

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

بعنوان :

أثر نموذج تخطيطي (درجات حمل التدريب حسب جوانب إعداد الرياضي)
في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة.

دراسة ميدانية أجريت على سباحي بعض النوادي الناشطة في الرابطة الولائية تيسمسيلت (15-16 سنة).

الأستاذ المشرف :

إعداد الطلبة :

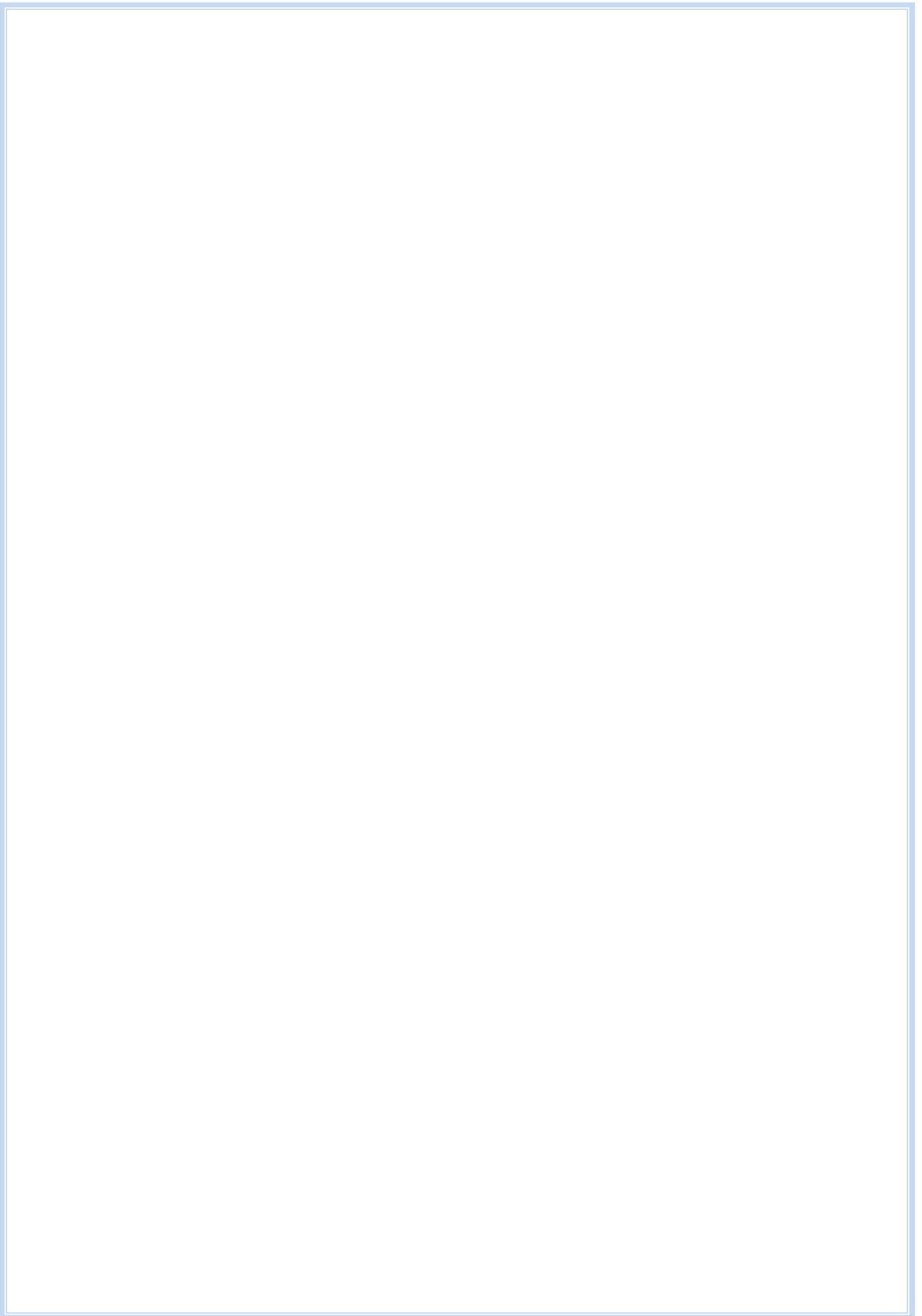
الدكتور : بن رابح خير الدين

عزيزي زكرياء حامد منصور

خليفة خالد

السنة الجامعية

2016/2015





شكر و تقدير

نشكر الله العظيم على منه وكرمه و توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع

كما نشكر الدكتور براهيم خير الدين على ما قدمه لنا من عون و مساعدة

كما نشكر جميع أساتذة المعهد

كما نشكر كل من قدم لنا المساعدة ولو بالكلمة الطيبة دون ان ننسى أعضاء

نادي ترحي السباحة لولاية تيسمسيلت و نادي نجم البحر لما قدموه لنا من

تسهيلات للقيام بهذه الدراسة و شكرا

شكر و تقدير

نشكر الله العظيم على منه وكرمه و توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع

كما نشكر الدكتور براح خير الدين على ما قدمه لنا من عون و مساعدة

كما نشكر جميع أساتذة المعهد

كنا نشكر كل من قدم لنا المساعدة ولو بالكلمة الطيبة دون ان ننسى أعضاء

نادي تريجي السباحة لولاية تيسمسيلت و نادي نجم البحر لما قدموه لنا من

تسهيلات للقيام بهذه الدراسة و شكرا .

