



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة في السباحة الحرة (صنف الأصاغر)

(دراسة ميدانية على مستوى أندية السباحة لولاية بسكرة)

تحت اشراف :

أ/دبوعروزي جعفر

من إعداد :

أيمن تاغزوت

السنة الجامعية : 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ { سورة النمل الآية 19

فالحمد لله حمدا يليق بجلاله وعظيم سلطانه

نتقدم بالشكر إلى الأستاذ الفاضل "الأستاذ الدكتور: بوعروري جعفر" الذي لم يبخل علينا بكل ما له علاقة بموضوع هذا البحث.

وإلى كل من أبد وتعاونهم ومساعدتهم لنا

ونخص بالذكر مسيري ورياضيي فرع السباحة بالنادي الرياضي للهواة
النخيل بسكرة

وإلى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة.

أيمن تاغزوت

الإهداء

قال تعالى: ﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي °25° وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي °26°
واحلل عقدة

سورة طه

من لساني °27° يَفْقَهُوا قَوْلِي }

أهدي ثمرة هذا العمل

إلى - أمي - الغالية أدام الله في عمرها .

إلى أبي الكريم أدامه الله ذخرا وسندا

وعمي مسعود عمراوي حفظه الله ورعاه

إلى زوجتي الغالية

وابنتي "ليليا"

وصديقي ناصر سلاطينية

وأخي هشام

كما ارفع أسمى وأرقى آيات الشكر والمنة

العرفان إلى سواعدي في الحياة . إخوتي وأخواتي

إلى كل إلى كل هؤلاء اهدي هذا العمل

أيمن تاغزوت

قائمة المحتويات :

شكر و عرفان

إهداء

محتوى البحث

فهرش الأشكال

فهرس الجداول

مقدمة

الجانب التمهيدي

الإطار النظري للدراسة

- 1- الاشكالية : 4
- 2- فرضيات الدراسة: 5
- 3- أهمية الدراسة..... 5
- 4- أهداف الدراسة 5
- 5- أسباب اختيار الموضوع: 6
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات: 6
- 7- الدراسات السابقة والمشاهدة: 7

الجانب النظري

الفصل الأول : تدريب السرعة في رياضة السباحة

- تمهيد: 12
- I. البرنامج التدريبي: 13
- 1-1 تعريف التدريب الرياضي: 13
- 2-1 مبادئ التدريب الرياضي: 14

17	3-1 التخطيط:
27	4-1 ماهية البرامج:
35	II. السرعة:
35	1- تعريف السرعة:
36	2- مفهوم السرعة:
37	3- تصنيف السرعة:
37	3-1/ السرعة الحركية:
38	3-2/ سرعة الانتقال:
38	3-3/ سرعة زمن الرجوع:
39	4- أهمية السرعة:
40	5- العوامل المؤثرة على السرعة:
41	6- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة:
43	□ تدريب السرعة في السباحة:
43	1- البناء الجسمي
46	2- الاقتراحات التدريب لسباحي السرعة:
48	3- تطبيق تدريب انتاج اللاكتيك وتدريب القردة لسباحي السرعة:
49	4- تطبيق تدريب تحمل اللاكتيك وتدريب سرعة لسباحي السرعة:
50	5- تطبيق تدريب التحمل الأساسي لسباحة السرعة:
51	6- تطبيق تدريب العتبة الفارقة وتدريب تحمل الحمل الزائد لسباحي السرعة:
52	7- مسافات التدريب لسباحي السرعة:
54	8- ضربات الرجلين لسباحي السرعة
54	9- التدريب بنقص الأكسجين
55	10- عدد مرات التدريب لسباحة السرعة
55	11- تدريب المقاومة الارضي لسباحي السرعة

56	12- التدريب لسباقات ال50م.....
58	خلاصة :

الفصل الثاني:

السباحة والمرحلة العمرية لفئة الأصاغر

60	تمهيد :
61	I.السباحة :
61	1- نبذة عن الرياضات المائية:
62	2. ماهية السباحة :
62	3. نبذة تاريخية عن رياضة السباحة
62	3-1. نظرة تاريخية لرياضة السباحة
63	3-2. التطور التاريخي لرياضة السباحة
63	3-3. تاريخ وتطور السباحة في الجزائر:
64	4- مجالات السباحة
69	5- انواع السباحة:
70	6- اهمية السباحة
72	7- التحليل الفني لسباحة السباحة الحرة
74	II.المرحلة العمرية (12-15)سنة :
74	1- المراهقة :
75	2-أطوار المراهقة:
75	2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:
75	2-2.مرحلة المراهقة الوسطى:
76	2-3. مرحلة المراهقة المتأخرة:
76	3-4 خصائص الفئة العمرية(12-15) سنة :
80	3-5 مشاكل المراهقة المبكرة:

- 82..... : 7-3 دور الرياضة في مرحلة المراهقة :
83..... : 8-3 التطور البدني لدى فئة المراهقين :
84..... : خلاصة :

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

- 87..... : تمهيد:
88..... : 1- الدراسة الاستطلاعية :
88..... : 2- منهج البحث :
89..... : 3- مجتمع وعينة البحث :
90..... : 4- أدوات الدراسة :
91..... : 5- الشروط العلمية للأداة :
92..... : 6- ضبط متغيرات الدراسة :
92..... : 7- حدود الدراسة :
93..... : 8- الوسائل الإحصائية :
67..... : الفصل الخامس :

عرض و تحليل النتائج

الفصل الخامس : مناقشة و تفسير النتائج

- 109..... : 1 - مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :
112..... : 2- استنتاج عام :
113..... : 3- الاقتراحات :
114..... : الخاتمة :
115..... : قائمة المراجع :
..... : الملاحق :

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
96	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل	1
97	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل	2
99	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الحركية	3
100	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الحركية	4
102	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية	5
103	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية	6
105	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الكلية	7
106	النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الكلية	8

قائمة الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
98	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل	1
101	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الحركية	2
104	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية	3
107	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الكلية	4

مقدمة :

التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته و اسسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم اخرى كعلم وظائف الاعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي ، والتي من خلالها تتاثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة ومتميزة يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز اهدافه لتنمية نظم انتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت امكانية الرياضي اللاهوائية او الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الاداء البدني والمهاري، وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند على الاسس العلمية .

ان البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس ، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة ،على المدرب ان يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولاً اي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير المختصون في ذلك انه "برامج التدريب يجب ان تبني من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لاداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية"

وتعد رياضة السباحة من الفعاليات الفردية التي تتطلب اعداداً بدنياً خاصاً من اجل رفع كفاءة وقدرة الرياضي في ممارسة هذه الرياضة ، اذ يتوجب على الرياضي السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في الانطلاق والدقة في الدوران والتمركز في السباق .

ولقد استخدم المدربون الطرائق المختلفة للوصول بالرياضي الى اعلى المستويات ، وتعد طريقة التدريب التكراري من طرائق التدريب الرئيسة التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية للرياضي معتمداً على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة بين التكرارات والجماع .

ويعد قياس معدل النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء من المؤشرات المهمة التي تحدد مستوى الجهد الذي بذله الرياضي ، فضلاً عن انه يعبر على سرعة عودة خزان مصادر الطاقة اللاهوائية والهوائية في فترة الاستشفاء وقد اشار المختصون في هذا السياق ان استخدام النبض من اهم الوسائل المهمة للاستدلال

على عودة مخزون مصادر الطاقة اللاهوائية والهوائية في مرحلة الاستشفاء وفي خلال فترات معينة بعد اداء جهد معين.

ومن اجل التوضيح والاثراء فقد قمنا بهذا البحث الذي سنحاول من خلال دراسة تأثير أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة في السباحة الحرة ، صنف اصاغر سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على كل ما يخص الدراسة ومن اجل ذلك قمنا بتقسيم البحث على النحو التالي:

. الجانب التمهيدي : والذي تناوانا فيه مشكلة الدراسة وفرضياتها واهميتها واهدافها وكذا اسباب اختيار الدراسة

. الجانب النظري : والذي قسم الى فصلين : ياتي الاول تحت عنوان البرنامج التدريبي و السباحة ليتناول الفصل الثاني السرعة وخصائص تدريبها عند السباحين و الفترة العمرية للصنف اصاغر.

. الجانب التطبيقي :وقسم بدوره الى ثلاث فصول الاول بعنوان الاجراءات الميدانية للبحث وتطرقنا فيه الى منهج البحث والدراسة الاستطلاعية ومجتمع وعينة البحث والادوات المستعملة في ذلك وكذا الشروط العلمية للاداة اما الفصل الثاني بعنوان عرض وتحليل نتائج الدراسة والفصل الثالث مناقشة و تفسير النتائج اضافة الى بعض الاقتراحات والتوصيات التي قد تساعد في اثراء مجال التدريب في رياضة السباحة.

الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة

1- الاشكالية :

لقد اتفق العلماء والاطباء والقادة الرياضيون على ان السباحة تعتبر رياضة من الرياضيات، بل وسماها البعض سيدة الرياضيات الفردية وترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالية المتعددة على الاصعدة البدنية والنفسية والاجتماعية والجسمية والعقلية والمهارية. الى جنب المميزات الكبيرة للسباحة فإنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الاولمبية والعالمية حيث يخصص لها عدد كبير من الميداليات نظرا لتعدد طرقها المختلفة وكذلك مسابقتها سواء الفردية او الجماعية تفوق اي نوع من الرياضيات الاخرى بعد العاب القوى.

وتعتبر رياضة السباحة كغيرها من الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتطلب بذل أقصى درجات الجهد، معتمدة بذلك على عوامل عديدة ومتداخلة، منها التدريب الملائم لنوع الفعالية، وقابلية السباح البدنية والوظيفية، والقدرة على الأداء السليم (التكنيك الجيد) ، فضلا عن استخدام الوسائل والطرائق التدريبية في التدريب.

ولتدريب السباحة لابد من توفر اخصائيين ومدربين وهذا راجع الى امتلاكهم للكفاءة والخبرة العالية لتدريب هذا النوع من الرياضة اضافة الى وجوب توفر اماكن التدريب والمتمثل في احواض السباحة سواء المسابح الاولمبية او المسابح النصف اولى المهية للتدريب كذلك توفر القاعات الرياضية وقاعات كمال الاجسام وكل هذا من اجل الرقي بالصفات البدنية للسباحة لاسيما صفة السرعة حيث ان تطوير هذه الصفة يعتبر من المهام الاولى التي يهتم بها المدرب عند وضعه برنامجا للتدريب ذلك انما عنصرا هام يدخل في تحسين الاداء تدريجيا للسباحين والرقي بهم الى المستويات العليا.

ومن هنا لابد من تخصيص اهتمام كبير وكافي لتطوير صفة السرعة وتنمية هذا الجانب من الطرف المدربين عن طريق وضع برامج تدريبية مدروسة تقوم على اساس علمي يراعي فيها كل الجوانب الخاصة بالرياضة .

وانطلاقا مما سبق نقترح طرح الاشكالية التالية:

- هل البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير صفة السرعة في السباحة الحرة للصنف اصاغر (13-14 سنة).

ويمكن صياغة الاشكالية بالتساؤلات التالية:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة الاستجابة في السباحة الحرة للصنف اصاغر
- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في السباحة الحرة للصنف اصاغر.
- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الانتقالية في السباحة الحرة للصنف اصاغر.
- هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الكلية في السباحة الحرة للصنف اصاغر.

2- فرضيات الدراسة:

أ. الفرضية العامة

للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا في تطوير صفة السرعة في السباحة الحرة للصنف اصاغر (13-14).

ب. الفرضيات الجزئية

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين سرعة الاستجابة في السباحة الحرة للصنف اصاغر.
- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الحركية في السباحة الحرة للصنف اصاغر.
- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الانتقالية في السباحة الحرة للصنف اصاغر.
- للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين السرعة الكلية في السباحة الحرة للصنف اصاغر.

3- أهمية الدراسة

- وضع برنامج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية يأخذ بعين الاعتبار لتنمية صفة السرعة في السباحة الحرة للصنف اصاغر.
- اظهار مدى حب هذه الفئة العمرية للتنافس والسباق.
- وضع الاقتراحات اللازمة للارتقاء بالمستوى التدريبي.

4- أهداف الدراسة

تهدف من خلال هذا البحث الى تسليط الضوء على شكله يعاني منها كثير من المدربين سواء في مدارس السباحة او في النوادي الرياضية والمتمثلة في صفة السرعة وأثرها على الصنف الاصاغر فهي غالبا ما تكون عشوائية وغير مركزة مما يؤدي الى قشل الرياضي في تقديم مستوى جيد ويعرقل آداؤه.

فمن خلال بحثنا هذا نحاول ايجاد الحلول المناسبة والناجحة لتغطية هذا النقص ومن بينها محاولة وضع برنامج خاص لدى صنف الاصاغر اثناء المرحلة التدريبية مبني على اسس علمية وهذا قصد الرفع من مستوى وفعالية هذه الصفة ومختلف العوامل التي تؤدي الى نجاحها لان صنف الاصاغر هو الصنف الذي فيه وضع كل الخطوط للبرنامج طويل المدى من الوصول الى المراكز والمستويات العليا.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- مكانة صفة السرعة من رياضة السباحة وعدم التخطيط الجيد لها في كثير من الاندية ولدى كثير من المدربين.
- قابلية الاشكالية للدراسة النظرية والميدانية.
- قلة الدراسات السابقة حول الموضوع.
- وضع لمسة ولو بسيطة على الرياضة الكاملة (رياضة السباحة).

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1. البرنامج التدريبي:

يعرفه ما تفيق " الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا لاعداد الرياضيين وما يتطلب ذلك لتنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وامكانات تحقيق هذه الخطة للوصول الى المستوى الرياضي العالي فالاعلى " . هي احدى الصفات البدنية الاساسية.

6-2. السرعة:

المفهوم الشامل للسرعة يبرز مفهوم انجاز الاعمال الآلية بجدها الاقصى في حدود فترة زمنية قصيرة. السباحة: هي احدى فروع الرياضيات المائية بل هي الاساس لجميع انواع الرياضات المسائية المدرجة ضمن المسابقات الاولمبية.

6-3. صنف الاصاغر:

ينتقل الرياضي الناشئ من صنف الاطفال الى صنف اشبال عبر صنف الاصاغر ويستغرق هذا الصنف من سنتين الى ثلاث سنوات من عمر الرياضي وحدد في الموسم الرياضي 2018/2019 من 13 الى 14 سنة.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

وهي مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة، فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد كلها في أنها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفستيرات معينة تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها.

1-7. دراسة محمد عبد الرحمن حيدر 1990 :

(أهمية عمر المدرسة الأولية الاولى في تعليم المهارات الأساسية بالسباحة الحرة)

هدف الدراسة :

- معرفة أكثر الأعمار ملائمة لتعليم المهارات بالسباحة الحرة للعمر المبكر .

فرض الدراسة :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تعليم المهارات الأساسية بالسباحة الحرة .

عينة الدراسة :

إشتملت عينة الدراسة أطفال العوائل المنتمية إلى الجمعية الارمنية من غير الممارسين للسباحة والبالغ عددهم (24) طفلاً وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وبواقع (8) أطفال لكل مجموعة حيث انحصر العمر الزمني لأفرادها ما بين (6.8) سنوات .

أهم الاستنتاجات :

. عدم وجود فرق معنوي في نتائج اختبار الطفو الثابت الممتد للمجاميع العمرية الثلاث .

. عدم وجود فرق معنوي في نتائج اختبار الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين لمسافة (25) م بين مجاميع البحث .

. عدم وجود فرق معنوي في نتائج اختبار الانسياب الأمامي لحركة الرجلين مع التنفس باستخدام اللوح للمجاميع العمرية الثلاث .

. حصول الفئة العمرية (8) سنوات على أفضل النتائج في جميع الاختبارات تليها الفئة العمرية (7) سنوات ، ثم الفئة العمرية (6) سنوات .

7-2.دراسة حمود خلف ريسان 1991 .

(اثر عرض نموذج لإداء الحركي على تعلم السباحة الحرة) .

أهداف الدراسة :

1. معرفة أي من طريقتي التعلم (النموذج الحركي أو طريقة الشرح) أفضل على سير عملية التعلم الحركي في السباحة الحرة
2. معرفة أي من الطريقتين (النموذج الحركي أو طريقة الشرح) أسرع في عملية التعلم الحركي في السباحة الحرة .

فروض الدراسة :

1. إن كل من طريقة التعلم باستخدام النموذج الحركي أو طريقة التعلم باستخدام الشرح يؤدي إلى تطور التعلم الحركي في السباحة الحرة .
2. إن طريقة التعلم باستخدام النموذج الحركي أسرع من طريقة التعلم باستخدام الشرح في عملية التعلم بالسباحة الحرة .

عينة الدراسة :

اشتملت عينة الدراسة على المشاركين في دورة السباحة التي أقامها المركز الصحي العلاجي الاجتماعي في كلية التربية الرياضية من اللذين لا يجيدون السباحة وليست لهم خبرة سابقة للحركة في الماء والبالغ عددهم (30) طالباً بأعمار من (9-12) سنة وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين كل مجموعة تضم (15) طالبا .

أهم الاستنتاجات :

1. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج اختبار الانسياب .
2. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج اختبار السباحة الحرة (20) م .
3. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج اختبار الطوفان 3 دقائق

4. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة تصاعد تطور التعلم خلال البرنامج التعليمي .

- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ماتم عرضه من دراسات مشابهة لموضوع دراستنا نلاحظ ان الدراسات المذكورة سابقا متفقة مع دراسة الباحث ، إذ تتفق الدراسة الاولى مع دراسة الباحث من خلال اتفاقها في العمر الزمني للعينة "الأصغر " وكذلك المهارة الحركية وهي السباحة الحرة . ولكنها اختلفت مع دراسة الباحث كونها استخدمت اساليب مختلفة في تعليم السباحة الحرة وبينما كان هدف الدراسة الاول معرفة أكثر الاعمار ملائمة لتعليم المهارات الأساسية للسباحة الحرة للعمر المبكر .

أما الدراسة الثانية فقد تشابهت مع دراسة الباحث من خلال استخدامها لمهارة السباحة الحرة وتفتت أيضا في المرحلة العمرية كونها استخدمت أعمار من (9-12) سنة.

الجانب النظري

الفصل الأول :

البرنامج التدريبي

تمهيد:

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

I. البرنامج التدريبي:

1-1 تعريف التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة موجهة وذو تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم: براعم، ناشئين ومتقدمين، إعداد متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا (قطع البطولة) فقط، فلكل مستوى طريقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية. (بسطويسي أحمد 1999، ص 23)

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا **Harra** بأنه:

" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى".

ويعرفه علاوي عن هارا **Harra** " عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المترنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب واف في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن".

ويعرفه ليمان " إعداد اللاعب فيزيولوجيا تكتيكا، تكتيكا عقليا نفسيا، خلقيا عن طريق التمارينات البدنية وحمل التدريب".

ويعرفه بسطويسي أحمد " عملية تربية هادفة ذو تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".

أما ماتيفيف **Matview** الروسي فقد عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والتخطيطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمارينات البدنية".

وسنأخذ بالتعريف الآخر لماتيفيف والذي تناول فيه التدريب الرياضي بصورة أعم وأشمل وهذا ما نحب أن نأخذ به إذ عرفه على أنه " العملية الكلية المنظمة والخططية لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى . (بسطويسي أحمد 1999، ص 24)

ويعرف أمر الله أحمد البساطي " مجموعة التمارينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى إحداث تكيف او التغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي". (أمر الله أحمد البساطي 1998، ص 12)

وعرفه مفتي ابراهيم حماد بأنه " العمليات التعليمية والتنمية التربوية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضية التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ". (مفتي إبراهيم حماد، 2001 ص 21)

على هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية مخططة ومنسقة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد. (أمر الله أحمد البساطي 1998، ص 12)

1-2 مبادئ التدريب الرياضي:

جزء كبير من وقت التدريب يخصصه المدربون لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم وأحياناً يسمون ذلك بالإعداد البدني ويخطط المدربون لإعداد البدني بإعتبارهم مبادئ معينة للتأكيد على حصول تنمية إيجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية لإدامة اللياقة البدنية، والتدريب الملائم الذي يستند على مبادئ صحيحة يسبب في تكيفات بيولوجية طويلة الأمد لأنظمة حيث تصل على أعلى من الإستعداد البدني، وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب، كما أنها تسهل عمل المدرب ، لتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف بالتفصيل على مميزات وصفات كل مبدأ من هذه المبادئ. (أمر الله أحمد البساطي 1998، ص 69)

1-2-1 مبدأ الشمول والشمولية:

يرتبط هذا المبدأ ارتباطاً وثيقاً بالتطور الفيزيولوجي لكل أعضاء وأجهزة جسم الإنسان في علاقة متكاملة وخاصة مع الجهاز العصبي المركزي والمخ.

وينبغي باستمرار الأخذ بعين الإعتبار أنه في أثناء التدريب الشامل تعمل كافة أعضاء واجهزة لاعب الكرة كوحدة واحدة، وفي الأغراض التعليمية يهدف التدريب الشامل إلى تحقيق ثلاثة اتجاهات لتدريبات النواحي النفسية، التدريب الإنمائي والتدريب الحركي.

ويحتوي التدريب الشامل على تمارينات وتدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة) وعلى تدريب إتقان المهارات الفنية مثل (الجري بالكرة وتمارينها وإيقافها والسيطرة عليها والمهاجمة والمراوغة والتصويب) بالإضافة إلى تكتيك اللعب (خطط اللعب).

وعند قيام اللاعب بتنفيذ هذه التمارينات والتدريبات أو في المباريات مع استخدام الأساليب التربوية تكون لدى اللاعب مقومات (الشجاعة، و قوة الإرادة، وضبط النفس، وسرعة البديهة وحسن التصرف

مع المواقف المختلفة)، اما المحاضرات النظرية فإنها تساعد على الإستفادة الكاملة من عملية التدريب وعلى زيادة المعرفة واولى زيادة المعرفة واتساع الأفق عند التطبيق العلمي.

1-2-2 مبدأ التكرار (الإعادة):

يحقق هذا المبدأ عند إعادة الحركات وتكرار التمارين متطلبات فيزيولوجية هامة وبخاصة تغيير وتشكيل إعادة بناء أعضاء وأجهزة الجسم ووظائفها المختلفة، ويظهر مبدأ التكرار من خلال إعادة وتكرار التمارين والتدريبات والمسابقات عدة مرات خلال اليوم الواحد أو خلال الأسبوع أو الشهر أو السنة (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 37)

وتكرار الحركات وإعادتها يحسن من مس توى أداء ومهارات اللاعب ويعمل على تطويرها، وكلما زاد التكرار كلما كان التأثير أكبر وكلما وصل اللاعب إلى مستويات أعلى.

1-2-3 مبدأ التدرج:

عند أداء العمل لا تشارك كافة أجهزة الجسم دفعة واحدة أو بدرجة واحدة، حيث يتطل اشتراك كافة الأجهزة في العمل وقت غير قصير حتى تنظم كلها للمشاركة في أداء العمل، وحينما لا تؤخذ في الإعتبار هذه الحقائق فإننا نواجه بعض الخلل في أجهزة الجسم أو في بعضها أثناء الأداء، فتحدث الإصابات، ويظهر الإرهاق وغير ذلك من مظاهر الخلل.

ومن هنا ظهرت أهمية التدرج في زيادة أو خفض الأحمال خلال التدريب و كذلك أهمية الإحماء في بداية التدريب وأيضا الجزء الختامي في التدريب الذي يهدف إلى إعادة اللاعب إلى وضعه الطبيعي. (أمر الله أحمد البساطي 1998، ص 70)

1-2-4 مبدأ الوعي (الإدراك):

يعتمد نجاح التدريب على مدى إدراك ووعي اللاعب وفهمه لما يجب تحقيقه، وعلى مقدار العمل المبذول، وما يظهره من نشاط أثناء التدريب، ووعي اللاعب وإدراكه يلعبان دورا هاما في تحسين و إتقان مهارات اللاعب الذي يحاول تعويض ما ينقصه بنفسه، ولا يحتاج إلى التوجيهات المستمرة والإرشادات المتلاحقة من المدرب، ويقوم اللاعب الواعي بنفسه باختيار التمارينات التي يحتاج إليها، ويقوم بتنفيذ الإحماء والابتعاد عن الحركات والتدريبات التي لا تحقق التقدم ويبحث بنفسه عن الحركات والتدريبات التي تساعده على الوصول إلى مستويات أفضل.

1-2-5 مبدأ الإيضاح (المشاهدة):

يهتم المدرب اهتماما كبيرا في عملية التعليم والتدريب بإعطاء اللاعبين الشكل الصحيح للحركة أو المهارة المطلوب تنفيذها والإلمام بدقائقها، لهذا كان من الضروري أن يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه، أو من أحد اللاعبين الممتازين، كما يستعين غالبا بغرض الأفلام المصورة لهذه الحركات أو المهارات وعرضها على اللاعبين ع شرح خطواتها حتى تتضح الصورة أمامه بجلاء، هذا بالإضافة إلى استخدام الصورة الفوتوغرافية التي يظهر فيها التحليل الحركي.

