أن نسلط الضوء على الفئات الناشئة لأنها

فئات في طور النمو وللتحضير البدني اثر مباشر على نموه ومنه نطرح السؤال التالي:

هل للتحضير البدني تأثير على مستوى الانجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟

- الأسئلة الفرعية:

1-هل يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة؟

2-هل يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟

3-هل لتوفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني للسباحين الناشئين؟

¹ محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي, طم, 12, مصدر دار المعارف: 1994. ص51

² موفق مجيد مولي.. مناهج لتربية البدنية لكرة القدم.. الإمارات, دار الكتاب الجامعي: 2010. ص19

2- فرضيات الدراسة:**- الفرضية العامة:**

الإعداد البدني له أثر إيجابي على مستوى الإنجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين.

- الفرضيات الجزئية:

1- يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة

2- يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين

3- توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني للسباحين الناشئين

3- أسباب اختيار الموضوع: تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- الاهتمام الكبير الذي توليه معظم الدول المتقدمة لهذه الرياضة

- تدهور مستوى السباحة في بلادنا وما تكسبه من نتائج سلبية في المحافل الدولية

- قلة الدراسات السابقة التي تتحدث عن هذا الموضوع

- محاولة تحديد مفهوم الانجاز الرياضي والمنافسات الرياضية و كذا السباحة إلى جانب التحضير البدني لهذه الرياضة

- عدم فهم الكثير من الناس لمعنى ومفاهيم وتقنيات هذه الرياضة

4- أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله في دراستنا وهو أهمية الإعداد البدني قبل المنافسات في زيادة مستوى الانجاز للسباحين الناشئين الذي يجب إعطاء أهمية بالغة في إعداد وتحضير البراعم الناشئة خاصة قبل المنافسات والتي تنعكس على المدرب الكفاء والناجح وتكمن أهمية موضوعنا في أن هناك دراسات عديدة أجريت حول الإعداد البدني وعلاقته بالانجاز الرياضي إلا أننا نسعى في بحثنا هذا إلى دراسة أساليب وطرق الإعداد البدني الذي يتبعه المدرب في إعداد وتحضير الفئات الناشئة خاصة قبل المنافسات ومدى انعكاسه على الانجاز الرياضي وبالتالي نكون قد تناولنا هذه الظاهرة من زوايا جديدة وتأتي الأهمية في أن المدرب الكفاء يولي عناية خاصة بأطفاله من خلال تنوع أساليب الإعداد البدني للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات لذا كان من الضروري التعرف على أهم أساليب الإعداد البدني قبل المنافسات.

5-أهداف البحث:

إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية والهدف من الدراسة هو السبب الذي من اجله قمنا بإعداد هذه الدراسة وتهدف دراستنا إلى:

- التعرف على كيفية الإعداد البدني للسباح الناشئ ودوره في الانجاز الرياضي.

- لفت انتباه المدربين حول العلاقة بين الإعداد البدني والانجاز الرياضي في السباحة خاصة بالنسبة لهذه الفئة التي تعتبر فئة المستقبل.

- فهم جوانب النقص في أساليب الإعداد البدني و محاولة تقادي الأخطاء الموجودة في طرق الإعداد البدني.
- إبراز أهمية مرحلة الطفولة في السباحة والتغيرات التي تطرأ عليه من الناحية البدنية.
- محاولة تطوير طرق وأساليب الإعداد البدني لدى الطفل الممارس لرياضة السباحة.

6- الدراسات السابقة والمثابفة:

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة ، اللهم إلا إشارات مثابفة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي ومن بين الدراسات المثابفة نجد مذكرة بعنوان: (فعالية مدة التحضير البدني على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز - صنف الأكاير) .

وقد كانت من إعداد الطلبة: بسي البشير وبوبكري السعيد وتحت إشراف الأستاذة قاسمي فريدة ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2005-2006 جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في :

- هل لمدة التحضير البدني تأثير على مرد ودية الفريق خلال مرحلة المنافسة .

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية :

- الفرضية العامة : إن تحسن مرد ودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير .

وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي :

1- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية ، كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي .

2- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة ، كلما ازدادت مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة - ذهاب وإياب .

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة .

وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات ، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدربين من القسم الوطني الثاني ، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني ، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية:

أن المدربين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية ، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مرد ودية اللاعبين و تحصيل النتائج الايجابية خلال المنافسة .

أما الدراسة الثانية فنجد مذكرة بعنوان " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"

وكانت فرضيات البحث المقترحة كالاتي:

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها. وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما.

استخدم الباحث الاستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها. ومن أهداف الدراسة مايلي :

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- السعي إلى لفت المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم.

7- شرح المفاهيم والمصطلحات:

- **المنافسة:** هي صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول إلى هدف معين وهناك نوعين من المنافسة

مباشرة: وتكون بين فردين أو مجموعتين مثل (الملكمة, كرة القدم...)

غير مباشرة: وتكون بتحدي الفرد لأرقامه و السعي إلى تحطيمها مثل ألعاب القوى

- **الإعداد:** يعرف الإعداد بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدة تسمح به قدراته. ويعرف أيضا بأنه اكتساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية و الإعداد في المجال الرياضي هو أربع أشكال (إعداد بدني, خططي, مهاري, نفسي).¹

- **الإعداد البدني:** يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.²

¹ مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي: 1998. ص101

² أمر الله البساطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر، دار الفكر: 1998. ص 21 .

- **السباحة:** هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض و بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على حسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب و تعرضه لكثير من الانفعالات.

- **الناشئين:** هم صغار من الجنسين بنين وبنات الذين تتراوح أعمارهم بين (5-13) وتتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة (8-10) سنوات تقريبا ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12) سنة تقريبا و بداية مرحلة المراهقة.¹

- **مرحلة الطفولة:** (9-12) : تعرف أيضا باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من سن تسعة سنوات و تنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر .

وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية.²

- **مستوى الانجاز:** هو عملية أداء نظامي ممزوج ببناء تنافس ملائم عن طريق مدرب واع متمكن حيث التدرج المتزايد بالحجم و الشدة و الترتيب الزمني بالأداء و تحديد بماذا و كيف يتم وضع المضمون التدريبي من حيث توفر الإمكانيات.

¹ يحي السيد إسماعيل الحاوي.. الموهبة الرياضية والإبداع الحركي.. مصر، المركز العربي للنشر: 2004.. ص21

² عبد الرحمان الوافي.. مدخل إلى علم النفس.. دارهومه: 2006 م .. ص144

تمهيد:

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

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

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

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة انطباق أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي يوضح المقدر الحركية للإنسان في أفضل صورها

لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية و استغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.¹

¹ عصام أمين حلمي.. تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق, الإسكندرية , دار المعارف: 1992. ص41

1- تعريف السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات.¹

ويقول الدكتور ابن منظور سباح: السبح والسباحة العوم، سبح في النهر وفيه يسبح سبحا وسباحة ورجل سباح وسبوح من قوم السبحاء وسابح من قوم السباحين.²

2- تاريخ السباحة:

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

2-1- السباحة في العصر القديم:

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

2-2- السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يتحدث عن السباحة عام 1538 عنوانه المحادثة في السباحة أعده "نيكولاس فينمان" وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدع مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير لانتشار سباحة الصدر ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي تيفينو تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة السباحة على الصدر.³

¹ افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة. عمان، دار الفكر للطباعة والنشر: 2000. ص11

² ابن منظور. لسان العرب. ط4. لبنان، دار صادر للطباعة والنشر: 2005. ص103

³ افتخار أحمد. نفس المرجع: 2000. ص12، ص18

2-3- السباحة عند العرب:

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائهم تربية عسكرية بسبب ظروف التنافس و التنافس فيما بينهم لذا فقد كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل و القتال و السباحة خاصة في قبيلة حمير ذات النشاط الملاحي الكبير في منتصف القرن الأول ميلادي كما كان الساحل اليمني مزدحما بأصحاب السفن و الملاحين العرب وهم دائمون على أعمالهم التجارية مع اريتريا و الصومال و بحار الهند و غيرها وبعد فتح العرب المسلمين لبعض المدن زاد الاهتمام بالتربية البدنية فقد أدخلوا معهم عادات و تقاليد ركوب الخيل و الرماية و السباحة حيث قال (عبد الملك الشعبي) "أعلم أولادي العوم فإنهم يجدوا من يكتب عنهم ولا يجدو من يسبح عنهم".¹

2-4- السباحة في العصر الإسلامي:

مع ظهور الإسلام في القرن السابع ميلادي وبنشر تعاليمه القويمة التي انزلها الخالق عز وجل للاهتمام بمتطلبات الإنسان عقليا و نفسيا, اجتماعيا و روحيا. ولقد قيل أن العرب مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول وان النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة العربية. ومع انتشار الإسلام ازدادت العناية بالرياضة و التربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير نتيجة لحاجة المسلمين إليه أثناء الفتوحات و الحروب و نشر الدعوة الإسلامية خارج حدود الجزيرة العربية. ولقد حث الإسلام على مزاوله السباحة و ضرورة تعلمها وقد جاء في الأحاديث لرسول صلى الله عليه وسلم: "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة و الرماية و القراءة". ولما كان صلى الله عليه وسلم يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض ألوان النشاط البدني "فكان سابق الصحابة رضوان الله عليهم جريا و سباحة و يصارعهم و يلاعبهم", وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى أبي عبيدة بن الجراح "علموا غلمانكم العوم" و تذكر بعض المصادر المقولة بتعبير آخر "علموا أولادكم السباحة و الرماية و ركوب الخيل. ولعبت السباحة دورا خلال الحروب الصليبية لتثبت مقدرة العرب و معرفتهم للسباحة فقد كان الزبير بن العوام رضي الله عنه يشد على وسطه الرسائل و الذهب ثم يغوص ليلا في البحر على غرة العدو و يخرج من الجانب الآخر من مراكب الصليبيين و يدخل حيث يسلم الرسائل إلى رجال الحامية الإسلامية بينما كان الذهب يصرف نفقة على المجاهدين.²

¹ نور عبد الحليم. الملاحة و علوم البحار عند العرب. الكويت, عالم المعرفة: 1979. ص118

² إبراهيم غلام. مدونة التاريخ الرياضي, الدار القومية للطباعة و النشر: 1964. ص20

2-5- السباحة في الجزائر:

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

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

وبعد الاستقلال في 26 جويلية 1962 انشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 09 اكتوبر 1962 وكانت رابطة الجزائر العاصمة وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N) وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للإتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A).

3- أهمية السباحة:

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة(الشحوم) في الجسم, جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا, ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي:¹

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

4- فوائد السباحة:

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

¹ فيصل رشيد العياشي.. رياضة السباحة.. الموصل, دار الكتب: 1989.. ص14.13

كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات الموجودة في جسم الإنسان كالظهر المحدب والانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض, وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربوية كبيرة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباح مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمية الخلق .
أما من الناحية العقلية فتساعد على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء الى درجة أعلى من الشخص العادي

وأيضاً تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارستها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية¹

5- أنواع السباحة:

1-سباحة الزحف(السباحة الحرة) "crawl".

2-سباحة الظهر " dos " .

3-سباحة الصدر "brasse".

4-سباحة الفراشة " Papillon " .

5-1-كيفية السباحة:

تتنوع السباحة وكيفية أدائها فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وكل نوع له طرقه الخاصة نعرضها

كالتالي:

5-1-1- السباحة على الصدر:

يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا انه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران, السباحات التنافسية على الصدر هي 100م, 200م و50م.

5-1-2- السباحة على الظهر:

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 100م, 200م و50م.

5-1-3- السباحة الحرة:

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التتابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوباً مختلفاً عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين.

¹ محمد علي القط. السباحة والغطس. بيروت, دار بيروت للنشر والطباعة:1999. ص7

5-1-4- السباحة فراشة:

في السباحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الامام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما الى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل, سباحات الفراشة هي 100م, 200م, 50م, سباحة الفراشة عموماً تحتاج الى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة.

5-2- سباقات التنوع:

ينتوع أسلوب السباحة في سباقات التتابع حسب نوع المنافسة

5-2-1- التتابع المتنوع:

في سباقات التتابع المتنوع تتبارى فرق مكونة من 4 سباحين يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة 100م

5-2-2- الفردي المتنوع:

في سباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة 200م أو لمسافة 400م أما في سباقات 200م متنوع يستخدم السباح كل 50م أسلوباً مختلفاً (الفراشة, الصدر, الظهر, الحرة)

6- حوض السباحة الدولي:

يبلغ طول حوض السباحة الدولي 50م وعرضه 21م, وعمقه 1,80م يوجد به ثمانية أروقة طول كل واحد منهم 2,5م يفصل بينهما حبال تمتد على طول الحوض أما بالنسبة لمنصة البداية فهي على ارتفاع نصف متر فوق سطح الماء.

7- مجالات السباحة:

7-1- السباحة التنافسية:

وتمارس وفقاً 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 مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك يجب على السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج, وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية, التغذية, النوم الكافي, الصحة...¹

7-2- السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارة السباحة بدأ بمصادقة الماء والتكيف معه

¹ إفتخار أحمد.. مرجع سابق: 2000.. ص 29.28

إلى الطفو والانسحاب ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (صدر, ظهر, فراشة, حرة).¹

7-3- السباحة العلاجية:

هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية 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 لكثير من حالات العوق والتشوه

ويجمع الخبراء على أن السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من جسمه، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه.²

7-4- السباحة الترويحية:

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

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لوناً بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية.³

8- خطوات تعليم الطفل للسباحة:

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

- يتعلم الدوران داخل الماء في حوض مملوء بالماء.
- يتعلم التنفس داخل وخارج الماء.
- يتعلم فتح العينين داخل الماء.
- يتعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء.

9- تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنوية المختلفة:

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنوية المختلفة خبرة وتجربة هادفة ويعتمد نجاح الطفل في السباحة على الوالدين والمدرّب والبرامج لذا تتفاوت خبرات الأطفال المستمدة من هذه التجربة والتوجيه السليم للأطفال في هذا

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح الفضلي، دليل رياضة السباحة، دار الهدى للنشر والتوزيع: 1999. ص 21

² افتخار أحمد، مرجع سابق: ص 29

³ أسامة راتب، تعليم السباحة، ط 2، القاهرة، دار الفكر العربي: 1990. ص 23.22

السن والتي تقود إلى فوائد سيكولوجية وتربوية كبيرة ويمكن عن طريق تطوير برامج هؤلاء السباحين أن نجني الكثير من الفوائد ويتوافق ذلك على مدى نجاح الوالدين وتشجيعهما لأولادهما ومتابعتهم ومعاونة المدرب أثناء إعداد أولادهم بما يهتم بهم أبناؤهم، ويجب أن يكون برنامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة لخدمة الأطفال ومعاونتهم.¹

10- العمر المناسب لتعليم السباحة:

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعات تجنب أحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية.²

11- تعريف الانجاز الرياضي:

يتركز الإنجاز الرياضي على "التخطيط المبرمج" من خلال أداء نظامي ممزوج ببناء تنافس ملائم عن طريق مدرب واع متمكن حيث التدرج المتزايد بالحجم و الشدة و الترتيب الزمني بالأداء و تحديد بماذا و كيف يتم وضع المضمون التدريبي من حيث توفر الإمكانيات.