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى روح جدي الطاهرة حركات رحمه الله

إلى عائلتي الصغيرة : الزوجة الكريمة و أولادي محمد مروان و معاذ

حفظهما الله

إلى العائلة الكبيرة إخوتي و أخواتي و أزواجهم و أولادهم

إلى جميع الأهل و الأقارب

إلى أصدقاء الدفعة و جميع طلبة المعهد و بالأخص زكرياء و فصيح و زهر

الدين

إلى الشيخ أحمد و طلبة المدرسة القرآنية تيسمسيات

إلى كل من ساهم في انجاز البحث ولو بكلمة تشجيع

من قريب أو من بعيد

اهدي لهم هذا العمل المتواضع

خليفة خالد

الإهداء

الى الوالدين الكريمين

إلى اخي العزيز بسطامي و أخواتي

الى جميع الأهل و الأقارب

الى جميع أصدقاء الدفعة و جميع طلبة المعهد

إلى أسرة الترجي للسباحة

الى كل من ساهم في انجاز البحث ولو بكلمة تشجيع

من قريب أو من بعيد

و إلى كل من يحب العلم

اهدي لهم هذا العمل المتواضع

عزيزي زكرياء حامد منصور

الإهداء

الى الوالدين الكريمين

إلى اخي العزيز بسطامي و أخواتي

الى جميع الأهل و الأقارب

الى جميع أصدقاء الدفعة و جميع طلبة المعهد

إلى أسرة الترجي للسباحة

الى كل من ساهم في انجاز البحث ولو بكلمة تشجيع

من قريب أو من بعيد

و إلى كل من يحب العلم

اهدي لهم هذا العمل المتواضع

عزيزي زكرياء حامد منصور

قائمة المحتوي

الصفحة	العنوان
ا	- كلمة شكر.
ب	- الإهداء .
ج	- قائمة المحتوي.
د	- قائمة الجداول.
هـ	- قائمة الأشكال.
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث.	
02	- مقدمة.
06	- مشكلة البحث.
08	- فرضيات البحث.
09	- أهداف البحث.
09	- أهمية الموضوع.
10	- أسباب اختيار الموضوع.
10	- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
13	- دراسات سابقة و المشابهة.
الباب الأول: الجانب النظري.	
الفصل الأول التخطيط في السباحة	
21	- تمهيد
22	1_1 مفهوم التخطيط الرياضي
22	1_2 مفهوم التخطيط في تدريب السباحة
22	1_3 خصائص التخطيط في السباحة
23	1_4 فوائد التخطيط الرياضي

23	5_1_ أسس و مبادئ التخطيط
24	6_1_ أنواع التخطيط و أشكاله في التدريب الرياضي
24	1_6_1_ التخطيط طويل المدى
25	1_1_6_1_ أهداف التخطيط طويل المدى
26	2_6_1_ التخطيط قصير المدى
26	7_1_ التخطيط لتدريب السباحين
26	1_7_1_ الخطة التدريبية السنوية
27	1_1_7_1_ خطوات التخطيط السنوي
29	2_7_1_ الخطة الموسمية او الفصلية
29	1_2_7_1_ مرحلة تدريب التحمل العام (الإعداد العام)
30	2_2_7_1_ مرحلة تدريب التحمل الخاص (الإعداد الخاص)
30	3_2_7_1_ مرحلة تدريب المنافسات (السباقات)
30	4_2_7_1_ المرحلة الإنتقالية (الراحة)
31	3_7_1_ الخطة الاسبوعية
31	1_3_7_1_ مستويات شدة تمرين تدريب السباحة
31	1_1_3_7_1_ تمارين تدريب التحمل الأساسي للسباح
31	2_1_3_7_1_ تمارين تدريب التحمل الشديد للسباح
31	3_1_3_7_1_ تمارين تدريب خاص بالسباق
32	4_1_3_7_1_ تمارين تدريب السرعة
32	4_7_1_ خطة الوحدة التدريبية
33	1_4_7_1_ تقسيم الوحدة التدريبية
33	1_1_4_7_1_ الجزء التحضيري
34	2_1_4_7_1_ الجزء الرئيسي
34	3_1_4_7_1_ الجزء الختامي
34	2_4_7_1_ زمن الوحدة التدريبية
35	- خلاصة

الفصل الثاني حمل التدريب و عناصر التفوق الرياضي

37	- تمهيد
38	1_2_ ماهية التدريب الرياضي
38	2_2_ مفهوم التدريب الرياضي الحديث في السباحة
38	3_2_ مفهوم حمل التدريب
39	4_2_ مكونات حمل التدريب الرياضي
39	1_4_2_ شدة حمل التدريب
40	2_4_2_ مفهوم حجم حمل التمرين
41	3_4_2_ الراحة بين أحمال التدريب
41	1_3_4_2_ مفهوم الراحة بين مجموعات حمل التدريب
41	5_2_ أشكال حمل التدريب
41	1_5_2_ الحمل الخارجي
41	2_5_2_ الحمل الداخلي
42	6_2_ مفهوم درجة حمل التدريب الرياضي
42	7_2_ مستويات حمل التدريبي
44	8_2_ الدرجات الرئيسية لحمل التدريب الرياضي
44	9_2_ درجات حمل التدريب
44	1_9_2_ الحمل الأقصى
44	2_9_2_ الحمل أقل من الأقصى
45	3_9_2_ الحمل المتوسط
45	4_9_2_ الحمل الخفيف (أقل من المتوسط)
45	5_9_2_ الراحة البينية
45	10_2_ جوانب الإعداد البدني
46	1_10_2_ الإعداد البدني عام
46	2_10_2_ الإعداد البدني الخاص
47	3_10_2_ الإعداد المهاري

48	2_10_4 _ الإعداد الخططي
48	2_11_ _ العلاقة بين مستويات حمل التدريب و جوانب إعداد اللاعب
49	2_11_1 _ بالنسبة للإعداد البدني تنقسم مستويات الحمل الى ثلاث مستويات
50	2_11_2 _ بالنسبة للإعداد المهاري تنقسم مستويات حمل التدريب ايضا إلى ثلاثة مستويات
50	2_11_3 _ بالنسبة للإعداد الخططي أيضا إلى ثلاثة مستويات
51	2_12_ _ مستويات الشدة التدريبية
53	- خلاصة
	الفصل الثالث اللياقة البدنية و الفئة العمرية
55	- تمهيد
56	3_1_ _ تعريف اللياقة البدنية
56	3_2_ _ انواع اللياقة البدنية
56	3_2_1_ _ اللياقة البدنية العامة
57	3_2_2_ _ اللياقة البدنية الخاصة
57	3_3_ _ مبادئ تنمية الصفات البدنية
57	3_3_1_ _ التوقيت الصحيح لتكرار الحمل
58	3_3_2_ _ الارتفاع التدريجي في درجات الحمل
58	3_3_3_ _ عامل الاستمرار في التدريب
58	3_3_4_ _ عامل التدرج في التنمية
59	3_3_5_ _ عامل التكامل بين الصفات
59	3_4_ _ الصفات البدنية
59	3_4_1_ _ المداومة
60	3_4_1_1_ _ انواع المداومة
60	3_4_1_1_1_ _ المداومة الاساسية
60	3_4_1_1_2_ _ المداومة الخاصة
61	3_4_2_ _ القوة العضلية
61	3_4_2_1_ _ تعريف القوة العضلية