1-2-6 مبدأ التدريب الفردي:

ولتحقيق أكبر قدر من النجاح في العملية التربوية عن طريق التدريب، يرى الدكتور أمر الله أحمد البساطي أنه " من الضروري الإعتماد على التدريب الفردي الذي يراعي خلاله المدرب الفروق الفردية التي لا بد أن تتواجه بين اللاعبين حتى في مراحل البيئة الواحدة مما يعمل زيادة معدل النمو في النواحي البدنية والفنية للاعب ووصوله إلى أعلى المستويات".

والتدريب الفردي لا يعني إجراء تدريب فردي للاعب خلال فترة التدريب الأساسية للمجموعة، وإنما يعني إجراء فترات تدريبية إضافية للاعب أو لعدد محدد من اللاعبين والإهتمام بالنواحي التي يرى المدرب استكمالها أو تحسينها، هذه الفترات التدريبية الإضافية جزء هام من البرامج، حيث تعمل أيضا على تقريب المستويات المتباينة أو لاعبين جدد على تشكيل المجموعة ، فالتدريب الفردي يعمل على مواجهة كل هذه الفوارق واستكمال النقص وسد الثغرات. (أمر الله أحمد البساطي 1998، ص 72)

1-2-7 مبدأ التنظيم (الترتيب):

تنظم العمل وترتبه من أهم سمات هذا المبدأ وضمان نجاحه، فإعداد البرامج الذي يأتي ضمن خطة مسبقة، واحتواء البرنامج على برامج أخرى تفصيلية (شهرية-أسبوعية) إلى أن تصل إلى الوحدة الصغيرة من البرامج وهي فترة الترتيب، وتنظم هذه البرامج من حيث التدريب واشتمالها على الجوانب المختلفة (بدنية-خططي...) مواعيد التدريب والمباريات وفترات الراحة، كل ذلك يتطلب من المدرب التنظيم الجيد والترتيب المنطقي لكل هذه الجوانب والنواحي حتى يستطيع تحقيق الأهداف أو الأغراض المرسومة.

وهكذا فتنظيم العمل الخاص بالمجموعة، وتنظيم البرامج، وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات وراحة وواجبات أخرى كل ذلك يسهل من عمل المدرب ويوفر له الوقت، ويساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى إنجاح التدريب والوصول إلى أعلى المستويات.

1-2-8 مبدأ التتابع (الاستمرار):

مهما بلغت عملية التعليم او التدريب من المستوى فأن مجرد تعليم تعليم حركة أو إيجاد مهارة أو اكتساب صفة من الصفات البدنية لا تكفي مطلقا للوصول إلى المستوى المطلوب واما لا بد من استمرار التدريب على الحركات والمهارات والعمل على استمرار اكتساب الصفات البدنية، ومتابعة تنمية العمل من اجل الوصول إلى المستوى المناسب الذي يؤهل اللاعب للاعب لأداء الجيد بصفة مستمرة، فقد أكد نتائج البحوث العلمية انخفاض المستوى الوظيفي للفرد نتيجة الانقطاع عن التدريب لفترات). (أمر الله أحمد البساطي 1998، ص 73)

يرى مفتي إبراهيم حماد (التوفيق عن التدريب يؤدي إلى التكيف السابق والمكتسب منه ومعظم الفوائد المكتسبة تفقد خلال فترة قصيرة إذا ما توقف اللاعب ويجب عليه الاستمرارية في التدريب ولو بشكل يحافظ على اللياقة البدنية). (مفتي إبراهيم حماد. 2001. ص 57).

لذلك فإن تتابع أو استمرار يعد المبادئ التربوية الهامة التي يعتمد عليها المدرب فيأداء عمله. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 41)

1-3 التخطيط:

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكرة المعاصر، فقد تطور مع نمو ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية لبحرة التي تكونت معها القدرات العلية للإنسان، فاستطاع إدراك المواقف المتغيرة.

فمنذ الخليقة الأولى استخدم الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسية من أعدائه ولإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خبراته كلما خطط لإنتفاع بموارد طبيعة وأساليب أفضل وسيرورة خطة تقود إلى خطة أخرى، وبذلك فإن أنشطة الإنسان المخططة والمستمرة أصبحت عاملا له أهمية بالغة في تنظيم شؤون الإنسان والحصول على احتياجات معيشته فأصبح الشائع القول بأن الإنسان " مخلوق مخطط " وأن التخطيط هو طريق وأسلوب عادي في حياة الإنسان وهذا حقيقي بمعنى أن كل إنسان يقضي جزءا من حياته في تخطيط ما سوف يعمل وما يجب أن يعمل.

والتخطيط ليس عملية تطبيقية ذات تخصص ومقصد واحد أو على مستوى محلي منفرد، فكلما يخطط الفرد والجماعة تخطط الدولة، وكما يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الحضري الكبير، وكما يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الريفي يخطط المجتمع الحضري الكبير، وكما يخطط القطاع الخاص يخطط القطاع العام.

وعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه: " تحديد الأعمال أو الانشطة وتقدير الموارد واختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة". (مفتي إبراهيم حماد.2001.ص 253).

واستنادا على ما سبق نرى أن التخطيط أصبح ضرورة للعمل على سرعة النهوض بالمجتمعات المحلية للانتقال من مرحلة الركود الى حالة توازن ديناميكي لتحقيق مستوى أعلى من الدخل وإلى مواجهة المشاكل المتعددة التي تعترضها نتيجة لسرعة التطور العلمي والتكنولوجي وآثارها المترتبة على ذلك في جميع مجالات الحياة، وأصبح التخطيط كذلك أحد الوظائف الهامة لحكومة وهو في مقدمة وسائلها لإحداث التغيير والتطور في المجتمع، ومن هذه المجالات التربية الرياضية وأهمها التخطيط الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي وملاحظة المتغيرات السريعة في هذا المجال إقليميا وعالميا. (عادل عبد البصير على 1999، ص 269)

1-3-1 التخطيط الرياضي:

لم يعد خافيا على أي فرد الدور الهام الذي يلعبه التخطيط في شتى مجالات الحياة لضمان تحقيق المستهدف من هذه المجالات.

فالتخطيط الذي الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له ، بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات وهكذا أيضا يعتمد المجال الرياضي في استخلاص نظرياته العملية من الخبرات المكتسبة من الماضي والمدمجة بالنتائج المتحصل عليها والتي نحاول تطويرها بالإمكانات المتوفرة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوث مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

ويقول " كوكوشكين" وآخرين **Kockooshken** التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية " أن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على اساس الامكانيات الموضوعية والمتوفرة، والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثال، لكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالإتجاهات الرئيسية حركة التربية البدنية والرياضية". (عادل عبد البصير على 1999، ص 270)

يعرفه " هارا" **Harra**: " عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف.

يعرفه "مارتن" **Martin**: "عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد على الخبرة والدراسة الموجهة لتحقيق أغراض معينة".

يعرفه "علي البيك": "تصور للظروف التدريبي واستخدام لوسائل وطرق خاصة لتحقيق أهدافها محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون".

يعرفه "سيد عبد المقصود": "عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع هدف أو أهداف تدريب اللاعب وكذا مبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمني محدد".

يعرفه "بسطويسي أحمد": "عملية تربوية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على موسم السنة التدريبي كما يمثل فيها القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف". (بسطويسي أحمد، 1999 ص 370)

وتخطيط التدريب الرياضي هو: "التبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها". (مفتي إبراهيم حماد 2001 ص 253).

1-3-2 مبادئ التخطيط:

هناك مبادئ هامة يعتمد عليها التخطيط لكي يكتسب له النجاح لأن التخطيط الناجح يقوم على أسس علمية، خاصة ونحن في عصر ثور المعلومات والتخطيط يعتمد أساسا على التنبؤ وهو عبارة عن أعمال تتم في المستقبل لذلك وجب أن يقوم على مجموعة من المبادئ العلمية المدروسة التي نوجز أهمها:

1-2-3-1 المرونة:

من منطلق أن التخطيط يتمثل في سلسلة عمليات تنبؤية مستقبلية فهذا يعني أن التخطيط يتعامل مع ظروف وتغيرات متوقعة وليست أكيدة لذا يجب أن يكون على درجة عالية من المرونة لكي يمكنه من التعامل مع الظروف الطارئة ، فعندما يخطط المدرب مثلا يجب أن يفكر في المكان الذي سوف يتم فيه تنفيذ الحصة التدريبية فقد يلجأ إلى صالة مغطاة فريدة وإذا تعذر ذلك فقد يكون على ملعب مكشوف. (محمد الحماحمي، أمين أنور خولي 1990، ص 179)

1-2-3-2 الاعتماد على الإحصائيات السليمة والحقائق العلمية :

يجب ان تكون دعائم التخطيط هي المعلومات الصحيحة والحقائق العلمية الحديثة، حتى تتوفر له الموضوعية والصدق ويكون قادرا على ترجمة الألماني إلى واقع .

1-3-2-3 البعد عن الفردية:

مهما تميز المخطط بالمقدرة فلا يمكنه أن يلم بكل المعلومات وكل الظروف وكل المتغيرات ، فلكل قدراته وإمكانياته المحدودة التي تستوعب كل شيء ولذلك يجب أن يشترك في عملية التخطيط أكبر عدد من المسؤولين من مستويات وتخصصات مختلفة لتجميع خبراتهم والخروج بحصيلة أفضل النتائج للاستفادة منها في عملية تخطيط شاملة.

1-3-2-4 مراعاة الواقع والإمكانات المتيسرة والمتوفرة:

قبل الشروع في عملية التخطيط يجب الإلمام التام بكافة الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة من حيث الكم والكيف حتى تخرج العملية التخطيطية على المستوى الواقع وليس على أساس التخمين وإن دراسة الإمكانيات المتيسرة قبل إجراء أي تخطيط هو أمر حيوي لا يمكن تجاهله بأي حالة من الأحوال.

1-3-2-5 مراعاة مبدأ ترتيب الأولوية:

من الملاحظ أن الإمكانيات المتاحة في قاعات التدريب لا تسمح بتحقيق الأهداف المرسومة كافة، ينبغي ترتيب العمل الذي تضمنته الخطة وفقا لأهميتها على أن يبدأ بتنفيذ ما هو أساسي، وعلى المدرب يوازي بين الأهداف ويختار في السنة الأهداف التي ستكون مهمة لإرسال قواعد تبنى عليها بقية الأهداف.

1-3-2-6 شمولية التخطيط وتكامله:

وهذا يعني أن تكون الخطة شاملة للجوانب ومتضمنة لجميع العوامل والعناصر التي لها دور في العملية التربوية، فالتخطيط الشامل يجب أن ينصب على اختيار فعاليات الألعاب والتمارين المناسبة للعمر والقابلية الحركية وطرق التدريب الخاص بكل لعبة وفعاليتها بحيث تناسب الجو والبيئة المحيطة والأدوات والأجهزة المناسبة.

أما التكامل فيعني إدارة العلاقات بين الجوانب المختلفة ومعرفة التأثير بين الجوانب التي تعمل كافة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بعملية اقتصادية وفعالة وهذا لا يمكن إلا إذا تضافرت فيه الجهود. (عبد الحميد شرف 1992، ص 50)

1-3-3 دور المدرب الرياضي في التخطيط:

تقع على المدرب المسؤولية الرئيسية والأساسية في عملية التخطيط في المجال الرياضي حيث أنه هو المخطط لعملية التدريب الرياضي وهو الذي يصمم البرامج التدريبية، ولذلك فقد اتفق العديد من الخبراء على أنه لا بد للمدرب أن يراعي عدة نقاط عند قياده بالتخطيط للتدريب الرياضي و هي:

- الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والإطلاع على الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد.
- المواضبة على حضور الدورات التأهيلية والتثقيفية التي تعدها الهيئات المختلفة المتصلة بالعملية الرياضية.
- إتباع الأساليب العلمية في عمري التخطيط في المجال الرياضي.
- الاعتماد على الأساليب العلمية في التفكير والاعتماد على الحقائق وليس التخمين.
- استخدام طرق ووسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية.
- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وبصدق حتى يمكن التقدم في عملية التدريب الرياضي.
- التقويم المستمر لخطة التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعية في الخطط التدريبية(وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص 216)

1-3-4 مبادئ تخطيط البرامج التدريبية:

مما لا شك فيه أن القيام بمهمة أو عمل ما بصورة ناجحة لا بد وأن يقوم ويعتمد على خطة جيدة موضوعية مسبقا، بمعنى آخر يجب أن توضع خطة وتنظيم متكامل يراعي فيه كافة الجوانب والظروف المحيطة وبهذا العمل على أن هذه الخطة لا بد وأن تبني على برنامج زمني محكم وملزم في آن واحد.

انطلاقاً من كون تخطيط البرنامج التدريبي هو عملية تقوم على مجموعة من الشروط والمبادئ من شأنها أن تساعد على فهم ميكانيزمات هذه العملية أكثر فأكثر، ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

1-4-3-1 معرفة المجموعة الجيدة:

التعرف على الفرق المتوقع منافستها خلال الموسم الجيد، بمعنى جمع أكبر قدر من المعلومات عن هذه الفرق وعن لاعبيها ومن أهم المعلومات التي يجب رصدها: (نتائج الفرق في الموسم القريبه متوسطات أطول اللاعبين، خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فلسفات واتجاهات المدربين...الخ.

كما أن الدراسة المعمقة والتحليل الجيد لأداء المجموعة خلال الموسم الأخير، يساعد المدرب في تخطيطه كما يفضل أيضا دراسة استمارات تسجيل المباريات للموسم المنقضي ومن هنا على المدرب أن يضع مبدئين لدراسة المجموعة هما:

- اختبار القدرات الأساسية: يجري المدرب تقييم اللاعبين من خلال اختبارات يضعها المدرب تقيس أهم المهارات الأساسية بجانب أهم القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارات.
- اختبار النجوم: يقوم المدرب بوضع أهم اللاعبين الموهبين في اختبار لمعرفة القدرات التكتيكية والفنية ومعرفة البنية المرفولوجية. (مصطفى زيدان 1998. ص19)

1-3-4-2 التدريب خلال الإجازة الصيفية:

من الضروري أن يحرص اللاعبون على التدريب بشكل منتظم خلال شهور الصيف بنفس درجة اهتمامهم خلال الموسم الصيفي.

ومن هنا يحظى تخطيط برنامج التدريب الصيفي بنفس درجة أهمية تخطيط برنامج التدريب الروتيني خلال الموسم التدريبي.

1-3-4-3 قائمة الاستعداد للموسم التدريبي:

من اجل التخطيط المناسب لبرامج تدريب المجموعة، على المدرب أن يستعرض الجوانب الفنية الآتية :

- الإعداد البدني: تمارينات الإطالة، برنامج الإعداد البدني (خارج وداخل الملعب)، برنامج الإعداد المهاري (هجومياو دفاعيا).
- هجوم المجموعة: يلاحظ هنا خطط الدفاع (خطط رجل لرجل، المنطقة (1-2-3)،

(2-1-2)... الخ الدفاع الضاغظ على كل الملعب، على نصف الملعب.

- المواقف الخاصة: دراسة المجموعة من هذه الناحية لأن لها دور مهم فمثلا نجد في كرة السلة المرافق الخاصة في خطة تجميد العب (الاحتفاظ بالكرة 30 ثا. إن التصويب قبل نهاية 30ثا، الدفاع المختلطة... الخ.
- محاضرات في قانون اللعبة: المواقف المهمة المرتبطة بمواقف المباريات.
- الإعداد لِنفسي للاعبين: من خلال الحماس، الدافعية، الإعداد العام للمجموعة، الإعداد النفسي لكل مباراة طبقا لظروفهم.

- الإعداد العقلي: إعطاء التفاصيل الخاصة بمعلومات الفرق المنافسة عند بداية الموسم، معلومات عن المجموعة المنافس قبل كل مباراة، مراجعة الخطة الهجومية ودور كل لاعب في المجموعة، كيفية مخاطبة الحكام. (مصطفى زيدان 1998.ص45)

1-3-4 قائمة الإستعداد للمباريات:

استعدادا لموسم المباريات الرسمية على المدرب أن يراجع بدقة القائمة الهامة الآتية:

● الشؤون الإدارية:

وهنا ينظر المدرب إلى الطاقم الإداري ومعرفة توفير الوسائل الممكنة من الملابس الرسمية للمجموعة، ملابس التدريب، الجداول، لوحة النتائج، تقويم أداء الجهازين الإداري والفني للموسم المنقضي، الميزانية المقدرة من إدارة النادي.

● الاستعداد للمباراة:

قبل إجراء المباراة، يجب أن تراعي خطة المدرب الجوانب التالية: تشكيل البداية (المجموعة الذي سيبدأ المباراة)، خطط الهجوم، خطط الدفاع، وضعية اللاعبين قبل كل مباراة (الحالة الصحية، الحالة النفسية). (مصطفى زيدان 1998.ص46)

1-3-5 أنواع التخطيط الرياضي:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها و تقويم العمل بصفة عامة، والتخطيط في جميع الأنشطة الرياضية، لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي مجموعة وعلى أي مستوى. (محمد رضا الوقاد ص 269).

وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام ، وقد تكون لعام واحد، وقد توضع لفترة محددة (شهر، أسبوع، يوم) وعلى هذا فخطط العمل كما فرقتها " خرابودج.ل" بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى ثلاث أنواع: (عادل عبد البصير علي ، ص 273)

1-3-5-1 تخطيط طويل المدى:

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكل فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة أربع سنوات(مفتي ابراهيم حماد، ص 258.) ، وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم

في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصالا بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة وهذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات الانتقالية (التي تلي انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة أو الإيجابية). (بسطويسي أحمد ص 377)

وقبل البدء في وضع خطة العمل اللازمة، فإنه من الواجب توفر بعض البيانات والمعلومات الرياضية والتي تتلخص في:

- تحديد الأهداف الأساسية للمجموعة.
- تحديد اللاعبين وصفاتهم ومستوياتهم المختلفة.
- الزمن المخصص للخطة بصفة عامة ولمراحل العمل المختلفة.
- البطولات والدورات والمباريات التي سيشارك فيها المجموعة خلال الخطة.
- المهام الأساسية للتدريب في كل مرحلة من مراحل الخطة.
- توزيع فترات التدريب والمباريات وفترات الراحة وتحديد مواعيدها.
- نتائج الإختبارات البدنية والفنية والفسولوجية والمعدلات التي تم تحقيقها، والمطلوب الوصول إليها فترة من الفترات الخطة.
- تشكيل مجموعة وتوزيع اللاعبين.
- طرق اللعب المستخدمة والمقرر استخدامها.
- نتائج الكشف الطبي ومواعيد الكشف الطبي الدوري في مختلف مراحل الخطة.
- الإمكانيات المتوفرة للعمل (ملاعب، أدوات، صالات، أجهزة...).
- إعداد وطباعة برامج التدريب وكل ما يتعلق بالخطة وتوزيعها على المدربين واللاعبين في كل مرحلة من مراحل الخطة.

كما يجب أن نتأكد عند وضع خطة العمل طويلة المدى أنها تحقق ما يلي:

أولاً: التطور الطبيعي والنمو الواضح للمستويات البدنية والفنية والفسولوجية الواجب تحقيقها خلال التدريب من عام لآخر ومن مرحلة لأخرى.

ثانياً: وضوح الاختلاف والتغيرات في طريقة العمل من عام لآخر مع المجموعة وكيفية استخدام الوسائل الخاصة بالتدريب من أجهزة وأدوات وملاعب...، لخدمة تنمية وتطوير مختلف النواحي البدنية الفنية للاعبين.

ثالثاً: زيادة عدد فترات التدريب في الخطة من عام لآخر لتناسب مع التقدم وارتفاع مستويات اللاعبين بدنياً ومهارياً، ويتحقق ذلك أيضاً من خلال عمل فترات التدريب الإضافية سواء للمجموعة ككل أو للاعب. (محمد رضا الوقاد ص 270)

رابعاً: زيادة حجم وشدة التدريب من عام لآخر بما يتناسب مع مستويات الفرق واللاعبين، وتضمن الخطة زيادة الخطة زيادة الحمل البدني والفني بحيث تبدأ وتنتهي كل مرحلة في السنة التدريبية بمستوى أعلى من المستوى الذي بدأت منه في العام السابق.

1-3-5-2 خطة العمل السنوية:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غصون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة. (بسطويسي أحمد ص 378)

وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضاً توفر كافة البيانات والمعلومات السابق ذكرها عند وضع الخطة طويلة المدى، وتشمل خطة العمل السنوية كافة النواحي الخاصة بالمجموعة سواء كانت إدارية أو فنية عملية أو نظرية. ففي النواحي النظرية يجب أن تتضمن المحاضرات التي تتوضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها وكذلك ما يتصل بأوضاع وظروف المباريات والفرق المناسبة، كما تشتمل نواحي القياس والتقويم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل والمحاضرات الخاصة بتفسير قانون اللعبة والمواد ذات العلاقة المباشرة باللاعب. وفي النواحي العلمية توضح الخطة عدد فترات التدريب وكيفية توزيعها وعدد أيام الراحة وتوزيعها في البرنامج ومن ثم في الخطط ككل. وتحتوي خطة العمل السنوية التفصيل على برنامج المجموعة خلال العام وارتباطه والتزامه وكافة الأنشطة التي من المقرر مشاركته فيها مع الآخرين، ثم تحتوي الخطة السنوية على التفاصيل الدقيقة للعمل مع المجموعة واللاعبين خلال الموسم الرياضي. بمراحله الثلاثة (فترات الإعداد، فترة المباريات وفترة الانتقال أو الراحة)، ولعل أهم محتويات خطة العمل السنوية هو ما يقوم به المدرب المسؤول عن التخطيط من توزيع لمحتويات الخطة خلال العام وهو البرنامج الفعلي لما سيقوم به المدرب والمجموعة وكافة اللاعبين منذ اليوم الأول للعمل بالخطة وحتى آخر يوم فيها، فلا بد للمدرب و للاعب وأيضاً لمن يهمله الأمر من مشرفين أو إداريين أو

مسؤولين أن يكونوا على علم بالعمل الذي يجري خلال الإعداد وخلال المراحل الأخرى، فالبرنامج التي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن تتضمن:

- إجمالي عدد المباريات المقررة للمجموعة.
- إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم.
- توزيع أيام الراحة بالنسبة للمجموعة خلال البرامج.
- الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة. (عادل عبد البصير علي ص 276)
- الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني.

1-3-5-3 تخطيط قصير المدى:

ينظر إلى التخطيط قصير المدى كمرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاصا بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبنى عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمة ممكنة. (مفتي ابراهيم حماد. ص 276).

وقد يكون التخطيط لبطولة مفاجئة لم تكن في الحسبان أو قد يكون التخطيط للتدريب لإجراء بحوث قصيرة المدى وفي حدود من 7 إلى 8 أسابيع، حيث يضطر المدرب إلى اللجوء إلى التدريب المكثف. (بسطويسي أحمد ، ص 382)

1-3-6 مزايا التخطيط في التدريب الرياضي:

يتميز التدريب المخطط عن غير المخطط بالآتي:

- التدرج المنظم في التمارينات بحيث تزداد تدريجيا بصعوبة التمرين ويكون كل تمرين مبني على التمرين الذي سبقه.
- تشكيل دورات الحمل وفق أسس عملية حيث يضعها المدرب وفقا لخبراته ودراساته.
- التحليل الدقيق والربط الجيد بين شدة وحجم الحمل خلال فترات ومراحل التدريب.
- تقويم العمل من فترة إلى أخرى وتعديل مسار الخطة لتحقيق الهدف (مرونة التخطيط) إمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة التي تعمل على رفع المستوى.
- الأداء مع ملاحظة الفترة الزمنية التي تستغرقها كل طريقة خلال فترة الموسم.

1-3-7 مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:

- تحديد الاهداف المراد تحقيقها.
- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها و تحديد أسبقية كل منها.
- تحديد مختلف الطرق والنظرات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- تحديد أنسب أنواع التنظيم.
- تحديد الميزانيات اللازمة.
- تكامل جوانب إعداد اللاعب.
- وجود خطة لإعداد اللاعب. (وجدي مصطفى الفاتح ، ص 209)

1-3-9 العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي:

- مستوى حالات التدريب (بدنية، مهارية، خططية، نفسية، ذهنية).
- الإمكانيات المتاحة منشآت رياضية وأدوات وأجهزة وكوادر فنية واعتمادات مالية.
- الأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات.
- الحالة الصحية لأفراد المجموعة من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة.
- مشكلات اللاعبين النفسية ومماهم الشخصية والتركيز الذهني.
- مستويات الفرق المنافسة.

1-4 ماهية البرامج:

البرامج هي أحد العناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية تشكل ليس له مضمون أو شكل ذو مضمون وهي يمكن أن يرى النور.

ولقد تعرض بعض العلماء لتعريف البرنامج نذكر منها ما يلي:

عرفه الدرماشي سرحان بأنه " مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة".

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

ويعرف سيد الهواري بأنه " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الإنتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

ويعرفه الدكتور عبد الحميد شرف بأنه " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلب ذلك لتنفيذه من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة ".(عبد الحميد شرف، 1996، ص 17).

1-4-4 تصميم البرامج:

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التربية الرياضية ونفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج والعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم وبنفس الأهمية علم الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.