ولكي يتمكن المدرب من ذلك عليه الإلمام لطبيعة قوانين تطور القدرات التي يعتمد على أنظمة الطاقة أو تلك المستمدة من المعارف و المعلومات فضلا عن قوانين أنظمة التنافس التي تعتمد على تحليل الأداء و المستويات و هو ما يطلق عليه بنية الانجاز، فالأساس الذي يعتمد عليه المدرب عند وضع و تحديد المضمون التدريبي لتطوير أداء فريقه هو مستوى الانجاز لفرق ذات أداء متميز للتعرف على منحنى تطور هذه الفرق، ومن ثم تحديد أوجه الاستفادة منه.

إن الانجاز الرياضي على هذا النحو يمثل قابلية التدريب و التنافس لمختلف مواقف الأداء في ضوء معيار قياسي حيث يرى النخبة من أهل الاختصاص أن الإنجاز كدافع يقصد به السعي و الكفاح نحو مستوى معين من التفوق و الامتياز و يتحدد من خلال التنافس مع معيار أو مع آخرين أو تنافس اللاعب مع ذاته من خلال أدائه السابق، فهو بذلك محاولة جادة نحو تفرد و تميز الأداء فضلا عن التمكن و السيطرة على صعوبة المواقف.³

12- دافعية الانجاز الرياضي:

1-12- مفهوم دافعية الانجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه "دافعية الانجاز الرياضي" التي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف

¹ محمد علي القط- المبادئ العلمية للسباحة- ط1، مصر، المركز العربي للنشر: 2004. ص13

² محمد علي القط- نفس المرجع- ص14

³ محمد لطفي حسين- الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي- ط1، القاهرة/مركز الكتاب للنشر: 2006. ص12.11

المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط الفاعلية و المثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.¹ و من الناحية التاريخية يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس بصفة عامة إلى الطبيب النمساوي (ألفرد أدلر) الذي أشار على أن الحاجة للإنجاز هي "دافع تعويض مستمد من خبرات الطفولة" و (كورت ليفن) الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح و ذلك قبل استخدام (موراي) لمصطلح الحاجة للإنجاز.²

وعلى الرغم من هذه البدايات المبكرة، فإن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي (هنري موراي) على أنه أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق بوصفه مكوناً مهماً للشخصية، وذلك في دراسة في عنوان "اكتشافات الشخصية" و التي عرض فيها (موراي) لعدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، و ممارسة القوى و الكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك.

12-2- الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي:

- تعتبر دافعية الإنجاز الرياضي من الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي ، و من بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز ما يلي:
- يهتم بالامتياز و التفوق من أجل التفوق و الامتياز ذاته.
 - يهتم بالإنجاز في ضوء معايير أو مستويات يضعها لنفسه، إذا لا يتأثر بأي مستويات أو معايير يضعها غيره.
 - يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه.
 - يملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية و الثقة بالنفس.
 - ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (لا تتميز بصعوبة بالغة) و التي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح.
 - يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل، و ذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.
 - يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف للإنجاز.
 - يفضل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة و مستوى الأداء و ليس على أساس محك الصداقة و الزمالة.
 - يميل على التعلم بصورة أسرع بالمقارنة مع الآخرين، و الأداء بكفاءة و إصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
 - يتسم بمستوى عالٍ من فعالية الذات و دافعية الكفاءة و القدرة على إدراك قدراته و استطاعته.³

¹ محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي: 2000. ص142

² أحمد عبد الخالق. الدافع للإنجاز لدى اللبنانيين، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب: 1991. ص34

³ محمد حسن علاوي. مرجع سابق. ص143

12-3-3- مكونات دافعية الإنجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافع الإنجاز الرياضي هما دافع انجاز النجاح, و دافع تجنب الفشل.

12-3-3-1- دافع انجاز النجاح:

وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة و بدفعه لمحاولة تحقيق التفوق و بالتالي الإحساس و الشعور بالرضا و السعادة, وهذا الدافع لا يتأثر ب المؤثرات الخارجية بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد, توجهه و تحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه, و يمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب, أي أنه يصطبغ بالصيغة الفردية الخالصة, و يختلف تمام الاختلاف من اللاعب الآخر و هذا الدافع يتأثر بالمتغيرين التاليين: احتمال النجاح, و جاذبية تحقيق الهدف.

12-3-3-2- دافع تجنب الفشل:

وهو تكوين يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء و الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة, مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الانجاز الرياضي, و هذا الدافع يكون واضحا لدى اللاعب كلما ارتفع الخوف و قلق اللاعب من احتمال توقعه بقلة فرصته في النجاح. و في ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع الانجاز للنجاح و دوافع تجنب الفشل بصورة إيجابية, أي العمل على تدعيم و تقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح و محاولة الإقلال من تأثير عوامل دافع تجنب الفشل.¹ و بالتالي فإن دافعية الإنجاز تتمثل في جوانب ثلاثة هي :

- دافعية الإنجاز التدريبي حيث الرغبة في تجاوز الصعوبات و محاولة تحسن المستوى.

- دافعية الإنجاز التنافسي حيث الحاجة إلى الفوز و التغلب على المنافس.

- دافعية الإنجاز الرياضي الباعث للتفوق و النجاح من خلال تحقيق البطولات و اعتلاء منصة التتويج.²

13- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي:

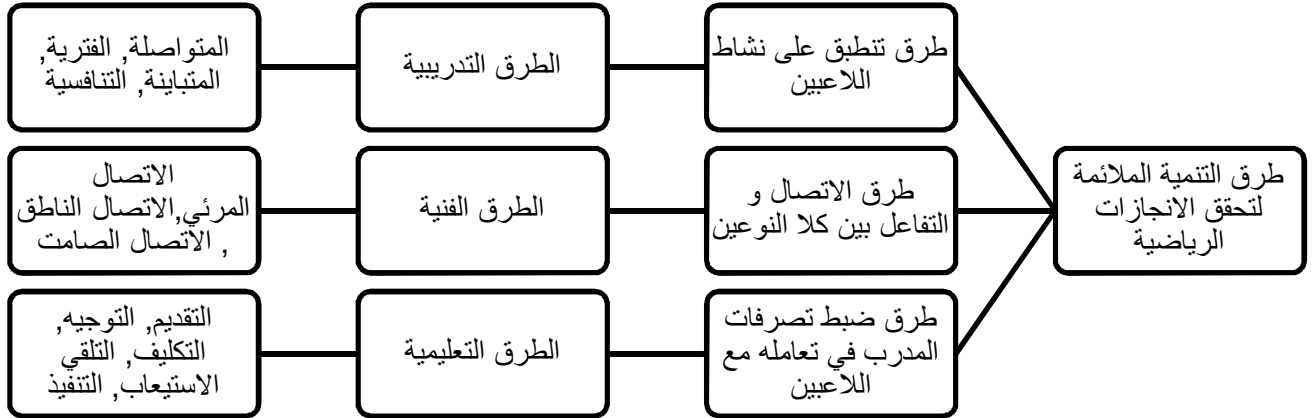
يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار التدريب التي تحقق هدف ما يسعى إليه, و ليست كل الطرق ذات أهداف واحدة فكل طريقة تدريب تحقق أهداف مهينة, كما أن نوع طرق التدريب يعمل على أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين, و يعتمد اختيار الطريقة التدريبية على عدد من الاعتبارات تحدد في متطلبات نوع النشاط الشخصي الممارس و الهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي و النفسي و كذا العمر التدريبي فضلا عن قابلية اللاعب للأداء³, لذا:

- "يجب أن تحقق الإنجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء أو الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة" التالية:

¹ محمد حسن علاوي..مرجع سابق..ص146

² محمد لطفي حسين.. مرجع سابق..ص13

³ محمد لطفي حسين.. نفس المرجع..ص47



الشكل رقم 01 يوضح طرق التنمية الملائمة لتحقيق الإنجازات الرياضية¹

¹ أحمد عبد الخالق. مرجع سابق. ص 36

خلاصة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض، بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح و التي قد تحدث عنه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية، بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتفرضه لكثير من الانفعالات و ما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا.

كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين و نظريات التعلم، ثم العوامل و الظروف المؤثرة فيه.

تمهيد:

إن تحضير الناشئ في السباحة بدنيا قبل المنافسات يهدف إلى تنمية القدرات البدنية التي ترتبط ارتباط وثيق بالانجاز الرياضي حيث انه لا يستطيع الوصول إليه دون التحضير له بدنيا خلال هذه الفترة ومن هنا يتطلب منا معرفة كل ما يتعلق بالجانب البدني عند هذه الفئة العمرية بالقدر المطلوب ومعرفة كيفية تتميتها باستخدام طرق وأساليب التدريب المختلفة والمناسب للنشاط والزمن والجنس والسن.....الخ. حيث يلعب التحضير البدني دور هام في المرحلة التي تليها وهي مرحلة المنافسات التي هي صراع ومزاحمة بين الفرق والنوادي للوصول إلى الانجاز الرياضي وتحقيق نتائج جيدة التي يجب على السباح أن يكون مهيباً لها .

1- مفهوم الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات الرياضي البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها.¹

و يعتبر الإعداد البدني للرياضي احد الركائز الأساسية التي تتطلبها الرياضة خلال الموسم التدريبي ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه للياقة البدنية وهو يشمل كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي.²

ويعرف الإعداد البدني بأنه يرفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته. و كذا اكتساب الرياضي للياقة البدنية.³

2- أنواع الإعداد البدني:

1-2- الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد ويزداد زمن تدريباتها عن المرحلة الأولى والثانية من الفترة الإعدادية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برنامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة والمتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة، والتي تتم في الملعب أو الصالات المغلقة سواء كانت بأدوات (كرة طيبة، البار الحديدي) أو جري المسافات الطويلة أو الألعاب الرياضية ويمكن تقسيم تمارين الإعداد البدني العام إلى:

- تمارين ذات تأثير مباشر

- تمارين ذات تأثير غير مباشر

2-2- الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد الرياضي بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات الحركية للرياضي لتعويد جسمه على التكيف مع الجهد البدني العالي في ظروف المنافسة وإن الهدف يتحقق من تخطيط التدريب للموسم التدريبي في فترة المنافسات والتي يجب المحافظة على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى زيادة فترة المنافسة وبصورة عامة يجب عدم الفصل بين الإعداد البدني العام والخاص لأن كل منها يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية والحركية للرياضي.⁴

¹ أمر الله أحمد البساطي.. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم.. الإسكندرية، منشأة المعارف: ص74

² حسن السيد ابو عبده.. الاتجاهات الحديثة في التدريب وتخطيط كرة القدم.. الإسكندرية، مطابع الإشعاع الفنية: ص25

³ مفتي ابراهيم حماد.. الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: 1994.. ص101

⁴ مفتي ابراهيم حماد.. نفس المرجع، ص26

3- اللياقة البدنية:

3-1- تعريف اللياقة البدنية:

من أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره "هارسون كلارك" من جامعة "أوريجون" والذي ينص على أن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية وبقظة دون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة والإدلاء لخلال الوقت الحر ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.¹

3-2- خصائص اللياقة البدنية:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- إنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمتن تنميته
- تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة ، من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية.

إن احد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل حياة للفرد.²

3-3- أنواع اللياقة البدنية :

3-1- القوة

3-1-1- تعريف القوة:

هي القدرة العضلة على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها³ هي القدرة على تجاوز حمل خارجي بفضل مجهود عضلي وفيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي اتخذته العضلة أثناء التقلص

3-1-2- أنواع القوة:

- أ- القوة العظمى: هي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.
- ب- قوة السرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.
- ت- قوة المداومة: هي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمارين التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن

ث- القوة الانفجارية: هي القدرة على التغلب على مقاومة اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح. _ فسيولوجية اللياقة البدنية. _ مصر، دار الفكر العربي: 2004. _ص14

² عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة. _ اللياقة والصحة. _ مصر، دار الفكر العربي: 1991. _ص9

³ كمال عبد الحميد. _ اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3. _ القاهرة، دار الفكر العربي: ص60

3-2-2- السرعة:

3-2-1- تعريف السرعة:

هي القدرة على تحقيق الحركة في اقل وقت ممكن ، ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي¹

ويعرفها "هارا" بأنها أقصى سرعة لتبادل استجابة عضلية ما بين الانقباض والانبساط² وهي التي تعتمد على: القوة العظمى، تقلص وانقباض العضلات، نسبة طول الأطراف إلى الجذع، التوافق، نوعية الألياف العضلية، قابلية التليبية ورد الفعل في البداية

3-2-2- أنواع السرعة

أ- السرعة الانتقالية(السرعة القصوى): هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن وكلما

كان إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى

ب- السرعة الحركية(سرعة أداء الحركة): تعني السرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة لذلك تتحقق

السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء الأداء التمرين أو المهارة

ت- سرعة الاستجابة: يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة

لملاقات الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ³

3-2-3- طرق تنمية السرعة :

❖ تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في الكثير من الألعاب خاصة السباحة وغالبا للسرعة الانتقالية ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول إلى السرعة القصوى

هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوي السرعة الانتقالية خاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية وبعيدة عن التقلصات العضلية.

❖ تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الانجاز وقيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لسباحين مج من التمارين ويستحسن استخدام أدوات حقيقية اقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة

❖ تنمية سرعة الاستجابة:

يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند الرياضي

¹ محمد حسن علاوي.. التشريح الرياضي الوظيفي.. مصر، دار المعارف:1973.ص152

² هارا.. أسس علم التدريب، ترجمة قاسم حسن حسين، دار النشر:1992.ص232

³ كورت ماينل.. التعلم الحركي.. ترجمة عبد العلي نصيف، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر: 1987.ص152

- دقة الإدراك البصري السمعي
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر.
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختبار نوع الاستجابة¹

3-3- التحمل

3-3-1- مفهوم التحمل:

يعرف "تشكوف" التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي²

أولاً: التحمل العام: هو القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800م، 1500م، 5000م³

ثانياً: التحمل الخاص: هو إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ولهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100م سباحة حيث يعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي⁴

3-3-2- أنواع التحمل

- التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40ثا إلى 02د كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في السباحة(100م).
- التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02د إلى 09د وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة.
- التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10د إلى 30د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.
- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر لها الأداء أكثر من 30د كما هو الحال في الرياضات الجماعية⁵

¹ كمال جمال الربطي.. مرجع سابق, ص63-64

² ريان مجيد خريبط.. موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية.. بغداد, 1989. ص31

³ قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي, ط1, دار المعارف: 1991. ص50

⁴ كمال جميل الربطي.. التدريب الرياضي للقرن 21.. عمان, 2004. ص87-88

⁵ كمال جميل الربطي.. نفس المرجع, 2004. ص88-89

3-3-3- طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة متنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم صغير ويزداد الحجم تدريجياً، ويهدف ذلك الى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدرج المستمر¹

3-4- المرونة

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند الرياضي.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم أو أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل²

و يعرف الدكتور " محمد حسن العلاوي" بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع³

3-4-2- أنواع المرونة:

أ- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

ب- المرونة الخاصة: وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة مهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها وتكون المرونة ايجابية وسلبية

• المرونة الايجابية: وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

• المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات المساعدة.