61	القوة المميزة بالسرعة (القوة، السرعة) 3_4_2_1_1
62	القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة، القوة) 3_4_2_1_2
62	اهمية القوة العضلية للاطفال في مرحلة البلوغ 3_4_2_2
62	مفهوم السرعة 3_4_3
63	انواع السرعة 3_4_3_1
63	سرعة الانتقال 3_4_3_1_1
63	السرعة الحركية (سرعة الاداء) 3_4_3_1_2
63	سرعة الاستجابة 3_4_3_1_3
64	المرونة 3_4_4
64	المرونة والاطالة العضلية 3_4_4_1
64	التمارين الثابتة 3_4_4_1_1
64	التمارين الحركية 3_4_4_1_2
65	قياس اللياقة البدنية 3_4_4_2
65	خصائص المرحلة العمرية (15 _ 18 سنة) 3_5
66	النمو الجسمي 3_5_1
66	النمو الفيزيولوجي 3_5_2
67	النمو العقلي المعرفي 3_5_3
67	الذكاء 3_5_3_1
67	إنتباه المراهق 3_5_3_2
68	تذكر المراهق 3_5_3_3
68	النمو الأخلاقي 3_5_4
69	- خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي.

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

72	- تمهيد.
73	1-1- منهج البحث.
74	1-2- مجتمع الدراسة.
74	1-2-1- عينة الدراسة.
76	1-3- مجالات البحث.
76	1-3-1- المجال الزمني.
77	1-3-2- المجال المكاني.
77	1-3-3- المجال البشري.
77	1-4- ضبط متغيرات الدراسة.
77	1-4-1- المتغير المستقل.
77	1-4-2- المتغير التابع.
78	1-4-3- المتغيرات المشوشة.
78	1-5- أدوات الدراسة.
79	1-5-1- العتاد الرياضي.
79	1-5-2- الوسائل الإحصائية.
79	1-6- مفهوم الاختبار.
80	1-6-1- تحديد الاختبارات.
81	1-6-2- عرض الاختبارات.
87	1-7- نموذج تخطيطي لبرنامج تدريبي
89	1-8- الدراسة الاستطلاعية.
89	1-8-1- التجربة الاستطلاعية.
89	1-8-2- أهداف التجربة الاستطلاعية.

90	9-1- الشروط العلمية للاختبار.
90	1-9-1- ثبات الاختبار.
90	2-9-1- صدق الاختبار.
91	3-3-1- موضوعية الاختبار.
91	4-9-1- ثبات وصدق الاختبار.
92	10-1- الوسائل الإحصائية.
95	- خلاصة
الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث	
97	1-2- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
97	1-1-2- عرض وتحليل نتائج عينة ضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة.
99	1-1-1-2- تقديرات النتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.
100	2-1-2- عرض وتحليل نتائج عينة ضابطة بنسبة للاختبارات مهارية قبلية وبعديّة.
101	1-2-1-2- تقديرات النتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.
102	3-1-2- مناقشة النتائج.
104	2-2- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
104	1-2-2- عرض وتحليل نتائج عينة تجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة.
106	1-1-2-2- تقديرات النتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.
107	2-2-2- عرض وتحليل نتائج عينة تجريبية بنسبة للاختبارات مهارية قبلية وبعديّة.
109	1-2-2-2- تقديرات النتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.
110	3-2-2- مناقشة النتائج.
113	3-2- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
113	1-3-2- عرض وتحليل نتائج عينة ضابطة وتجريبية بنسبة للاختبارات البدنية والبعديّة.
115	1-1-3-2- تقديرات النتائج الاختبارات البدنية البعديّة للعينة ضابطة والتجريبية.
116	2-3-2- عرض وتحليل نتائج عينة الضابط وتجريبية بنسبة للاختبارات مهارية بعديّة.
117	1-2-3-2- تقديرات النتائج الاختبارات المهارية البعديّة للعينة الضابطة والتجريبية.
118	3-3-2- مناقشة النتائج.

123	2-4- استنتاج عام
124	2-4-1- الاستنتاجات.
125	2-5- اقتراحات.
128	-خلاصة عامة.
ملاحق والمراجع.	
ملخص البحث.	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل درجات حمل التدريب	43
02	يبين مستويات الشدة التدريبية حسب تقسيم (هارا)	51
03	يبين مستويات الشدة التدريبية وفق معدل النبض حسب تقسيم (نيكيفوروف)	52
04	يبين الفرق وعدد السباحين عينة البحث.	74
05	يبين مدى تجانس عينتي البحث عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (2-2=18)	76
06	يبين الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة	80
07	يبين تقديرات اختبار كرويز الفترتي لتحمل.	81
08	يبين تقديرات اختبار سارجنت تاست.	82
09	يبين تقديرات اختبار 50 متر سباحة حرة.	83
10	يبين تقديرات اختبار مسافة الانزلاق في الماء.	85
11	يبين بطاقة ملاحظة لتقويم مهارة سباحة الزحف على البطن.	86
12	يبين النموذج التخطيطي المقترح لبرنامج شهرية .	88
13	يبين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)	92
14	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار للاختبارات البدنية للعينة الضابطة.	97
15	يبين تكرار ونسب التقديرات حسب الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.	99
16	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار للاختبارات المهارية	100

101	يبين تكرار ونسب التقديرات حسب الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للعينة الضابطة.	17
104	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى بالنسبة لاختبار للاختبارات البدنية للعينة التجريبية.	18
106	يبين تكرار والنسب والتقديرات حسب كل الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للعينة التجريبية.	19
107	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى بالنسبة لاختبار للاختبارات المهارية للعينة التجريبية.	20
109	يبين تكرار ونسب التقديرات حسب الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للعينة التجريبية.	21
113	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدى بالنسبة لاختبار للاختبارات البدنية للعينة الضابطة والتجريبية عند درجة الحرية (2ن-2) .	22
115	يبين تكرار والنسب والتقديرات حسب الاختبارات البدنية البعدية للعينة الضابطة والتجريبية.	23
116	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدى بالنسبة للاختبارات المهارية للعينة الضابطة والتجريبية	24
117	يبين تكرار ونسب التقديرات بالنسبة للاختبارات المهارية البعدية للعينة الضابطة والتجريبية.	25
122	يبين قرار مقارنة النتائج بالفرضيات	26