ويرى الدكتور طلحة حسام الدين (في حالة تصميم البرنامج التدريبي المتكامل، فإنه يجب مراعاة العلاقة المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية اليومية، وزمن الوحدة ، وعدد الوحدات التدريبية والمدى الزمني للبرنامج ككل). (طلحة حسام الدين 1994، ص 57)

وهناك العديد من العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرامج فيه سواء كان البرنامج تعليميا او تدريبيا حتى يكتب لها البرنامج النجاح ويحقق أهدافه.

1-4-2 مبادئ تصميم البرامج:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ هي:

1-2-4-1 ضرورة الإعتدال على المربين المختصين:

لضمان نجاح أي برنامج خاص البرامج المتعلقة بالتربية عموماً أن يعتمد في تنفيذه على نوعية المربين المتخصصين لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التربوي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التربوية وخاصة في مجال التربية الرياضية وتربية الخواص وعلى سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى اقتحام ميدان العمل التربوي اعتماداً على سابق خبراتهم العملية كلاعبين فقط دون صقلهم من الناحية العلمية النظرية على سابق خبراتهم العلمية النظرية يعتبر من العلوم التي تؤدي إلى عدم تحقيق هدف البرنامج، ولذلك يفضل أن يكون نفذ البرنامج على درجة عالية من الخبرة العلمية والعملية في نفس الوقت، لأن الخبرة العلمية فقط لا تعتبر كافية للمرور الطبيعي المنتج لممارسة العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج.

فالبرنامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية عالية بدليل أن تطبيق برنامج واحد على نوعية معينة من الممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج التطبيق من مشرف إلى آخر تبعاً لاختلاف قدراته على التطبيق، ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن المربي المتخصص ذا الخبرة التربوية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.

1-2-4-2 ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله:

من الأور المهمة كى يحقق البرنامج أهدافه هي أن يكون البرنامج انعكاساً لطبيعة المجتمع الذي صمم من أجله حتى يمكنه أن يحقق حاجاته فيجب أن تكون أن تكون أنشطة هي نفس الأنشطة السائدة في هذا المجتمع والتي تعكس اهتماماته فإن ظهر أن المجتمعاتهم بالأنشطة الترويجية وهو في نفس الوقت يفتقر عليها يجب على البرنامج أن يهتم بهذه الأنشطة، وإن كان مجتمعاً ساحلياً ويهتم بالأنشطة المائية لا يصير إطلاقاً أن يهتم البرنامج بهذه الأنشطة ضمن محتواه وهكذا يجب أن يراعي البرنامج طبيعة المجتمعات التي صمم فيها ومن أجلها، وأن يساهم في حل مشكلاتها بقدر المستطاع.

1-2-4-3 التنوع:

البرنامج يتعامل مع مجموعة من الأفراد كل له ميوله ورغباته وفي نفس الوقت له استعداداته وقدراته وذلك يجب أن يشتمل هذا البرنامج على العديد من الأنشطة في المجال الواحد بل يفضل أن تكون هذه الأنشطة متعددة أيضاً في مستواها فمثلاً تنفيذ نشاط اللياقة البدنية بأسلوب التدريب الدائري يعطي الفرصة لكل فرد في الممارسات طبقاً لمستواه ووجود عدد من محطات التدريب المتنوعة المحتوى يعطي فرصة لإشباع الرغبات والميول والقدرات. (عبد الحميد شرف ص 55)

فالتنوع مبدأ مهم يجب مراعاته أثناء تصميم البرامج الرياضية المختلفة أو أي مادة تعليمية أخرى حتى تتسم هذه البرنامج بأنها برامج شقيقة بعيدة عن الملل يسعى إليها الأفراد الممارسون ولا يسعى البرنامج إليها.

1-4-2-4 أن يراعي نوعية وعدد المشتركين:

وهناك فروق فردية بين الأفراد والمجموعات وتكون جدوى البرنامج عالية في حالة مراعاته لهذه الفروق على أن يراعي فروق السن لأن لكل مرحلة سنية خصائصها المميزة لها ولكل سن متطلباتها واحتياجاتها واهتماماتها.

وفي نفس الوقت هناك فروق في الجنس، وبالتالي تختلف أنشطة البنين عن أنشطة البنات، فهناك اختلافات في القدرات الحركية والسمات النفسية والتقاليد والعادات الاجتماعية وأنشطتها في التربية الرياضية عديدة ومتنوعة يمكن للمربي أن يختار منها ما يشاء وما يتناسب كل جنس، ليس هذا فحسب ولكن قد توجد اختلافات بين أفراد الجنس الواحد والسن الواحد في القدرات والميول والرغبات والاستعداد نتيجة البيئة والتربية.

ولذلك يجب على مصمم البرنامج إذا أراد له النتائج أن يضع في اعتباره أنه يتعامل مع مجموعات من الأفراد لكل منهم صفاته وسماته وقدراته وتعدد الأنشطة في التربية الرياضية قادر على مجابهة هذه الفروق الفردية. (عبد الحميد شرف ص 57)

1-4-2-5 مراعات الأهداف العامة المطلوب تحقيقها:

لكل مجتمع هدف عام في أحد الجوانب ، وهذا الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية يمكن قياسها، وتحقيق هذه الأهداف الإجرائية يمكن تحقيق الهدف العام، وهدف البرنامج يجب أن لا يخرج عن هدف الخطة التي يعمل على تنفيذها (مادة التربية الرياضية)، أي مادة تعليمية أخرى وألا يكون قد انحرف عن المسار الصحيح ولا يعمل في نفس الإتجاه المرغوب، وبالتالي لا يحقق هدف الخطة التي صمم لتنفيذها.

1-4-2-6 يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها:

ويقصد بهذا المبدأ أن يتواكب نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج بمعنى أنه إذا كان ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب من الحركة في كرة السلة يلزم في هذه الحالة أن تعمل الأنشطة الموجودة على تحقيق هذا الغرض برفع وتطوير مستوى مهارة التصويب على الحركة، فلا يجوز أن يكون النشاط المصاحب بعيدا عن أحد أغراض البرنامج وإلا أصبحنا كمن يحرث في الماء. (عبد الحميد شرف ص 58)

1-4-2-7 أن يتماشى مع الإمكانيات المتيسرة:

من العيب أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتناسب مع الإمكانيات المتيسرة كما وكيفا ثم ما قيمة برنامج جيد دون مربي كفاء يعمل على تنفيذه بأسلوب السليم المناسب؟ وما قيمة أنشطة تربية تعمل على تحقيق هدف البرنامج وتحتاج إلى أدوات خاصة وهذه الأدوات ليس في الإمكان تدريبها؟ وما قيمة الأدوات الموجودة وحالتها الفنية لا تسمح بالإستخدام؟ ولكن يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض، لذلك يجب أن يتواءم البرنامج مع الواقع وليزيم أن تكون طموحاتنا في حدود إمكانياتنا.

1-4-2-8 مراعاة الوقت المتيسر:

يتقدم العالم تقدما مذهلا في كل الجوانب، واحد الأسباب الرئيسية لهذا التقدم هو التقدير الصحيح للزمن وقيمه، وأصبح يوجد في العالم الآ دراسات منهجية لاقتصاديات الوقت، والمطلوب أن نستفيد من تجارب الآخرين خاصة التجارب الإيجابية. ومن هنا يجب على مصمم البرامج أن يكون على دراية كافية بكمية الوقت المتيسر على مستوى البرنامج ككل وعلى مستوى المرحلة بل وعلى مستوى الوحدة التدريبية الواحدة حتى يمكنه من القيام بتوزيع الوقت المتيسر بدقة وموضوعية على كل أوجه النشاط حتى لا يكون هنا وقت ضائع.

1-4-2-9 وضوح التعليمات التي يتم من خلال العمل:

يلزم أن تكون التعليمات والإرشادات التي تصحب البرنامج للتنفيذ واضحة ما أمكن، خالية من العبارات الغامضة والمعقدة حتى لا يكون هناك فهم خاطئ لمقصود واضح مع تجنب الجمل التي تتضمن في النفي وتجنب الجمل الطويلة ذات المعنى الواسع وتكون التعليمات مترتبة ترتيبا منطقيا مسلسلا، ويلزم تجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى حتى يكون توحيد في الفهم. وبالتالي وضوح في المعنى وسلامة في التنفيذ كما يتماها المصمم، فكثير من العمليات التخطيط والبرامج لم يحالفها النجاح نتيجة وجود تعليمات

غير واضحة يتم من خلالها العمل فتعليمات غير واضحة تؤدي إلى فهم مبتور وإلى تنفيذ ناقص يؤدي إلى ضياع الأهداف. (عبد الحميد شرف ص 59)

1-4-3 أهداف البرنامج التدريبي:

كما أن دور المدرب هو تحقيق أقصى فائدة وتجنب أقل ضرر وهذا يمدده بضرورة التعرف الجيد على الأهداف والتي تنقسم إلى نوعين هما:

1-3-4-1 الأهداف التعليمية:

وهي صياغات نأمل أن يعرفه أو يتعلمه اللاعب بحيث يكون قادرا على تنفيذه ، وهي خاصة بمرحلي الطفولة حتى ما قبل المراهقة.

1-3-4-2 أهداف الأداء البارع:

وهي صياغات نأمل أن يصل إليه أداء اللاعب لما تم تعليمه سابقا بمستوى رفيع من الإجابة والبراعة والابتكار، وهي خاصة بمرحلة المراهقة وما بعدها.

وهنا ستة أهداف رئيسية لكل من الأهداف التعليمية وأهداف الأداء البارع وهي :

- أهداف مهارية: تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للحركي للرياضة التخصصية.
- أهداف بدنية: تتعلق بتعليم وإعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.
- أهداف خطوية: تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.
- أهداف نفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة .
- أهداف معرفية: تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه. (وجدي مصطفى

الفتاح، ص 211)

- أهداف أخلاقية: تتعلق بتعليم اللاعب الروح ارياضية ومسئوليته اتجاهها.

وبمجرد أن يحدد المدرب الأهداف المختلفة التي يسعى لتحقيقها في الموسم فإنه يجب عليه توزيع هذه الأهداف على فترات الموسم قبل بداية، منتصف، نهاية، وبعد الموسم، وعندما تحقق الأهداف التي سيتم إنجازها في فترات الموسم فإن هذا الأسلوب سيكون أساسا جيد التخطيط للموسم القادم .

- أهداف قيل الموسم: تختص بالقوانين والسياسات.
- أهداف بداية الموسم: تختص من خلال مدى تحقيق اللاعبين الأهداف ما قبل الموسم والتتابع المنطقي لها.
- أهداف منتصف الموسم: التركيز على تعليم المهارات الفردية خلال سياق وجريات اللعب.

- أهداف نهاية الموسم: من خلال التقويم والممارسة التطبيقية.

1-4-4-1 الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب أثناء الموسم التنافسي:

حدد "مفتي إبراهيم" الواجبات التي يجب على المدرب الرياضي أن يقوم بها أثناء الموسم التنافسي وهي:

1-4-4-1-1 الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال مرحلة العمل الأولى مع المجموعة:

يمكن تحديد مرحلة التعليم الأولى لعمل المدرب مع المجموعة بالفترة الزمنية منذ بدء تنفيذ تخطيطه للبرنامج التدريبي باستيعابه لمعظم قدرات اللاعبين والمجموعة من كافة الجوانب وحتى نهاية فترة الإعداد نظرا لأن بعض اللاعبين قد تظل بعض من إمكاناتهم مخفية إلى أن يكتسبوا الجرعة المناسبة من الإعداد البدني والمهاري التي تمكنهم من إظهار قدراتهم بوضوح.

1-4-4-2-1 الإجراءات الضرورية لبرامج التدريب خلال مرحلة العمل المتقدمة مع المجموعة :

يمكن تحديد مرحلة العمل المتقدمة مع المجموعة بالمرحلة التي تبدأ بعد مرور أربعة أسابيع (بدء مرحلة المباريات التجريبية تقريبا) وحتى نهاية الموسم.

كما أوضح "حنفي مختار" أن هناك دور كبير للمدرب الرياضي يجب أن يقوم به خلال مرحلة العمل مع المجموعة وهو ملاحظة اللاعبين خلال التدريب والمباريات والتعاون مع الطيب إلى جانب تقويم وقياس التدريب والمباريات. (وجدي مصطفى الفاتح، ص 213)

1-4-4-3-1 الإجراءات الضرورية لبرنامج التدريب خلال العمل الخلاق مع المجموعة:

مرحلة العمل الخلاق مع المجموعة هي المرحلة التي تبدأ بالإمام المدرب بكل صغيرة وكبيرة عن اللاعبين والمجموعة وحتى تركه العمل مع المجموعة.

ويرى "مفتي إبراهيم" أنه من الصعوبة تحديد نهاية لهذه المرحلة خلال عمله مع المجموعة ، وفي هذه المرحلة يكون المدرب قد ألم بإماما تماما بظروف التنافس من كافة الجوانب وهي تبدأ غالبا بعد مرور موسم كامل من العمل المدرب أو قد تبدأ بعد ذلك بقليل.

إن معايشة المدرب للمجموعة خلال مراحل عمله السابقة تسهم في إمكانية الخلق والإبتكار باستغلال إمكانات اللاعبين بهدف تطوير أدائه والارتقاء بمستواه.

وبصفة عامة، هناك عدد من الإجراءات الضرورية التي يجب أن تتبع خلال تخطيط وتنفيذ برامج التدريب، وهذا الصدد، سوف يتم تقسيم هذه الإجراءات مرحلية لتكون أكثر سهولة بالنسبة للمخطط أو المبرمج أو المدرب عند استخدامها، أي أن هناك إجراءات هامة يستخدمان في كافة المراحل وهما:

1-3-4-4-1 التسجيل:

يعني تسجيل وتدوين كل ما يتعلق باللاعبين والمجموعة من أداء وملاحظات بصورة شاملة ومتكاملة، وهو إجراء يجب أن يكون مستمرا منذ أول لحظة يتسلم فيها المدرب المجموعة وحتى انتهاء مهمة عمله معه، إذ أن التسجيل العلمي لكافة الأنشطة في البرنامج تساعد في التخطيط العلمي للبرنامج وتسهم في استرجاع المعلومات لاستخدامها، وتعتبر مصدرا هاما لها وتعمل على تطوير البرامج وتقديمها، كما تسهم أيضا في الارتقاء بمستوى المدرب ذاته، وفي الصدد ننصح بمراجعة " سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي".

2-3-4-4-1 التقييم:

يجب على المدرب تقييم العمل باستمرار ويشمل التقييم على تقييم الأداء البدني، المهاري الخططي بصورة مستمرة. (وجدي مصطفى الفاتح، ص 215)

❖ خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرامج.
- إجراء الإختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير ال أدوات المساعدة .
- تحديد أساليب فترات بداية ووسط ونهاية البرامج.
- تحديد دورات العمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة العمل.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج.
- العمل الناقص، العمل العالي، العمل المتوسط وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
- تقسيم كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقا ما يراه المدرب ونلاحظ في قوائم المحتوى الفني:

1/أ، 2/ب، 1/ب، 2/ج، 1/ج، 2/ج ملحق لهذا الفصل.

وبعد ذلك سنعرض نماذج كاملة لثلاث برامج إضافية للصور العامة للفترة الزمنية وبرنامج العمل السنوي، ويمكن تعديله وفق ظروف ومقتضيات العمل.

إضافة أن البرامج المقروضة روعي فيها الإرتقاء بمكونات عمل التدريب كما قد شاهدنا مرونة البرنامج احتراماً لفلسفة كل مدرب وفكرته وحاولنا أن نضع الخطوات العريضة والرئيسية التي تضمن وصول البرامج إلى مستوى عال حيث تتماشى هذه البرامج مع المدرب أياً كان مستواه. (وجدي مصطفى الفاتح، ص

(216)

II. السرعة :

1- تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. (أبو العلاء عبد الفتاح 1997، ص:187.)

-تتأثر السرعة بكفاءة الجهازين العصبي والعضلي.

-يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل. (أسامة كامل 1999، ص:244)

-تعرف السرعة بأنها معدل تغير حركة الجسم أو جزء منه في المسافة والزمن -وكمثال: عدو 100 متر كقياس للسرعة- فإذا استطاع طالب عدو 100متر في 12.5ثانية فإن السرعة المتوسطة لهذا الطالب 8متر/ثانية (100متر مقسومة على 12.5ثانية). والسرعة المتوسطة يمكن أن نحددها في إطار نوعين من السرعة: زمن رد الفعل وزمن الحركة -وزمن رد الفعل هو الزمن المستغرق للاستجابة لمثير ما، أو هو الزمن المنقضي فيما بين ظهور أو سماع المثير وبدء حركة الجسم كاستجابة. وكمثال في 100متر عدو فإن الزمن المستغرق من لحظة سماع طلقة البدء وتحريك أي جزء من أجزاء جسم اللاعب يعرف بزمن رد الفعل.

أما زمن الحركة فإنه الزمن الواقع بين بدء حركة الجسم أو أجزاء منه أو أية أداة أخرى واستكمال الحركة -فزمن الحركة المستغرق في 100متر عدو يبدأ من أول حركة للجسم حتى قطع شريط النهاية بملامسة الصدر. أما عن مكونات زمن الحركة فإنه يمكن تحليله في ضوء تزايد السرعة أو العجلة والسرعة المتوسطة *Average velocity* والسرعة القصوى.

وعجلة السرعة تعني معدل التغير في السرعة -وإحدى طرق تقدير هذه العجلة يتم من خلال طرح السرعة الابتدائية من السرعة النهائية ويقسم الناتج على الزمن الذي من خلاله تغير السرعة.

سرعة العجلة = السرعة النهائية - السرعة الابتدائية

الزمن المستغرق لتغيير السرعة

ففي عدو 100 متر فإن اللاعب ينطلق من مكعبات البدء (سرعة ابتدائية=0) إلى علامة بعد 20 متر في زمن قدره 4.55 متر/ثانية (20 متر/4.4 ثانية) ومن المعادلة السابقة للعجلة فإن السرعة النهائية يجب حسابها من أجل تحديد العجلة - وتقدير هذه السرعة النهائية يمكن الحصول عليها من المعادلة التالية:

السرعة المتوسطة = السرعة النهائية + السرعة الابتدائية

2

كذلك فإن السرعة المتوسطة يمكن تحديدها لزمن الحركة أو أي جزء منها فالسرعة المتوسطة هي معدل الحركة أو السرعة وتحسب من خلال قسمة المسافة على الزمن - فإذا ما كان زمن الحركة 12 ثانية لعدو 100 متر - فإن متوسط سرعة الحركة تصبح 8.33 متر/ثانية (100 متر/12 ثانية) كذلك وبنفس الطريقة يمكن حساب السرعة المتوسطة لأي جزء من أجزاء السباق.

أما السرعة القصوى فيمكن الحصول عليها من خلال زمن الحركة - ففي 100 متر كمثال - ولنفرض أن السرعة المتوسطة تم تقديرها لكل 20 متر من مسافة السباق - وهنا تصبح أعلى سرعة متوسطة لأحد هذه الأجزاء هي السرعة القصوى التي حققها المتسابق خلال المسابقة - فإذا ما حدث ذلك في الجزء المتوسط من مسافة السباق - فإن السرعة القصوى خلال الـ 100 متر سوف تكون خلال الجزء الثالث أو المتوسط.

والسرعة خاصية مستقلة لكل حركة - فالفرد الذي يمتلك درجة عالية من السرعة في سباق 100 متر ربما تكون سرعته منخفضة أو متوسطة أو عالية في اختبار لقياس رد فعل حركة اليد.

2- مفهوم السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن

- تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. (علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد 1998 ص: 157).

فهي تبعا لمفهوم "لارسون و يوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي (مفتى إبراهيم 2001.ص159)

- ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن.
- وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.
- و يعرفها "كلارك": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة
- و يعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و حالة الاسترخاء العضلي . (ريسان خريبط مجيد 1998، ص:5)

3- تصنيف السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة زمن الرجوع (رد الفعل)، و يقسمها " وديع ياسين ": إلى زمن رد الفعل زمن الحركة (وديع ياسين وياسين طه 1986، ص:186 .)

3-1/ السرعة الحركية :

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن , أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدي لمرة واحدة و تنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة , كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل , وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة .

3- 2/ سرعة الانتقال :

يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري و السباحة و ركوب الدراجات.

و في مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك)

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما: (محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان

، 2000. ص: 234)

3- 3/ سرعة زمن الرجوع:

زمن رجوع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره.

وينظر البعض إلى زمن الرجوع على أنه ظاهرة أولية بسيطة، ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن بينت أن زمن الرجوع يظهر عند قياسه لصورة مركبة فقد تمكن "تيشنر" من تصنيف زمن الرجوع إلى أربع مظاهر رئيسية وهي:

- بداية حدوث المثير.
- فترة الكمون الأولى: والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه.
- فترة الكمون الثانية: وهي فترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية، ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار).
- فترة الإرجاء: وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

ويشير "ترب TRIPP" إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من :

- أ. زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.
- ب. زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.
- ت. زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة (محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، 2000. ص: 235)

4- أهمية السرعة :

"إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هاذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين والفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات. (مفتي إبراهيم حماد، ص 78)

كما تعد السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية للأداء البدني والمهاري والخططية، حيث وضعها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية، "ففي مسح علمي أجري سنة 1978، أجمع 50% من ثلاثين (30) عالما على أنها من المكونات الرئيسية للياقة البدنية كما أقر تسع (09) علماء من عشرين (20) أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977، كما ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى.

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا. و ل سرعة الرياضي أهمية كبرى من أواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
 - تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.
 - قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.
- كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية

5- العوامل المؤثرة على السرعة :

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

5- 1/ درجة الحرارة:

تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

5- 2/ السن والجنس:

سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

5- 3/ المرونة:

إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

5- 4/ الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

5- 5/ النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد:

يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة. (مفتي إبراهيم حماد، ص 80)

5- 6/ القوة العضلية:

القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

5-7/ القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص313)

5-8/ قابلية العضلة للامتطاط:

أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

5-9/ قوة الإرادة:

وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص314)

6- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة :

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة تتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفة حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و آخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحدد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60ملي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120ملي/ثانية. (مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل 2006، ص329)

قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية و تحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليفية العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية. لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس و يتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة ذاتها جراء تغيرات كيميائية و تغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقلل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما و محورها أضيق اتساعا و فروعها أقل, أن هذا الاختلاف له اثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة.

إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وإن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة.

إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاأكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصية بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي فقدره العضلة على الانقباض و التمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرا. (مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل ص329)

• تدريب السرعة في السباحة :

1-البناء الجسمي

ويقسم سباحي السرعة الى ثلاث فئات:

1-1. مجموعة تتجه نحو الأداء الافضل نسبيا في مسافة ال50م:

إن اداء هذه المجموعة ينقسم الى أداء الجزء الاكبر من حجم التدريب من مسافة ال200م والجزء الصغر من مسافة ال 100م، وهؤلاء السباحون غالبا ما يعرفون باسم السرعة المنخفضة تماما ويطلق عليهم ماجلشوا صفة عكسية حيث يعرفهم بسبحي السرعة المطلقة، وهذا النوع من السباحين يتميزون بأنهم يمتلكون بمستوى عالي من القدرة الأهوائية، ولكن قدرتهم الهوائية ضعيفة جدا، وقد يكون ذلك نتيجة انهم لا يملكون نسبة مئوية كبيرة من الالياف العضلية البطيئة.

2-1. المجموع الثانية من سباح السرعة تتجه نحو اداء افضل في المسافات ال 100م:

وهؤلاء يمكنهم ايضا اداء سباحة جيدة في مسافة ال50م ، ال100م، كما انهم يملكون مستوى عال من القدرة الاهوائية، ولكن ليس بالمستوى العالي الذي يعادل المجموعة الأولى (مجموعة سباحي السرعة المطلقة)، وتكون النسبة المئوية للألياف العضلية السريعة والبطيئة قد تكون مناصفة (متعادلة) أي 50% لكل منهما، ويطلق ماجلشو (2003م) على هذا النوع من السباحين بسباحة السرعة الطبيعية.

3-1. الفئة الثالثة والأخيرة:

فتشمل السباحين الذين يتنافسون بشكل افضل كثيرا من المسافات ال200م بالمقارنة بهؤلاء الذين يؤدون مسافة ال50م، وال100م بصورة افضل. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص316)

وفقا للمنطق فان هذا النوع من السباحين يمتلكون قدرة هوائية مثل سباحي المسافة وقدرة لا هوائية مثل سباحي السرعة، وهذا الدمج بين القدرتين الهوائية والاهوائية بدرجة جيدة ، بال شك من الصعب تحقيقه في الرياضة لأنه عند اعداد الالياف العضلية السريعة والالياف البطيئة من الممكن تحقيق احد الاحتمالين، لان الإعداد الجيد لإحدهما يحول دون تحقيق الآخر، وهؤلاء المتخصصون في سباقات ال200م يملكون بشكل عام نسبة مئوية اكبر من الالياف العضلية البطيئة بالمقارنة بسباحي السرعة غي الفئتين الآخرين ، وفي الواقع فإن الفسيولوجية افضل مناسبة لسباحي المسافات المتوسطة حتى يمكنهم اداء المسافة كاملة بسرعة، ولهذا السبب فان سباحي الحرة في هذه الفئة يمكنهم ايضا سباحة سباقات ال400م،وفقا للقانون

فإن الـ 200م هي أطول مسافة لسباحة الظهر والفراشة والصدر، وعلى ذلك فإن السباحين الذين يملكون مهارات جيدة في واحدة من هذه الطرق يمكنهم التخصص فيها حيث يكونوا أفضل مناسبة من الناحية الفسيولوجية للمسافات الأطول، ونتيجة لخصائص البناء الفسيولوجي، فإن هؤلاء السباحين يجب ان يتدربوا مثل سباحي المسافة المتوسطة بالمقارنة بسباحي السرعة.