3-4-3- تطوير وتنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضية التي تعتمد أساساً على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن تكون منظمة ويمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمان 5-10د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى درجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو ان المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية جديدة⁴

¹ طه إسماعيل عمرو. كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة، دار الفكر العربي: 1989. ص101

² كمال عبد المجيد، محمد صبحي. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. القاهرة، 1978. ص59

³ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط2. القاهرة، دار المعارف: 1989. ص80

⁴ كمال جميل الرباطي. مرجع سابق. ص95-96

3-5- الرشاقة

3-5-1- مفهوم الرشاقة:

هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة¹

3-5-2- طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لان اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتمام كبير للأداء وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لان هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب وإذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة والعمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة

- من 06-08 سنوات: نرى انه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير وتنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة وغير معقدة

- من 09-10 سنوات: يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق ولكن أكثر تعقيدا.

- من 11-14 سنة: يجب وضع خطة واضحة لتمرين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين²

4- تدريبات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة

4-1- تدريبات تنمية الحمل:

يمكن للطفل التدرج بأحجام وبشدة عالية، شأنه شأن البالغين، مع مراعاة إمكانياته البدنية والفيزيولوجية، ويستطيع كذلك أن يظهر تحسن وبراعة إذا امتلك الإيقاع في الأداء الذي يتناسب مع قدراته ويرى العلماء أن السباحة المبكرة تجعل السباح أكثر قدرة على التحمل في مرحلة النضج أي أن السباح الناشئ يكون لديه القدرة على التكيف أكثر.

4-2- تدريبات تنمية السرعة:

- إن أداء الطفل المدرب يفوق الغير المدرب بنسبة تصل من 5-10% خاصة في الاختبارات اللاهوائية، حتى في الحالات التي تتطلب فيها هذه الاختبارات مستوى معين من المهارات، وهذا لا ينفي أن القدرة اللاهوائية الناتجة عن النمو.

و يؤيد ذلك رؤية كبار المختصين في كل مدارس التدريب فالطفل خاصة في المراحل السنية الصغيرة يحتاج إلى قاعدة جيدة من المهارة والتحمل من اجل إدراك النجاح والتفوق مستقبلا .

¹ كمال عبد المجيد، محمد صبحي.. نفس المرجع، 1978. ص84

² وجبه محبوب.. علم الحركة.. جامعة الموصل، العراق، دار الكتب للطباعة والنشر: 1989. ص87

4-3- تدريبات التنمية المرنة:

إن تنمية المرونة في سن الطفولة أسرع وأسهل منها في حالة الشباب ويرى "زون كارنامج" أن المرونة يمكن تتميتها في أي سن، ومع ذلك فإن معدل التنمية ليست في نفسها عند الأعمار للرياضيين وعموما فعند الأطفال الصغار إلى حد ما تكون تتميتها سريعة، والمرونة تقل حتى قبل البلوغ ثم تزيد خلال المراهقة، وبضيف على الرغم من ذلك فإن النقص يكون عن أدنى معدل له إذا حافظنا على نشاطنا وعلى تدريبات المرونة يوميا، ومن المهم المحافظة ثم الارتقاء بأعلى درجات المرونة وخاصة أثناء تدريبات القوة القدرة.

5-المنافسة

5-1- تعريف المنافسة:

كلمة منافسة تستحق بعض التعليقات، وتعني الهدف النهائي من مختلف النشاطات، هذه الأخيرة تفتقد جزء من معناها والوضعيات المفروضة لها بدون منافسة.

كلمة منافسة هي كلمة لاتينية (compition) والتي تعني المبحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة.

5-2- نظريات المنافسة:

• المنافسة كوسيلة التدريب الفعال:

إن أهمية المنافسة عموما موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي، فهي تعتبر كوسيلة خاصة لتدريب، وبفضلها يتم التحسين والتطوير النتائج المحصل عليها، والأهمية التي تكتسبها في المهام، عوامل تطوير النتائج التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسة من الحمولة وتقسيم المنافسة إلى مراحل والتعرف على أخطاء التدريبات.

• المنافسة كشرط أساسي:

كما قال "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطوير إذن المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص بان يصل إلى نتيجة مشرفة.

المنافسة كوسيلة للتقويم:

تعتبر المنافسة وسيلة لتقييم المستوى أو فعالية التدريب ويمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة في :

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الفيزيولوجية في المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء الأداء.

5-3- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).

5-3-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

5-3-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

5-3-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

5-3-4- منافسات الانتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

5-3-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية.¹

5-4- نظريات المنافسة:

5-4-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.²

5-4-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرعة وبذلك تتطور.

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. _ التدريب الرياضي، ط1. _مصر، دار الفكر العربي: 1997. ص25-26

² Rechard b-alderman. _ Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot, paris :p99.

5-4-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.

5-4-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.

5-5- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية Despot، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Spartiates عند السبارتيات عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والابتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وانطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالتقييم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية.¹

¹ نبيل محمد إبراهيم. الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية. ط1. الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر: 2004. ص3.

إن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس.

وهذا ما دعا "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فإنهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل.

5-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكّمه القوانين المحلية والدولية. فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.¹

¹ نبيل محمد إبراهيم. الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية. ط1. الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر: 2004. ص04

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى إعداد وتكوين الناشئين في السباحة, واهم المراحل التي تمر بها هذه العملية, حيث تناولنا فيه أسس تعليم السباحين الناشئين والعوامل المؤثرة في عملية تعلم لأطفال هذه الفئة العمرية وخطوات الإعداد البدني الخاص بالسباحة, كما اشرنا في هذا الفصل إلى خصائص حمل التدريب للناشئين حيث أن أهم ما يجب تمييزه للسباحين الناشئين هو تنمية اللياقة البدنية من خلال الإعداد البدني الجيد. كما تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي, سواء المنافسة مع الذات أو في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

تمهيد:

تدخل هذه الفترة العمرية بين مرحلتين من المراحل المتصفة عمليا و هي مرحلة الطفولة الوسطى و مرحلة المراهقة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية و ثراء المعلومات و تطوير المستوى الرياضي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة السنية، و من المعروف عن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى نستطيع استخدامها بكفاءة جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد لأخر و هذا راجع للتغذية و النشاط و الحالة الصحية .

و لذا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة العمرية، حيث إن الناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات و القدرات و بالتالي فهي فترة مناسبة لبناء و تكوين الشخصية، حيث تتجلى قدرة الناشئ القصوى على أن يؤدي أي مسابقة رياضية مرتبطة و محددة بخصائصه البدنية و والمهارية، و هناك أيضا خصائص نفسية و وراثية ابعده من هذه الحدود، و هي عاد تلعب دورا حاسما و هذا ما اتجه إليه المفكرين و المدربين في الوصول إلى قمة الأداء، عن طريق الانتقاء المبكر و التحضير المنتظم و التدريب المتواصل ضمن أسس و معايير علمية حديثة

1-التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين و البنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6-12)سنة و تتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة(8-10) سنوات تقريبا و مرحلة الطفولة المتأخرة (11-12) سنة تقريبا، مرحلة المراهقة الأولى بداية 17 سنة.

2-تعريف النمو:

هوسلسلة من التغيرات تهدف على غاية واحدة، هي اكتمال النضج و مدى استمرار و بدا انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة و لا يحدث عشوائيا بل يتطور خطوة أثره أخرى في تطوره و هذا عن صفات عامة.

3-خصائص النمو:

يمكن تحديد خصائص النمو على طريق مختصرة تساعد على فهم هذه القوانين و المبادئ للمربين و الوالدين حيث يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي بدلا من إن يتجهوا في الاتجاه المضاد.

أ- النمو التكويني: و نعني به نمو الفرد في الحجم و الشكل و الوزن و التكوين نتيجة لنمو طوله و عرضه و ارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، و ينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه.

ب- النمو الوظيفي: و نعني به نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتساير تطوير حياة الفرد و اتساع نطاق بيئته.¹

4-خصائص المرحلة العمرية:

قبل التطرق لمميزات و خصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب دا حامد عبد السلام زهران تتميز هذه المرحلة ب:

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة و المرحلة اللاحقة.
- زيادة التمايز بشكل واضح.

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

_ اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل العملية للتطبع الاجتماعي²

و حسب الدكتور الدسوقي فان هذه المرحلة تتميز:

_ لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.

_ حب استطلاع المسائل الجنسية.

_ فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة و روح العدوان من الذكور خاصة.

_ اتجاه الميول خارج المنزل.

¹ محمد حسن علاوي. سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1998. ص3

² حامد عبد السلام زهران. علم نفس الطفولة والمراهقة. القاهرة: 1995. ص264

1 _ الاندماج بالمجامعة.

أما بول أوسترايت *poul ostreith* يرى:

إن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها و استثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، و هذا في مختلف الفروع، و خاصة السباحة حيث إن جل البحوث التي نصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين لممارسة الرياضة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، و تعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم و هادئ لجسم الرياضي الناشئ.²

4-1- النمو الجسمي:

إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة³ و تتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو و الوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث قول محمد حسن علاوي: " تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة"³³

كما إن الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب و الرئتين و يظهر لنا وجود فروق فردية نفس السن، و يعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن الناشئ يتمكن بدرجة كبيرة من التوجه الهادف لحركاته و قدرة التحكم فيها هذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذر إلى الذراعين إلى القدمين.

وفيما يخص أيضا النمو الجسماني بان تأخذ نسب الجسم شكلا ثابتا و مميذا في تلك المرحلة، فالعظام أقوى و اصلب عن المرحلة السابقة و الأطراف أطول و القوة العضلية مميزة، و اكتمال نمو القلب تقريبا مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة.⁴

4-2- النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، و خاصة في وظائف الجهاز العضلي و جهاز الغدد، و يستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، و يزداد تعقد وظائف الجهاز العضلي و تزداد وصلات بين الألياف العصبية، و لكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، و في سن 10 سنوات يصل إلى من وزنه النهائي عند الراشد، و يبدأ التغير في وظائف الغدد و خاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حيث تتضح بداية مرحلة المراهقة.⁵

¹ محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي .ط2، القاهرة، دار الفكر العربي:1998.ص134

² ladislav kacini-ladislav norský entrainement de foot ball 1994.p35

³ محمد حسن علاوي . نفس المرجع .ص134

⁴ بسطوسي احمد بسطوسي.. أسس نظريات الحركة.ط2، القاهرة، دار الفكر العربي:1996.ص164

⁵ بسطوسي أحمد بسطوسي.. نفس المرجع.ص165

كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغير ظاهر في الغدد بصفة عامة و التناسلية بصفة خاصة بالنسبة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسلي في معدل النبض عند الراحة و زيادته بعد المجهود القصوى، كما يزداد الضغط الدم في تلك الراحة.

3-4 النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة للاستيعاب و تعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الضروري.

و تقدم هذه المرحلة النشاط الحركي الواضح، و نشاهد فيها زيادة واضحة في القوة و الطاقة، و كثير ما تصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة و هذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة.¹

و يقول أيضا Jürgen weinkel: " عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل و بعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا في الصعوبة. إذا تعتبر هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل، فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنوية لتعلم مختلف المهارات و القدرات الحركية و التي لا تماثلها مرحلة سنوية أخرى.²

4-4 النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي و خاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المداوات الزمنية و التتابع الزمني للأحداث التاريخية ، و يلاحظ أن إدراك الزمن الشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة و عن الرشد و الشيخوخة، و تزداد دقة السمع و يميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة، و يزول طول البصر و يستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره بدقة أكثر و لمدة أطول، و تتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر وهذا عامل من عوامل المهارة اليدوية.³

5-4 النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، و يدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة و التحصيل و المستقبل العلمي للطفل، يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر و في منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، و تبدأ القدرات الخاصة في تمايز عن الذكاء و القدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء، في التاسعة و العاشرة، كذلك تتميز القدرات الخاصة عن الذكاء و القدرات العقلية، و تنمو مهارة القراءة عن الطفل و تتضح تدريجيا قدرته على الابتكار، كما يزداد الانتباه و مدته و حدته، و تزداد القدرة على التركيز، و تنمو الذاكرة و يتضح التخيل الواقعي الإبداعي على التعلم و نمو المفاهيم.⁴

¹ محمد حسن علاوي. _ مرجع سابق. ص135

² Jurgen wrinkel la biologie du sport edition vigt 1998p56

³ فؤاد البهي السيد. _الاسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي: ص85

⁴ محمد حسن علاوي. _ مرجع سابق. ص138

4-6 النمو الانفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة و الشعور بأنه قد كبر، و هذه تعتبر مرحلة الاستقرار و الثبات الانفعالي، و لذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات و محاولة السيطرة على النفس و عدم إفلات الانفعالات، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب اعتداء ماديا بل يكون عداؤه لفظي أو في شكل مقاطعة أو في شكل تمتمة أو تبدل لون الوجه كتعبير منه عن الغضب، و يتضح الميل للمرح و يفهم الطفل النكتة و يطرب لها، كما تقل مخاوف الطفل و يستغرق في أحلام اليقظة، و يتجه ميول الطفل إلى التخصيص و تصبح أكثر موضوعية.¹

4-7 النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن معايير و القيم و الاتجاهات الديمقراطية، و الضمير و معاني الخطأ و الصواب، و يهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، و يزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، و تظهر عن الطفل رغبة و ميل كبير إلى الانضمام للجماعة و الميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، و هو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، و لا يسمع إلا لتوجيهات الذين في هذا السن.

حيث يزداد تأثير جماعة الرفاق و يكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده، يسوده التعاون و التنافس و الولاء و التماسك، و يستغرق العمل الجماعي و النشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، و يفتخر الطفل بعضويته في مجموعة الرفاق.²

4-8 النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر و مع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة و الوحدة، و يبتعد عن الانفعالات و يقترب من المنطق و العقل حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فان كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربي عليه و تطبع بذلك، و يؤخذ السلوك الديني و أداء الفرائض شكلا اجتماعيا، و يصبح الذين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصادقا لقوله عليه الصلاة و السلام: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه" فهنا يلعب التلقين دورا هاما في تكوين أفكار الطفل الدينية التي تصبح أفكاره الشخصية يدافع عنها و يغادر عليها و تحدد سلوكه، و الوالدين و المربون مسئولون مسؤولية كاملة عن النمو الديني للطفل.³

4-9 النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته و مدرسته و بيئة الاجتماعية، و هو يكتسبها و يتعلمها من الكبار و يتعلم ما هو حلال و ما هو حرام، و ما هو

¹ حامد عبد السلام زهران.. علم نفس الطفولة و المراهقة.. ط5، عالم الكتب: 2001.. ص275

² حامد عبد السلام زهران.. نفس المرجع.. ص276

³ حامد عبد السلام زهران.. نفس المرجع.. ص286

صح و ما هو خطأ و ما هو مرغوب فيه و ما هو ممنوع، و مع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم.