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
39	مثلث مكونات حمل التدريب الرياضي	01
83	يوضح اختبار سارجنت تاست (الوثب العمودي)	02
84	يوضح اختبار 50 متر سباحة حرة.	03
85	يوضح اختبار مسافة الانزلاق في الماء.	04
86	يوضح اختبار سباحة الزحف على البطن	05
98	يبين الفرق بين المتوسطات الحسائية القبلية والبعدي للاختبارات البدنية للعينة الضابطة .	06
101	يبين الفرق بين المتوسطات الحسائية القبلية والبعدي للاختبارات المهارية للعينة الضابطة .	07
105	يبين الفرق بين متوسطات حسائية قبلية والبعدي للاختبارات البدنية للعينة التجريبية .	08
108	يبين الفرق بين نسب التقديرات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية للعينة التجريبية .	09
114	يبين الفرق بين المتوسطات الحسائية للعينة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي وبالنسبة للاختبارات البدنية .	10
117	يبين الفرق بين المتوسطات الحسائية للعينة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي وبالنسبة للاختبارات المهارية .	11

الفصل الأول

1- التخطيط الرياضي في السباحة

الفصل الثاني

2- مكونات حمل التدريب وجوانب الإعداد الرياضي

الفصل الثالث

3- اللياقة البدنية وخصائص الفئة العمرية

الجانب الثاني

الجانب التطبيقي

الجانب الأول

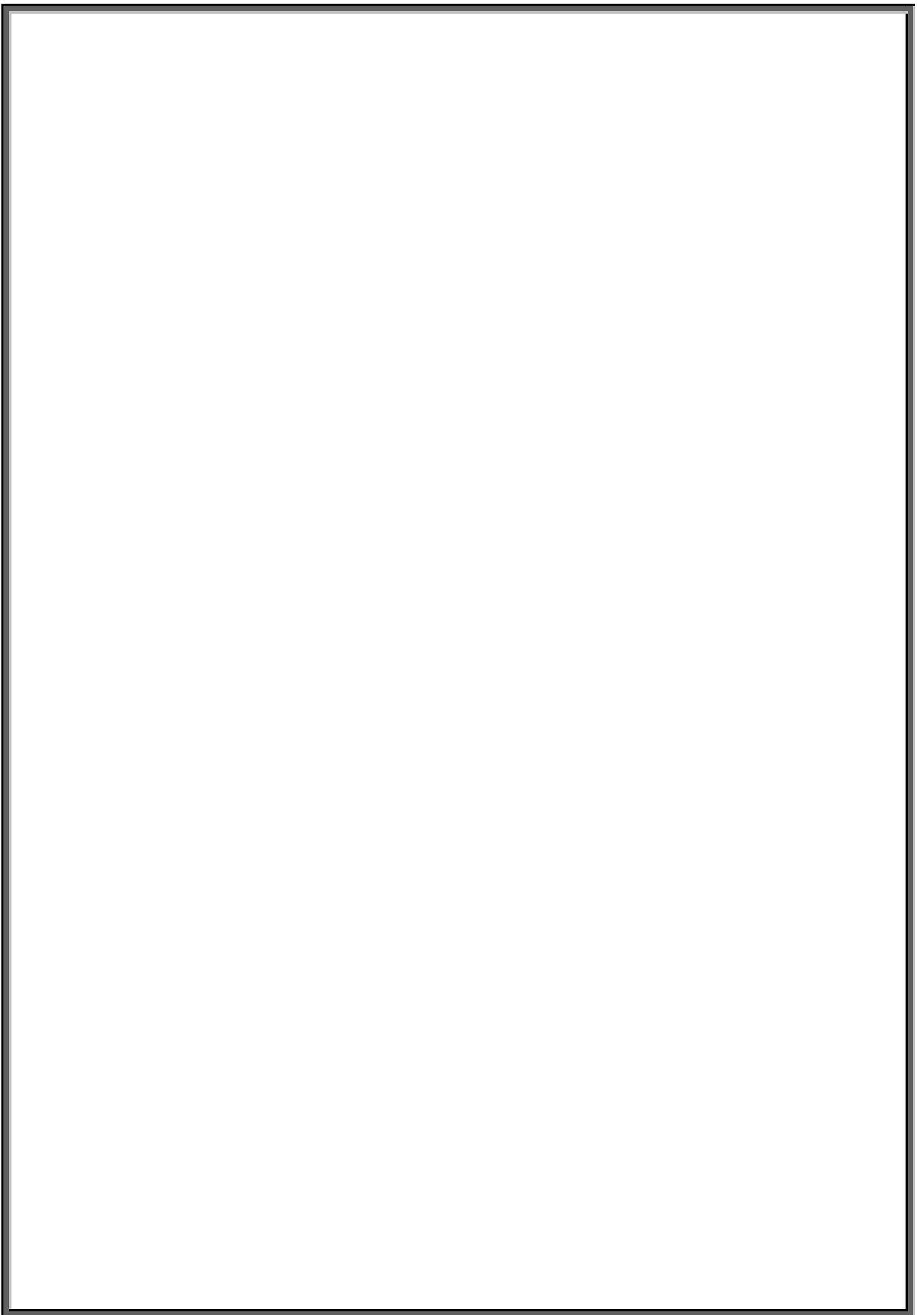
الجانب النظري

المصادر

و

المراجع

الملاحق



التعرف بالاحتياط

مقدمة:

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

تسابق المختصين العارفين في المجال الرياضي منذ فجر هذا القرن، وفق الميادين والفروع الرياضية المتنوعة والمتعددة في دراسة التأثير الايجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية البدنية والوظيفية *fonctionnel Morpho* والكل يعمل جاهداً من خلال الأبحاث والدراسات العلمية والعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تساهم في رفع كفاءة الممارسين، للوصول بهم إلى مرحلة الانجاز الأمثل *Performance*.

فالمجال الرياضي في الوقت الحالي صار أكثر اتساع من حيث المفهوم والأهمية ذلك راجع إلى الإقبال المتزايد عليه من طرف مختلف الأفراد والجماعات لشتى التخصصات الرياضية، من خلال البحوث العلمية والتجارب التي اهتمت بمدى التأثير بدرجة كبيرة على مستوى الأداء والمردود الرياضي، خلال المنافسات، حيث انه لا شك أن تسجيل الأرقام القياسية يستند مباشرة على نوعية التخطيط، مثلما هو الحال في القطاعات الأخرى حيث تتعلق نوعية المنتج الجاهز بنوعية المادة الأولية، وفق المقاربة العلمية التي تستند على أن طبيعة المخرجات *Output* تحددها نوعية المدخلات *Input* وفق العمليات المبرمجة *.Operations*.