ان مستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين لسباحي الفئتين الاولى والثانية (سباحة السرعة المطلقة والسرعة الطبيعية) قد يعادل او يكون اكبر من سباحي المسافة المتوسطة وسباحي المسافة. ومع ذلك فعندما نفسر ذلك كمستوى نسبي أي ارتباطه بحجم الجسم او وزنه فان كمية الاكسجين التي يمكن ان تستهلكها كل كيلوغرام من وزن الجسم سوف تكون بشكل عام اقل قليلا بالمقارنة بسباحي المسافة المتوسطة وسباحي المسافة.

وعلى الرغم من ذلك إن سباحي الفئتين الاولى والثانية، يعوضون هذا النقص من القدرة الهوائية بقدرة عضلية أكبر، مما يعزز من القدرة على تحرير الـ ATP لاهوائيا، فكلتا الفئتين تمنهم هذه القدرة العضلية سرعة سريعة اساسية بالمقارنة بسباحي المسافة المتوسطة والمسافة، فهو يتجهون ليكونوا اكثر عضلية بالمقارنة بسباحي المسافة، كما انهم يمتلكون تحسنا جوهريا اكبر في حجم العضلات وفي القدرة والقوة لأنه اصبح لديهم المزيد من الألياف العضلية السريعة.

ان سباحي الفئتين الاوليتين (السرعة المطلقة والطبيعية) يتصفون بالبناء الجسمي الأعرض والأقوى كما انهم في بعض الاحيان سباحة الـ 50م بسرعة جيدة حتى في حالة وجود عيوب كبيرة في طرق أداء السباحة، وكذلك بالمحافظة على معدل تردد الضربات السريعة جدا، ويفضل ان يمتلكوا ميكانيكية اداء طرق السباحة بشكل جيد، وكذلك فإنه على الرغم ن قدرتهم المحافظة على السرعة والمدى السريع جدا في مسافات الـ 100، 200م، إلا انهم لا يستطيعون المحافظة على الطاقة المستهلكة والمطلوبة لمعدل السباحة السريعة وللفترة الزمنية المطلوبة لسباحة سباقات أطول بدون المعاناة من ظهور الأوكاسيد مبكرا، لان أصحاب هذه الفئة من سباحي السرعة لديهم عموما عضلات اكبر وأكثر ثقلا، حيث انهم يواجهون مقاومة أكبر عندما يسبحوا، ولذلك فإن سباحي ثقلا حيث انهم يواجهون مقاومة أكبر عندما يسبحوا، ولذلك فإن سباحي السرعة في فئتي السرعة المطلقة والسرعة الطبيعية، ربما يحتاجون لمزيد من الطاقة بالمقارنة بسباحي الفئة الأخرى، كما يجب ان تكون ميكانيكية أداء السباحات المختلفة لديهم اكثر فعالية اذا أدوا مسافات فوق الـ 50م. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص 317)

كامل ان ضربات الرجلين القوية تكون لها افضلية كبيرة عند سباحي السرعة في السباحة الحرة، فالسباحين في هذه السباحة يستخدمون عامة 6 ضربات رجلين، هذه الضربات تساهم نسبيا بمزيد من السرعة عن لك الضربات التي تؤدي السباحين الآخرين في سباقات المسافة المتوسطة والمسافة، وبالطبع فإن اداء الضربات لسباحي السرعة في طرق السباحة الأخرى غير الحرة يجب ايضا ان تكون قوية.

ان التكوين البدني لسباحي الفئتين الاولى والثانية (مجموعة السرعة المطلقة والسرعة الطبيعية) يجعلهم افضل لأداء السباحة بسرعة شديدة في المسافات القصيرة، وخاصة في اداء المجموعات التكرارية ذات راحات قصيرة وأيضا سيجدون صعوبة في المحافظة على السرعة العالية خلال اداء المجموعة التكرارية الأخيرة او خلال اداء مجموعات تكرارية طويلة (تحمل).

فعند اداء سرعة تدريب اقل من الاقصى فان السباحين في كلا المجموعتين سوف نجد المزيد من الالياف العضلية السريعة بالمقارنة بسباحي المسافة المتوسطة والمسافة، ومع ذلك سوف يعانون من ظهور الأوكاسيد الشديدة ونضوب اسرع للجليكوجين في عضلاتهم عند اداء المجموعات الاطول .

ووفقا لتلك الحقائق فإن سباحي الفئتين الاوليتين (السرعة المطبقة والسرعة الطبيعية) سوف بل يجب عليهم السباحة ابطئ كثيرا عن ادائهم المجموعات التكرارية للتحمل الاساسي وتحمل العتبة الفارقة بالمقارنة بسباحي المسافات المتوسطة والمسافة الذين لديهم قدرة متماثلة نسبيا فهؤلاء من المحتمل ان يؤدوا التكرارات بسرعة ابطئ ب 3-5 ث لكل 100م بالمقارنة بسباحي المسافات المتوسطة والمسافات في مجموعات التحمل عندما يسبحون عند نفس الشدة تقريبا. وسباحي تلك الفئتين (سباحي السرعة المطلقة والسرعة الطبيعية) سوف لا يكونوا قادرين على تحمل نفس الحجم الاسبوعي من تدريب التحمل مثل سباحي المسافات المتوسطة والمسافة، وسوف سوف يحتاجون لمزيد من سباحة الاستشفاء كل اسبوع للحصول على مزيد من الوقت لاستعادة الجليكوجين بعضلاتهم وتحديد الانسجة العضلية المتضررة من وجود الأوكاسيد.

كما ان سباحي تلك الفئتين يملكون عموما معدلات اعلى من ضربات القبل الاقل من الاقصى بالمقارنة بسباحة المسافات المتوسطة والمسافة عند نفس السرعات الاقل من الاقصى، لان هذه السرعات تمثل مجهود فسيولوجي أكبر السرعة، ولهذا السبب فمن المحتمل ان سباحي تلك الفئتين يسبحون مجموعات التحمل الاساسي وتحمل العتبة الارقة عند معدلات نبض ابطئ بالمقارنة بزملائه الذين يسبحون سباقات اطول اذا تجنبوا الاكاسيد المتكونة.

كما ان سباحي تلك الفئتين عموما ينتجون ويتراكمون لديهم المزيد من حمض اللاكتيك بالمقارنة بسباحي المسافات المتوسطة والمسافات عندما يسبحون عند نفس النسبة المئوية من السرعات الاقل من الاقصى عند تطبيق مسافات السباق وعلى ذلك فإن سباحي السرعة يحتاجون لسباحة نسبة مئوية ابطئ عند سرعاتهم الاقل من الاقصى اثناء اداء تدريب التحمل الاساسي وتدريب تحمل العتبة الفارقة لدرجة انهم يمكنهم تأخير ظهور الاكاسيد .

وأيضاً انهم قد يجدون صعوبة أكبر في سباحة المجموعات التكرارية من تدريب التحمل الاساسي وتحمل العتبة الفارقة، فسباحي فئة السرعة الطبيعية لا يحتاجون ان يكونوا مثل سباحي المسافة المتوسطة والمسافة عندما يؤدون مجموعات تحمل الحمل الزائد فهؤلاء السباحين يجب ان يكون لديهم القدرة على سباحة مماثلة او اسرع بالمقارنة بالعديد من سباحي الحرة لمسافات المتوسطة و المسافة، اذا اجمالي المسافة طويلة بالقدر الكافي (اقل من 2 كلم) كما ان سباحي السرعة المطلقة سيجدون صعوبة في المحافظة على سرعاتهم السريعة عند اداء المجموعات التكرارية لتدريب تحمل الحمل الزائد ولذا اجمالي لمسافة لتلك المجموعات تكون قصيرة جداً، وتكون اقل من 600م.

وعلى الرغم من مشكلاتهم مع تدريب التحمل، فان القدرة والسرعة الاكبر لسباحي السرعة يجب ان تجعلهم يتفوقون اثناء تدريب السرعة، ويجب عليهم ان تكون لديهم القدرة على السباحة الاسرع عند الاداء المجموعات التكرارية تحمل اللاكتيك وإنتاج اللاكتيك بالمقارنة بالسباحين المتطابقين معهم في القدرة الت تؤدي بها المسافات الأطول، كما يجب على سباحي السرعة ان يكونوا قادرين على السباحة بسرعة اعلى لتكرارات ال 50 م ب

اسرع بالمقارنة بالسرعات التي يمكن المحافظة عليها لنفس المسافات في المجموعات التحمل الاساسي، اما عند اداء التكرارات ال 100 م فإن سرعتها قد تكون اسرع ب 12-16 ث بالمقارنة بسرعاتهم في تدريب التحمل الاساسي. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996 . ص 319)

2- الاقتراحات التدريب لسباحي السرعة:

فسيولوجيا، يجب ان يمتلك سباحو السرعة معدلات عالية من التمثيل الاهوائية للطاقة، وقدرة زائدة لتنظيم حمض اللاكتيك من حيث معدلات الافراز ومعدلات التخلص منه، حتى يمكنهم تحقيق النجاح في سباقاتهم القصيرة، ولذلك فهم في حاجة الى مستوى عال من القدرة الهوائية وتشير الابحاث الى ان انجاح سباحي السرعة المتخصصون في سباقات ال 100م، 200م يتطلب ان يكون لديهم قدرة قصوى على استهلاك الاكسجين بدرجة أكبر كثيراً من سباحي السرعة الأقل نجاحاً في تلك السباقات (أولبرشت

Olbrecht 2000م) ويحسب استهلاك الاكسجين باللتر كل دقيقة (lO_2/min) والأفضل ان يحسب بالملي لتر لكل كيلوجرام من وزن الجسم ($ml/O_2/kg$) أي ما يطلق عليه معدل استهلاك الاكسجين النسبي.

وتشير الدراسات الى ان التمثيل الهوائي للطاقة يساهم في حساب استهلاك الاكسجين ولكن بمقدار أساسي من الطاقة اللازمة لانقباض العضلي أثناء سباقات السرعة، فكانت مساهمة التمثيل الهوائي للطاقة ما بين 18%-29% من الطاقة لسباقات ال100م وبين 35%-45% من الطاقة لسباقات ال200م (تراب 1996م) ووفقا لذلك فإن التمثيل الهوائي للطاقة يساهم بدرجة غير اساسية في سباقات السرعة، فسباحي السرعة الذي لديهم مدى قدرة اعلى على استهلاك الاكسجين، بالإضافة الى مدى اعلى من القدرة اللاهوائية والقدرة العضلية يكونوا ريب اسعد حظا. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص321)

ويقدم ميشيل بوتوم Michael Bottom (2001م) المدير الفني لفريق السباحة بجامعة كاليفورنيا في بركلي Berkeley الارشادات التالية لسبحي السرعة وخاصة سباحي الحرة .

1. التكنيك الجيد هو الأساس الذي يبنى عليه أداء السباحة السريعة .
2. يجب الاهتمام بالسباحة الهوائية اعتمادا على بناء التكنيك .
3. يمكن تطبيق العمل الهوائي الغير تخصصي مثل تمرينات الأداء والتمرينات الارضية.
4. ان تنمية العلم الهوائي الغير تخصصي لسباحي السرعة قد يكون أكثر فائدة بالمقارنة بسباحة المزيدي من الامتار .
5. ان تدريب سباحة السرعة فوق مستوى ال Vo_{2max} الخاص بكل منهم قد يكون غير مفيد كثيرا، فحد التدريب الحرج يكون عند تدريب التحمل الهوائي.
6. ان اراد السباح ان يسبح اسرع فيجب ان يتدرب اسرع.
7. ان أداء مجموعات انتاج اللاكتيك ($SP-2$) تعطي الفرصة للاستفادة من تدريب القوة التي ينمي على الارض وداخل الماء.
8. ان اداء مجموعات انتاج اللاكتيك ($SP-3$) تعطي الفرصة للاستفادة من تدريب القوة الذي ينمي على الارض وداخل الماء.
9. ان تدريب السرعة يزيد من ادراك السباح لقدراته، ويجب ان يؤدي بمسافات قصيرة وبسرعة السباق وعند معدلات تردد الضربات الخاصة بالسباق.

3- تطبيق تدريب انتاج اللاكتيك وتدريب القردة لسباحي السرعة:

يحتاج سباحي السرعة لقضاء جزء كبير من وقتهم لأداء تكرر بطريقة انتاج اللاكتيك وطريقة القدرة وذلك لزيادة قوة ضرباتها وفعاليتها هذا بالإضافة الى حاجتهم الى استخدام بعض التجريب بطريقة تحمل اللاكتيك وتدريب سرعة السباق لزيادة قدرة المنظمات في عضلاتهم هذا النوع من التدريب يؤدي الى زيادة سرعة الانقباض العضلي وقدرة المنظمات لكلا من الالياف العضلية والسريعة (تروب، متزجر، فيتس 1996م) (شارب وآخرون 1986م).

كما يحتاج سباحو السرعة ايضا الى تحقيق زيادة من القوة العضلية وقدرتها، ولا يتحقق ذلك إلا باستخدام تدريب المقومات على الارض خارج حمام السباحة، وعندئذ يتعلمون كيف يمكنهم استخدام هذه القوة والقدرة الإضافية في سباقات الحرة السريعة القصيرة، كما يؤدون تكرارات بمقاومات السرعة، وتكرر بمساعدات السرعة. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص322)

ويجب على سباحي السرعة اداء بعض المجموعات التكرارية من 3-5 مجموعات وذلك بالدمج بين انتاج اللاكتيك والقدرة (SP-2, SP3) كل أسبوع، كما يجب ان يشمل تدريبهم على مقادير صغيرة بوحدة او بأخرى من تلك الأنواع من التكرارات في معظم مراحل التدريب الأخرى خلال الاسبوع. فهذه المجموعات السريعة يجب ان تبدأ في سبقتها بعد اسابيع قليلة من بداية الموسم التدريب، ثم يستمر في سباحتها في الجزء المتبقي من الموسم وهنا غرضين لذلك، الاول يكون في بداية الموسم وهو المحافظة على السرعة والقدرة، اثناء تدريب لتحمل في بداية الموسم، والغرض الآخر يكون فيما تبقى من الموسم هو زيادة السرعة بطريقة او بطرق السباحة التي سوف يسبحون بها في المسابقات المشاركين فيها، ولا شك ان التدريب سوف حسن من سرعة السباحين والتي تؤثر بالتالي على الالياف العضلية، والتي يجب ان يعرفها المدربون حتى يركزوا على تدريباتها دون غيرها.

ولتطبق التقدم التدريجي بالحمل الزائد عند أداء السابحين للمجموعات التكرارية لإنتاج اللاكتيك والقدرة فانه من الممكن استخدام الدمج بين الحجم والشدة، ولمزيد من المعلومات عن ذلك يمكن استخدام الدمج بين الحجم والشدة، ولميز من المعلومات عن ذلك يمكن مراجعة مرجعنا السابق ومثال لذلك، يمكن اضافة جزء أساسي لعدد من التكرارات داخل المجموعة حتى تصل الى ضعف المسافة الاجمالية لهذه المجموعة مع عدم التخفيض الكبير في سرعة أداء هذه التكرارات وبعد تحقيق ذلك يمكن العودة الى العدد الاصلي للتكرارات ثم محاولة سباحتها بمدى سرعة أسرع، فمثلا يؤدي السباحون اختبار 6x50 سرعة في زمن يعادل 3 ق، وسوف ينتج عن ذلك مدى زمني لهذه التكرارات، ونفترض انه 2700 ث لكل 50م، عندئذ يجب على السباح محاولة المحافظة على هذه السرعة عندما نضيف تكرارين اضافتين للمجموعة كل

3-4 مرات يؤديها فيها، ويستمر هذا الإجراء حتى يستطيع السباح سباحة 50×12 عند نفس مدى السرعة المحددة، عندئذ يجب على السباح تقليل عدد التكرارات والعودة بها الى عدد الاصيلي وهو ال6 تكرارات ويستبدل ذلك بسرعة جيدة محددة، وتبدأ العملية مرة اخرى.

4- تطبيق تدريب تحمل اللاكتيك وتدريب سرعة لسباحي السرعة:

يؤثر تدريب تحمل الحمل الزائد او تدريب سرعة السباق على تحسين قدرة المنظمات وكما ذكرنا سابقا، فإن سباحي المسافة لا يحتاجون كثيرا التكرارات من تدريب تحمل اللاكتيك (SP-1) لتحقيق هذا الغرض ومع ذلك فإن سباحي السرعة سوف يجدون ان تدريب تحمل اللاكتيك قد يتفوق في بعض الحالات على تدريب تحمل الحمل الزائد لتحقيق التحسن في قدرة المنظمات.

وفي بعض فترات محددة من الموسم التدريبي من الممكن ان تحل تكرارات سرعة السباق محل تكرارات تحمل اللاكتيك ، لان نوع العمل المشكل للمجموعة التكرارية يعطي المزيد من التأكيد للسباحة أسرع ، وفي بعض الحالات تعطي فترات راحة اطول لأدائها، فتكرارات سرعة السباق يجب ان تكون بديلا لتكرارات تحمل اللاكتيك في بعض الفترات من الموسم. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص325)

ويجب على سباحة السرعة سباحة مجموعة تحمل لاكتيك (SP-1) رئيسة كل اسبوع وذلك خلال الفترة المبكرة من الموسم، وكذلك من الضروري خلال هذه لفترة اداء مجموعة واحدة من التكرارات بسرعة السباق، ومسافة هذه المجموعات يجب ان تكون من 5-15 ضعف مسافة السباق المشارك فيه السباح.

مثال لذلك فلتطبيق تدريب سرعة السباق وتحمل اللاكتيك لسباحة ال 50م يجب ان يشمل البرنامج التدريب العديد من المجموعات مثل 25×30 أو 12.5×60 او سرعات بمجموعات مظاعفة، ولسباقات ال 100م يجب أن يشمل التدريب العديد من المجموعات مثل 50×20 أو 25×60 في مجموعات متعددة اما مجموعات تحمل اللاكتيك لسباقات ال 200م يجب ان تكون تقريبا من 800-1200م في شكل مجموعة 100×10 على زمن مستغرق قدره دقيقتين، من الاهمية بمكان ان يؤدي السباحين معظم هذه التكرارات بطريقة او طرق السباحة الرئيسية لكل منهم، هذا الى جانب مجموعات رئيسية بتحمل اللاكتيك وسرعة السباق، كما يجب أيضا على السباحين أداء بعض من تدريب تحمل اللاكتيك في نهاية مجموعات التحمل وذلك عن طريق الاتجاه بتلك المجموعات الى سرعة قصوى او اقل من الاقصى وذلك أثناء أداء التكرار او التكرارين الأخيرين، فهذه المجموعات سوف تساعد ايضا في تنمية قدرة المنظمات.

وحيثما ينتقل المدربون الى منتصف الموسم التدريبي، فإنه من المهم بمكان اداء تلك المجموعات المحدة للمجموعات التكرارية من تدريب تحمل اللاكتيك و سرعة السباق ، بل يجب أن تزيد إلى مرتين كل أسبوع بدلا من مرة واحدة كما هو في بداية الموسم، كما ان التكرارات سرعة السباق يمكن ان تحل محل تكرارات تدريب تحمل اللاكتيك وذلك اثناء ال4-6 اسابيع الاخيرة قبل مرحلة التهيئة التي في نهاية الموسم.

ومن المهم استخدام التدريب في الاستشفائي باستمرار ومباشرة بعد اداء مجموعات تحمل اللاكتيك و سرعة السباق نظرا للأكاسيد الشديدة التي تكونت نتيجة هذه التدريب، كما يجب الاهتمام بمعدل تردد ضربات الذراعين وطول كل ضربة لسباحي السرعة، ويجب ان تحسب بعناية أثناء تكرارات تحمل اللاكتيك و سرعة السباق حتى تصل هذه المعدلات وهذا الطول الى نفس القدر الذي سوف يستخدم أثناء المنافسات.

5- تطبيق تدريب التحمل الأساسي لسباحة السرعة:

ذكرا من قبل ان سباحي السرعة يجب ان يتدربوا لزيادة قدرتهم الهوائية، ولكن لا يكون على حساب قدرتهم اللاهوائية والتحمل الهوائي او اللاهوائي لعضلاتهم ، وأفضل طريقة لتحقيق ذلك الهدف هو استخدام تدريب التحمل الأساسي، فإذا كان الأداء قرب العتبة الفارقة الهوائية.

فإن اداء السباحة التحمل الأساسي سوف يزيد من القدرة الهوائية للألياف العضلية البطيئة لسباحي السرعة دون أن تشمل الألياف العضلية الشريفة.

فالأحجام المعقولة من تدريب التحمل الأساسي ستزيد من القدرة الهوائية للألياف العضلية البطيئة لسباحي السرعة دون ان يحدث انخفاض في سرعة انقباضها. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص329)

ومن الفوائد الهامة الفاعلة لتدريب التحمل الاساسي ان يؤدي في الفترة المبكرة من الموسم مما يساعد على جعل سباحي السرعة يتدربون على مزيد من الشدة، كما ان تدريب التحمل الأساسي سوف يزيد من مقدرا الجليكوجين في العضلات وكمية الدهون التي يستخدمها السباحون للحصول على الطاقة عند سرعات التدريب من البطيئة الى المتوسطة، فهذه التغيرات سوف تقلل من الإعتماد على الجليكوجين العضلات ومن ثم توفيره لاستخدامه اثناء اداء السباحة الشديدة، فتدريب التحمل الاساسي نتيجة تأثيره على الجهاز الدوري التنفسي، سوف يقلل من فترة الاستشفاء المطلوبة بين فترات التدريب الشديد لدرجة ان السباحين يمكنهم انجاز كميات أكبر من السباحة الجيدة في كل مرحلة تدريب وكل اسبوع بالإضافة الى تدريب التحمل الاساسي يمكن ان يزيد من كمية الاكسجين التي يستهلكها سباحي السرعة داخل الالياف العضلية البطيئة خلال السباقات، وبالتالي تقلل معدلاتها من انتاج حمض اللاكتيك، ولذا فإنه من المهم ان

يشمل الجدول التدريبي للسباحين المزيد من تدريب التحمل الأساسي في النصف الأول من الموسم ثم خلال النصف الثاني من الموسم، فإن كمية هذه التدريب يجب ان تقل ما بين 3/1، 1/2 المقدار المعتاد المحدد في الفترة المبكرة من الموسم وذلك للمحافظة على المستويات التي اكتسبها السباح من هذه التدريب.

ويجب على سباحي السرعة اداء جزء من تدريبهم للتحمل الاساسي بأداء تكرارات بتمرينات الأداء بالشدة بالذراعين وضربات الرجلين وكذلك بالسباحة بطرق السباحة المختلفة، كل ذلك سوف يؤثر كسباحة او سباحات رئيسية على تحسين قدرة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي لانتقال الاكسجين وعلى ذلك ، فإن لتحقيق التكاليف المستهدفة في الألياف العضلية البطيئة يجب على السباحين أداء بعض التدريب من التحمل الأساسي بطريقة او طرق السباحة الرئيسية.

6- تطبيق تدريب العتبة الفارقة وتدريب تحمل الحمل الزائد لسباحي السرعة:

ان استخدام تدريب تحمل السرعة عند سرعات تحمل العتبة الفارقة وتحمل الحمل الزائد، يؤدي الى زيادة استهلاك الاكسجين في الالياف العضلية السريعة، كما يزيد ايضا من مقدار حمض اللاكتيك الذي يكن انتقاله من تلك الألياف العضلية أثناء السباقات، ولكن أعود وأكرر ان استخدام تدريب التحمل السريع كثيرا قد يؤدي أيضا الى تقليل السرعة القصوى للسباحين.

ان مجموعات العتبة الفارقة و الحمل الزائد يجب استخدامها باقتصاد مع سباحي السرعة، مع عدم الافراط في استخدامها، لان سباحي السرعة لا يجب ان تزيد تحمل الياهم العضلية السريعة على حساب القوة Expense والقدرة اللاهوائية وسرعة انقباض تلك الالياف العضلية، ولكن يجب الاهتمام والعناية بالمحافظة على التوازن المحتمل للأنواع المختلفة لتدريب السرعة والتحمل، فسباحي السرعة في حاجة الى تنمية تحمل الياهم العضلية السريعة بقدر الامكان دون تعارض Interfering مع التكيفات التي سوف تحسن من سرعة انقباض تلك الالياف العضلية وقواتها، فالتوازن بين تدريب التحمل والسرعة لسباحي لا شك انه سيختلف الى حد بعيد عما هو مطلوب من هذا التوازن لسباحي المسافة، لأن سباحي السرعة يحتاجون الى زيادة القدرة العضلية ومعدل التمثيل الهوائي للطاقة في كل الياهم العضلية، والتي ليس من السهولة المحافظة عليها، ثانيا، لأن تدريب السرعة كثيرا جدا، وخاصة التدريب الذي ينتج أكاسيد شديدة باستمرار ويؤدي العضلات مما يؤثر سلبا على السرعة السريعة، كما تؤثر كثيرا على تدريب التحمل.