كما نلاحظ أن الطفل يدرك بعض المفاهيم الأخلاقية كالأمانة و الصدق و العدالة و يمارسها كمفاهيم تختلف عن تطبيق الأعمى للقواعد و المعايير.¹

5- متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد و الشيخوخة مطالب لا بد من تحقيقها و إشباعها، و إن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون لها تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة. و كوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة و الفئة العمرية المقصودة، و ستحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين:

حيث حددها "فؤاد البهي السيد" كما يلي:

_ تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.

_ يكون الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.

_ يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

_ يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.

_ يتعلم المهارات الأساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.

_ تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية.

_ تكوين الضمير و القيم الخلقية.

_ تكوين الاتجاهات نحو الجماعات و النظم السائدة.

فكل هذه المطالب من واجب الأسرة من جهة و المربي من جهة اخرى توفيرها و العمل على تأمينها لهذا

الطفل حتى يحضا بنمو كامل من جميع الجوانب.²

6- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

6-1- المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم و هذا لعدة أسباب ترجعها "عفان عبد الكريم" إلى مجموعة

الخصائص البيولوجية و النفسية و الحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة.³

يقول "فؤاد نصحي" في دراسته على أن الأطفال الموهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة عن

غيرهم من الأطفال من حيث الطول، الوزن، قوة الساقين، قبضة اليد، و القدرة على القيام بالحركات المختلفة،

¹ حامد عبد السلام زهران.. نفس المرجع.. ص286

² فؤاد البهي السيد.. مرجع سابق.. ص88

³ عفان عبد الكريم.. طرق التدريس في التربية البدنية.. الإسكندرية، منشأة المعارف: 1989.. ص45

وأيضاً من نضجهم السريع و صحة أجسامهم.¹

2-6- المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير علاقات اجتماعية، حيث يقول كل من "تيمان" و"هوزر": "الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال 10-14 أكثر من البنين منه عند البنات".²

إلا أن العامل الاجتماعي و المعيشة للطفل الغني ليس كالطفل الفقير و العكس صحيح، إذ يقول فؤاد نصحي: "فقد وجد في أمريكا أن الأطفال الموهوبين يأتون من طبقات اجتماعية فوق المتوسط أكثر مما يأتون من الطبقات الأخرى، كما وجد إنهم يأتون من سلالات بشرية تنتمي إلى البلاد الأوربية الشمالية من غيرها من السلالات".³

وبهذا يكون للعامل الاجتماعي دور في مستوى نضج و تطور الطفل و قدرته على المعيشة و النضج بشكل صحيح.

3-6- المميزات العقلية:

إن الأطفال الموهوبين يسهل عليهم تعلم وتفهم المعاني و التفكير المنطقي وأيضاً الميول و الابتكار، و ليست لهم الرغبة بالأعمال الروتينية، و كذلك يتميزون بالدقة و الملاحظة و استيعاب ما يلاحظونه. و من هذا المنطلق يعكس التركيز على الزيادة في إثراء المعلومات و تنوعها، و في الميدان الرياضي يمكن إن نعطي للأطفال عدد كبير من المهارات الحركية التي تكسبهم القدرة و الحنكة. تقول "عفاف عبد الكريم": "في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر و التفكير و الانتباه في النضج".⁴

4-6- المميزات الانفعالية و الاجتماعية:

إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال العاديين، يقول فؤاد نصحي: "ان الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن المطالعة و الاستماع لاقتراحات الغير و التعاون، ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، و هم أكثر أمانة و اقل تفاخر بالنفس".⁵

يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم

¹ فؤاد نصحي..دراسة أساليب رعاية الموهوبين و توجيههم.. 1980..ص84

² R.TAEMAN et jp hauzeur :entrainement du juene foot balle ne , paris edition amphola .s.a

³ فؤاد نصحي..نفس المرجع..ص184

⁴ عفان عبد الكريم..مرجع سابق.. ص45

⁵ فؤاد النصحي..مرجع سابق..ص184

بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم و خبرتهم العلمية.¹

6-5- المميزات النفسية:

يتميز الناشئين في هذه المرحلة بهدوء انفعالي و الاستقرار، حيث تزداد قدرته على ضبط نفسه و كذا مشاعره و كبتها و يزداد حذره، و تنمو لديه مخاوف من نوع آخر مرتبة بالفشل فيما يقوم به من أعمال، و يتميز بكسب السيطرة على نفسه، و لا يسمع للانفعالات أن تقلت منه، و كذلك قبول الناشئين و بشغف كبير على التنافس بكل ثقة، حيث أن مهاراته تزداد يوماً بعد يوم و يصبح قادراً على القيام بكافة المسؤوليات التي تنتسب إليه و يصبح أكثر استقلالية.

و يقول "محمد زيدان": "سلوك الناشئين في هذه المرحلة غير وقائي، يكون مبني على مجموعة من الميول و العواطف، و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع و الحيلة و الطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاؤلي و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي، الحماس و المثابرة في التعلم، الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له الطريق نحو تخصصه".²

7- المرحلة العمرية و الممارسة الرياضية:

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

حيث يقول "قاسم المندلاوي": "إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم و الإتقان، كما يمتاز بسرعة و قوة و رشاقة و استجابة عالية، و التوقيت و التعلم في الظروف المختلفة".³

و يمكن إن ندرج الناشئ على تعلم المهارات الرياضية الحركية، حيث يقول "بري كسي": "إن الفترات البدنية و النفسية لناشئ في هذه المرحلة تساعد على التعلم المهارات الحركية، و لا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب و الاختصاص".

8- حاجات و دوافع الناشئ الرياضي:

عندما يتعرف المدرب على حاجات و دوافع الرياضيين، ثم يساعدهم على تحقيقها فإنه يمتلك حقا مفتاح دافعهم.

انه من الأهمية إن يقابل المدرب كل رياضي و أن يتعرف على حاجاته و دوافع ممارسته و أسباب الممارسة، أمكنه فهم سلوك الرياضيين، و من ثم التعامل مع العديد من المشكلات الدافعية بفعالية و كفاءة. لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات و دوافع الرياضيين و بالرغم من تعددها و اختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أساسيتين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما:

الحصول على المتعة: التي تضمن الحاجة للإثارة.

¹ سعد جلال، محمد حسن علاوي.. علم النفس التربوي الرياضي.. ط7، القاهرة، دار المعارف: 1982.. ص45

² محمد مصطفى زيدان.. النمو النفسي و المراهق ونظريات الشخصية.. دار الشروق: 1980.. ص36

³ قاسم المندلاوي.. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.. ص20

الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية و النجاح.¹

8-1- الحاجة إلى المتعة:

يولد الإنسان و لديه كمية من الحاجة إلى الإثارة، و التي يمكن أن نعبر عنها ببساط بالمتعة، فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضا جدا يصبح متضايقا و يبحث عن الإثارة، و في بعض الأحيان تكون الإثارة مرتفعة أكثر من اللازم و قد يرجع بسبب الخوف من القلق، ثم يحاول نقص الإثارة و ربما يستطيع، و بمعنى آخر فان كل إنسان لديه حاجة إلى مقدار امثل من الإثارة، فالمستوى الأمثل من الإثارة يختلف من شخص لآخر.

ونستعرض فيما يلي الأفكار التي يجب أن يضعها المدرب في الاعتبار للاحتفاظ بالممارسة الرياضية بشكل ممتع لنشئ الرياضي :

- -التنوع في التدريبات والأنشطة مع الاستفادة من الرياضيين أنفسهم في تصميم بعض الأنشطة التي تساعدهم في تعلم مهارات جديدة.
- الإعداد الجيد لبيئة التي يمارس فيها التدريب.
- -أن يكون المدرب أو المربي قدوة في إظهار الاستمتاع بالممارسة.
- -أن تكون درجة صعوبة المهارة في حدود قدرات الرياضي بما يسمح بتحقيق خبرة التحدي.
- -أن ينظر الرياضي إلى الممارسة على أنها شيء ممتع.
- -أن تكون الممارسة فرصة لتحقيق الاستمتاع من خلال التفاعل الاجتماعي للجماعة بين أفراد الفريق الرياضي.
- يجب أن يركز المدرب على أن احد العناصر الهامة لمساعدة الرياضي على تلبية حاجته الى المتعة هو جعل خبرة الممارسة تتميز بالتحدي والإثارة وليس الملل والتهديد، إضافة إلى تنمية الشعور بقيمته من خلال الممارسة.²

8-2 الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات:

تعتبر الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات (الكفاءة و النجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، والواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكرا أن قيمة تتوقف ، إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز ، فالممارسة تعني له :

المكسب = النجاح

الخسارة = الفشل

¹ اسامة كامل راتب. مرجع سابق. ص 83,84

² اسامة كامل راتب. نفس المرجع. ص 86

فان الرياضة قد تمثل تهديدا كامنا للشيء، فعندما يحقق المكسب فانه حقق النجاح والكفاية، ومن ثم فهو شخص له قيمته، أما عندما يحقق الخسارة، فان ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي انه شخص ليس له قيمة.

فان خيارات الفشل أو النجاح المبكر في حياة الناشئ الرياضي يتوقع أن ينتج عنها نمطان مختلفان من الرياضيين، احدهما مرغوب فيه وهو دافع تحقيق النجاح، والآخر غير مرغوب فيه وهو دافع تجنب الفشل¹.

8- خصائص تدريب الناشئين تبعا للعمر:

بشكل عام يجب على تدريب السباحة أن يكون مصدرا للاستمتاع بالنسبة للنشء لذلك فانه يجب عدم المبالغة في وقت أو حجم التدريب بحيث يفقد التدريب احد ميزاته الهامة كمصدر للاستمتاع.

9-1 خصائص المجموعة العمرية (09-10) سنوات:

يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدما مقبولا عندما يتدربون من (03-10)مرا في الأسبوع بواقع (45-60) دقيقة في كل جرعة تدريب ، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهدئة ، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظرا لان لديهم القدرة على تكرار الأسرع في التمرين ، احد الفروق الهامة هو تخصيص جرعة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي والتشجيع الناشئ على استكمال التدريب .

إن التركيز الأساسي للتدريب يجب أن يوجه نحو الاستمتاع والتمكن من الأداء الصحيح لطرق السباحة ، لذلك فان تشكيل جرعة التدريب تشمل التنوع من حيث تحسين طرق ادعاء السباحات، الاستمتاع بالألعاب والمسابقات وتدعيم روح الانتماء بين الجماعة الأصدقاء، ويتضمن التدريب الأرضي درجة معتدلة من تدريبات المطاطية، واحي تدريبات المقاومة باستخدام حبال المطاط.

9-2 خصائص المجموع العمرية (11-12) سنة:

يصبح التدريب أكثر حجما وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، ويجب أن تصل الممارسة إلى 05 ايام في الأسبوع بواقع (90-120) دقيقة في جرعة التدريب، ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزام لحضور اغلب جرعات التدريب وليس كلها، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون اقصر ويتضمن مسافة اقل، المزيد من التركيز يجب يوجه نحو الناشئ للكفاح من اجل أن يصبح سباحا أفضل، ومن أهمية إن تقترح واجبات التدريب بحيث تتميز بالصعوبة ولكن يمكن إن يحققها كما يجب إن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من اجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة.

يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة ،و مع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة ،ويمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف بحيث يؤدي صباحا او مساء ، كما يمكن

¹ أسامة كامل راتب. _مرجع سابق. _ص 87

بداية تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة او استمرار استخدام حبال المطاط ،
تمرينات المقعد السويدي¹ .

10-مميزات برنامج تدريب الناشئين في السباحة :

1-10 مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (9-10) سنوات :

بعد تعلم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء ، تعلم الوثب في الماء ، تعلم الانزلاق ،
تعلم الانتقاء في الماء ، تعلم التنفس) بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء و الدوران ، وكيف يسبح بطريقة
سليمة ، ويسبح في خط مستقيم ، وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين ، والاهتمام بتدريبات التحمل ،يركز
المدرّب على :

- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربع.
- تطوير وصقل الأداء لأنواع الدوران والبدء.
- التركيز على الجانب الترويحي لبرنامج .
- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي .
- -الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل ، قوة ، مرونة) .
- إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية عدد قليل من المنافسات وعند اشتراكه في أي
منافسة فان البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهذئة باستثناء التدريب على البدء والدوران.
- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الإشارة و الشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم
لعملية التدريب والتي عادة تكون شاقة.

10-2 - مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (11-12) :

- يزداد حجم الجرعة التدريبية لتتراوح بين (200-500) متر.
- يزداد عدد الجرعات التدريبية لتصل إلى (5-8) جرعات أسبوعياً.
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (1.5- 2.5) ساعة.
- يفضل عدم التدريب جرعتين يومياً إلا في نطاق محدود.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية و التي تنظمها الهيئات المتخصصة .
- يجب أن تخصص فترة راحة تتراوح بين 3-5 أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي.
- التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفترى ، والتدريب مع زيادة المسافة ولكن يجب الاهتمام أيضا ببعض
تدريبات السرعة خلال جرعات التدريب الأسبوعية ، وكذلك في المرحلة النهائية للموسم التدريبي² .

¹ أسامة كامل راتب, علي محمد زكي..مرجع سابق..ص173

² أسامة كامل راتب, علي محمد زكي..مرجع سابق..ص173

خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل بدراسة أهم المراحل التي تمر بها فئة الناشئين أثناء النمو ، و أهم مميزات التي يكتسبها في حياته اليومية .

إن الناشئين ابتداء من سن التاسعة تصبح حركاتهم أكثر اقتصادية ، بحيث إن الجهاز المركزي يمتلك مستوى للتحليل و يظهر أيضا قدرة ممتازة للتعلم والإتقان كما يمتاز بالسرعة و القوة و التحمل في الأداء ، فما على المتخصصين سوى الاهتمام بهته الفئة لان الفترات البدنية والنفسية لناشئ في هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية ، فلا بد من توجيههم لتدريب متعدد الجوانب و الاختصاص .

تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية ويجعلها منطلقا في عملية البحث ودراسته, تكون هذه المنهجية بمثابة الدليل الذي يتبناه الباحث حتى تتخلى دراسته بالدقة العلمية. ومما لا شك فيه أنّ تقديم أي بحث في أي علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستعملة لقياس بحثه هذا, فعلى الباحث إذا أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وعن كيفية إدراجها وتوظيفها في بحثه ليتسم بإجراءات ومنهجية البحث العلمي ويكون منطلقا للبحوث القادمة ومصدرا إضافيا من مصادر البحث العلمي.