فلا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلاً، إلا إذا كانت قاعدته صلبة وقوية، كذلك هو الأمر بالنسبة للمجال الرياضي، فينبغي التأكيد على ضرورة العناية والاهتمام بالرياضيين ذوي القدرات والمواهب، مع العمل على رفع مستوى أدائهم لتحقيق أفضل النتائج الرياضية المشرفة، هذا ما أصبح واضحاً على المستوى العلمي فلا يمكن تحقيقه إلا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها أي رياضة دون الأخرى منذ مرحلة الطفولة، الأمر الذي دعا إلي الاهتمام بعملية التخطيط في المجال الرياضي في الآونة الأخيرة، ما علل الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام القياسية التي أصبحت المادة الدسمة للعديد من وسائل الإعلام المكتوبة، المسموعة والمرئية يومياً، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على الرياضيين.

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين وهو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في السباحة و تأثيره على الرفع من مستوى أداء السباحين، مع التركيز في التحكم في جوانب الإعداد ودرجات ومكونات حمل التدريب واقتصرت دراستنا على فئة الناشئين كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الناشئين هي فئة يمكن فيها للطفل التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي

المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات وتطبيق كافة طرق ووسائل التدريب الرياضي.

لكن وبالرغم من هذه الاتجاهات الحديثة التي ظهرت في مجال الرياضي بصفة عامة وفي ميدان التخطيط و التدريب بصفة خاصة، إلا أننا مازلنا نفتقر إلى تطبيقها فعلياً في الواقع، والتي تكاد تكون منعدمة، وينبثق من هذا المنطلق ضرورة استخدام نماذج التخطيط في التدريب الرياضي ، تتفق مع ميول المتعلمين للوصول إلى مستوى جيد من التمكن ومرتبة عالية من الكفاءة والفاعلية.

وبغرض الإلمام بموضوع الدراسة من مختلف الجوانب، يرى الباحث أنه من الضروري تقسيم هذه الدراسة على الشكل التالي :

الفصل التمهيدي: وقد خصصه الباحث للتعريف بالدراسة من حيث؛ طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات، وإبراز أسباب اختيار الموضوع، فضلاً عن أهمية التطرق لمثل هذه المواضيع، بالإضافة إلى تحديد أهم مصطلحات الدراسة والدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب النظري: الذي ضمّ ثلاثة فصول متناسقة من الناحية الشكل والمضمون وأهميتها بالنسبة للبحث، حيث جاءت على الشكل التالي:

أ- الفصل الأول: وتطرقنا فيه إلى أهمية والنماذج ومراحل التخطيط في مجال الرياضي، وبالأخص في رياضة السباحة.

ب- الفصل الثاني: وتمحور حول جوانب الإعداد ودرجات حمل التدريب، وأهم أسسه ومبادئه العلمية والعملية في مجال التدريب الرياضي .

ج - الفصل الثالث: الذي استعرض فيه الباحث أهم عناصر اللياقة البدنية ، وخصائص المرحلة العمرية، مع التركيز على ملائمة هذه المرحلة العمرية مع متطلبات دراستنا.

الجانب التطبيقي: وجاء على النحو التالي :

أ - الفصل الأول: بحيث عكف من خلاله الباحث على توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية، كالمنهج العلمي المتبع، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، مجالات الدراسة الميدانية، المعالجات الإحصائية...الخ .

ب - الفصل الثاني: وفيه تم عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والإطار النظري العام للدراسة .

وفي الأخير، انصب الاهتمام على تقديم أهم وأبرز الاستنتاجات، ثم خلاصة عامة حول النتائج المتحصل عليها من خلال الجانبين النظري والتطبيقي (خاتمة)، والاقتراحات، ثم قائمة المصادر والمراجع والملاحق.

2- مشكلة البحث:

يشير التطور الحادث في شتى المجالات للأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشرة سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم قدرات جوانب الإعداد لرياضيين، كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى انجازات، وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعي والبدني والبيولوجي الذي يجب دائما التأكيد عليه في ممارسة أي نشاط رياضي، يجب على المدربين والمدرسين أن يلاحظوا دائما أثر هذا التقدم ودوره الهام في تأثير على النظام التدريب حيث أن التخطيط في المجال الرياضي يعتبر الرباط الذي يجمع بين الرياضي والمنافسة والاستفادة الكاملة جسميا ورياضيا من حيث الأثر، وهذا إلى جانب التأثير الايجابي التربوي البنائي، وتتنصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى انجاز، واستخدام الخبرات الناجحة في إثراء ذلك، ويعتمد التخطيط الرياضي على استكمال الإعداد البدني والخططي والمهاري دائما كخطوة أساسية وله في ذلك جانب رئيسي في مجال الثقافة الرياضية، وهو عامل على الطريق الأمثل على بناء جسماني والحركي للفرد، ويعتمد عليه في اضطراد التقدم ويعد الانجاز العالمي عامل هام في المستوى الثقافي الذي يظهر في الإبداع في الأداء والتطور الكامل للشخصية.

(عادل عبد البصير. 2010. 31).

و في السباحة يلعب الإعداد البدني والخططي والمهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة اداء في السباحة.

و تعتبر جوانب الإعداد في السباحة من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لابد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)) .

وهو كذلك ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)).

ويقول " Kockooshken " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))

و يعد توزيع أحمال التدريب خلال الوحدة التدريبية اليومية أو الاسبوعية أو الوحدة التدريبية المتوسطة من أهم واجبات المدرب الناجح ، كما يمكن التركيز على علاقة النبض مع الشدة فكلما كانت الشدة عالية يرتفع النبض ليصل احيانا إلى من أكثر (180 / 190 ن/ د) و العكس صحيح .

(فاضل كمال ، 2011)

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط بعملية التدريب الرياضي وجوانب الإعداد ومكونات حمل التدريب في السباحة، وخصصنا دراستنا على فئة من 15-16 سنة .