وهنا يوصي ماجلشو (2003م) ان تكون مسافات التكرار ما بين 50-200م لمعظم مجموعات التحمل لسباحة السرعة وذلك لأنهم يمتلكون القدرة على المحافظة على افضل مستوى اداء السباحة

المختلفة مع تكرارات المسافات الأقصر، في حين يحدث انخفاض في الكوعين Elbows أثناء اداء وكذلك يحدث تقصير Shorten في مسافة الشدة والدفع عندما يستخدم السباحين مسافات تكرارية طويلة عند استخدام تدريب التحمل.

7- مسافات التدريب لسباحي السرعة :

ان تحديد مسافات التدريب لسباحة السرعة دائما تكون الشغل الشاغل للمدربين، وخاصة مسافات التحمل، وتشير الدراسات والخبرات التطبيقية في التدريب انه لتحقيق تنمية للقدرة الهوائية للسباحي التحمل فان التدريب لساعتين او أكثر يوميا ولمدة تستمر للعديد من الشهور يحقق هذا الغرض، بينما سباحي السرعة يمكنهم استخدام تدريب التحمل الأساسي (Fd-1) كثيرا وبالقدر المستطاع شريطة ان تؤدي الى التأثير سلبا على سرعتهم السريعة (السرعة الفائقة) والتحمل الهوائي و اللاهوائي لعضلاتهم.

ولهذا السبب يجب اداء مجموعات تكرارية بتدريب انتاج اللاكتيك (PS-1) وتحمل اللاكتيك (PS-1) وسرعة السباق (R-P) بشرط ان تستخدم بحكمه دون إفراط، بالإضافة الى انه يجب الانتباه لملاحظة الملاحظة على مستويات الجليكوجين بالعضلة للدرجة التي لا تحاول معها السباحين سباحة المجموعة السريعة عندما يحدث النضوب الفعلي اة تقريب منه للجليكوجين بالعضلات العامة، ولذا يجب ان يشمل الجدول التدريبي الاسبوعي على فترات تدريبية اضافية للتدريب الاستشفائي لسباحي السرعة اسبوعيا حتى لا يحدث ذلك النضوب شريطة ان لا يتوقف السباحين عند محاولة السباحة بمجموعات التدريب الاساسي بسرعة قرب سرعة العتبة الفارقة. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس 1996. ص331)

ان المحافظة على التوازن بين التدريب والتحمل وتدريب السرعة لسباحي السرعة ليس بالمهمة البسيطة، والسؤال الهام هنا حول تحديد حجم تدريب التحمل لسباحي السرعة؟ وهل التأثير المفيد لتدريب التحمل يفوق مقدار النقص الجوهرى الذي يحدث في السرعة السريعة Sprinting Speed للسباحين؟ فإذا نظرنا الى سرعات ال50م فان الاجابة على هذا السؤال تكون بلا فالسباح في هذه المسافة يأخذ من 2-3 مرات تنفس أثناء ادائه لهذا السباق القصير، وفقا لذلك فإن أي زيادة في قدرة السباح القصوى في استهلاك الاكسجين قد لا تستخدم، بالإضافة الى ظهور مقدار إضافي قليل من حمض اللاكتيك والتي يمكن انتقاله من العضلات العاملة بعد تدريب التحمل وفيما يخص عملية تمثيل الطاقة فغن السباح المتخصص في سباقات ال50م يجب ان يكون تركيزه على تحسين السرعة (الفائقة) وتحسين قدرة

المنظمات بالعضلات، لذا فإن الدور الذي يقوم به تدريب التحمل في اداء سباحي السرعة يكون غير هام.

ان سباحي السرعة في سباقات ال100م وبصفة خاصة في سباقات ال200م، فإنهم يستهلكون مقادير كبيرة من الأكسجين، كما يمكنهم أيضا نقل كميات كبيرة من حمض اللاكتيك من عضلاتهم وعلى ذلك يجب على سباحي السرعة أداء المزيد من تدريب التحمل بالمقارنة بسباحي السرعة المتخصصون في سباقات ال50م فإذا افترضنا ان التحسن في المستوى ال $L'o2max$ بلغ 20%-30% فهذا مدى تحسين مثالي مع التدريب، ويمكن ان نتوقع زيادة استهلاك من 6-10 ملي لتر اكسجين لكل كيلو غرام من وزن الجسم اثناء الزمن الذي تستغرقه سباحة ال100م، وربما زيادة من 20-30ملي لتر/كيلوجرام اثناء سباقات ال200م.

ان تقدير الزيادات في الكمية الاضافية من حمض اللاكتيك التي يمكن انتقائها من العضلات اثناء سباقات ال100م، 200م وقد تكون 3-5 ملي مول في السباقات الأقصر (100م) ومن 7-12 ملي مول في السباقات الأطول (200م).

ان هذه الزيادات في استهلاك الاكسجين ومع انتقال حمض اللاكتيك قد تحسن بشكل مجدد زمن السباحة بأقل من اعشار الثانية، وهي التي تفر بين الفوز والهزيمة في سباق ال100م، و ما أود ان نشير اليه هنا الآن الزيادة في القدرة الهوائية هامة في تحسين الاداء لسباحي السرعة في سباقات ال100م، والتدريب هذا الغرض اساسي للمحافظة بل من المحتمل تحسين سرعتهم السريعة، وفقا لذلك فسباحي ال100م يحتاجون للأداء السريع في السرعة لتدريبهم، فتدريب التحمل هام فقط للمدى الذي يحسن قدرة السباحين على زيادة القدرة الهوائية دون تعارض مع مجهودهم في تدريب السرعة، فعلى سباحي السرعة محاولة تحسين قدراتهم الهوائية بدون الوصول الى الحد الاقصى لها، لان ذلك قد يؤدي الى فقد سرعة السرعة وقدرة المنظمات.

ان الزيادة في استهلاك الاكسجين ومعدل انتقال اللاكتيك هام جدا في سباقات ال200م وعلى ذلك فتدريب التحمل من المفترض انه هو الوضع القريب من التعادل في الاهمية لتدريب السرعة في هذه السباقات، فسباحي السرعة يجب ان يركزوا على تحسين تحملهم اثناء الفترة المبكرة من الموسم التدريبي اما في الفترات الاخرى من الموسم فيجب التركيز على المحافظة على تلك المكتسبات وكذلك تحسين سرعتهم السريعة وقدرة المنظمات، فالسباح الذي يتنافس في سباق ال200م يحتاج الى توازن دقيق بين السرعة السريعة والتحمل، ففي النصف الاول من الموسم التدريبي يجب على المدربين ان يحددوا الخط الرقيق

الفاصل بين زيادة القدرة الهوائية لهؤلاء السباحين والمحافظة على سرعتهم السريعة، اما في الجزء الاخير من الموسم التدريبي فيجب عله الاستمرار في المحافظة على التوازن الذي حقق وذلك عن طريق مساعدة سباحيهم للمحافظة على تحملهم المكتسب بينما تحدث الزيادة في سرعتهم السريعة.

8 - ضربات الرجلين لسباحي السرعة

يحتاج سباحي السرعة لأداء مقادير كبيرة من ضربات الرجلين التحملية، حيث يحتاجون لعدد (6) ستة ضربات أثناء السباقات ولكنها يجب ان تكون قوية ، ولذا يجب ان يتدرب السباحون على احجام مقبولة من ضربات الرجلين في شكل تحمل اساسي وتكرار العتبة الفارقة.

فسباحي السرعة مثل سباحي المسافة والمسافات المتوسطة يتجهون لأداء أقل عدد من ضربات الرجلين أثناء اداء سباحة التحمل، مع ذلك فسباحي السرعة بخلاف سباحي المسافة والمسافات المتوسطة لا يمكن ان تكون ضربات الرجلين لديهم اثناء السباقات عند حدها الأدنى، لذا من الأهمية بمكان ان يؤدوا ضربات رجلين تحمل لمدة 20-30ق، وذلك خلال معظم مراحل التدريب فهذه الضربات سوف تساعد ايضا على زيادة تحرر الاكسجين للعضلات وزيادة انتقال حمض اللاكتيك من تلك العضلات عن طريق الجهازين الدوري والتنفسي.

كما يجب على سباحي السرعة اداء بعض التكرارات بضربات رجلين سريعة بتدريب تحمل اللاكتيك (SP-1) وذلك لتحسين قدرة المنظمات بعضلات أرجلهم، فأفراد سباحة بتحمل اللاكتيك سوف يساعد السباحون في تحقيق ذلك، ولكن يشترط ان تكون ضربات رجلين سريعة، فان ذلك قد يفيد كثيرا وعلى الاخص للسباحين من اصحاب ضربات الرجلين الضعيفة .

كما يمكن لسباحي السرعة اداء بعض التكرارات بضربات الرجلين السريعة عن طريق تدريب انتاج اللاكتيك (SP-2) وذلك لتحسين ميكانيكية ضربات الرجلين ومعدل التمثيل اللاهوائي للطاقة لعضلات ارجلهم ومع ذلك فهم لا يحتاجون لأداء العديد من المجموعات من هذا النوع، لأن المطلوب منهم اداء ضربات رجلين سريعة عند اداء المجموعات التكرارية السريعة وسباحة هذه التكرارات سوف يساهم بشكل كبير وایجابي في تحسين معدل التمثيل اللاهوائي للطاقة في عضلات ارجلهم.

9- التدريب بنقص الأكسجين

يجب ان يشمل سباحي السرعة في كلا من السباحة الحرة والظهر والفراشة على تدريب بكتم لنفس (تقليل التنفس) فهذا النوع من التدريب يتطلب من سباحي الحرة أخذ عدد مرات تنفس أقل اثناء سباقات السرعة، كما انه يساعد سباحي الظهر والفراشة في اداء ضربات رجلين تحت الماء لمسافة أطول وذلك بعد

كل دوران، ويجب ان نأخذ في الإعتبار ان السباحين لا يحتاجون لهذا النوع من التدريب كثيرا ولفترات طويلة جدا حتى يمكن المحافظة على مستوى الجهد المستهدف فالسباحين يمكنهم تحسين قدرتهم على تحمل زيادة ثاني اكسيد الكربون لفترة من 2-3 اسابيع فقط من تدريب الهيبوكسيك.

ومن المفضل ان يبدأ السباحين في اداء تكرارات الهيبوكسيك في الفترة المبكرة من الموسم التدريبي حتى يمكنهم تحقيق النتائج المرغوبة قبل بداية المنافسات الرئيسية لان اثناء المنافسات يجب ان يستخدم السباحين التحسن الحادث في تحمل الزيادة في ثاني اكسيد الكربون الناتج عن التدريب بنقص عدد مرارة وكذلك البقاء لمزيد من الوقت تحت الماء لأداء ضربات الرجلين بعد البدء والدوران وعندما يصل سباحو الحرة الى سباحة سباقاتهم بعدد مرات التنفس المستهدفة ، وكذلك عندما يصل سباحو الظهر والفراشة لأداء ضربات الرجلين تحت الماء بعد البدء والدوران للمسافة المستهدفة لكل طول من حمام السباحة، فإنهم بذلك لن يكونوا بحاجة لمزيد من تدريب الهيبوكسيك.

10- عدد مرات التدريب لسباحة السرعة

ان السباحين الذين يتناسون في سباقات السرعة يجب ان يتدربوا غالبا مثل سباحي المسافات المتوسطة، ولكن بحجم أقل، فسباحي السرعة يمكنهم الاستفادة Profit من السباحة مرتين يوميا اذا كان الوقت والمكان ميسر للتدريب، وعلى ذلك يجب ان يشمل تدريبهم المزيد من سباحة الاستشفاء في جدول التدريب الاسبوعي لان النسبة المئوية الأكبر من الجليكوجين تستنزف بصورة اسرع من الياف العضلية السريعة وتحرره ويكون أكثر بطئا، هذا بالإضافة الى تعرضهم Ncur للاكاسيد بسهولة أكبر، مما يضر بالعضلات.

فإذا شمل تدريب سباحي السرعة تدريب استشفائي كافيا فسوف يستفيدون كثيرا من التدريب مرتين يوميا، ولكنهم سوف يفقدون السرعة وقد يصبحون في حالة تدريب زائد اذا كانت مراحل التدريب المزدوج مثقلة بكميات كبيرة من تدريب الحمل.

11- تدريب المقاومة الارضي لسباحي السرعة

ان التدريب الارضي الشديد باستخدام المقاومات هام جدا لسباحي السرعة بالمقارنة بالفئات الاخرى للسباحين، فهذا التدريب يؤدي الى المحافظة على القوة العضلية الطبيعية لدى السباحين، فسباحي السرعة يحتاجون الى زيادة قوة عضلاتهم، لان ذلك سوف يساعدهم على زيادة سرعة السباحة، وعلى ذلك، فهم بحاجة الى خضوع لبرامج تدريب مقاومة شديدة مخصصة لتحسين حجم عضلاتهم وقوتهم وخاصة المجموعات العضلية التي تستخدم في اداء سباحاتهم الرئيسية فسباحي السرعة يجب ان يؤكدوا على هذا

التدريب مبكرا في بداية الموسم حتى يوفروا كثيرا من الوقت لتدريب الجهاز العصبي لتجنيد المجموعات العضلية قبل البدء منافساتهم الرئيسية .

12- التدريب لسباقات ال50م

من المهارات الضرورية لسباحي السرعة لمسافة ال50م الأداء الجيد لطريقة السباحة وكذلك البدء الجيد والدوران الجيد، والدوران الجيد، كما ان هذه المهارات هامة لجميع السباحين، ومن الخصائص الفسيولوجية الهامة لسباحة السرعة المتخصصون في سباقات ال 50 م ما يلي:

1. زيادة القوة العضلية حتى يستطيع السباحون تطبيق مزيد من القوة الدافعة.
2. زيادة معدل التمثيل الاهوائي للطاقة حتى يمكنهم تلك القوة بمعدل اسرع وبالتالي يتولد مدى كمي اكبر للقدرة على الاداء على مدار مسافة السباق.
3. زيادة قدرة المنظمات داخل العضلة لدرجة ان تأثير نقص ال PH على معدل التمثيل اللاهوائي سوف يقلل.
4. زيادة تحمل ثاني اكسيد الكربون المتكون في الانسجة العضلية لدرجة انهم يأخذون تنفس أقل خلال سباقاتهم.

ان زيادة التمثيل الهوائي يلعب دورا ثانويا فقط في تحسين الأداء في سباقات ال50م، فتدريب التحمل قد يحسن من قدرة السباحين على اداء تدريب سرعة أكثر مع تعب أقل، وقد يتحسن أيضا استشفائهم من تدريب السرعة، ولكن هذه التأثيرات، على الرغم من اهميتها، يجب ألا تعتبر حلا وسطا لتحسين السرعة الفائقة.

ولهذا السبب فإن سباحي السرعة لمسافة ال 50م يجب ان يسبحوا فقط كميات من تدريب التحمل الأساسي (En-1) بحيث يكون معظم هذا التدريب عبارة عن تمرينات أداء للسباحات المختلفة، وضربات الرجلين والشد بالذراعين كما يجب أن يسبحوا بسرعات منخفضة الى متوسط تعادل تقريبا العتبة الفارقة الهوائية لكل سباح، وليس العتبة الفارقة اللاهوائية، فتدريب التحمل الأساسي سوف يقلل من الزمن الذي يحتاجه السباحون للاستشفاء بدون تكرار المحازفة بتخفيض السرعة السريعة، فسباحي السرعة لا يحتاجون لتحويل مجموعات التحمل الاساسي الى سرعات سريعة لان حاجاتهم قليلة لتحسين استهلاك الاكسجين للألياف العضلية السريعة، فتدريب التحمل الأساس يجب ان يكون الضرورة عند

حده الأدنى لتحسين ميكانيكية أداء السباحات المختلفة، هذا الحد الأدنى من تدريب التحمل الاساسي بفضل ان يكون لمدة ساعات او اقل يوميا (لسباحي النخبة الكبار).

فالسباحون المتخصصون في سباقات ال50م لا يحتاجون لأداء أي تدريب تحمل العتبة الفارقة او تدريب تحمل الحمل الزائد، لأنهم ليس في حاجة الى تحسين القدرة الهوائية لأليافهم العضلية السريعة، كما أنهم لا يجب ان يخاطروا بفقد وسرعة انقباض تلك الألياف العضلية السريعة.

فالسباحون المتخصصون في سباقات ال50م يجب انم يسبحوا من 2-3 مجموعات كل اسبوع من تدريب اللاكتيك (SP-1) شريطة ان تكون تلك المجموعات اقصر من تلك المجموعات المخصصة لسباحي السرعة المتخصصون في السباقات الأطول، فالمجموعات من 200م-300م تحقق هذا الغرض، فالغرض من تدريب تحمل اللاكتيك هو زيادة قدرة المنظمات داخل العضلات العاملة وكذلك تحسين قدرة هذه العضلات.

كما يجب على سباحي ال50م ان يستخدموا بعض من تدريب الهيبوكسيك وان يؤدوا بعض السرعات باستخدام هذه الطريقة ، وذلك بأن يأخذ السباح التنفس بما لا يزيد عن مرة واحدة او مرتين اثناء ادائه لمسافة ال50م بدون الشعور بضغط كبير اثناء الأداء .

وايضا...فهؤلاء السباحون الذين يسبحون تلك المسافات القصيرة لا يحتاجون للتدريب مرتين يوميا، ولكن يمكنهم اداء يمكنهم اداء ذلك بدون حدوث تأثيرات ضارة، كما ان سباحي ال50م يجب ان يأخذوا مقدار كافي من الراحة البيئية بين تمارين تدريب المقاومات (داخل الماء وخارجه) لدرجة يمكنهم من ادائها بقوة قصوى، كما يحتاجون الى التأكيد من ان فترات الراحة بين تكرارات تدريب انتاج اللاكتيك (SP-2) وتدريب القدرة (SP-3) تكون كافية لتحرير معظم مركب فوسفات الكرياتين والتخلص من حمض اللاكتيك من عضلاتهم لدرجة تمكنهم من سباحة التكرارات اللاحقة بصورة اسرع.

خلاصة :

يعتبر البرنامج التدريبي في رياضة السباحة عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير المهارات الأساسية والإرتقاء بها من خلال التخطيط للموسم التدريبي واختيار أنجح الطرق التدريبية، فالهدف من التدريب والتخطيط هو الوصول باللاعب إلى أداء جيد للمهارة أثناء مرحلة المنافسة.

ان رياضة السباحة رياضة واسعة لاسيما في تدريباتها خاصة في تدريب السرعة ونامل ان نكون من خلال هذا الفصل قد اوضحنا بعض المفاهيم والطرق وخصوصيات تدريب السرعة .

الفصل الثاني: السباحة والمرحلة العمرية لفئة الأصغر

تمهيد :

الرياضة الكاملة كما يسميها بعض المختصون او كما يلقبها البعض الاخر بسيدة الرياضات الفردية ايا كانت التسمية فالسباحة تعتبر من اقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرف عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الكثير من الرياضيين وتتميز السباحة كاحدى انواع الرياضات المائية بتعدد طرقها كما انها تختلف عن سائر الانشطة الرياضية الاخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه ووضع الجسم في الماء وطريقة التأقلم في الماء والتعود عليه.

وهي ككل الرياضات الاخرى لها مسابقاتها الخاصة من حيث طرقها التي تتميز بالمنافسة الشديدة على المراتب الأولى.

I. السباحة :

1- نبذة عن الرياضات المائية:

الرياضة المائية هي مجموعة من الأنشطة التي يزاولها الفرد بجسمه او باستخدام بعض الأجهزة والأدوات كوسيلة للتحرك من خلال الوسط المائي بغرض تحقيق الاهداف التربوية وتنمية القدرات المختلفة للفرد والجماعة.

وتتميز الرياضة المائية عن باقي الرياضات والألعاب الاخرى في كونها تؤدي داخل الوسط المائي وان تباينت فيما بينهما من حيث طرق وأشكال الممارسة ووسائل التنظيم والتقييم وأماكن الممارسة بوجه عام.

زمن انواع الرياضات المائية (السباحة-كرة الماء-العطس-السباحة التوقيعية-التجديف-الشرع-الغوص-الانزلاق على الماء-صيد الاسماك). (اسامة كامل راتب 1998 ، ص12)

ويمكن تقسيم الرياضات المائية من حيث:

أولاً: الاجهزة الادوات

- بدون اجهزة وأدوات، السباحة القصيرة، السباحة الطويلة.
- باستخدام الشرع، العطس، التجديف، الإنزلاق، الغوص.
- باستخدام الأدوات، كرة الماء، السباحة التوقيعية.

ثانياً: اماكن ممارستها:

داخل الماء:السباحة القصيرة والطويلة والتوقيعية، كرة الماء، الغوص

- خارج الماء: التجديف، الشرع، الانزلاق.
- داخل وخارج الماء: العطس.

ثالثاً: وضع الجسم

- الجلوس: التجديف، الشرع، الانزلاق.
- الوقوف: الانزلاق.
- المركب: العطس، السباحة التوقيعية، الغوص.

رابعاً: التقييم. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص18)

- الزمن: الوصول الى خط النهاية في الاقل زمن ممكن (السباحة القصيرة والطويلة، التحديف، الشارع).
- المسافة: الوصول لابتعد نقطة ممكنة (الانزلاق، الغوص) .
- النقاط: دقة الاداء وجمال الحركة وقلّة الأخطاء (الغطس، السباحة التوقيعية).
- الاهداف: تسجيل أهداف أكثر في مرمى الفريق الآخر (كرة الماء).

خامسا: التكوين التنافسي

- فردي: جميع الرياضات.
- زوجي: التحديف، الشارع، السباحة التوقيعية.
- رباعي: السباحة، التحديف، السباحة التوقيعية، الشارع.
- جماعي: السباحة التوقيعية، الشارع، التحديف.

2. ماهية السباحة :

السباحة هي احدى انواع الرياضة المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيهد ذلك عن طريق تحريك الذراعين والجذع من اجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية وتسمو رياضة السباحة عن كونها مجرد احدى الرياضات المائية وعصبها الاساسي من حيث انها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل والتحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه بالإضافة الى انه يمثل اعلى مستويات الخطورة على الانسان إلا وهو الموت غرقا ولذلك تعتبر الرياضة من اهم الرياضات المائية التي تهي للنشء الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة من جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية لما لها من اهمية في التأثير على اجهزة الجسم المختلفة ولما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على اعداده اعدادا متكامل ومستثمر لطاقت النشء في العمل حيث تمارس بصورة محببة للنفس من قبل جميع الاعمار و الاجناس .(اسامة كامل راتب 1998 ، ص22)

3. نبذة تاريخية عن رياضة السباحة

3-1. نظرة تاريخية لرياضة السباحة

ان الانسان الذي عاش في البر رهب الماء لأول وهلة ولكنه بالتدريج اخذ بالتقرب من سواحل البحار و شواطئ النهار وضياف البحيرات ومن ثم صار بإمكانه النزول في المياه الضحلة وتابعت محاولاته فتارة يطوف فوق سطح الماء وتارة يخفف في مسعا حتى لمس في نفسه القدرة على السباحة اخيرا.

ولا شك في ان معرفة الانسان للسباحة يسرت له الاستجابة لدوافعه التي كانت تحركه وتهيمن عليه كما انها ساعدته في انقاذ نفسه اذا اجبر على هذا الصراع مع ما هو اقوى منه بخاصة الحيوانات المفترسة كما تلزمه المعرفة بالسباحة عند تقلبات الطبيعة وكوارثها من فيضانات و زلازل وحرائق ومن ثم فانه يلجأ الى الماء.

3-2. التطور التاريخي لرياضة السباحة

ان الهدف من دراسة التطور التاريخي لرياضة السباحة تتيح لنا التعرف على ما حققه الانسان حتى نستكمل سلسلة التاريخ متصلة الحلقات والتي تتلاحق النتائج بالمقدمات ويرتبط فيها الماضي بالحاضر و المستقبل.

ولقد توصل الانسان من ممارسته للسباحة الى ان يدرك ان السباحة هي نوع من الفن وتعلم ايضا ان جميع انواع الكائنات التي تعيش في المياه من اسماك وبرمائيات وطيور مائية وغيرها يتعلموا الحركة من الماء و بمساعدة بعض الغرائز وباستخدام نفس طريقة الحركة البرية في الماء.

وعلى الرغم من ان الانسان ليس من الفصيصة البرمائية فانه قد قطع شوطا طويلا في تعلمه للسباحة وذلك باستعمال عقله في جميع تصرفاته وقدرته الهائلة على استخدام عضلاته وعلى ذلك يمكن ممارسة السباحة على الوجه او على الجانب او على الظهر ويمكن ان يطفو فوق الماء او يغوص تحت سطح الماء وعلى العكس فالحيوانات التي تعرف السباحة نجد ان حركتها محدودة وعلى الرغم من ان الانسان ابتك مجموعة متنوعة من المهارات او الحركات البارعة و اعطاها اسما مختلفة مثل القفز والوثب وغيرها والإنسان حتى الان لم يتوصل الى كيف ولماذا تعلم السباحة ولكن هناك ثلاثة دوافع اكيدة لذلك هي :

1. الراحة

2. الحاجة الاقتصادية

3. المحافظة على الحياة في اوقات الخطر. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 24)

وفي الغالب ان الحاجة الاقتصادية هي العامل الاساسي فاستجلب الانسان معظم غذائه من الاحياء البحرية والتحول بمثابة الغذاء في المياه الضحلة التي كانت الدافع الاساسي ومهدت الطريق لظهور بعض حركات السباحة .