في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلا مشكلة بحثنا والابتعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علمية مشبعة بالإسناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي, هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

1- المنهج المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة، المنهج لغة: الطريق الواضح والمستقيم الخ.¹

منهج البحث يختلف حسب المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية فمن خلال مشكلة بحثنا المتمثلة في دراسة أهمية التحضير البدني قبل المنافسات في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين، فهنا تطرقنا في بحثنا هذا إلى موضوع أو بالأحرى إلى دراسة ظاهرة من الظواهر البدنية ومدى فعالية الإعداد البدني قصد المنافسة في السباحة وكشف جوانبها ومعرفة النتائج التي يمكن الحصول عليها، واستجابة لطبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي.

1-2- المنهج الوصفي:

أسلوب من أساليب البحث العلمي حيث يدرس الظواهر الطبيعية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية الراهنة دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة، كما توضح حجمها وتغيرات ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى، ويعتبر ركنا أساسيا من أركان البحث العلمي فهو أول خطوة من الخطوات التي يقوم بها الباحث حيث يتصدى لدراسة ظاهرة من ناحية وهو الأسلوب الوحيد الممكن لدراسة بعض الموضوعات المتعلقة بالإنسان من ناحية أخرى.²

كما يعرفه "وجيه محجوب" هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية.³

لقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية والموثوق في نتائجها، ولاقتصادها في الجهد والوقت، الملائمة لطبيعة الإشكالية المطروحة وتحقيقها لأهدافها ويمكن من خلال هذا المنهج المتبع وبواسطته الحصول على درجة عالية من الصدق الموضوعية القابلة للتعميم.

2- متغيرات البحث: نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

1-2- المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي في التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به، وحدد المتغير المستقل في دراستنا الإعداد البدني

¹ عبد الرحمن العيساوي. _مناهج البحث العلمي. _مصر، المكتب العربي الحديث: 1996. _ص 76

² سامي عريف خالد حسين. _مصلح في مناهج البحث العلمي واساليبه. _عمان، للنشر والتوزيع: 1999. _ص 107

³ وجيه محجوب. _طرائق البحث العلمي ومناهجه. _الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر: 1991. _ص 219

2-2 - المتغير التابع (النتيجة):

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في دراستنا المتغير التابع: الانجاز الرياضي قبل المنافسات للسباحين الناشئين.

3- الهدف من الدراسة الميدانية:

كل دراسة يريد أن تتطلق من أهداف محددة لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن حصر موضوع الدراسة وتحديد مختلف الوسائل والطرق التي يتم بواسطتها ويمكن تلخيص أهداف دراستنا الميدانية فيما يلي:

- تدعيم الجانب النظري للدراية
- التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل وتفسير
- الخروج بنتائج عامة حول الموضوع
- إعطاء توصيات واقتراحات
- تدعيم الدراسة السابقة وفتح المجال أمام دراسات أخرى حول نفس الموضوع.

4- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة كما يمكن من خلال التعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع ضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة.

ونظرا لأهمية بحثنا ودقة الجوانب المراد دراستها والتي تتطلب منا بذل المجهود خاصة مع الفئة العمرية المختارة، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

5- مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفرداته الظاهرة التي يدرها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما يحدد جمهور أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها. إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع لهذه الدراسة مكان مجتمع البحث هو مجموعة من المدربين التابعين للمسبح النصف الاولمبي بالبويرة.

6- عينة البحث:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية. وهي مجموعة من الأفراد التي يبني عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.

واختيار العينة هي عملية اختيار وحدات -أفراد أو منظمات- من مجتمع بعينه بحيث عندما ندرس العينة نستطيع أن نعم نتائج دراستنا على المجتمع الذي اخترناها منه.

كما يعرفها "عزام صبري" على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي تكون قيد الدراسة، حيث تكون ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع.¹

نظراً لطبيعة بحثنا الذي يخص مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسات في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين، وجب علينا استعمال نوع من العينات وهي العينة العشوائية، بحيث يكون اختيار الباحث لهذه العينة اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها، فالباحث في هذه الحالة يقدر حاجته إلى المعلومات ويختار عينة بما يحقق له غرضه.

7- مواصفات العينة:

انطلاقاً من إشكالية البحث وفرضياته فإن هذه الدراسة استلزمت علينا احترام شروط المنهجية للبحث العلمي من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة وصدق عليه فإننا احترمنا المعايير العلمية عند اختيار العينة التي ستجري عليها الدراسة والمتمثلة فيما يلي:

- العينة المختارة تضم 10 مدربين
- العينة المختارة تشمل المسبح النصف أولمبي بالبويرة

8- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة الفرضيات وجب علينا إتباع أنجح الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص حيث تم استخدام الأدوات التالية:

- الدراسة النظرية :
والتي يصطلح عليها اسم المعطيات الجغرافية والتي تشمل في الاستعانة ببعض المصادر من الكتب وبعض المراجع بالإضافة إلى بعض المذكرات، وبعض مواقع الانترنت التي يدور محتواها حول موضوعنا وهو أهمية التحضير البدني قبل المنافسات في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين.
- الاستبيان:

يعتبر هذا الأخير أحد رسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بعض البيانات والمعلومات التي تتعلق بأحوال الناس وميولهم ودوافعهم أو بعض من أحوال الشخصية التي يجب أن تتخلى بالسرية التامة.

الاستبيان عن مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة بهدف الحصول على معلومات خاصة بظاهرة أو الدراسة أو مجتمع البحث، ويتطلب الاستبيان تحديد مشكلة البحث بشكل واضح

¹ عزام صبري.. الاحصاء في التربية البدنية ونظام SPSS.. ط1، عالم الكتب الحديثة للنشر و التوزيع: 2006.. ص20

حتى يمكن عرضها على شكل أسئلة، وإلا فإن الغموض والتفسير الخاطئ سيكون لهما تأثير على النتائج ومدى صحتها وفائدتها.

• أنواع الاستبيان:

أ- الاستبيان المغلق:

تكون الإجابة فيه على الأسئلة محددة بعدد من الخيارات مثل "نعم" أو "لا" أو "موافق أو غير موافق" ويمتاز الاستبيان المغلق بالبساطة وسرعة تفريغ المعلومات وقلة التكاليف النسبية لدى القيام بعملية تحليل المعلومات الواردة فيه، كما وأنه يعتبر أكثر كفاءة عندما تكون خيارات الأجوبة الموضوعية معروفة ومحددة العدد وواضحة تماما.

ب- الاستبيان المفتوح:

يتم تصميم هذا النوع بحيث يتيح الإجابة للمجيب على الأسئلة الواردة في الاستبيان بدلا من حصر إجابته في عدد محدد من الخيارات، وهذا النوع من الأسئلة يثير عادة موضوعا معيناً ولكنه لا يعطي أية إشارة أو اقتراح للمستجيب لكيفية الإجابة.

ج- الاستبيان المغلق-المفتوح:

نظرا للصعوبات التي تنتج عن استخدام كل استبيان المغلق والمفتوح، فإن بعض الدراسات تلجأ إلى أسلوب الأسئلة المغلقة والمفتوحة في آن واحد، ويتم ذلك عندما يكون الموضوع الذي تجري معالجته معقداً أو يتطلب معلومات معمقة، ويتم بتوجيه سؤال مفتوح للمستجيب تتبعه مجموعة من الأسئلة المغلقة التي تصبح أكثر تخصيصاً حول ما ذكره للمستجيب.

إن وضع الأسئلة للاستبيانات بمختلف أنواعها يتم بحيث أنواعها يتم بحيث تكون نفس الصيغة والكلمات ونفس ترتيب الأسئلة وبالتالي فإن ترتيب الأسئلة قد تم الاتفاق عليها بشكل مسبق لا يسمح بإضافة أو حذف أية أسئلة.

• تصميم الاستبيان:

هناك عدة مراحل يمر بها الباحث حينما يسعى إلى تصميم الاستبانة الاستبائية يمكن حصرها في النقاط

التالية:

- تحديد نوعية المعلومات المطلوبة: وهي غالبا ما تكون من نوع المعلومات الشخصية كالسن والتعليم والجنس...
- تحدد نوع الاستبيان المستخدم: كل أسئلة سواء كانت مغلقة أو مفتوحة أو مغلقة-مفتوحة في آن واحد لها أهداف محددة مرتبطة أساسا بنوع المشكلة المدروسة وبالتالي فلا مجال للاستبيان الذي يتم قبل تحديد الظاهرة أو الإشكالية المدروسة بدقة.

- المسودة الأولى للاستبيان: ويتطلب هذا الأمر تحديد الهدف الرئيسي للبحث وتقسيمه إلى أجزاء أو أهداف فرعية تعتبر خطوطاً عريضة لمواضيع الاستبيان وكيفية ترتيبها سواء من ناحية نفسية، بعد أن يتم تحديد المواضيع تتم مباشرة بكتابة الأسئلة لكل موضوع أو محور .

يعرض الاستبيان بعدها على أستاذة محكمين من مختصين في الموضوع أو في المنهجية للحكم على مدى توافق الاستبيان مع الإشكالية المطروحة وخدمته لها، بعدها يتم تعجيل الاستبيان على الملاحظات المقدمة، على أن يتم الأخذ بالملاحظات التي توافق عليها أكثر من أستاذ محكم، جري الباحث على استبيانته اختيار الصدق والثبات من خلال توزيعه على عينة تجريبية من (15 إلى 20) بالمائة من العينة الإجمالية في فترتين متباينتين لقيس بطرق إحصائية مدى ثبات الاستبيان وصدقه.

• شروط الاستبيان:

- هناك عدة شروط خاصة بالأسئلة التي يوجهها الباحث إلى العينة المدروسة وهي على النحو التالي :
- أن تكون مباشرة لها علاقة فقط بموضوع الدراسة.
- أن تكون واضحة ولا تستخدم الكلمات غير المستعملة لدى عامة الناس.
- إذا كانت الأسئلة تتضمن بعض المصطلحات الخاصة فيجب أن توضع بين قوسين.
- لا يجب أن يكون هناك سؤالان في سؤال واحد، حيث يجب الفصل كل سؤال عن الآخر.
- لا يجب على الباحث في المقابلات الموجهة أو المنظمة أن يقوم بشرح أسئلة إلى المبحوث قد يؤدي إلى توجيهه.

9- مجالات البحث:

9-1- المجال البشري :

تتكون عينة البحث 10 مدربين تم اختبارهم بصفة عشوائية في المسبح النصف اولمبي بالبويرة ، والعينة من كلا الجنسين تتكون من 8 ذكور و 2 إناث ، تتراوح أعمارهم من 23 إلى سنة 35 .

9-2- المجال الزمني :

شرعنا في بحثنا هذا في شهر ديسمبر إلى منتصف شهر ماي من عام 2013، حيث خصصنا المدة الأولى "من شهر فيفري إلى نهاية شهر أفريل" للجانب النظري حيث تم جمع المراجع وتوفير المادة العلمية، غير أنّ هذه المدة لم تكن المدة الفعلية بسبب العراقل منها الامتحانات والعطل والمناسبات، أما الجانب التطبيقي فقد شرعنا فيه من بداية شهر ماي حيث تم فيه إعداد أسئلة الاستبيان وتوزيعها وجمعها، بعدها قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها والخروج باستنتاجات تخدم الفرضيات وتحققها.

9-3- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى مسبح البويرة أين تتعلم فئة الناشئين أين تم توزيع الاستبيان على المدربين.

- الوسائل الإحصائية :

لا يمكن لأي باحث في أي مجال الاستغناء عن الطرق والوسائل الإحصائية مهما كان نوع أو حجم الدراسة التي يقوم بها، التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث مهما كان مستواه لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الوسائل الإحصائية تقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة البعيدة عن الذاتية.

كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على مؤشرات صحيحة ذات دلالة إحصائية تساعد الباحث على التحليل والتفسير والحكم على صحة الفرضيات والمعدل الإحصائي المستعمل هو:

-النسب المئوية: حيث يستخدم هذا القانون لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب جميع التكرارات.

-القانون: الإجابة بـ "نعم"؟

الإجابة بـ "لا"؟

مجموع عدد الإجابات

$$\frac{\text{الإجابة بـ نعم}}{100} \times \text{المجموع الكلي للعينة}$$

المجموع الكلي للعينة

مجموع عدد الإجابات

$$\frac{\text{الإجابة بـ لا}}{100} \times \text{المجموع الكلي للعينة}$$

المجموع الكلي للعينة

$$\text{ك} = \frac{2\{\text{ت و - ت م}\}}{\text{ت م}}$$

خلاصة:

تتاولنا من خلال هذا الفصل مختلف الطرق والخطوات التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فعن طريق هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة وكذلك العينة الخاصة بالبحث, كما قمنا بتحديد أدوات جمع المعطيات والتي اشتملت على جميع أنواع الاستبيان, كما تطرقنا كذلك إلى الطريقة التي تمت من خلالها معالجة البيانات الإحصائية والنتائج والتكرارات, كل هذه الأمور تدخل ضمن إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية التي تعتبر الأساس العلمي يركز عليه الباحث لإثبات مصداقية بحثه ومنهجيته, بحيث يكون عمله منظم وبطريقة منظمة تخدم مجالات البحث العلمي.

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سيتم عرض وتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها خلال جمع البيانات الخاصة للمدربين لبعض الأندية التي تنشط في المسبح النصف أولمبي بالبويرة كما تم إعطاء بعض التفسيرات لإزالة بعض الغموض والإشكال الذي كان محل الدراسة الميدانية حيث اعتمدت بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف التساؤلات المتعلقة بالبحث وذلك بعد إجراء المعالجة الإحصائية للبيانات العددية قصد إعطاءها التفسير الموضوعي بالصورة الكيفية ذات معنى علمي هادف يبرز العلاقة القائمة بين المدرب وفئة الناشئين أثناء التحضير البدني في السباحة ومدى أهميتها بناءً على المحاور الأساسية الواردة في الاستبيان المعتمدة كأداة للدراسة, قصد إبراز بعض النتائج التي تصيف معلومات علمية جديدة في هذا المجال.