ومنه يمكن طرح التساؤل العام :

التساؤل العام:

هل لنموذج تخطيط درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد البدني له تأثير على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة لدى سباحي من 15-16 سنة ؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة ؟
- 3_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة ؟

- فرضيات البحث:

_ الفرضية العامة:

لنموذج تخطيط درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد البدني اثر ايجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة لدى سباحي من 15-16 سنة ؟

- الفرضيات الجزئية :

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي

للعينة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة

الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و

التجريبية في الإختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة

بالسباحة وصالح المجموعة التجريبية

4- أهداف الدراسة:

من خلال معالجتنا للموضوع و تصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن تحديد أهداف البحث

فيما يلي :

1 - كشف فاعلية عملية التخطيط لتنمية عناصر اللياقة البدنية في مرحلة المنافسة.

2 -توضيح مدى أهمية نمذجة جوانب الإعداد البدني باستخدام درجات حمل التدريب

في السباحة .

3- إبراز نجاعة أسلوب التنويع في مختلف جوانب الاعداد البدني في حصة واحدة.

4- إبراز نجاعة التنويع في مكونات ودرجات حمل التدريب وتناسبها مع طرق

التدريب.

5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى و

هذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز و

النتائج الإيجابي ، و كذلك أن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب

لرياضة السباحة الحديثة في بلادنا، و أنه يعطنا صورة و لو مصغرة عن عملية التخطيط

لهذه العناصر و الإثراء المعرفي (المكتبة العلمية) بحقائق و معلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال و إعطاء دقة لهذا الأخير قصد التعمق أكثر في هذا المشكل.

6 _ أسباب إختيار الموضوع :

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي :

_ نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع

_ نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية الكفاءة التخطيطية في السباحة في إعداد وتكوين البراعم الشبانية المستقبلية

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

_ نسعى إلى اكتشاف بعض الحقائق في مجال تدريب و التخطيط للوصول بالسباح للمستويات العليا .

6- شرح المصطلحات:

1- جوانب الاعداد :

التعريف الاصطلاحي : وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلا تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية و البدنية والمهارية والخطية كوحدة واحدة متكاملة ويتوقف مستوى الرياضي إلى الكفاءة البدنية والمهارية والخطية والفكرية وتتحدد جوانب الإعداد في أربعة جوانب وهي: الإعداد البدني ،الإعداد المهاري ،الإعداد الخطي ، الإعداد النفسي . (ابو عبده.2001. 23)

التعريف الاجرائي: ونقصد بها كل عناصر التحضير البدني والإلمام بكل هذه الجوانب وهي الجانب البدني العام والخاص والجانب المهاري والجانب الخططي اي تمارين بدنية عامة والخاصة وتمارين الخططية وتمارين المهارية وهذه الجوانب تعتبر من عناصر الوصول الى التفوق الرياضي والمستوى العالي.

2-التخطيط:

التعريف الاصطلاحي: التخطيط الرياضي عبارة عن اطار علمي يتم من خلاله تنظيم الاجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع الاهدافه وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب اثناء فترة زمنية محددة لتحديد اهداف واقعية واضحة ودقيقة متسلسلة الترتيب منها ما هو نهائي يتم التوصل اليه بعد مدة طويلة ومنها ما هو مرحلي وتمهيدي للمرحلة اللاحقة بعد ذلك. (ابو عبده. 2001. 349).

التعريف الاجرائي: التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه .

3-اللياقة البدنية:

التعريف الاصطلاحي:

واللياقة هي درجة مقدرة الانسان الضرورية المبدولة والمتطورة من خلال النشاطات الانسان باسلوب حياته فاللياقة لها ارتباط بانجاز ، فكلما كان مستوى اللياقة عاليا كان

الانجاز افضل وهذا يزيد من اداء الجسم وتأثير شامل على وظائف اعضاء الجسم .
(شحاتة. 2012. 171)

التعريف الاجرائي:

تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة ، حيث تعتبر كل من القوة العضلية ،ولياقة الجهاز الدوري التنفسي مجرد عنصرين فقط منها اذ ان كل عناصر اللياقة البدنية تعتبر حيوية لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية.

4-حمل التدريب:

التعريف الاصطلاحي:

يعتبر حمل التدريب هو التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية و النفسية للفرد ، و يوضح " هارا " حمل التدريب بأنه المثيرات الحركية المقننة ذات الاثر التدريبي ، و التي تسهم في تنمية و تثبيت و إستمرار الحفاظ على الحالة التدريبية للرياضي (عبد الخالق ، 2003 ، 60)

التعريف الاجرائي:

يعتبر حمل التدريب هو الأسلوب الرئيسي لإحداث التغيرات البيولوجية و النفسية بالجسم ، إذ تستدعي التمرينات البنائية كمثيرات حركية هادفة بمجهود بدني و عصبي على أجهزة الجسم ، و يؤدي تنظيم تأثير هذا المجهود إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي للجسم و بالتالي تطوير حالة الفرد التدريبية.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى :

عنوان الدراسة : " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم - دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو " .

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية .

من إعداد الطلبة : * بوثلجة مسعود . * لعموشي شعبان . * لعمالي سمير .

الدفعة : الموسم الجامعي 2001/2000 ، جامعة الجزائر (دالي إبراهيم).

إشكالية البحث: - ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟

الفرضيات المقترحة :

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .
- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي :

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم .
- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي .
- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب .

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة: دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم (أقل من 17 سنة)

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية .

من إعداد الطالب : نجاري حاج علي محمد

الدفعة : الموسم الجامعي 2013_2014 ، جامعة خميس مليانة .

إشكالية البحث:

ما هو تأثير التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم-

(أقل من 17 سنة)؟

الفرضيات المقترحة :

لتخطيط الاستراتيجي لدى المدربين تأثير في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم (أقل من 71 سنة).

أهداف الدراسة :

_ إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي في كرة القدم لدى فئة أقل من 17 سنة

_ إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصة التدريبية.

_ توضيح العلاقات بين التخطيط الاستراتيجي و الرياضة .

_ جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

النتائج المتحصل عليها في البحث

_ يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على

المردود الرياضي للاعبين كرة القدم.

_ تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لم ا رحل التخطيط وتسطير ب ا رمج التدريب تاثير على المردود الرياضي.

_ أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد

_ جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف..

_ إن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي.

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة :

إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد

12_ 16 سنة

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية البدنية والرياضية .

من إعداد الطالب : سديرة سعد

إشكالية البحث:

هل البرامج التدريبية العلمية لها دور في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد؟

الفرضية العامة :

للبرامج التدريبية العلمية دور هام في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد.

النتائج المتحصل عليها في البحث :

-قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ.

-ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية والإمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.

-قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرنامج، كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد.

الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة :

إقتراح بطارية إختبارات لتقويم القدرات المهارية و البدنية أثناء عملية إنتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12 _ 13 سنة

أسارد تيزاديم تيرجا على ووتسم حباسم رثازجلا تمصاعلا.

نوع الدراسة :

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية .

من إعداد الطالب : مزاري أكلي فاتح

إشكالية البحث:

هل يمكن إقتراح بطارية إختبارات مهارية و بدنية لإستعمالها في عملية إنتقاء السباحين الناشئين ؟

الفرضيات المقترحة

يمكن إقتراح بطارية إختبارات مهارية و بدنية لإستعمالها في عملية إنتقاء السباحين الناشئين

أهداف البحث :

_ التعرف المبكر على المواهب الرياضية .

_ معرفة حقيقة الإنتقاء الرياضي في الأندية الجزائرية ,

_ إبراز أهمية التقويم بصفة عامة و التقويم البدني و المهاري من خلال البطارية لإنتقاء

السباحين الناشئين

النتائج المتحصل عليها في البحث :

_ أن عملية الانتقاء الرياضي للبراعم الشبانية في رياضة السباحة، تبني على أسس عشوائية لا علاقة لها بالأسس العلمية الحديثة، هذا ما يجعل الناشئ الرياضي في خطر التهميش مؤكد، إذ عدم الاعتماد على الأسس العلمية وانتهاج بطارية مقننة بدنية ومهارية في هذه العملية يجعل فرصة نجاحها ضعيفة .

_ أن عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في السباحة تستلزم إتباع بطارية اختبارات بدنية ومهارية بغية التحلي بالموضوعية العلمية، والابتعاد عن شبح العشوائية في الانتقاء، كما نستطيع القول أن بطارية الاختبارات البدنية والمهارية تعتبر أساس علمي بحت يجب على المدربين العمل به من أجل المحافظة على الرياضيين الموهوبين وبالتالي نجاح عملية التدريب .

تمهيد :

إن برمجة تدريب الرياضيين و السباحين بالأخص هي أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الإرتقاء و الوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن .

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو يتنبأ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ ، كذلك التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه .

لذا فرياضة السباحة تعد من الأنشطة التي تعتمد على الاعداد الطويل والتخطيط المنظم من أجل الوصول الى المستويات الرياضية العالية ، لهذا من الضروري التفكير في العمل بالتخطيط الامثل للتوصل للهدف المسطر .

1_1_ مفهوم التخطيط الرياضي :

إن مفهوم التخطيط الرياضي لا يخرج عن المفهوم العام للتخطيط كعنصر أساس من عناصر الإدارة ، و يكتسب اهمية من المستوى العالي و المعقد في إدارة العملية التدريبية و قيادتها ، و هناك كثير من التعريفات للتخطيط الرياضي تشترك في عناصر أساسية في مقدمتها القدرة على التنبؤ و النظرة المستقبلية الواعية .

و يعرفه **مارتن 1980** أنه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات و عناصر التدريب الأساسية و تسجيلها لتحقيق هدف معين .

في حين يعرفه علي البيك أنه تصور للظروف التدريبية و إستخدام للوسائل و الطرق الخاصة لتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي و النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون . (عامر فاخر شغاتي ، 2013 ، 97)

1_2 _ مفهوم التخطيط في تدريب السباحة :

هو تحديد الاعمال او الانشطة و تقدير الموارد و إختيار افضل السبل لإستخدامها من اجل تحقيق اهداف معينة و هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل للسباح ، و هو أقصر الطرق و أكثرها ضمانا و أقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية العالية .

إن الهدف الرئيس من التخطيط لتدريب السباحين هو ضمان إحداث تأثير إيجابي في التكيف الوظيفي للجسم المنتظم الذي سوف يوصل السباحين غلى قمة الإنجاز ، و هو عملية برمجة لبناء وحدات تدريبية متسلسلة من أجل تحقيق أهداف إستراتيجية في الإنجاز الرياضي و يعتمد التخطيط على عناصر و علوم عملية التدريب الحديث . (صالح بشير سعد ، 2010 ، 261 ، 262)

1_3 _ خصائص التخطيط في السباحة :

1_ يجب ان تكون هناك نظرة مستقبلية للمستوى التنافسي للسباح .

2_ ان يكون التخطيط مستمر و متسلسل و مترابط .

3_ أن يكون هناك تكامل بجوانب الإعداد البدني و النفسي و الوظيفي .

4_ أن يكون هناك منهاج سنوي يعتمد عليه لبناء الخطة . (صالح بشير سعد ، 2010 ، 262)

1_4_ فوائد التخطيط الرياضي :

1_ الإقتصاد في الوقت و الجهد و الموارد البشرية .

2_ تشجيع النظرة المستقبلية في التفكير و الاداء .

3_ تجنب العشوائية و الإرتجال .

4_ العمل على تحديد الأهداف و تحقيقها .

5_ وضع خطط واضحة لتحقيق الأهداف المعينة .

6_ تحديد مراحل التدريب في الخطط المصححة .

1_5_ أسس و مبادئ التخطيط :

1_ تحقيق الهدف .

2_ أن يكون التخطيط علمي ممكن تنفيذه .

3_ أن يشمل جوانب الإعداد جميعا .

4_ أن يبنى على أسس علمية و بيانات و معلومات صحيحة .

5_ أن يكون واقعي .

6_ التدرج بالعمل .

7_ المرونة بالتنفيذ .

8_ إستثمار جميع الإمكانيات المتاحة .

9 _ التنسيق بين الإدارة و الجهاز الفني .

10 _ ان يكون العمل جماعي . (ماهر أحمد ، 2011 ، 262)

1_ 6 _ أنواع التخطيط و أشكاله في التدريب الرياضي :

تختلف انواع التخطيط و أشكاله تبعا لأهداف التدريب و متغيرات التدريب المرتبطة بهذه الأهداف من مجال زمني و إمكانات مادية و بشرية .