3-3. تاريخ وتطور السباحة في الجزائر:

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الاستعمار الفرنسي من طرف المعمرين ولكن هذا لا يمنع بروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948 من بينهم عبد السلام مصطفى

بلحاج وهو من قسنطينة حيث نال بطولة افريقيا الشمالية في منافسات 100, 200, 800 متر سباحة حرة .

وعند الاستقلال مباشرة أي في 1962/07/31 أنشأت الاتحادية الجزائرية التي ترأسها السيد مصطفى العرفاوي عقب ذلك نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة اول بطولة جزائرية مستقلة بالجزائر وكان ذلك سنة 1963 كما سمحت هذه المنافسة ببروز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانيات معتبرة سواء لدى الاناث او الذكور ففي السبعينيات وبالضبط عام 1974 ظهرت السباحة الوطنية و كذلك المغربية وجوه مثل بكلي بوطاغو خميسي ومعرم الذين شاركوا فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين اذ حقق السباحون الجزائريون نتائج ايجابية مثل بكلي في نوع 100-200 متر سباحة حرة او معمر 200 متر سباحة على الصدر و بوطاغو 200 متر سباحة اربعة انواع .اما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زازة السباحة الجزائرية بتحطيمها لعدة ارقام قياسية وطنية وافريقية خلال الالعاب الافريقية التي جرت بالجزائر عام 1978 وكذلك في منافسات اخرى تلتها فيما بعد سباحات اخريات مثل محمدي مهدية قويسمي سمية و الواعدة سارة حاج عبد الرحمان(عبد الرحمان وآخرون، 2000، ص 24).

كما لا ننسى صاحب الالقاب سليم الياس الذي يعد اول سباح عربي افريقي ينال ميدالية في بطولة العالم باحرازه برونزية في موسكو 2002 والمتوج بثلاث ذهبيات في البطولة الافريقية الماضية

4- مجالات السباحة

تنقسم السباحة الى:

- سباحة المنافسات
- سباحة المسافات الطويلة
- السباحة التوقيعية
- السباحة العلاجية
- السباحة الشعبية الترويجية
- السباحة التعليمية
- السباحة العسكرية (علي زكي و آخرون . ط 2002 ص 70)

4-1. سباحة المنافسات

وهي تلك المسافات المحدودة قانونا على المستوى الدولي والتي تلتزم بها جميع الاتحادات الالهلية والتي تنفرع من الاتحاد الدولي للسباحة للهواة كما تدل الارقام والقياسات التي يستطيع السباحون تحقيقها على مدى التقدم و الفوز في المسابقات وتخضع سباحة المنافسات الى برامج عملية مخططة وفق ما توصل اليه البحث من نظريات علمية وتجارب يقوم بتنفيذها مدربون متخصصون . (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 44)

وطرق سباحة المنافسات المتعرف بها قانونا في المسابقات الدولية تشمل على مايلي :

ا-السباحة الحرة ومسابقاتها هي :

بالنسبة للسيدات : 50،100،200،400،800 متر.

بالنسبة للرجال : 50،100،200،400،1500 متر.

ب-سباحة الظهر ومسابقاتها هي :

بالنسبة للسيدات : 100 ، 200 متر.

بالنسبة للرجال : 100 ، 200متر.

ج-سباحة الصدر ومسابقاتها هي :

بالنسبة للسيدات : 100، 200 متر.

بالنسبة للرجال: 100، 200 متر.

د-سباحة الفراشة(الدولفين) ومسابقاتها هي :

بالنسبة للسيدات : 100 ، 200 متر.

بالنسبة للرجال: 100، 200 متر.

هـ-سباحة الفردي المتنوع ومسابقاتها وهي :

بالنسبة للسيدات : 200 ، 400 متر.

بالنسبة للرجال : 200 ، 400 متر.

ويتم تحديد هذه المسابقات وفق ما حدده القانون الدولي فيبدأ السباق بسباحة الفراشة ثم سباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الزحف على البطن. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 45)

و- تتابع حر ومسابقتها هي :

بالنسبة للسيدات : 4 × 100 متر.

بالنسبة للرجال : 4 × 100 متر، 4 × 200 متر.

ن- تتابع المتنوع ومسابقتها وهي :

بالنسبة للسيدات : 4 × 100 متر.

بالنسبة للرجال : 4 × 100 متر، 4 × 200 متر.

ويتم تنفيذ المسابقات وفق ما حدده القانون الدولي فيبدأ السباق بسباحة الظهر ثم سباحة الفراشة ثم سباحة الزحف على البطن.

وطريقة التقييم في مسابقات السباحة تتم باستخدام ساعة التوقيت بحيث يكون الفائز الاول هو الذي يقطع مسافة السباق في اقل زمن ممكن هذا الى جانب الاداء القانوني لطريقة السباحة والبدا والدوران ولمس حائط النهاية.

2-4. سباحة المسافات الطويلة

ها النوع من السباحة له تنظيماته وطريقته تحكيمه وقانونه وتجري هذه المسابقات في الانهار والبحيرات ويحدد له خطوط سير واضحة للسباحين ويغلب عليها طابع الاحتراف ويتطلب هذا النوع من السباحة صفات خاصة للسباح مثل الجلد والمثابرة قوة التحمل الثقة بالنفس والشجاعة حتى يستطيع مواجهة التغيرات غير الطبيعية للجو وأيضا مقاومة الامواج والتيارات الموجودة في البحار والأنهار والبحيرات الى جانب تحمل درجة البرودة الماء في احيانا كثيرة . (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 46)

3-4. سباحة التوقيعية

يستأثر هذا النوع من السباحة للفتات دون الرجال المعوضة كرة الماء ويرجع هذا الاستئثار الى الفتيات الى متطلبات السباحة التوقيعية وفي مقدمتها الطفو العالي فوق سطح الماء مع القدرة على رفع الأذرع والأرجل خارج الماء بسهولة دون تغيير هذا الوضع وهذا نتيجة للكثافة النوعية للأجسامهن، كما انها تتطلب لأجسامهن التدريب المتواصل لرفع الكفاءة التنفسية لأداء الحركات تحت سطح الماء.

وتجمع السباحة التوقيعية بين رياضة البالي والسباحة في قالب موسيقي وبدأت فكرة السباحة التوقيعية في عالم 1892م وزاد الاقبال على ممارستها في اوائل النصف الثاني من القرن العشرين وتكونت الفرق في بعض الدول الاوربية مثل المانيا وفرنسا وهولندا وبلجيكا والولايات المتحدة الامريكية وأخيرا احتلت مكانها باعتراف الاتحاد الدولي للسباحة التوقيعية. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 57)

وتختلف السباحة التوقيعية عن الاداء الخاص بسباحة المنافسات التي تتطلب الانسيابية وذلك بإبقاء الراس خارج الماء وغوص القدمين تمشيا مع المتطلبات الجمالية للحركة ومتابعة الموسيقى كما تستخدم بعض الاجهزة بصورة هامة في التدريب وللبطولات وفي مقدمتها الميكروفون المائي لسماع الايقاع داخل الماء وكذلك مشبك الأنف لمنع الانف لدخول الماء فيه تجنب للإصابة بمرض الجيوب الانفية.

تشمل السباحة التوقيعية على خمس مجموعات هي:

- مجموعة الرجل
- مجموعة الدولفين بالرأس
- مجموعة الدولفين بالقدمين
- مجموعة الدورات الامامية والخلفية
- مجموعة مركبة من حركات

وتشمل على كل مجموعة عدد من الحركات كما يتبع النظام الاجباري والاختياري في البطولة التي تردى اما فرديا او ثنائيا او جماعيا ويتبع في التقسيم الاسلوب التقديري للحكام وبنفس الدرجات التقديرية من صفر الى مع استعمال جدول الصعوبة لكل حركة ويكون الفوز بالحصول على اكبر عدد من الدرجات

4-4. السباحة العلاجية

هي مجموعة من حركات الجسم تؤدي في الوسط المائي ولها طبيعة خاصة تؤدي تحت اشراف اخصائيين في علاج الطبيعي ولها احواض مجهزة علمية بحيث يكون التحكم في درجة حرارة الماء ونوعية السباحة حسب الحالة المراد علاجها. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 58)

5-4. السباحة الشعبية الترويحية

يظهر هذا النوع من السباحة لفي الاندية الرياضية ومراكز الشباب التي تتوفر فيها حمامات السباحة وأيضا في موسم الصيف على الشواطئ بين مجتمع المصيفين هذا النوع من السباحة تستطيع جميع الطبقات وفي فئات الشعب ان تمارسه فهي رياضة محببة لنفس ولا ترتبط بالسن او بجنس ولا تحتاج الى مقدرة خاصة

فهي حق الرياضة للجميع وهي لا تتقيد بأي طريقة من الطرق المنافسات المعروفة ولا تخضع لقوانين السباحة الدولية

ومن خلال ممارسة السباحة الشعبية للترويح عن النفس يستطيع الفرد ان يمارس الغطس ويمكنه ان يؤدي بعض حركات الباليه المائي مثل الشقلبة في الماء او الوقوف على اليدين في الماء او الاخذ وضع طفو على الظهر ويضل ثابتا في الماء كذلك يمكن ان يسبح على الجانب الايمن او الايسر او الظاهر او يقفز ويلعب ويمرح ويجري اذا كان على شاطئ من الشواطئ مع اسرته او اصدقائه

ومن اهم اهداف هذا النوع من السباحة هو القضاء على مشكلا وقت الفراغ او الترويح عن النفس واستعادة انشاط والحيوية وإعطاء الفرد جرعة متجددة للاستمرار في مواجهة متطلبات الحيات العصرية وخاصة العاملين الذين يبذلون جهدا كبيرا في اعمالهم.

4-6. السباحة التعليمية.

يظهر هذا النوع من السباحة لفي المدارس الصيفية التعليمية للسباحة بالأندية ومراكز الشباب بهدف:

- استغلال طاقات النشء بتعليمهم السباحة في ما يعود عليهم من فوائد نفسية بدنية عقلية اجتماعية.
- نشر رياضة السباحة بين فئات المجتمع. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص61)
- توسيع قاعدة ممارسة السباحة بمحو امية السباحة لأكثر عدد من النشء.

اتاحة الفرصة لاختيار العناصر الصالحة لممارسة السباحة التنافسية القادرة على استمرار مستوى البطولة كما يظهر هذا النوع في كليات التربية الرياضية ضمن اعداد مدرس التربية الرياضية وإخراج المدربين الرياضيين في مجال رياضة السباحة.

4-7. السباحة العسكرية

تعد السباحة احدا المهارات الحركية العسكرية التي لها قيمة عالية في الحياة العسكرية ليس بسبب قدرة حوادث الغرق التي تحدث سنويا وإنما هي جزء في التربية البدنية والتي تمنح الجندي القدرة على التمتع بالحيات العسكرية بشكل جيد نتيجة لقدرتها على بناء عضلات وأجهزة الجسد بشكل متكامل او كونها تحرك كافة اجزاء الجسم عند ممارستها.

وقد اثبتت الحروب كافة اهمية السباحة للمقاتل العسكري اذ لا توجد ارض تخلو من المياه سواء اكانت بحر او نهر او بحيرات او جداول وكثيرا ما تتطلب الخطط العسكرية عبور هذه الموانع المائية لتنفيذ بعض المهام

في الضفة الاخرى مما يتطلب ذلك اجادة المقاتلين للسباحة ولذلك تعد رياضة السباحة مناهم الالعاب الرياضية الرئيسة في معظم المناهج العسكرية لدول العالم وتعطيها اهمية خاصة باعتبارها عاملا هاما في كمال شخصية المقاتل.

5- انواع السباحة:

5-1. سباحة الزحف على البطن:

يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المعقدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي الى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقاربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح بين 20-30% من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70-80% من النسبة الكلية لمعدل التقدم.

يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم تعود الوجد مرة أخرى إلى الماء. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 88)

5-2 سباحة الزحف على الظهر:

يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح الماء والرأس لأعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي ضربات الرجلان لأعلى ولأسفل بالدم بتبادل وتؤدي الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انشاء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم ضربات الرجلين في معدل التقدم بنسبة 40% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة 60% من النسبة الكلية لمعدل التقدم.

ويكون التنفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعيا حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم اخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعية.

5-3 سباحة الزحف على الصدر:

يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه الى الأسفل والذراعان والرجلان مفردتان واليدين متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهيأ السباح لأخذ الشهيق، ويتم ثني المرفق تدريجياً حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين حركة كربائية للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أمام، يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث يكون انسيابياً ومفرداً على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقيت التنفس بكل كن حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه للأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما يبدو تحريكهما لأسفل وللجانِب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم تم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى.

5-4 سباحة الفراشة.

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدين ضغطاً مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني المرفقان مع الاحتفاظ بهما مرتفقين، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما لأسفل.

تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل و غالباً ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السبح الزفير عند بداية الصدر

تنهي الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق. كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينهما يخفض وجه السباح لأسفل. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 90)

6- أهمية السباحة

مع التطور التاريخي السريع المتلاحق في كل أنحاء العالم ومع التقدم التكنولوجي الكبير في البحث العلمي اتفق العلماء والخبراء على ان السباحة من اهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تفيد ممارستها بدنياً ونفسياً واجتماعياً، ولقد تضاعفت الحاجة الى هذه الرياضة في السنوات الأخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي والتكنولوجي وظهور الكثير من المشكلات.

وللسباحة فوائد عديدة يمكن تلخيص أهمها فيما يلي:

6-1. الفوائد البدنية و الحركية:

تكسب السباحة لممارسيها فوائد بدنية وحركية وتميزهم عن سائر الرياضيين وهذا يتضح من المتطلبات التي تقضيها ممارسة السباحة من تعرض الجسم بأكملة لأشعة الشمس والهواء النقي والضغط المتعادل من الماء على جميع أجزاء الجسم بأكملة لأشعة الشمس والهواء النقي والضغط المتعادل من الماء على جميع أجزاء الجسم، وتتيح السباحة عامة ولممارسيها حصة النمو المتكامل الذي يتوافر فيه التناسق والاتزان والرشاقة وحسن المظهر وجمال التكوين، كما تكسبهم قدرة فسيولوجية عالية لأجهزة الوظيفة، الامر الذي يكسبهم لياقة بدنية كاملة وصحة جيدة وسلامة للأنسجة وقدرة عالية على أداء المهارات التوافقية بجانب النشاط والحيوية وبذلك تزيد من قدرتهم على تحمل الاعمال المتنوعة.

6-2. الفوائد الترويحي

ممارسة السباحة تنعش النفس وتخفف عنها المتاعب والهموم فهي رياضة محببة للنفس لجميع الأعمار السنية ومن الجنسين كما أنها للأصحاء والمعاقين ويمكن لجميع الطبقات أن تمارسها فهي تمتع الجميع وتدخل الألفة بين قلوبهم.

6-3. الفوائد الصحية والعلاجية

ممارسة السباحة تشجع ممارستها على اجراء الكشف الطبي الدوري الشامل على كل جزء من اجسامهم، بالإضافة إلى ما تكسبه من نظافة كاملة لما يلزمه من أخذ (الدش) مع الصابون قبل السباحة من عادات صحية سليمة كتجفيف الجسم جيدا وعدم استعمال منشفة الغير وتنظيف اصابع القدمين وعلاج لبعض انحرافات القوام كالظهر المسطح والانحناء الجانبي فهي تعتبر من الرياضات التعويضية لهذه الأوضاع.

6-4. الفوائد النفسية والاجتماعية

السباحة تلعب دورا كبيرا في علاج الكثير كن الحالات النفسية، كما تساعد على تلافي المشكلات الاجتماعية، فالانطلاق في الماء والتحرر من الملابس اللهم إلا قليل والبعد عن اعباء الحياة اليومية يعطي الفرصة لممارسيها التخلص من حالة الكآبة أو الهموم الكثيرة أو التوتر العصبي، وتمثل الفائدة الاجتماعية لها في تكوين الصداقات بين ممارسيها سواء في المصايف أو الأندية ومراكز الشباب حيث أنها تمارس من جميع الطبقات. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص 101)

6-5. الفوائد التربوية والعقلية

السباحة تكسب ممارسيها صفات حميدة في النواحي الخلقية والعقلية ويضل الفرد يتمتع بها في حياته، فهي تغرس سمات خلقية عظيمة من الحب والتضحية والمروءة والشهامة خاصة عند انقاذ أحد الغرقى من الغرق والتفاني في مساعدة الغير والسباحة تكسب من يزاولها روحا رياضية عالية وتنمي الخلق الرياضي في نفوس ممارسيها، اما من الناحية العقلية فهي تساعد ممارسيها على استيعاب الحركات وسرعة التصرف وحسن البديهة ورفع مستوى الذكاء الى درجة أعلى من الشخص العادي الذي لا يمارس السباحة.

7- التحليل الفني لسباحة السباحة الحرة

1. وضع الجسم:

- يجب ان يكون الجسم افقيا انسيابيا وسطحيا كلما أمكن.
- يؤدي وضع الجسم المتناسب للإقلال من المقاومات للحد الأدنى.
- الوضع المناسب للجسم يكون أكثر ملائمة لتطبيق القوى المحركة.

2. حركة الذراع: وتنقسم الى مرحلة أساسية رجوعية

- المرحلة الأساسية: وهي التي يستفيد منها للتقدم للأمام وهي تتكون من (الدخول-المسك-الشد-الدفاع) وتمثل حركة الذراعين من 70%-75% ومن القوى المحركة للأمام.
- تدخل الذراع الى الامام في نقطة أمان الكتف وللداخل.
- الأصابع تدخل الماء أولا والكوع أخيرا.
- يراعي عدم الامتداد الكامل للذراع.
- مسك الماء باتجاه راحة اليد للداخل.
- الحفاظ على نقطة الكوع تعلو راحة اليد.
- يبدأ الشد بدوران اليد لأسفل وللداخل على شكل حرف.
- يتم الشد في خط يقع مباشرة أسفل مركز ثقل السباح.
- خط سير الذراع في مجال واسع في خط متعرج ينتج قدرة أكبر من خط المستقيم.

التخلص والحركة الرجوعية للحركة الذراع:

- يترك المرفق الماء أولا يليه المعصم فاليد.
- يجب الاحتفاظ بالمرفق عاليا في وضع ثابت ليقوم برد محور حركة الذراع.
- تتم الحركة باسترخاء كامل للذراع. (اسامة كامل راتب 1998 ، ص112)
- دول الذراع الأخرى الى الماء استعدادا لبداية مسك وشد جديدة.

3. ضربات الرجلين: "وتنقسم الى مرحلتين اساسية ومرحلة رجوعية".
- المرحلة الأساسية: والتي يتم فيها حركة الرجلين الى اسفل وحركة الرجلين تمثل 25% الى 30% من القوى المحركة الى الامام.
- المرحلة الرجوعية: وتكون حركة الرجلين لأعلى.
- تتم الحركة مع استقامة الرجل تحت سطح الماء.
- تبدأ الحركة من مفصل الفخذ وتنتقل الى الركبة.
- تتم ضربات الرجلين بشل كبراجي الى الساق والمشط.
- الانثناء الخفيف أثناء الضربة لأسفل "في الركبة".
- امتداد الركبتين عند أداء ضربات الرجلين لأعلى "الحركة الرجوعية".
- مدى حركة الرجلين أسفل وأعلى الماء من 16:08 بوصة.
- تمثل حركة الرجل الى اسفل الجزء الكبير من القوى الدافعية للرجلين.
- عند أداء ضربات رجلين خاطئة يؤدي هذا الى سقوط الجذع لأسفل وبالتالي زيادة المقاومة.

التنفس:

- بعد أخذ الشهيق بصورة خاطفة (وقت قصير) يتم تفرغها كاملا في الماء.
 - يتم اداء الزفير برفق في الجزء الأول على مستوى سطح الماء ثم بشدة تحت الماء وعند نهاية دوران الرأس.
 - يمكن اخذ التنفس كل دورة ذراعين أي على جنب واحد.
- ويلاحظ دوران الرأس للجانب للشهيق عند بداية الحركة الرجوعية للذراع.
- تتراوح زاوية ميل الجسم لأخذ التنفس على الجانبين ما بين 35:50 م وتمثل عملية التنفس عملية فردية لكل سباح وحسب المسافة المقطوعة في السباحة.

التوافق:

وهو العلامة بين عملية التنفس وضربات الذراعين وضربات الرجلين بما يشكل انسيابية في الحركة، وبوجه عام تشير الدراسات والبحوث أن الطرق المستخدمة بين حركات الرجلين والذراعين تنوعت ما بين أداء ست ضربات رجلين لكل دورة ذراعين الى ضربتين لكل دورة ذراعين. (اسامة كامل راتب 1998 ،

ص114)

تلخيص للتحليل الفني لسباحة الزحف على البطن.

1. تبدأ إحدى الذراعين في الشد مع امتداد المرفق، ثم تبدأ الذراع الأخرى في الحركة الرجوعية بثني المرفق ورفعها إلى أعلى.
2. تبدأ الذراع التي تقوم بالشد في ثني مفصل المرفق وتستمر في الشد أسفل الجسم مع استمرار بقاء المرفق عالياً. (إسامة كامل راتب 1998 ، ص 115)
3. يصل ثني المرفق إلى أقصاه عندما تمر الذراع أسفل الكتف والصدر.
4. عندما تكمل الذراع الأولى الشد تدور الرأس إلى إحدى الجانبين للتنفس.
5. يؤخذ التنفس عندما تخرج الذراع من الماء، ويتم عن طريق الأنف والفم.
6. حركات الرجلين تبادلية والحركة من مفصل الفخذ مع انثناء بسيط في الركبتين.

II. المرحلة العمرية (12-15) سنة :

1- المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها. (عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد 2004. ص 49)

1-1. لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه (محمد السيد محمد الزعبلوي 1998 ص 14). والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال (البههي فؤاد السيد. 1975 ص 275)

2-1 اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي 1973 . ص 301) ,ويرى مصطفى زيدان في المراهقة:"تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات (محمد مصطفى زيدان 1995. ص31) وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة (محمد مصطفى زيدان . 1985 ص 158)

2-أطوار المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر (عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد . ص 51)

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبجدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإبتعاد نحو رفاقه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها (رمضان محمد . 2000ص353)

2-2. مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى(عبد الرحمن الوافي , و زيان سعيد ص 55)

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (أكرم زاكي خطابية 1997 . ص72)

2-3. مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة. (عبد الرحمن الوافي , و زيان سعيد ص 59)

3-4 خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة :

3-4-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإنتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه ،اشتداد في عضلاته ،واستطالة ليديه،وقدمه،وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها (مجدي احمد محمد عبد الله 2003 ص256)

3-4-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية

ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكاء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة. (مجدي احمد محمد عبد الله 2003 ص 257)

3-4-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلىد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من حياة الطفولة ودخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول أو هو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط

الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية

3-4-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة . (مجدي احمد محمد عبد الله 2003 ص 259)

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرها من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال (هدى محمد فناوي , 1993.ص 19).

3-4-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعداد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأحرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون (مجدي احمد محمد عبد الله 2003 ص 259)

3-4-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون

توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته, وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان, وعندما يصل المراهق قدرا من النضج, تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي

مثل : العزف على الآلات الموسيقية , وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة, والكتابة على الآلة الكاتبة
(هدى محمد قناوي . ص 29)

3-5 مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والنجس والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (خليل ميخائيل عوض . 1971، ص72).

3-5-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

3-5-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه. (خليل ميخائيل عوض . 1971، ص73).

3-5-3 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه

وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

3-5-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

3-5-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الأخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. (خليل ميخائيل عوض . 1971، ص74).

3-6-6 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها , والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

3-6-1 دوافع مباشرة :

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

3-6-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأنشطة والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي

3-7-2 دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

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

- تنمية الكفاءة البدنية

- تنمية القدرة الحركية

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

3-7-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

3-7-2 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدره الحركية برنامج خاص أيضا "العمر - الجنس"

3-7-3 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدتها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

4-7-3 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, انكار الانانية, المثابرة, الشجاعة, الحذر من الغير, الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق, وحدة العمل, المسؤولية, الترابط الأسري, اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهدبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي

8-3 التطور البدني لدى فئة المراهقين :

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

خلاصة :

تسمو رياضة السباحة عن كونها مجرد احدى الرياضات المائية وعصبها الاساسي من حيث انها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل والتحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه بالإضافة الى انه يمثل اعلى مستويات الخطورة على الانسان إلا وهو الموت غرقا ولذلك تعتبر الرياضة من اهم الرياضات المائية التي تهى للنشء الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة من جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية لما لها من اهمية في التأثير على اجهزة الجسم المختلفة ولما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على اعداده اعدادا متكامل ومستثمر لطاقات النشء في العمل حيث تمارس بصورة محببة للنفس من قبل مختلف الفئات العمرية .

و يجب على المرابي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق تدريبا مناسباً في مجال رياضة السباحة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

لكل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية.