المحور الأول : يساعد الاعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين؟

السؤال الاول: كم تتراوح مدة التحضير البدني في فترة الاعداد

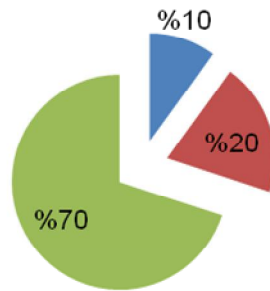
الغرض منه: معرفة المدة التي يخصصها المدرب في التحضير البدني خلال فترة الاعداد

الجدول 01 : يمثل التكرارات و النسب المئوية للعبارة 01

المتغيرات	تكرار (ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
15 يوم	1	10%	6,19	5.99	0.005	2	دال
21 يوم	2	20%					
اكتر من 21 يوم	7	70%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم 02: يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 01

■ 15 يوم ■ 21 يوم ■ أكثر من 21 يوم



تحليل و مناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول 01 ان نسبة 10 % من المدربين يعتمدون على مدة 15 يوم في التحضير البدني اما نسبة 20 % من المدربين يعتمدون 21 يوم اما نسبة 70 % من المدربين يعتمدون على اكثر من 21 يوم و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة فانه يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

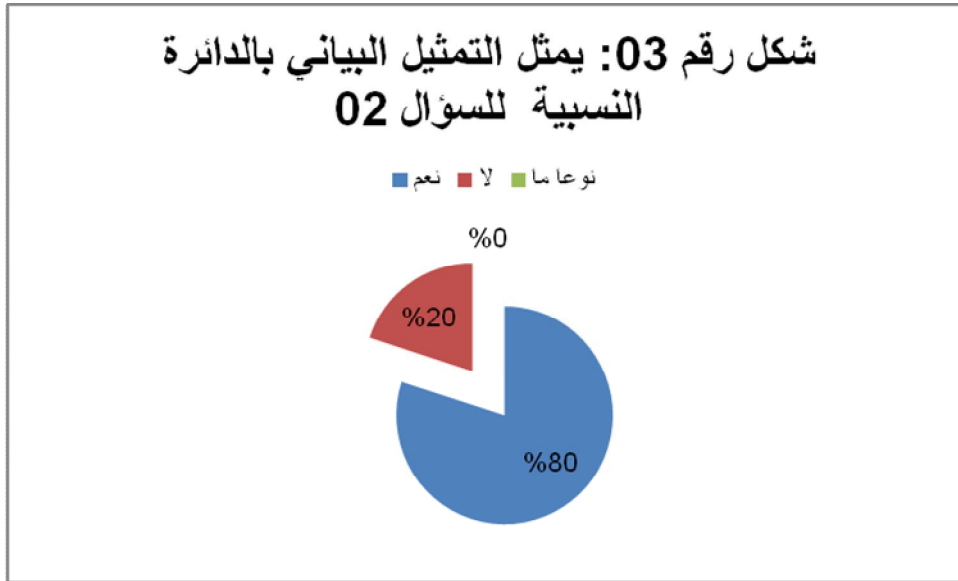
الاستنتاج:

و منه نستنتج ان اغلبية المدربين من العينة المختارة يخصصون لفترة التحضير البدني اكثر من 21 يوم.

السؤال 02 : هل يؤثر طول مدة التحضير البدني على الانجاز الرياضي للسباحين؟
الغرض منه : معرفة تأثير طول مدة التحضير البدني على الانجاز الرياضي للسباحين

الجدول 02 : يمثل تكرارات و نسب مئوية للسؤال 02

المتغيرات	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	8	%80	10.05	5.99	0.05	2	دال
نوعا ما	2	%20					
لا	0	%0					
المجموع	10	%100					



التحليل و المناقشة :

نلاحظ من خلال الجدول 02 ان نسبة 80 % من المدربين يرون ان طول مدة التحضير البدني يؤثر على مستوى مردود السباحين اما 20 % من المدربين يرون ان اطول مدة التحضير البدني لا يؤثر على مستوى مردود السباحين و بما ان كا² المحسوبة اكثر من كا² الجدولة فانه يمكننا القول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية. **الاستنتاج:** و منه نستنتج ان طول مدة التحضير البدني تؤثر سلبا على مستوى مردود الانجاز لدى السباحين.

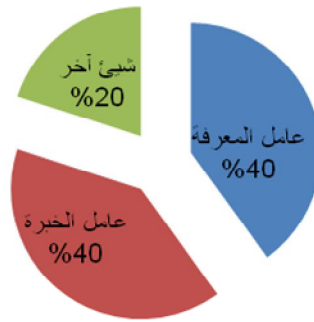
السؤال 03 : ما هي العوامل التي تعتمد عليها خلال فترة الاعداد البدني ؟

الغرض منه : معرفة العوامل المعتمد عليها خلال فترة الاعداد البدني

الجدول 03 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 03

المتغيرات	تكرار (ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كأ ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
عامل المعرفة	4	%40	0.79	5.99	0.05	2	غير دال
عامل الخبرة	4	%40					
شيء آخر	2	%20					
المجموع	10	%100					

شكل رقم 04: يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 03



التحليل و المناقشة :

نلاحظ من خلال الجدول (3) ان نسبة 40 % من المدربين يفضلون عامل المعرفة و نسبة 40 % من المدربين يرون ان عامل الخبرة هو الاعم و 20 % من الدربين يختارون اشياء اخرى.

و بما ان كا² المحسوبة اصغر من كا² المجدولة فانه يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج :

و منه نستنتج ان عامل و عامل الخبرة لهما دورهام في عملية التحضير البدني للسباحين .

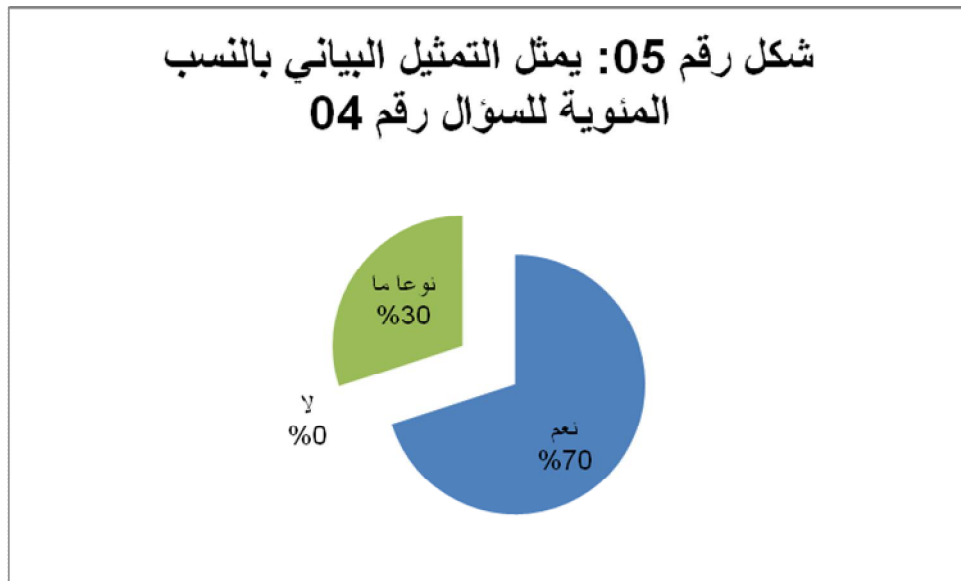
السؤال 04 : هل تعتقد ان البرنامج الذي تطبقه اثناء فترة الاعداد البدني نجاح مقارنة مردود السباحين اثناء المنافسة؟

الغرض منه : معرفة مدى نجاح البرنامج المطبق اثناء فترة الاعداد البدني

الجدول 04 : يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 04

المتغيرات	تكرار (ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجمولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	7	70%	7.07	5.99	0.05	2	دال
نوعا ما	3	30%					
لا	0	0%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم 05: يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 04



تحليل و مناقشة :

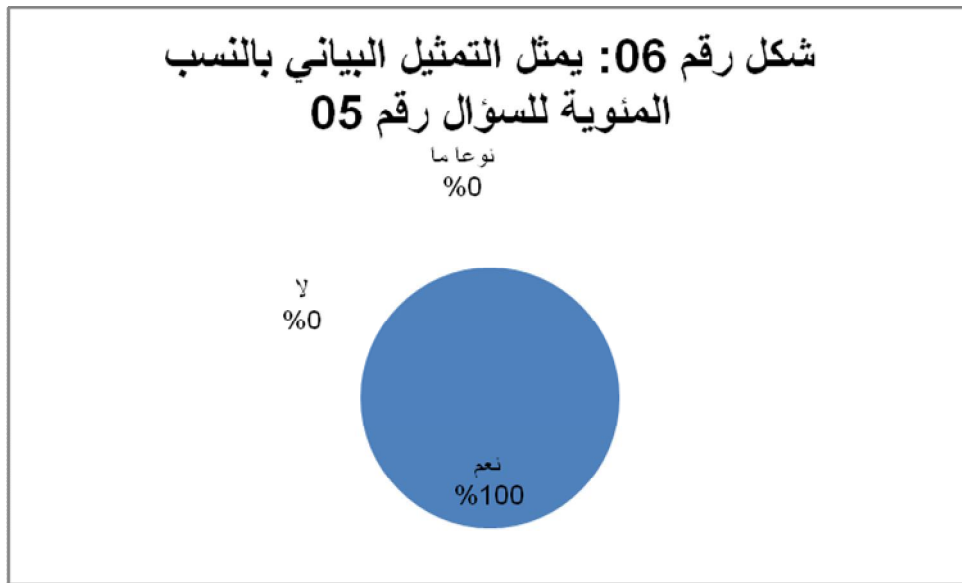
نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 70 % يرون ان البرنامج الذي يطبقونه اثناء فترة الاعداد البدني اما نسبة 30 % فيرون ان البرنامج الذي يطبقونه يؤثر نوعا ما من مردود السباحين اثناء المنافسة و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة علي القول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج ان معظم البرامج المطبقة من طرف المدربين خلال التحضير البدني ناجحة مقارنة لمردود السباحين.

السؤال 05 : في رأيك هل يساعد التحضير البدني الجيد للسباحين في زيادة مردودهم اثناء المنافسات؟
الغرض منه : معرفة مدى تأثير البرنامج للتحضير البدني الجيد في زيادة مردودهم اثناء المنافسات
الجدول 04: يمثل النسب المئوية و التكرارات للسؤال 05.

المتغيرات	تكرار (ت)	النسبة %	كا 2 المحسوبة	كا 2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	100%	9.00	5.99	0.05	2	دال
نوعا ما	0	0%					
لا	0	0%					
المجموع	10	100%					



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها ان نسبة كبيرة قدرت ب 100 % من المدربين اجابو ان التحضير البدني الجيد يساعد السباحين في زيادة مردودهم اثناء المنافسة و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة فانه يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية.
الاستنتاج: نستنتج مما سبق ان معظم كل المدربين يرون ان للتحضير البدني الجيد للسباحين يزيد في مردودهم اثناء المنافسات.

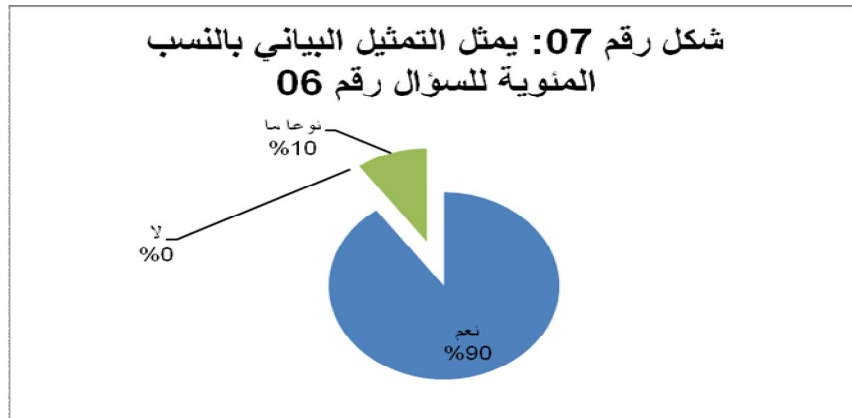
المحور الثاني : يساعد التحضير البدني على تسمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين

السؤال 06 : هل تشعرين بتحسّن الصفات عند السباحين مع مرور حصص الاعداد البدني؟

الغرض منة : معرفة المدرب المستوى الذي بلغه السباح مع مرور حصص التدريب البدني و معرفة مدى نجاح التحضير البدني مقارنة بمرود السباحين.

الجدول 06 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 06

المتغيرات	التكرار (ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجمولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	9	90%	14.28	5.99	0.05	2	دال
نوعا ما	1	10%					
لا	0	0%					
المجموع	10	100%					



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال الجدول 06 ان نسبة كبيرة من النتائج و التي قدرت ب 90 % من المدربين اجابوا بتحسّن الصفات البدنية عند السباحين مع مرور حصص الاعداد البدني و نجد نسبة 10 % من المدربين اجابوا بنوعا ما .

و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة فان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان المدربين المستجوبين يرون بان تحسّن الصفات البدنية عند السباحين يعود الى مرور حصص الاعداد البدني .

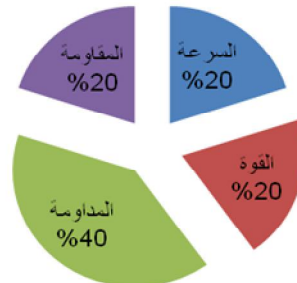
السؤال 07 : ما هي الصفات التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للسباحين الناشئين اثناء عملية التحضير؟

الغرض منه : معرفة الجانب الذي يركز عليه المدرب اثناء التدريب لفئة الناشئين

الجدول 07 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 07

المتغيرات	تكرار (ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
السرعة	2	%20	1.2	7.82	0.05	3	غير دال
القوة	2	%20					
المداومة	4	%40					
المقاومة	2	%20					
المجموع	10	%100					

شكل رقم 08: يمثل التمثيل البياني بالنسب المنوية للسؤال رقم 07



التحليل و المناقشة:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها ان لكل مدرب برنامج الخاص به هناك نسبة من المدربين و التي تقدر ب 20 % يركزون على صفة السرعة و نسبة 20 % يركزون على القوة و نسبة 40 % يعطون قيمة كبيرة للمداومة و 20 % يركزون على المقاومة.

و بما ان كا² المحسوبة اقل من كا² الجدولة فان لا توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق ان لكل مدرب طريقته الخاصة به في التدريب و الصفة التي يجب تطويرها من هذه الصفات (السرعة, القوة, المداومة, المقاومة).

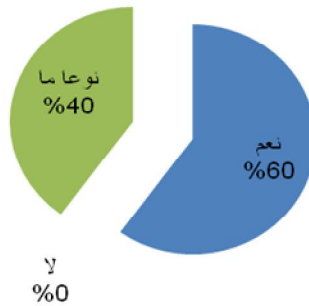
السؤال 08 : هل تبرمجون حصص اضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية اثناء التدريبات؟

الغرض منه : معرفة هل هناك حصص اضافية خاصة لتطوير الصفات البدنية

الجدول 08 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 08

المتغيرات	تكرار (ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	6	%60	5.27	5.99	0.005	2	غير دالة
نوعا ما	4	%40					
لا	0	%0					
المجموع	10	%100					

شكل رقم 09: يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 08



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها ان نسبة 60 % من المدربين يعتمدون على حصص اضافية لتنمية الصفات البدنية اثناء التدريبات و هناك نسبة 40 % لا تعتمد بشكل كبير على حصص اضافية لتنمية الصفات البدنية و بما ان كا² المحسوبة اصغر من كا² المجدولة فانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

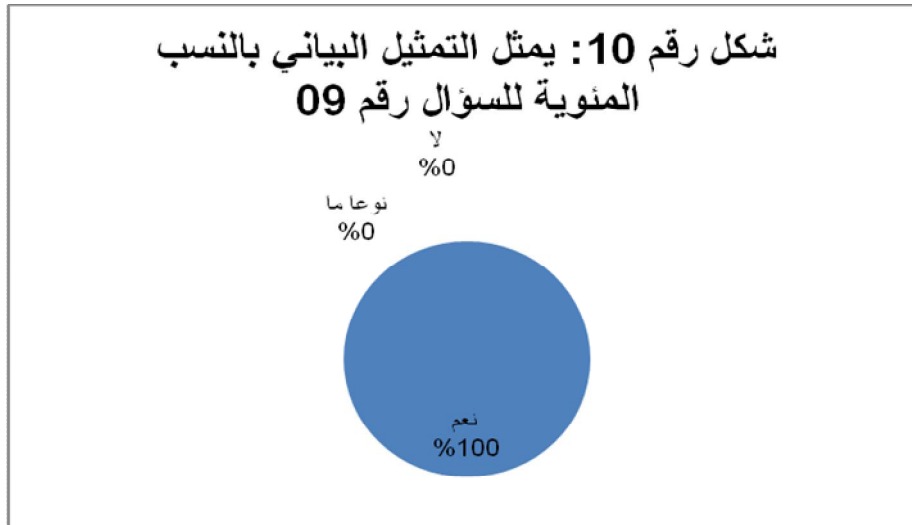
نستنتج مما سبق ان اكثر من نصف المدربين اكدوا على تخصيصهم حصص خاصة لتحسين و تطوير الصفات البدنية عند السباحين اثناء التدريبات.

السؤال 09 : هل التحضير البدني الجيد لهذه الصفات يساعد السباحين على التكيف مع حصص التدريب

الغرض منه : معرفة مدى تاثير التحضير البدني على التكيف مع حصص التدريب

الجدول 09 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 09

المتغيرات	تكرار (ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	%100	10	5.99	0.05	2	دالة
نوعا ما	0	%0					
لا	0	%0					
المجموع	10	%100					



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم 09 ان نسبة كبيرة و التي قدرت ب 100 % من المدربين اجابوا بان التحضير البدني الجيد يساعد السباحين على التكيف مع حصص التدريب. و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة فان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

يؤكد كل المدربين ان التحضير البدني الجيد ينمي بدوره الصفات البدنية للسباحين و يساعدهم على التكيف مع حصص التدريب.

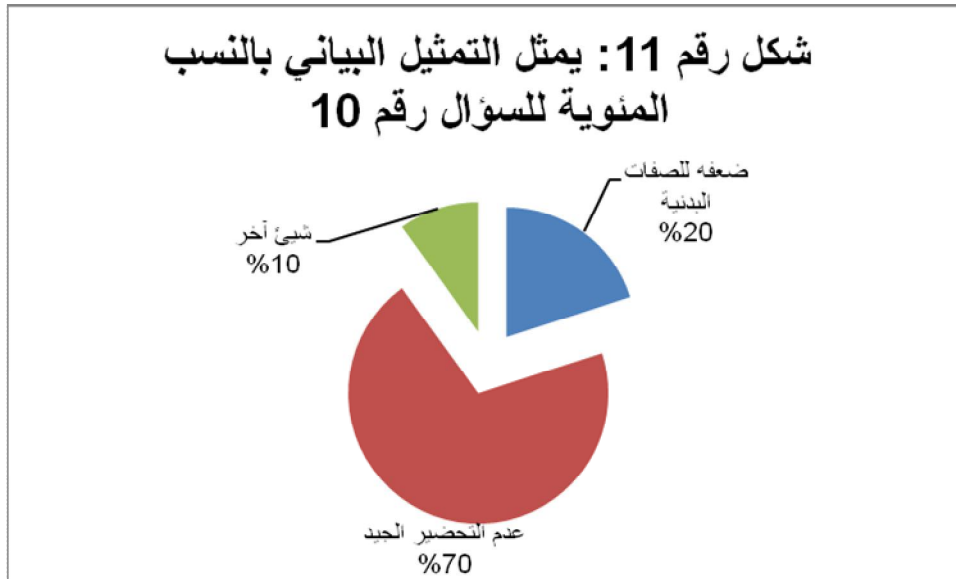
السؤال 10 : في رأيك الى ماذا يرجع سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للناشئين ؟

الغرض منه : معرفة سبب عدم تحقيق النتائج في منافسات السباحة للناشئين

الجدول 10 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 10

المتغيرات	تكرار	النسبة %	2كا المحسوبة	2كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
ضعفه للصفات البدنية	2	%20	6.17	5.99	0.05	2	دالة
عدم التحضير البدني	7	%70					
شيء اخر	1	%10					
المجموع	10	%100					

**شكل رقم 11: يمثل التمثيل البياني بالنسب
المئوية للسؤال رقم 10**



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال الجدول 10 ان نسبة 20 % من المدربين اجابوا بان عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للناشئين راجع الى ضعف الصفات البدنية ان معظم المدربين و بنسبة 70 % قالوا بانه راجع لعدم التحضير البدني الجيد و بنسبة قليلة و التي قدرت ب 10 % ارجعوا ذلك لاشياء اخرى .
و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة فان هناك فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان المدربين المستجوبين يرون بان سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للناشئين يعود الى عدم التضير البدني الجيد

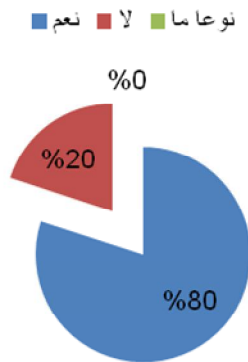
المحور 03 : توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني؟

السؤال 11 : هل يتوفر ناديكم على الوسائل البيداغوجية للعملية التدريبية

الجدول 11 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 09

المتغيرات	تكرار(ت)	النسبة%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	8	%80	10.42	5.99	0.05	2	دال
نوعا ما	2	%20					
لا	0	%00					
المجموع	10	%100					

شكل رقم 12: يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 11



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال النتائج ان نسبة كبيرة من الوسائل البيداغوجية المتوفرة للعملية التدريبية و التي قدرت بنسبة 80 % و بنسبة 20 % من المدربين اجابوا بنوعا ما و بنسبة 00 % من المدربين كان جوابهم بلا و منه عند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وجدنا ان كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة فان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

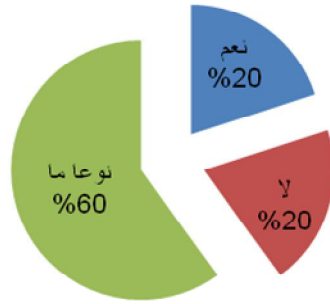
الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان توفر النادي على الوسائل البيداغوجية للعملية التدريبية يؤثر ايجابا على السباحين

السؤال 12 : هل يعمل مسؤولو النادي على توفير الوسائل البيداغوجية الخاصة بالعملية التدريبية ؟
الغرض منه : معرفة هل المسؤول يعمل على توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة الخاصة لعملية التدريب
الجدول 12 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 12

المتغيرات	تكرار(ت)	النسبة%	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	2	%20	3.14	5.99	0.05	2	غير دال
نوعا ما	6	%60					
لا	2	%20					
المجموع	10	%100					

شكل رقم 13: يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 12



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها ان نسبة قليلة من المدربين اجابوا بنعم و هي نسبة 20 % اما نسبة كبيرة منهم اجابوا بنوعا ما و قدرت بنسبة 60 % و نسبة قليلة من المدربين اجابوا بلا تقدر ب 20 % و بما ان كا² المحسوبة اصغر من كا² المجدولة فان ليست هناك فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق انه للمسؤول دور كبير و يعمل على توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة الخاصة بالعملية التدريبية.

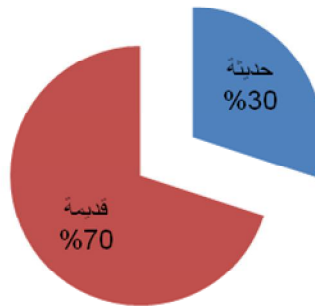
السؤال 13 : ما هي نوعية الوسائل التي تعتمد عليها خلال فترة الاعداد البدني ؟

الغرض منه : معرفة نوعية الوسائل المعتمد عليها خلال فترة الاعداد البدني

الجدول 13 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 13

المتغيرات	تكرار(ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجمولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
حديثة	3	%30	6.4	3.84	0.05	1	دال
قديمة	7	%70					
المجموع	10	%100					

شكل رقم 14: يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 13



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها ان نسبة قليلة من المدربين اجابوا باستعمال الوسائل الحديثة و التي قدرت ب 30 % اما نسبة 70 % من المدربين اجابوا باستعمال الوسائل القديمة و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة فان هناك فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان نسبة كبيرة من المدربين يستعملون خلال فترة الاعداد البدني وسائل قديمة.

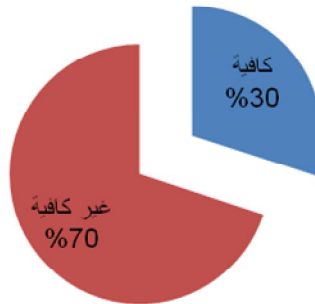
السؤال 14 : هل الوسائل المتوفرة لديكم كافية للقيام بالاعداد البدني؟

الغرض منه : معرفة هل توفر الوسائل لديكم كافية للاعداد البدني

الجدول 14 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 14

المتغيرات	تكرار(ت)	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
كافية	3	30%	6.4	3.84	0.05	1	دال
غير كافية	7	70%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم 15 : يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 14



التحليل و المناقشة :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها ان نسبة قليلة من المدربين و التي قدرت ب 30 % اجابوا بان الوسائل المتوفرة كافية للقيام بالاعداد البدني اما نسبة 70 % من المدربين اجابوا بان الوسائل المتوفرة غير كافية للقيام بالاعداد البدني و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة فان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق نسبة كبيرة من المدربين يعانون من نقص في الوسائل للقيام بالاعداد البدني.

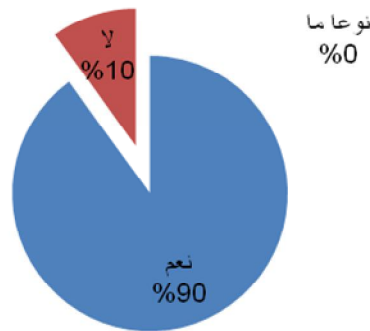
السؤال 15 : هل توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب تساعد على نجاح عملية الاعداد البدني ؟

الغرض منه : معرفة هل توفر الوسائل البيداغوجية تساعد على نجاح عملية الاعداد البدني

الجدول 15 : يمثل تكرارات النسب المئوية للسؤال 15

المتغيرات	تكرار(ت)	النسبة %	كا ²	كل ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	9	90%	14.28	5.99	0.05	2	دال
نوعا ما	1	10%					
لا	0	0%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم 16 : يمثل التمثيل البياني بالنسب المئوية للسؤال رقم 15



التحليل و المناقشة :

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها ان نسبة 90 % من المدربين اجابوا بان توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب تساعد على نجاح عملية الاعداد البدني اما نسبة 10 % من المدربين اجابوا بنوعا ما و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة فان هناك فروق ذات دلالة احصائية و بما ان كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة فان هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان توفر الوسائل البيداغوجية ضروري و اكيد لعملية الاعداد البدني.

السؤال 16 : في رأيك كيف نفسر العلاقة الموجودة بين توفير الوسائل البيداغوجية و نجاح عملية التحضير البدني للسباحين الناشئين ؟
الغرض منه : معرفة العلاقة الموجودة بين توفير الوسائل البيداغوجية و نجاح العملية التدريبية للسباحين الناشئين

اردنا من خلال هذا السؤال المفتوح معرفة العلاقة الموجودة بين الوسائل البيداغوجية المتوفرة و نجاح عملية التدريب لان هناك علاقة مباشرة لاننا لا نستطيع العمل بدون وسائل بيداغوجية. نستنتج مما سبق ان للوسائل البيداغوجية دور كبير في عملية التدريب للسباحين الناشئين لان بدون وسائل بيداغوجية لا يمكننا الارتقاء بالسباحين الناشئين الى اعلى المستويات حيث جاءت اجابات المدربين تخدم العلاقة الموجودة بين توفير الوسائل البيداغوجية التي لها اثر كبير على نجاح عملية التحضير البدني وهذا ما وضحناه في الفصل الثاني الخاص بالتحضير البدني اين قمنا بتوضيح كل المعطيات العلمية لهذه العملية المهمة التي تلعب دور هام في نجاح وزيادة مستوى نجاح انجاز السباحين . بينما توجد عينة صغيرة من المدربين رأوا أن لا علاقة للوسائل البيداغوجية بمدى نجاح عملية التحضير البدني للسباحين وهذا ما يعكس الصورة الحقيقية لمستوى المدرب الذي اجاب بذلك الاستنتاج:

مما سبق ذكره نستنتج ان كلما كانت توفر الوسائل البيداغوجية في العمل في مجال السباحة زاد من مستوى نجاح عملية التحضير البدني وبالتالي زيادة مستوى الانجاز الرياضي للسباحين

تفسير ومناقشة الفرضيات:

من خلال بحثنا هذا الذي قمنا به قصد معرفة أهمية التحضير البدني للسباحين الناشئين, قمنا بطرح أسئلة جزئية متفرعة من الإشكالية, ثم قمنا بطرح ثلاث فرضيات لدراستنا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

❖ تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي السباحة لولاية البويرة ثم بعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا وانطلاقاً من الفرضية الأولى نقول يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين من خلال الجداول (1, 2, 3, 4, 5) إضافة إلى النسب المئوية وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا أن الإعداد البدني يساعد على زيادة مردود السباحين الناشئين وهذا ما يتفق مع أهمية الإعداد البدني في الجانب النظري الذي ينص على أهميتها وتكمن في:

- تنمية التحمل لدى السباحين حتى يمكن تجنب عامل التعب
- تهيئة السباح من النواحي المهارية والفنية والخطية
- تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.
- إعداد السباح بندياً ووظيفياً بما يتماشى مع متطلبات الأداء في المنافسات الرياضية

❖ تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي السباحة لولاية البويرة ثم بعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا وانطلاقاً من الفرضية الثانية نقول يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين. ومن خلال الجداول (6, 7, 8, 9, 10) المتعلقة بالفرضية الثانية إضافة إلى النسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تنصب لغرض السؤال تبين لنا أن التحضير البدني يساعد على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين.

❖ تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي السباحة بولاية البويرة ثم بعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا, وانطلاقاً من الفرضية الثالثة التي نقول ان توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني ومن خلال الجداول (11, 12, 13, 14, 15, 16) المتعلقة بالفرضية الثالثة إضافة إلى النسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تخدم غرض الفرضية تم الوصول إلى أغلبية الحقائق وتبين لنا أن فعلاً الوسائل البيداغوجية المتوفرة لعملية التدريب تساعد في نجاح عملية التحضير البدني .