وفي هذا الجانب التطبيقي سنحاول أن نوضح أهم إجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة و من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

و بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فإن ما يتميز به أي بحث علمي هو مدى قابلية للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على ثلاث فصول ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ، والفصل الثالث نقوم من خلاله بمناقشة النتائج في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية بالنادي الرياضي للهواة النخيل ولاية بسكرة والتي كان الغرض منها :

- التعرف على النظام الداخلي للنادي وخاصة فرع السباحة والتعرف على الصنف المعني بالدراسة
- التعرف على افراد العينة قيد الدراسة من خلال الاحتكاك الميداني والاطلاع على الملفات الادارية
- الاتصال بمدرّب صنف الاصاغر واطلاعه على موضوع الدراسة
- اخذ فكرة واضحة على واقع التدريب بفرع السباحة
- تفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق
- دراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني
- مقابلة الطاقم المسؤول وكذا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

ساعده هذه الدراسة الاستطلاعية على ضبط عينة البحث وهي الصنف اصاغر بالنادي الرياضي للهواة النخيل ولاية بسكرة ،فرع السباحة.

الاحتكاك الفعلي بافراد الفريق .

تسطير برنامج لتنفيذ الحصص المقترحة.

2- منهج البحث :

ان الاقتراب من موضوع ما يفرض الى الباحث اتباع منهج معين, وهذا يكون على حسب اختلاف مشكلات البحث والبحث والاهداف المسطرة من قبل الباحث ويتمثل المنهج "عدة خطوات تبدأ بملاحظة الظواهر واجراء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي ان يبحث عنها وتنتهي بمحاولة التحقق من صدق الفروض او بطلانها توصلا الى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر وتوجد العلاقة بينها (عبد الرحمان عيسوي

(1989ص14).

ومادام موضوع الدراسة بتعلق بفعالية برنامج تدريبي في تحسين صفة السرعة في السباحة الحرة صنف أصاغر فان المنهج المناسب هو المنهج التجريبي المناسب للبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين.

المنهج التجريبي:

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

كما ان رغبة الباحث في التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة لسباحة الحرة عند الصنف اصاغر يتحتم عليه اخضاع ذلك للتجريب والتعامل معه بدقة نظرا لخصائص ومميزات افراد العينة في هذه الدراسة اعتمدت على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي قياسا قبليا قبل تطبيق البرنامج التدريبي ثم قياسا بعديا بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة المختارة والفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي تثبت او تنفي صحة الفروض.

3- مجتمع وعينة البحث:

3-1. مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع البحث جميع السباحين المنخرطين في النوادي الرياضية بولاية بسكرة ، ولم تكن هناك احصائيات دقيقة عن عددهم ، نظرا للاتحاق اليومي للمنخرطين في صفوف هذه الأندية ما يفسر الطلب المتزايد لرياضة السباحة.

3-2. العينة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد ان مفهومها هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء مهم من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد . وتعرف ايضا على انها جزء من بعض او كل المجتمع، اما عن عينة الدراسة كانت قصدية تتمثل في سباحي الصنف اصاغر بالنادي الرياضي للهواة النخيل بسكرة والبالغ عددهم 16 سباح .

العينة القصدية (الغرضية)

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي او تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لالغاء مصادر التحريف المتوقعة لكن لا بد من التحريف الناتج اما بسبب التحيز الشخصي او بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة او المنغير الذي يسعى الباحث الى دراسته

4-أدوات الدراسة:

في هذه الدراسة تم الاعتماد على الاختبار المطبق من طرف الباحث حيث كان على النحو التالي:

- خطوات اعداد البرنامج التدريبي :

تم اعداد هذا البرنامج التدريبي بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع والمصادر المختصة في التدريب في رياضة السباحة وعلى مجموعة من الدراسات والبرامج التدريبية في هذا المجال ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء والمدربين في رياضة السباحة بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذه البرامج حيث صمم البرنامج في شكله النهائي.

-الاسس التي بني عليها البرنامج التدريبي :

لقد تم مراعاة الاسس التالية عند وضع برنامج تنمية صفة السرعة للسنف اصاغر في السباحة الحرة والمتمثلة في :

- الهدف الاجرائي المصاغ يتناسب مع القدرات البدنية لهذه الفئة العمرية
- مراعاة الحجم الساعي للحصص والمتطلبات النفسية في هذا العمر
- التنوع في نوع التدريب (مائي - ارضي)
- الاستغلال الامثل للادوات والمعدات المتاحة
- التحكم في عناصر الحمل وخاصة الراحة البينية
- الاخذ بعين الاعتبار بالصحة الجسمية والنفسية
- الاهداف المتوقعة من البرنامج التدريبي :

ان الهدف العام المنتظر من خلال هذا البرنامج هو احداث تغيرات مرغوبة في سرعة السباحين في السباحة الحرة للسنف اصاغر وذلك على المستوى الرقمي .

5- الشروط العلمية للأداة:

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ، ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لاجله ينبغي ان تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة(الصدق - الثبات - الموضوعية)

أ- **الصدق**: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي / محمد نصر الدين غضبن ، 1996 ، ص 321).

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي، 1998 ص 183).، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999 ، ص 13).

ب- **الثبات**: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها المختبر في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها المختبر في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى.

اجريت الاختبارات على العينة وهم 8 سباحين تم اختبارهم في الفترة الصباحية واعيد الاختبار على نفس العينة بعد اسبوع وبنفس العتاد ونفس الظروف والمعايير التي تمت في الاختبارات القبلية حيث للم يلاحظ الا تغير بسيط في بعض من اجزاء الثانية ولم يلاحظ أي تغير في اختبار السرعة الحركية

ج- **الموضوعية**: تعتبر الموضوعية احد اشكال الثبات وهي من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد الحميد إبراهيم ، ص 145)

ان الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة وواضحة للسباح وتوفر على اجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك كما ان الباحث نفسه اشرف على الاختبارات مما يجعلها تتميز بالموضوعية

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية يمكن استخلاص ان الاختبارات التي هي قيدي التطبيق في هذه الدراسة تتوفر فيها الشروط العلمية للاختبار مما يجعلها منسبة وصالحة لقياس ما وضعت لاجله

6- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في برنامج تدريبي مقترح.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في صفة السرعة.

7- حدود الدراسة :

7-1 المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في المسبح الأولمبي العالية . بالنسبة للإختبارات القبلية والبعدية . كما تم إجراء الدراسة الميدانية في نفس المسبح تحت تاطير فرع السباحة للنادي الرياضي للهواة النخيل بسكرة.

7-2. المجال الزمني:

اجري هذا البحث في الفترة الممتدة ما بين شهر جانفي 2019 و شهر ماي 2019 وتنقسم هذه الفترة الى مرحلتين :

المرحلة الاولى : من شهر جانفي 2019 الى 15 مارس 2019 وخصصت هذه المرحلة للبحث النظري وجمع المعلومات حول الدراسة

المرحلة الثانية : من 16 مارس 2019 الى غاية 05 ماي 2019 وتم خلالها تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية والبرنامج وكذا مناقشة وتحليل النتائج.

8- الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2 ، س3 ، س4.....س ن. على عدد القيم . وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: \sum : المتوسط الحسابي

$\sum س$: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (عبد القادر حليمي 1992 ، ص 45)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار) .

ن: عدد العينة.

ج- اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

حيث T : معيار ستودنت .

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

الفصل الخامس :

عرض و تحليل النتائج

1 - عرض وتحليل النتائج:

1.1 - نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل:

العينة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	0.39	0.35
2	0.45	0.43
3	0.54	0.47
4	0.57	0.50
5	0.58	0.49
6	0.60	0.60
7	0.63	0.52
8	0.64	0.53
9	0.65	0.54
10	0.65	0.57
11	0.67	0.55
12	0.68	0.61
13	0.70	0.63
14	0.71	0.62
15	0.72	0.64
16	0.74	0.69

جدول رقم 1 يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل

الفصل الرابع ----- عرض وتحليل للبحث

من خلال الجدول رقم 1 لاحظ ان اغلب الافراد قد حسنوا من نتائجهم في الاختبار البعدي وقد تمكنوا من تطوير سرعة رد الفعل

• التحليل الاحصائي للنتائج :

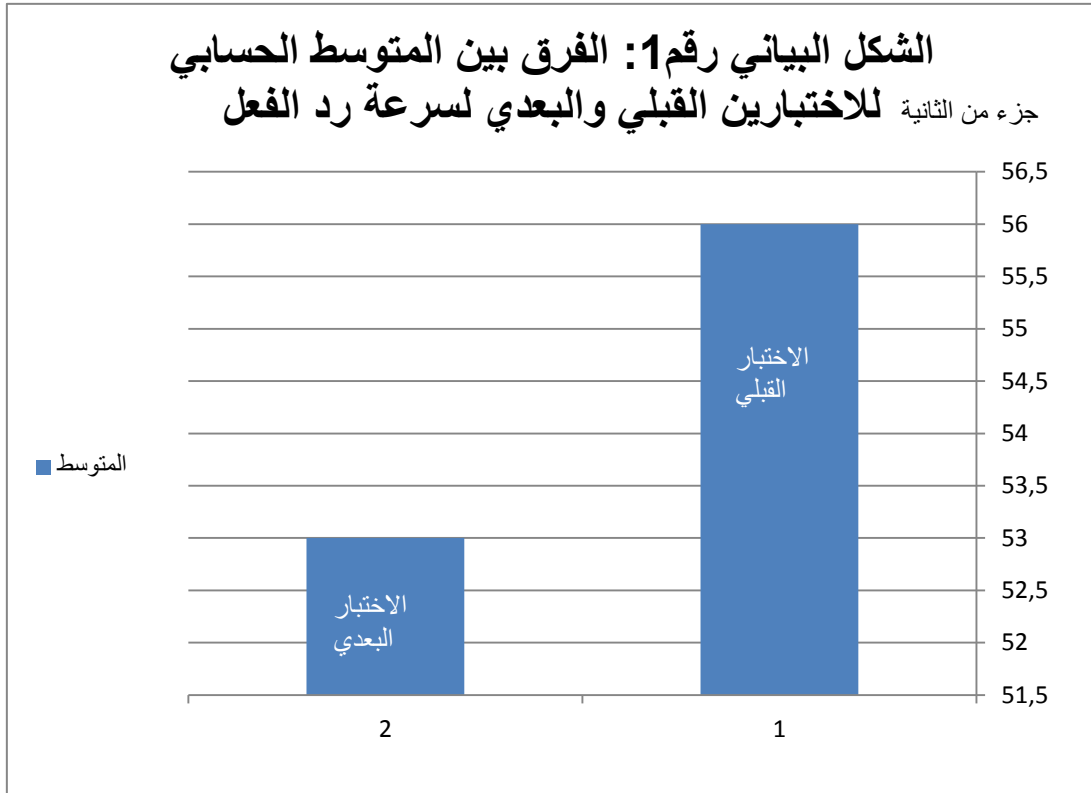
وحتى تكون النتائج ذات دلالة سوف نقوم بتحليلها احصائيا من خلال الجدول التالي :

عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
16	القبلي	0.562	0.061	0.144	1.895	7	غير دال
	البعدي	0.538	0.056				

جدول رقم 2 يبين النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل

تشير نتائج الجدول رقم 2 الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة رد الفعل الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح لدى عينة من السباحين صنف اصاغر حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة 0.144 اصغر من (ت) الجدولة 1.895 عند مستوى دلالة 0.05

اما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي



يظهر جليا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الاحصائي للاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي لسرعة رد الفعل مما يعني انه حدث تغير في سرعة رد الفعل.

ومن هنا نستنتج ان المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي اكبر منها في الاختبار البعدي وبالتالي فان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية سرعة رد الفعل في السباحة الحرة الصنف اصاغر

2.1 - نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الحركية:

العينة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	22	20
2	23	20
3	22	20
4	23	21
5	23	21
6	24	21
7	24	21
8	25	22
9	26	23
10	26	21
11	26	23
12	27	24
13	27	25
14	28	26
15	29	25
16	29	27

جدول رقم 3 يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الحركية

الفصل الرابع ----- عرض وتحليل للبحث

من خلال الجدول رقم 3 لاحظ ان كل الافراد قد حسنوا من نتائجهم في الاختبار البعدي وقد تمكنوا من تطوير السرعة الحركية

- التحليل الاحصائي للنتائج :

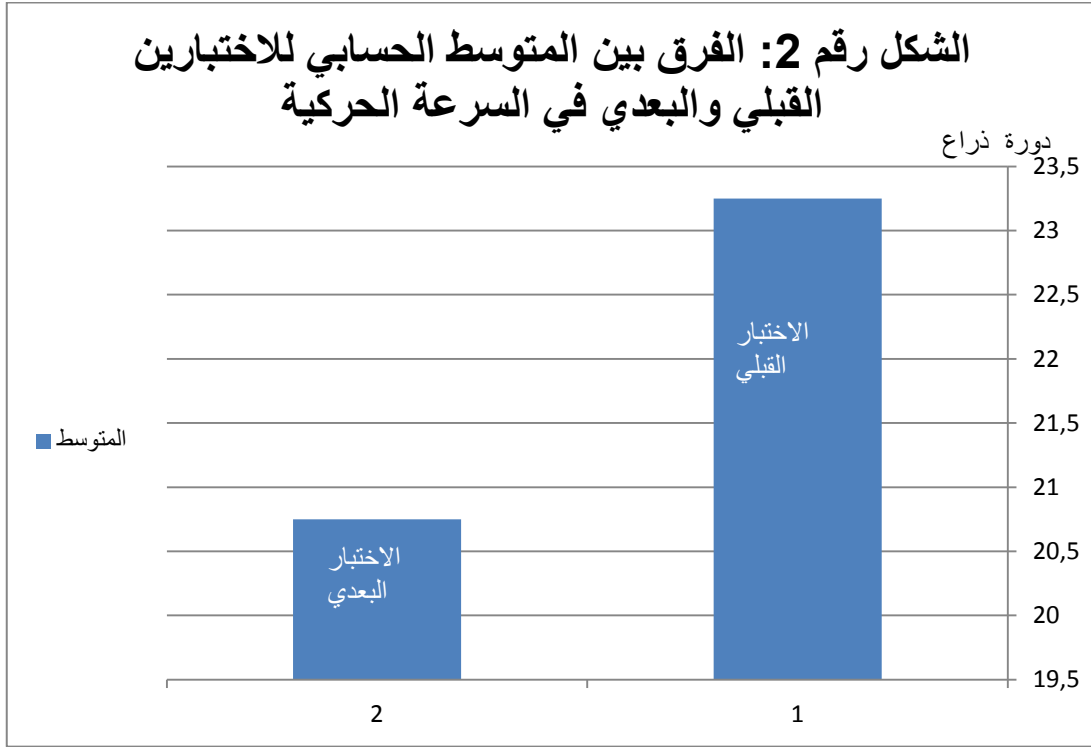
وحتى تكون النتائج ذات دلالة سوف نقوم بتحليلها احصائيا من خلال الجدول التالي :

عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
16	القبلي	25.25	0.968	3.415	1.895	7	دال
	البعدي	22.50	0.661				

جدول رقم 4 يبين النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الحركية

تشير نتائج الجدول رقم 4 الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الحركية الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة من السباحين صنف اصاغر حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة 3.415 اكبر من (ت) الجدولة 1.895 عند مستوى دلالة 0.05

اما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي



يظهر جلياً من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الاحصائي للاختبار

القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي للسرعة الحركية مما يعني انه حدث تغير في سرعة رد الفعل

ومن هنا نستنتج ان المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي اكبر منها في الاختبار البعدي وبالتالي فان للبرنامج

التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية السرعة الحركية في السباحة الحرة الصنف اصاغر

3.1 - نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية:

العينة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	22.77	21.12
2	22.95	21.04
3	23.82	22.16
4	24.98	22.54
5	24.76	22.46
6	25.61	23.11
7	26.13	23.98
8	26.77	24.21
9	26.81	24.55
10	26.82	24.78
11	26.84	25.24
12	26.87	25.42
13	26.88	24.59
14	26.92	24.88
15	26.93	25.09
16	26.95	25.63

جدول رقم 5 يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية

الفصل الرابع ----- عرض وتحليل للبحث

من خلال الجدول رقم 5 لاحظ ان كل الافراد قد حسنوا من نتائجهم في الاختبار البعدي وقد تمكنوا من تطوير السرعة الانتقالية

- التحليل الاحصائي للنتائج :

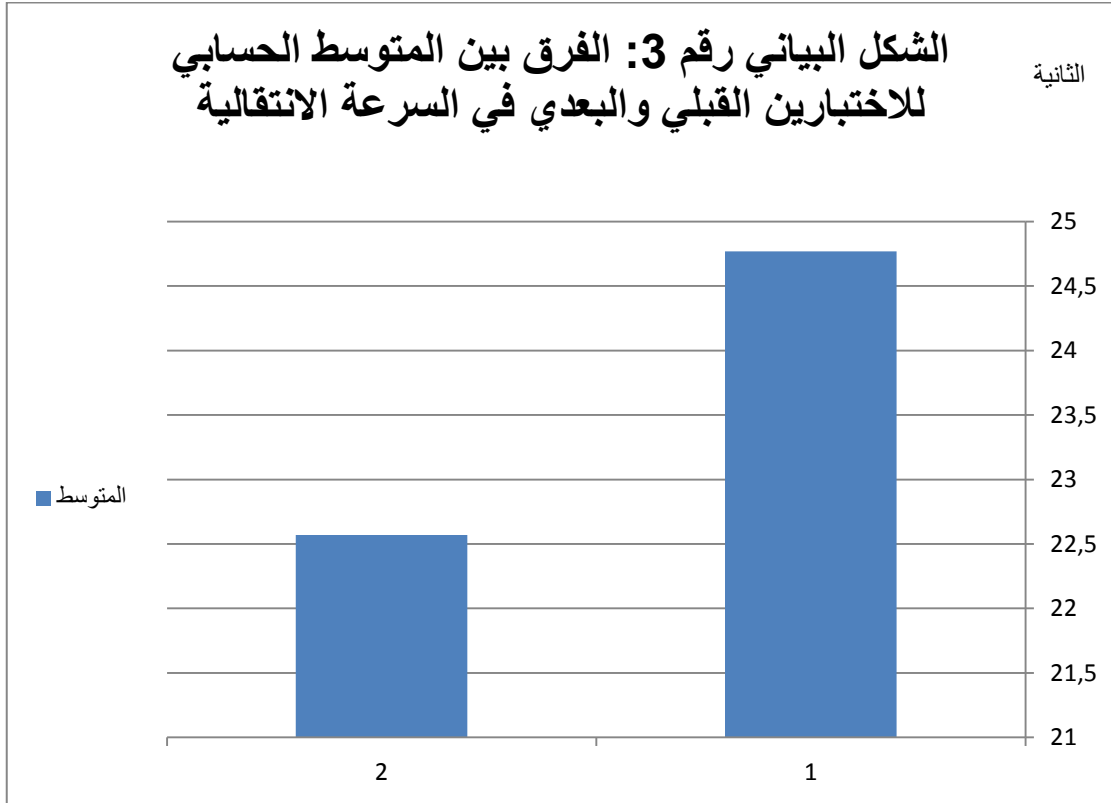
وحتى تكون النتائج ذات دلالة سوف نقوم بتحليلها احصائيا من خلال الجدول التالي :

عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
16	القبلي	25.773	1.292	3.576	1.895	7	دال
	البعدي	23.577	1.095				

جدول رقم 6 يبين النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية

تشير نتائج الجدول رقم 6 الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة من السباحين صنف اصاغر حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة 3.576 اكبر من (ت) الجدولة 1.895 عند مستوى دلالة 0.05

اما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي



يظهر جليا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الاحصائي للاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي للسرعة الانتقالية مما يعني انه حدث تغير في سرعة رد الفعل ومن هنا نستنتج ان المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي اكبر منها في الاختبار البعدي وبالتالي فان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية السرعة الانتقالية للسباحة الحرة الصنف اصاغر

4.1 - نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الكلية:

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة
19.56	22.69	1
19.95	22.02	2
20.13	22.97	3
21.55	23.53	4
22.18	23.89	5
22.44	24.51	6
23.25	25.36	7
23.44	25.62	8
23.46	25.67	9
23.51	25.68	10
23.53	25.71	11
23.57	25.73	12
23.59	25.76	13
23.60	25.79	14
23.64	25.84	15
23.69	25.85	16

جدول رقم 7 يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الكلية

الفصل الرابع ----- عرض وتحليل للبحث

من خلال الجدول رقم 7 لاحظ ان كل الافراد قد حسنوا من نتائجهم في الاختبار البعدي وقد تمكنوا من تطوير السرعة الكلية

- التحليل الاحصائي للنتائج :

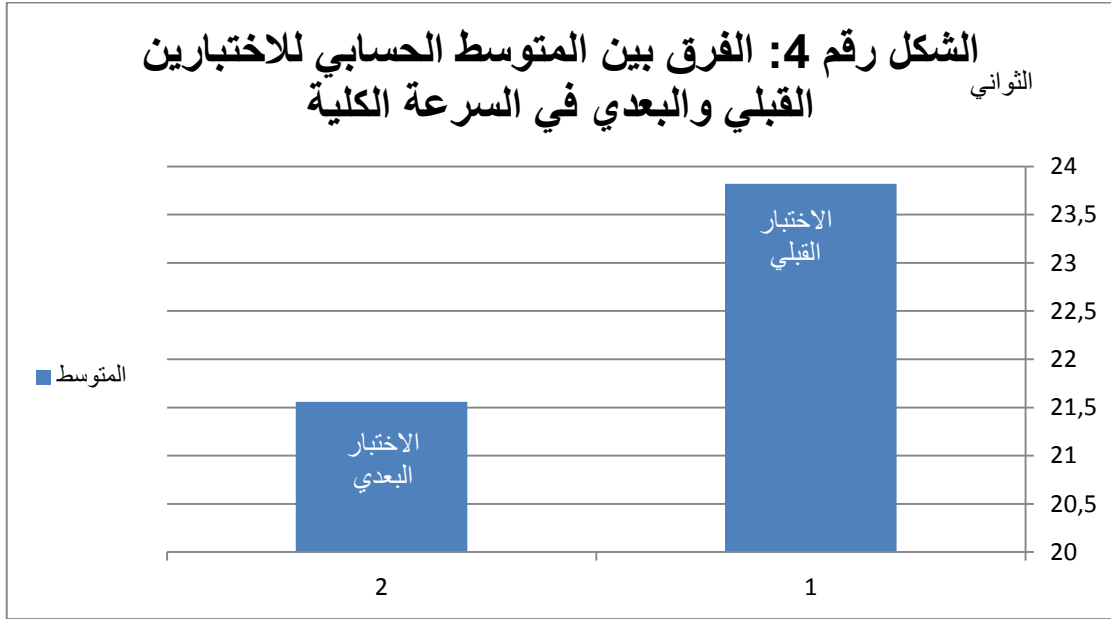
وحتى تكون النتائج ذات دلالة سوف نقوم بتحليلها احصائيا من خلال الجدول التالي :

عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
						ن-1	
16	القبلي	23.82	1.194	3.415	1.895	7	دال
		3					
	البعدي	21.562	1.422				

جدول رقم 8 يبين النتائج الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الكلية

تشير نتائج الجدول رقم 8 الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الكلية الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة من السباحين صنف اصاغر حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة 3.415 اكبر من (ت) الجدولة 1.895 عند مستوى دلالة 0.05

اما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي



يظهر جلياً من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الاحسابي للاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي للسرعة الكلية مما يعني انه حدث تغير في سرعة رد الفعل ومن هنا نستنتج ان ان المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي اكبر منها في الاختبار البعدي وبالتالي فان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية السرعة الكلية في السباحة الحرة الصنف اصاغر

الفصل الخامس :

مناقشة و تفسير النتائج

1 - مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

- ان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار سرعة رد الفعل تفيد بان البرنامج المقترح له الاثر الايجابي والملموس وذلك بالنظر الى المتوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي والبعدي .
 - ان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الحركية تفيد بان البرنامج المقترح له الاثر الايجابي والملموس وذلك بالنظر الى الجانب الاحصائي .
 - ان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية تفيد بان البرنامج المقترح له الاثر الايجابي والملموس وذلك بالنظر الى الجانب الاحصائي .
 - ان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الكلية تفيد بان البرنامج المقترح له الاثر الايجابي والملموس وذلك بالنظر الى الجانب الاحصائي .
- ويمكن ان اوضح ذلك بالتدرج مع النظر الى كل فرضية وما يقابلها من نتائج كما يلي :

1.1 - الفرضية الاولى :

- من خلال الاختبار الاول الخاص بسرعة رد الفعل فاني وجدت هناك تطور ملموس في تنمية هذا الجزء من السرعة لاغلب افراد المجموعة من خلال الجدول رقم 1
 - كما ان المجموعة قد حصلت على متوسط حسابي قدره 0.562 في الاختبار القبلي في حين نزل المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي ليبلغ 0.538
 - كما بلغت (ت) المحسوبة 0.144 حيث كانت قيمة (ت) المجدولة 1.895 عند مستوى الدلالة 0.05 ولعل هذا راجع الى دقة وحساسية هذا الجزء من السرعة
- وبهذا فان الفرضية الجزئية قد تحققت والتي تقول : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية سرعة رد الفعل في السباحة الحرة صنف اصاغر

2.1 - الفرضية الثانية :

- من خلال الاختبار الاول الخاص السرعة الحركية فاني وجدت هناك تطور ملموس في تنمية هذا الجزء من السرعة لكل افراد المجموعة من خلال الجدول رقم 3.