وبالاعتماد على المنهج الوصفي وتحليل النتائج وإظهار أهمية التحضير البدني للسباحين الناشئين واستناداً إلى الفرضيات التي وضحناها في هذا المجال وبعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان تبين لنا من خلال الفرضيات أن

عملية الإعداد البدني مهمة في تحسين ورفع أداء السباحين, ومن المقومات الأساسية لرفع وتطوير الأداء البدني للسباحين الناشئين.

لهذا تبين لنا من خلال الإجابة على الأسئلة المقترحة والمطروحة في الاستبيان, وفي الأخير فإن الفرضية العامة والتي تنص على أن الإعداد البدني له أثر ايجابي على الانجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين لتطوير الأداء البدني للسباحين الناشئين قد ثبتت بعد إثبات الفرضيات الجزئية.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إبرام الواقع الحقيقي للسباحة عند الأطفال الناشئين في الجزائر, خاصة فيما يخص الجانب البدني لهم, والموضوع المقترح في هذا البحث وهو أهمية التحضير البدني قبل المنافسات في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين, حيث أن الإعداد البدني الجيد له دور فعال في الإنجاز الرياضي فمن خلال النتائج التي تحصلنا عليها وجدنا أن الإعداد البدني له أثر ايجابي على الانجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين.

وفي الأخير يمكن أن نقول أن للتحضير البدني أهمية كبيرة زيادة مستوى الانجاز للسباحين الناشئين حيث لابد على المدرب وضع برنامج خاص بالناشئين إذا أردنا تحقيق نتائج ايجابية مستقبلا

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي تمثلت في التحضير البدني قبل المنافسات في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين ، ونظرا للدور الهام الذي يلعبه هذا الجانب في تطوير وزيادة مستوى الأداء والمردود الجيد،فانه من خلال النتائج المتوصل إليها من بحثنا تبين أن:

من خلال الفرضية الأولى في البحث يمكن القول أن الإعداد البدني يساعد على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة من خلال تطبيق برنامج تدريبي للسباحين الناشئين وذلك راجع إلى العلاقة بين السباح والمدرّب في طريقة الاستجابة للتمارين ذات الشدة العالية أثناء الممارسة لتحضير للمنافسات. فيما يخص الفرضية الثانية في البحث نستطيع القول أن التحضير البدني يجب أن يعتمد على تطوير الصفات البدنية عند السباحين الناشئين كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة في الأداء من أجل تحقيق مستوى جيد للسباح الناشئ ويمكن تحقيق هاته الصفات بمرور الحصص التدريبية.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة في البحث نستطيع أن نقول انه لتوفر الوسائل البيداغوجية دور كبير في نجاح عملية التحضير البدني فكلما كانت الوسائل البيداغوجية كافية كلما سهلت من عمل المدرّب و تنجح عملية التحضير البدني خاصة أن هناك علاقة طردية بين الوسائل البيداغوجية و نجاح عملية التحضير البدني.

إذن من خلال النتائج السابقة نستنتج أن للإعداد البدني له أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين كما أن تطوير الصفات البدنية لها دور كذلك على الانجاز الرياضي لذا يجب الاهتمام بالجانب البدني للسباحين الناشئين مع مراعاة جميع الجوانب الأخرى , خاصة في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

حيث تعد إشكالية صنع البطل الرياضي في الآونة الأخيرة مشكل عويص في مجال التدريب الرياضي عامة وفي السباحة خاصة وهذا ما توصلنا اليه من خلال هذه الدراسة التي اثبتنا انه كلما كانت عملية التحضير البدني جيدة زاد من مشوار الانجاز الرياضي للسباحين وبالتالي فإن فرصة الضفر بالسباح البطل تزيد من مستوى تحقيقها.

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني للسباحين الناشئين ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية التحضير البدني ، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء السباحين خلال المنافسة ، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق خاصة قبل المنافسات ، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة، حيث يعتبر التحضير البدني من أهم عناصر إعداد السباحين بحيث يعد أساسا لتطوير الجانب البدني للسباح، ويعتمد مستوى اللياقة البدنية على الحالة الصحية للفرد والأنشطة البدنية التي يمارسها، ولقد حظيت عملية التخطيط للإعداد البدني بالعناية الكاملة من قبل المدربين ، بحيث يرى أن إدراج برنامج الإعداد البدني ضمن خطة لإعداد الناشئ لتطوير الجانب البدني ومن هنا نطرح فكرة إدراك أهمية الإعداد البدني قبل المنافسات في زيادة الإنجاز الرياضي للسباحين الناشئين.

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المرتبطة بالبحث وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص أهمية الإعداد البدني قبل المنافسات في زيادة الإنجاز الرياضي للسباحين الناشئين فهذه النتائج تبدو منطقية الى حد كبير فكان الهدف الذي كنا نرمي إليه هو الكشف أهمية الإعداد البدني ودوره في الإنجاز الرياضي قبل المنافسات للسباحين الناشئين التي من خلالها يمكن تطوير وتنمية القدرات البدنية للسباح الناشئ التي تراعي خصائص ومتطلبات نموه، وهذا كله يتحدد بكفاءة المدرب في مجال تخصصه.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث .

الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني.

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسئولين، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم.

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- 1- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- 2- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
- 3- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.
- 4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد السباحين والمدربين.
- 5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.
- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
- 7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.

الفرضيات المستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث وعلى ضوء ما لمسناه من واقع معاش اثر القيام ببعض الجولات والاستفسارات حول واقع السباحة عند الأطفال في الجزائر تم الخروج ببعض الاقتراحات والمتمثلة في:

- ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين ومحضرين بدنيا في تحضير الناشئين.
- توفير المنشآت الخاصة بالسباحة.
- إقامة دورات للسباحة للفئات الصغرى قصد تطويرها.
- تحفيز المدربين على الاهتمام بهاته الفئة المستقبلية
- ضرورة الاعتماد على محضر بدني كفاء أثناء عملية التحضير للمنافسات

قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم

1. سورة النمل, الآية 19

قائمة المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم علام. _مدونة التاريخ الرياضي, الدار القومية للطباعة والنشر: 1964.
2. ابن منظور. _لسان العرب. ط4. _ لبنان, دار صادر للطباعة والنشر: 2005.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. _ فسيولوجية اللياقة البدنية. _ مصر, دار الفكر العربي: 2004.
4. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. _ التدريب الرياضي, ط1. _ مصر, دار الفكر العربي: 1997.
5. أحمد عبد الخالق. _ الدافع للإنجاز لدى اللبنانيين, القاهرة, الهيئة المصرية العامة للكتاب: 1991.
6. أسامة راتب. _ تعليم السباحة. ط2. _ القاهرة, دار الفكر العربي: 1990.
7. افتخار أحمد. _ مبادئ وأسس السباحة. _ عمان, دار الفكر للطباعة والنشر: 2000.
8. أمر الله أحمد البساطي. _ التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. _ الإسكندرية, منشأة المعارف. 1997.
9. أمر الله البساطي. _ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. _ مصر, دار الفكر: 1998.
10. بسطوسي احمد بسطوسي. _ أسس نظريات الحركة. ط2, القاهرة, دار الفكر العربي: 1996.
11. حامد عبد السلام زهران. _ علم نفس الطفولة و المراهقة. ط5, عالم الكتب: 2001.
12. حامد عبد السلام زهران. _ علم نفس الطفولة والمراهقة. _ القاهرة: 1995.
13. حسن السيد أبو عبده. _ الاتجاهات الحديثة في التدريب وتخطيط كرة القدم. _ الإسكندرية, مطابع الإشعاع الفنية.
14. ريان مجيد خريبط. _ موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية. _ بغداد, 1989.
15. سامي عريف خالد حسين: مصلح في مناهج البحث العلمي واساليبه, للنشر والتوزيع, عمان, 1999.
16. سعد جلال, محمد حسن علاوي. _ علم النفس التربوي الرياضي. ط7, القاهرة, دار المعارف: 1982.
17. طه إسماعيل عمرو. _ كرة القدم بين النظرية والتطبيق. _ القاهرة, دار الفكر العربي: 1989.
18. عباس عبد الفتاح الرملي, محمد إبراهيم شحاتة. _ اللياقة والصحة. _ مصر, دار الفكر العربي: 1991.
19. عبد الرحمان الوافي. _ مدخل إلى علم النفس. _ دارهومه: 2006 م .
20. عبد الرحمن العيساوي: مناهج البحث العلمي, المكتب العربي الحديث, مصر, 1996.
21. عزام صبري. _ الاحصاء في التربية البدنية ونظام SPSS. ط1, عالم الكتب الحديثة للنشر و التوزيع: 2006.
22. عصام أمين حلمي. _ تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق, _ الإسكندرية, دار المعارف: 1992.
23. عفان عبد الكريم. _ طرق التدريس في التربية البدنية. _ الإسكندرية, منشأة المعارف: 1989.
24. فؤاد البهي السيد. _ الاسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة, القاهرة, دار الفكر العربي.
25. فؤاد نصحي. _ دراسة أساليب رعاية الموهوبين و توجيههم. _ 1980.
26. فيصل رشيد العياشي. _ رياضة السباحة. _ الموصل, دار الكتب: 1989.
27. قاسم المندلوي. _ دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
28. قاسم حسن حسين. _ علم التدريب الرياضي, ط1, دار المعارف: 1991.
29. كمال جميل الربطي. _ التدريب الرياضي للقرن 21. _ عمان, 2004.

30. كمال عبد الحميد. _ اللياقة البدنية ومكوناتها, ط3. _ القاهرة, دار الفكر العربي.
31. كمال عبد المجيد, محمد صبحي. _ اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. _ القاهرة, 1978.
32. كورت ماينل. _ التعلم الحركي. _ ترجمة عبد العلي نصيف, بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر: 1987.
33. محمد حسن علاوي. _ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية, القاهرة, دار الفكر العربي: 2000.
34. محمد حسن علاوي. _ علم التدريب الرياضي, ط2. _ القاهرة, دار المعارف: 1989.
35. محمد حسن علاوي. _ التشريح الرياضي الوظيفي. _ مصر, دار المعارف: 1973.
36. محمد حسن علاوي. _ سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. _ القاهرة, مركز الكتاب للنشر: 1998.
37. محمد حسن علاوي. _ علم التدريب الرياضي, ط12, مصر, دار المعارف: 1994.
38. محمد حسن علاوي. _ علم النفس الرياضي. _ ط2, القاهرة, دار الفكر العربي: 1998.
39. محمد علي القط. _ السباحة والغطس. _ بيروت, دار بيروت للنشر والطباعة: 1959.
40. محمد علي القط. _ المبادئ العلمية للسباحة. _ ط1, مصر, المركز العربي للنشر: 2004.
41. محمد لطفي حسين. _ الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي. _ ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر: 2006.
42. محمد مصطفى زيدان. _ النمو النفسي و المراهق ونظريات الشخصية. _ دار الشروق: 1980.
43. مفتي إبراهيم حماد. _ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم, دار الفكر العربي: 1994.
44. مفتي إبراهيم حماد. _ التدريب الرياضي الحديث. _ ط1, القاهرة, دار الفكر العربي: 1998.
45. موفق مجيد مولي. _ مناهج لتربية البدنية لكرة القدم. _ الإمارات, دار الكتاب الجامعي: 2010.
46. نبيل محمد إبراهيم. _ الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية, 1997.
47. نور عبد الحليم. _ الملاحة وعلوم البحار عند العرب. _ الكويت, عالم المعرفة: 1979.
48. هارا. _ أسس علم التدريب, _ ترجمة قاسم حسن حسين, دار النشر: 1992.
49. وجبه محبوب. _ علم الحركة. _ جامعة الموصل, العراق, دار الكتب للطباعة والنشر: 1989.
50. وجدي مصطفى الفاتح, طارق صلاح الفضلي. _ دليل رياضة السباحة, _ دار الهدى للنشر والتوزيع: 1999.
51. وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه, دار الكتاب للطباعة والنشر, الموصل, 1991.
52. يحي السيد إسماعيل الحاوي. _ الموهبة الرياضية والإبداع الحركي. _ مصر, المركز العربي للنشر: 2004.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

1. Jurgen wrinkel la biologie du sport edition vigot 1998.
2. ladislav kacini-ladislav norsky entrainement de foot ball 1994.
3. R.TAEMAN et jp hauzeur :entrainement du juene foot balle ne , paris edition amphola .s.a
4. Rechard b-alderman. _ Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البويرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبيان موجهة للمدربين

في إطار مذكرة بعنوان "أهمية التحضير البدني قبل المنافسات في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين" ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما نرجو أن تكون إجاباتكم دقيقة قصد التوصل إلى نتائج إيجابية.
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف الأستاذ
مزاري فاتح

من إعداد الطلبة :
* دواودة سفيان
* رحمي اسامة

السنة الجامعية : 2013/2012

المحور الأول : يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة

س1: كم تتراوح مدة التحضير البدني في فترة الإعداد؟

15 يوم 21 يوم أكثر من 21 يوم

س2: هل يؤثر طول مدة التحضير البدني على الانجاز الرياضي للسباحين؟

نعم نوعا ما لا

س3: ما هي العوامل التي تعتمد عليها خلال فترة الإعداد البدني؟

عامل المعرفة عامل الخبرة شيء آخر

س4: هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمردود السباحين أثناء المنافسة؟

نعم نوعا ما لا

س5: في رأيك هل يساعد التحضير البدني الجيد للسباحين في زيادة مردودهم أثناء المنافسة؟

نعم نوعا ما لا

المحور الثاني : يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة

للكاشئين

س6: هل تشعر ببحسن الصفات البدنية عند السباحين مع مرور حصص الإعداد البدني؟

نعم نوعا ما لا

س7: ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للسباحين الكاشئين أثناء عملية التحضير؟

السرعة القوة المداومة المرونة المقاومة

س8: هل تبرمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

نعم نوعا ما لا

س9: هل التحضير البدني الجيد لهذه الصفات يساعد السباحين على التكيف مع حصص التدريب

نعم نوعا ما لا

س10: في رأيك إلى ماذا يرجع سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للناشئين؟

ضعفه للصفات البدنية عدم التحضير البدني الجيد شيء آخر

المحور الثالث: توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني

س11: هل يتوفر ناديتكم على الوسائل البيداغوجية للعملية التدريبية؟

نعم نوعا ما لا

س12: هل يعمل مسؤولو النادي على توفير الوسائل البيداغوجية الخاصة بالعملية التدريبية؟

نعم نوعا ما لا

س13: ما هي نوعية الوسائل التي تعتمد عليها خلال فترة الإعداد البدني؟

وسائل حديثة وسائل قديمة

س14: هل الوسائل المتوفرة لديكم كافية للقيام بالإعداد البدني؟

كافية غير كافية

س15: هل توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب تساعد على نجاح عملية الإعداد البدني

نعم نوعا ما لا

س16: في رأيك كيف تفسر العلاقة الموجودة بين توفير الوسائل البيداغوجية و نجاح العملية التدريبية للسباحين

الناشئين؟