- كما ان المجموعة قد حصلت على متوسط حسابي قدره 25.25 في الاختبار القبلي في حين نزل المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي ليبلغ 22.50.

- كما بلغت (ت) المحسوبة 3.415 وهذا ما يؤكد معنوية الفرق حيث كانت قيمة (ت) الجدولة 1.895 عند مستوى الدلالة 0.05.

وبهذا فان الفرضية الجزئية قد تحققت والتي تقول : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية السرعة الحركية في السباحة الحرة صنف اصاغر.

3.1 - الفرضية الثالثة :

- من خلال الاختبار الاول الخاص السرعة الانتقالية فاني وجدت هناك تطور ملموس في تنمية هذا الجزء من السرعة لكل افراد المجموعة من خلال الجدول رقم 5

- كما ان المجموعة قد حصلت على متوسط حسابي قدره 25.773 في الاختبار القبلي في حين نزل المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي ليبلغ 23.577

- كما بلغت (ت) المحسوبة 3.576 وهذا ما يؤكد معنوية الفرق حيث كانت قيمة (ت) الجدولة 1.895 عند مستوى الدلالة 0.05

وبهذا فان الفرضية الجزئية قد تحققت والتي تقول : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية السرعة الانتقالية في السباحة الحرة صنف أصاغر

1. 4 - الفرضية الرابعة:

- من خلال الاختبار الاول الخاص السرعة الكلية فاني وجدت هناك تطور ملموس في تنمية هذا الجزء من السرعة لكل افراد المجموعة من خلال الجدول رقم 7

- كما ان المجموعة قد حصلت على متوسط حسابي قدره 23.823 في الاختبار القبلي في حين نزل المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي ليبلغ 21.562

- كما بلغت (ت) المحسوبة 3.542 وهذا ما يؤكد معنوية الفرق حيث كانت قيمة (ت) الجدولة 1.895 عند مستوى الدلالة 0.05

وبهذا فان الفرضية الجزئية قد تحققت والتي تقول : للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية السرعة الكلية في السباحة الحرة صنف أصاغر

1. 5 - الفرضية العامة:

من خلال ما سبق نحقق الفرضية العامة والتي تقول للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تنمية السرعة في السباحة الحرة صنف اصاغر.

2- استنتاج عام :

لقد حاولنا من خلال هذه المذكرة ابراز اهمية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة في السباحة الحرة صنف اصاغر اقل من 14 سنة كما تطرقنا الى اهمية تنمية صفة السرعة لهذا الصنف بالتحديد والعلاقة بينها وبين هذا العمر بالتحديد.

ومن خلال ما تناولناه توصلنا الى نتائج تؤكد وتثبت نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة في السباحة الحرة صنف اصاغر

فالتائج المتوصل اليها تحث على ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الاهمية التي يستحقها اثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة الاعتماد على منهجية علمية اثناء التدريب

واخيرا يمكن القول ان هذه النتائج يمكن اعتمادها كمرجع ومنطلق لدراسات اخرى في هذا المجال ومنا للمختصين والمدربين في رياضة السباحة للسير على الطريق الصحيح بدية من ايجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف المناسبة لنجاح المدربين اثناء العملية التدريبية

3- الاقتراحات :

على ضوء البحث الذي قمنا به والمحاولة البسيطة لتسليط الضوء على مدى تأثير الحصص التدريبية على المستوى الرقمي لسباحي في السباحة الحرة صنف اصاغر لتخدم كل من يهيمه الامر ومن خلال تحليلنا للمعلومات والنتائج المتحصل عليها نتوصل الى طرح جملة من الاقتراحات :

. يجب الاهتمام بالقاعدة في سلم الاصناف الرياضية لان رياضة السباحة ذات اهداف طويلة المدى ، كما يجب مراعاة كل الجوانب النفسية والبدنية والمهارية من اجل تحقيق ارقام في المستقبل.

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

. اجراء اختبارات تقييمية لمعرفة نقاط القوة والضعف التي يبنى من خلالها البرامج التدريبية في السباحة.

. يجب ان يكون هناك تغيير وتنوع في طرق التدريب لان الوسط المائي مختلف تماما عن الوسط الارضي وادخال طرق ومناهج جديدة وحديثة اثناء التدريب

. يجب الابتعاد قدر المستطاع عن التدريب الفوضوي والتدريب الغير ممنهج لان هذا الاخير يطيح بالمستوى الرقمي للسباحين

. يجب على المدرب ان يكون احرص الناس على تطبيق هذا البرنامج لان التهاون والتكاسل منه سيؤدي الى نتائج سلبية في المستقبل

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

. يجب ان تكون المتابعة مستمرة من طرف المسؤولين من ذوي الاختصاص كي يكون التوجيه صحيح وسليم

. يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لانها فئة تتسم بالحركة والحيوية وحب المبادرة

. يجب على المدرب اعطاء اهمية للتدريب الفردي لانه يحسن من مستوى اداء السباح داخل المجموعة

الخاتمة :

إن السباحة احدى أنشطة الرياضات المائية التي تأثرة كثيرا بالتطور المتسارع في علم التدريب الرياضي و التي تظهر خصائصها في الانجازات الرقمية التي يحققها السباح و التي اصبح التنافس فيها في البطولات الوطنية و العالمية بين الثواني و اجزائها.

ولا شك ان هذه الانجازات الرقمية لن تتحقق إلا عن طريق برامج تدريبية أعد لها جيدا و تبنى على اسس العلم الحديث في التدريب و العلوم الاخرة المرتبطة به ، ولان عملية التدريب من العمليات المعقدة و التي تتطلب وضع الخطط التدريبية بصورة تغطي عليها الصفة الفردية للسباقات في السباحة ، وللسباحين بمخلف تكويناتهم الفسيولوجية التي تختلف بطريقة او بأخرى ، من سباح لأخر لذلك فكل السباحين الذين يتنافسون في نفس السباقات يتطلب تدريبهم وضع برامج تتصف بالفردية قدر الامكان هذا إذا ارادو ان يصلو إلى المستويات القصوى كسباحين .

وقد تطرقنا في دراستنا الى احد اهم الصفات التي لا بد من تنميتها لسباحي السرعة و التي تعتبر ركيزة تبنى عليها سباقات السرعة بمختلف انواعها ، هذه الصفة إن لم تنمى بشكل المطلوب وتوضع لها البرامج المسطرة لن يستطيع السباح الوصول الى المستويات العليا ، وهذا ما كان لنا حافز على هذه الدراسة التي اجريناها و اكتشف نتائج التوقعات و الفرضيات التي وضعناها ، ولقد تم الوصول الى نتائج ايجابية حسب الفروض المطروحة . فتوصلنا الى ان البرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة في السباحة الحرة صنف اصغر قد كان له الاثر الملموس على تنمية السرعة ، ولكن تبقى كيفية تسيير حصص البرنامج لها الدور الفعال في بلوغ النتائج المتوصل إليها .

ولقد اصبحت الحاجة ملحة في الخوض في مثل هذه الموضوع و البحث فيها خاصة في القاعدة الاساسية للاصناف الرياضية و الاهتمام الجيد بها لان اي تقصير في التدريب لهذه القاعدة سوف يعرقل الرياضي في الوصول الى المستويات العليا .

كما اتخذنا مرحلة المراهقة وسط لبحثنا لانها الفترة العمرية التي تتناسب مع قاعدة الاصناف الرياضية ، إضافة لحساسيتها في حياة الرياضي و دورها في بناء شخصيته و رسم معالمها المستقبلية و نضع بين ايدي من يهتم بدراسة هذه المواضيع للمضي قدما في تستطير البرمج التدريبية التي تتناسب مع كل مرحلة سنية وذلك لتحقيق القيم السامية و المثل العالية و المستويات الراقية ، و في الاخير نتمى ان يكون عملنا هذا نقطة بداية لدراسات اخرى .

قائمة المراجع :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1997
- 2- أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس : الأسس الفيزيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة ، دار الفكر العربي، القاهرة، . 1996
- 3- اسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3، 1998
- 4- أسامة كامل، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 5- أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 .
- 6- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، بدون طبعة، 1998
- 7- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1999
- 8- البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو . ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975
- 9- خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971
- 10- رشيد زرواتي تدريبات على منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية، دهومة ط1. 2002
1991
- 11- رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. 2000
- 12- ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998
- 13- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1994
- 14- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999.
- 15- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسويات والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، 1996.

قائمة المراجع:

- 16- عبد الحميد شرف: التخطيط في ت.ب.ر بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، بدون طبعة، 1992
- 17- عبد الرحمان عيسوي. الاحصاء السيكولوجي التطبيقي. دار النهضة العربية. بيروت 1989
- 18- عبد الرحمان وآخرون: علاقة الخوف والقلق من الماء بالأداء المهاري عند السباحين، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 2000
- 19- عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. 2004
- 20- عبد القادر حليمي :مدخل الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 .
- 21- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973
- 22- علي زكي و آخرون ، تكتيك التعليم ،تدريب ، انقاذ في السباحة دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2002،
- 23- علي فهمي ألييك وشعبان إبراهيم محمد،تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998
- 24- مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض .دارا لمعرفة الجامعية .لتوزيع والنشر.2003.
- 25- محمد الحماحي، أمين أنور خولي: أسس بناء برنامج ت.ب.ر، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1990
- 26- محمد السيد محمد الزعبلأوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة .. مصر1998
- 27- محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 28- محمد حسن علاوي / محمد نصر الدين غضبن : القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996
- 29- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة السلة، دار السعادة، القاهرة، ط1، 2003
- 30- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1998،
- 31- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995.
- 32- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . 1985.

قائمة المراجع:

- 33- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999
- 34- مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
- 35- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001
- 36- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان الأردن، 2006.
- 37- هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر. القاهرة ، 1993
- 38- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، مصر، 2002
- 39- وديع ياسين وياسين طه، الإعداد البدني للنساء، ب ط، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر، الموصل العراق، 1986

الملاحق :

1 - اختبار سرعة رد الفعل :

الهدف : يهدف هذا الاختبار الى قياس سرعة رد الفعل لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن

التعليمات : يبدأ الاختبار عند سماع اشارة البدء (استعد - ابدأ) ويكون الانطلاق عادي

التسجيل : يتم قياس سرعة رد الفعل وذلك بحساب الزمن الذي يستغرقه السباح من لحظة (ابدأ) حتى يلمس الماء بيديه ويكون التسجيل باجزاء الثانية

2 - اختبار السرعة الحركية :

الهدف : يهدف هذا الاختبار الى قياس السرعة الحركية لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن

التعليمات : المطلوب من السباح السباحة باقصى سرعة ممكنة لمسافة 25 متر وذلك بحركات الذراعين فقط حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الراسي في الجزء العميق من الحوض وعند سماع اشارة البدء يبدأ السباحة دون دفع الحائط ويلغى الاختبار في حالة البدء الخاطئ او في حالة تحريك الرجلين

التسجيل : يتم حساب الدورات للذراع التي كانت تمسك بحافة الحوض كما ا ناي جزء من الشد بالذراع عند نهاية اللمس يعتبر دورة كاملة

3 - اختبار السرعة الانتقالية :

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

التعليمات : المطلوب من السباح السباحة باقصى سرعة ممكنة لمسافة 25 متر وذلك بحركات الذراعين والرجلين حيث يبدأ الاختبار بالوقوف الراسي في الجزء العميق من الحوض وعند سماع اشارة البدء يبدأ السباحة دون دفع الحائط ويلغى الاختبار في حالة البدء الخاطئ

التسجيل : يتم تسجيل الوقت المسغرق من الامر لبدأ حتى لحظة لمس حائط النهاية بالثواني

4 - اختبار السرعة الكلية :

الهدف : يهدف هذا الاختبار الى قياس السرعة لدى السباحين في سباحة الزحف على البطن

التعليمات : المطلوب من السباح السباحة باقصى سرعة ممكنة لمسافة 25 متر وذلك باداء السباحة كاملة

التسجيل : يتم تسجيل الوقت المسغرق من الامر لبدأ حتى لحظة لمس حائط النهاية بالثواني

الاختصاص سباحة حرة

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

السنف : اصاغر

مدة الحصه : 60 دقيقة

وحدة تدريسية رقم : 01

طريقة التدريب : تكراري

الادوات : صافرة وميقاتية

طبيعة التدريب: ارضي

الهدف : تنمية سرعة الاستجابة

التاريخ :

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	20 دقيقة		110 120 ن . د		
المرحلة الاساسية	- سابق ولاحق: يقسم الاعمون الى فريقين ويعطى لكل فريق اسم ثم سرد حكاية وعند سماع اسم احد الفريقين يقوم بالفرار اما الفريق الاخر فيقوم بلحاقه مع تحديد كل رياضي بزميله . اخذ وضعيات مختلفة : وقوف . ركود , جلوس . قفز , انبطاح ... وعند سماع الاشارة يكون الانطلاق باقصى سرعة لمسافة 09 امتار . وضعية الانطلاق المقرفص	01 دقيقة	10	90%	10 ثواني	سلبية
		30 ثانية	20	95%	10 ثواني	العودة الى مكان الانطلاق
		20 ثانية	20	90%	20 ثانية	سلبية
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارينات مرونة واسترخاء	10 دقائق		80 ن . د		

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصة : 60 دقيقة

الصنف : اصاغر

طريقة التدريب : تكراري

وحدة تدريسية رقم : 02

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية سرعة الاستجابة

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	20 دقيقة		.110 120 ن . د		
المرحلة الاساسية	. اخذ وضعيات مختلفة على حافة الحوض وعند سماع الاشارة يكون الانطلاق والسباحة باقصى سرعة لمسافة 10 امتار . سباحة خفيفة وعند سماع الاشارة القيام بالدوران والعودة باقصى سرعة - سابق ولاحق: يقسم الالعابون الى فريقين ويعطى لكل فريق اسم ثم سرد حكاية وعند سماع اسم احد الفريقين يقوم بالفرار اما الفريق الاخر فيقوم بلحاقه مع تحديد كل رياضي بزميله	30 ثانية 01 دقيقة	8 6x14 5	90% 90% 85%	10 ثواني 10 ثواني بين المجموعات 10 ثواني	العودة الى الحافة عملية التنفس الرجوع الى الحافة
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية سباحة 200 متر سباحة خفيفة	10 دقائق		80 ن . د		

الاختصاص سباحة حرة

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

السنف : اصاغر

مدة الحصنة : 60 دقيقة

وحدة تدريسية رقم : 03

طريقة التدريب : تكراري

الادوات : صافرة وميقاتية

طبيعة التدريب: ارضي

الهدف : تنمية سرعة الاستجابة

التاريخ :

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	20 دقيقة		110 120 ن . د		
المرحلة الاساسية	- يجلس الرياضيون على شكل دائرة ويقوم احدهم بالجري حول الدائرة ثم يلمس احد الرياضيين حيث يقوم بلحاقه على ان يمسك به قبل ان يكمل الدائرة . عكس الاشارة الانطلاق من وضعيات مختلفة	30 ثانية 45 ثانية 30 ثانية	20 5x4 20	85% 90% 85%	5 ثواني 5 ثواني و 10 بين المجموعات 10 ثواني	سلبية سلبية العودة الى مكان الانطلاق
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية : تمرينات مرونة واسترخاء	10 دقائق		80 ن . د		

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصة : 60 دقيقة

السنف : اصاغر

طريقة التدريب : سرعات

وحدة تدريسية رقم : 04

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية والواح الطفو

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الحركية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	10 ثواني و 2 دقيقة بين المجموعات	90%	4* [2*25]	40 ثانية	- سباحة بالذراعين 200 متر	المرحلة الاساسية
	30 ثانية و 2 دقيقة بين المجموعات	90%	6* [2*25]	01 دقيقة	. سباحة بالرجلين 300 متر	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصة : 60 دقيقة

الصنف : اصاغر

طريقة التدريب : سرعات

وحدة تدريبيه رقم : 05

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية وزعانف

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الحركية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	10 ثواني و 2 دقيقة بين المجموعات	90%	4* [3*25]	30 ثانية	- سباحة بالذراعين باستخدام الزعانف 300 متر	المرحلة الاساسية
	30 ثانية و 2 دقيقة بين المجموعات	90%	6* [3*25]	40 ثانية	. سباحة بالرجلين باستخدام الزعانف 450 متر	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصّة : 60 دقيقة

الصف : اصاغر

طريقة التدريب : تكراري

وحدة تدريبيّة رقم : 06

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية والواح الطفو

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الحركية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	2 دقيقة	90%	25x4	40 ثانية	- سباحة بالذراعين 25 متر سريع + 25 متر بطيء	المرحلة الاساسية
	3 دقيقة	90%	25x6	01 دقيقة	. سباحة بالرجلين 25 متر سريع + 25 متر بطيء	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصة : 50 دقيقة

الصف : اصاغر

طريقة التدريب : تكراري

وحدة تدريسية رقم : 07

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الحركية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		.110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	10ث 20ث 20ث 20ث 10ث 10ث 10ث 10ث	95% 95% 95% 95% 95% 95% 95%	4 4 4 4 4 4 4 4	30ث 30ث 30ث 30ث 30ث 30ث 30ث 30ث	-رفع الركبتين للامام -رفع الركبتين للخارج -رفع الركبتين للداخل -العقب نحو الحوض -تدوير الذراعين للامام -تدوير الذراعين للخلف -تدوير الذراعين بالتعاقب للامام -تدوير الذراعين بالتعاقب للخلف	المرحلة الاساسية
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصّة : 60 دقيقة

الصنف : اصاغر

طريقة التدريب : تكراري

وحدة تدريسية رقم : 08

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية والواح الطفو

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الحركية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	ثانية 30	59%	x258	40 ثانية	- سباحة بالذراعين 200 متر	المرحلة الاساسية
	20 ثانية	90%	x258	01 دقيقة	. سباحة بالرجلين 200 متر	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصة : 50 دقيقة

السنف : اصاغر

طريقة التدريب : سرعات

وحدة تدريسية رقم : 09

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	10 ثواني و3 دقيقة بين المجموعات	90%	(2*25) 2*	30 ثانية	- سباحة كاملة 200 متر	المرحلة الاساسية
	10 ثاني و3 دقيقة بين المجموعات	90%	4*[2*25]	30 ثانية	. سباحة كاملة 200 متر	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

الاختصاص سباحة حرة

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

السنف : اصاغر

مدة الحصنة : 60 دقيقة

وحدة تدريسية رقم : 10

طريقة التدريب : سرعات

الادوات : صافرة وميقاتية وزعانف

طبيعة التدريب:مائي

الهدف : تنمية السرعة الانتقالية

التاريخ :

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	20 دقيقة		110 120 ن . د		
المرحلة الاساسية	- سباحة كاملة باستخدام الزعانف 200 متر . سباحة كاملة باستخدام الزعانف 200 متر	25 ثانية 25 ثانية	(2*25) 2* (2* 4*[2*25]	90% 90%	10 ثواني 2 دقيقة بين المجموعات 30 ثانية 2 دقيقة بين المجموعات	تنفس
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	10 دقائق		80 ن . د		

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصّة : 50 دقيقة

السنف : اصاغر

طريقة التدريب : سرعات

وحدة تدريسية رقم : 11

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	30 ثانية و3 دقيقة بين المجموعات	90%	2* [4*25]	30 ثانية	- سباحة كاملة 200 متر	المرحلة الاساسية
	10 ثانية و3 دقيقة بين المجموعات	90%	4*[2*25]	30 ثانية	. سباحة كاملة 200 متر	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصة : 60 دقيقة

الصنف : اصاغر

طريقة التدريب : سرعات

وحدة تدريسية رقم : 12

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	40 ثانية و 4 دقيقة بين المجموعات	95% نفس واحد كل 25	2* [4*25]	30 ثانية	- سباحة كاملة 200 متر	المرحلة الاساسية
	40 ثانية و 4 دقيقة بين المجموعات	95% دون تنفس	4*[2*25]	25 ثانية	. سباحة كاملة 200 متر	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارينات مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصه : 70 دقيقة

السنف : اصاغر

طريقة التدريب : سرعات

وحدة تدريبيه رقم : 13

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
تنفس	30 ثانية و 110 نبضة بين المجموعات	90%	3* [4*25]	30 ثانية	- سباحة كاملة 300 متر	المرحلة الاساسية
	30 ثانية و 110 نبضة بين المجموعات	90%	4*[2*25]	30 ثانية	. سباحة كاملة 200 متر	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : سباحة 200 متر صدر	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصّة : 45 دقيقة

السنف : اصاغر

طريقة التدريب : تكراري

وحدة تدريسية رقم : 14

طبيعة التدريب:مائي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الانتقالية

المراحل	التمارين	المدة	التكرار	الشدة	الراحة	نوع الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [سباحة 600 متر] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	20 دقيقة		.110 120 ن . د		
المرحلة الاساسية	- سباحة 300 متر حيث يقسم الرياضيين الى افواج ذي 03 افراد ثم سباق التتابع . سباحة 250 متر البدء بالغوص ثم اكمال الحوض سباحة كاملة ثم العودة في الرواق الاخر سباحة على الصدر	25 ثانية 30 ثانية	x254 x2510	59% 90%	50 ثانية 01 دقيقة	تنفس
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارينات مرونة واسترخاء	10 دقائق		80 ن د .		

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصّة : 60 دقيقة

الصنف : اصاغر

طريقة التدريب : تكراري

وحدة تدريسية رقم : 15

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
العودة الى مكان الانطلاق	01 دقيقة	59%	30x15	12 ثانية	- الجري مسافة 450 متر	المرحلة الاساسية
	03 دقائق	90%	7	40 ثانية	- الجري مسافة 70 متر حيث توضع اربعة اقماع على مسافة 30 متر بين كل قمع واخر 10 امتار ينطلق الرياضي من القمع الاول الى الثالث ثم العودة الاى الثاني ثم الى الرابع ثم العودة الى الثالث ثم يكمل الى الرابع	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

مكان التدريب : المسبح النصف اولمبي العالية

الاختصاص سباحة حرة

مدة الحصّة : 45 دقيقة

الصف : اصاغر

طريقة التدريب : تكراري

وحدة تدريسية رقم : 16

طبيعة التدريب: ارضي

الادوات : صافرة وميقاتية

التاريخ :

الهدف : تنمية السرعة الانتقالية

نوع الراحة	الراحة	الشدة	التكرار	المدة	التمارين	المراحل
		110 120 ن . د		20 دقيقة	تهيئة الحالة النفسية [المناداة ومراقبة اللباس والحالة الصحية] تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي [جري خفيف حول الملعب] تنمية مرونة [تحرير المفاصل وتمديد العضلات] تقوية عضلية [الحركة البطنية-الظهرية-الكتفية]	المرحلة التحضيرية
العودة بتنطيط كرة اليد	30 ثانية	59%	12	15 ثانية	- الجري مسافة 240 متر الجري بعرض الملعب ثم العودة بتنطيط كرة اليد	المرحلة الاساسية
	30 ثانية	90%	20	15 ثانية	- الجري مسافة 400 متر سباق التتابع كل فوج به 3 رياضيين بعرض الملعب	
		80 ن . د		10 دقائق	العودة الى الحالة الطبيعية : تمارين مرونة واسترخاء	المرحلة الختامية

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة في السباحة الحرة (صنف الأصاغر) ، دراسة ميدانية على مستوى أندية السباحة لولاية بسكرة.

تهدف الدراسة الى : نهدف من خلال هذا البحث الى تسليط الضوء على شكله يعاني منها كثير من المدربين سواء في مدارس السباحة او في النوادي الرياضية والمتمثلة في صفة السرعة وأثرها على الصنف الاصاغر.

الفرض من الدراسة : للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطوير صفة السرعة في السباحة الحرة للصنف اصاغر (13-14).

العينة : عينة الدراسة كانت قصدية تتمثل في سباحي الصنف اصاغر بالنادي الرياضي للهواة النخيل بسكرة والبالغ عددهم 16 سباح

الأداة المستخدمة : في هذه الدراسة تم الاعتماد على الاختبار المطبق من طرف الباحث

أهم الاستنتاجات : خلال ما تناولناه توصلنا الى نتائج تؤكد وتثبت نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة في السباحة الحرة صنف اصاغر.

أهم الاقتراحات : يجب على المدرب مراعاة خصائص الفئة العمرية لصنف الأصاغر لأنها فئة تتسم بالحركة والحيوية وحب المبادرة

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي ، صفة السرعة ، السباحة الحرة ، صنف الأصاغر

Abstract ;

Title of study: The impact of a proposed training program for the development of speed in free swimming (Asagar class), field study at the level of swimming clubs of the state of Biskra.

The aim of this study is to aim at shedding light on the form that many trainers, whether in swimming schools or sports clubs, are characterized by their speed and their impact on the smaller varieties.

Assumption of the study: The proposed training program has a positive effect on the development of the speed of swimming in the free category (13-14).

Sample: The sample of the study was intended to be the swimmers of the category Asaggar Palm Club sports enthusiasts Bskrh and the number of 16 swimmers

The tool used: In this study, it was based on the test applied by the researcher

The most important conclusions: During the course of what we have discussed, we have obtained results that confirm and prove the effectiveness of the proposed training program in the development of the speed of free swimming in the Asager category.

The most important suggestions: The trainer should take into consideration the characteristics of the age group of the youngest group because it is a dynamic, energetic and proactive group

Keywords: training program, speed mode, free swimming, junior class