فإذا كان هدف التخطيط إعداد لاعبين للاشتراك في منافسات عالمية أو أولمبية فإن ذلك يحتاج غلى تخطيط طويل المدى حيث يتوقف هذا المدى على أعمار اللاعبين و مواهبهم و كذلك خصوصية الإعداد في اللعبة أو الفعالية الرياضية . (عامر فاخر شغاتي ، 2014 ، 101)

أما إذا كان الإعداد لأقل من سنة أو موسم أو لأسبوع فهذا يقع تحت التخطيط قصير المدى ، و يمكن تقسيم أنواع التخطيط في المال الرياضي إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما يأتي :

1 _ التخطيط طول المدى .

2 _ تخطيط قصير المدى .

1_ 6_ 1 _ التخطيط طويل المدى :

يشمل على وضع خطط لإعداد الرياضيين لفترات قد تزيد على ثمان أو أربع سنوات للإعداد لدورة أولمبية حيث يقوم المدربون بإختيار و إنتقائهم اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم و ألعابهم ثم وضع الخطط الطويلة المدى التي تحتوي على مراحل تدريبية لكل منها هدف خاص و واضح ، و قد تكون تلك المراحل عبارة عن تخطيط قصير المدى ، و بذلك يعد التخطيط طويل المدى و قصير المدى مكملين لعملية التدريب و هما وجهان لعملة واحدة .

(عامر فاخر شغاتي ، 102)

و يتصف التخطيط الطويل المدى ببعض المزايا من أهمها :

- 1 _ إتاحة الفرصة للمدربين لتقنين برامجهم التدريبية و تعديل مسارها و توجيهها حسب معطيات نجاح خططهم في مرحلة تدريبية إلى أخرى .
- 2 _ تمتع الرياضي بالفرص الكافية لتطوير مستواه في عناصر الإعداد الرياضي مع مراعاة الفردية في التدريب .
- 3 _ إمكانية إيجاد الحلول للمشكلات المتوقعة و التي تعترض تحقيق الأهداف حسب كل مرحلة تدريبية .
- 4 _ إمكانية تحقيق الأهداف النهائية عن طريق بلوغ الأهداف المرحلية .
- 5 _ إتاحة فرص كافية للتقويم الموضوعي لحالات التدريب عند الرياضيين و بالإعتماد على الإختبارات الموضوعية ومقاييسها . (عامر فاخر شغاتي ، 102)

1_6_1 _ أهداف التخطيط طويل المدى :

تتنوع أهداف التخطيط طويل المدى تبعا لمراحل التدريب فلكل مرحلة اهداف يجب تحقيقها و ذلك من خلال تخطيط ملائم و منسجم لحمل التدريب ، و هذه المراحل هي :

أ _ مرحلة تدريب الناشئين و المبتدئين :

تهدف هذه المرحلة إلى :

1 _ بناء قاعدة عريضة و متينة للقدرات الحركية و الصفات البدنية العامة .

2 _ تنمية قاعدة كبيرة من الأداء الرياضي العام للمهارات .

ب _ مرحلة تدريب المتقدمين :

تهدف هذه المرحلة إلى :

- 1_ بناء المستوى الرياضي بتدريب الرياضيين بتخصصاتهم الدقيقة .
- 2_ تطوير الصفات البدنية الخاصة بالعبة او الفعالية الرياضية .
- 3_ الإعداد النفسي المناسب للتدريب و المنافسات .

ج_مرحلة تدريب رياضي والمستوى العالي :

وتهدف هذه المرحلة إلى :

- 1_ الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز .
- 2_ الحفاظ على هذا المستوى العالي من الإنجاز . (ابو عبده.2001. 125)

1_6_2_ التخطيط قصير المدى :

يشكل هذا التخطيط مرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى او جزء منها ، فقد يكون هذا التخطيط خاصا بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة من خلال تحقيق الفورمة الرياضية المناسبة التي تؤهله للخوض بالقمة الرياضية في الموسم المعين .

و يتم ذلك بوضع خطة سنوية (كبيرة) تمثل التركيبة الاهم التي يعتمد عليها التخطيط طويل المدى ، وبطبيعة الحال فإن هذا النوع من التخطيط يشمل وضع الخطة المتوسطة و الأسبوعية لتحقيق أهداف كل مرحلة من مراحل الخطة السنوية . (ابو عبده.2001. 126)

1_7_ التخطيط لتدريب السباحين يتضمن :

1_7_1_ الخطة التدريبية السنوية :

إن الخطة التدريبية السنوية اساس التخطيط في السباحة ، فقد يكون هناك هدف بعيد المدى و يتطلب التخطيط إليه من خلال عدة خطط تدريبية سنوية مترابطة و متسلسلة لغرض تحقيق إنجازات رياضة على المستوى العربي أو القاري أو العالمي أو الأولمبي ، و قد تستغرق مدة الإعداد طويلة المدى التي تتضمن عددا من الخطط السنوية المترابطة ما بين 4 إلى 8 سنوات ،

يعتمد بناء الخطة السنوية على عدة قمم التي يتطلب المشاركة فيها و تحقيق إنجاز فيها ، فمعظم المدربين يتفقون على بناء خطة سنوية ذات القمتين على المشاركة في الشهر الرابع (نيسان) و مشاركة رئيسية في نهاية الشهر الثامن من كل سنة ، بينما يتم بناء خطة سنوية ذات ثلاث قمم على المشاركة في الشهر الاول و المشاركة الثانية في الشهر الرابع أو الخامس بينما تكون المشاركة الرئيسية في نهاية الشهر الثامن او بداية الشهر التاسع .

على المدرب معرفة كم قمة يتطلب منه المشاركة بها بشكل فعلي و في ضوء ذلك يقوم بتقسيم الخطة السنوية إلى خطة موسمية او فصلية . (حميد الكروي ، 2010 ، 266)

1_1_7_1_ خطوات التخطيط السنوي :

قبل البدء بخطوات الخطة السنوية يجب على المدرب أن يقوم بالأتي :

1 _ تحليل العوامل المؤثرة في التخطيط السنوي و هي :

- أ _ المستوى المهاري للسباحين .
 - ب _ مستوى اللياقة البدنية للسباحين .
 - ت _ الإمكانيات و الأجهزة التدريبية المتاحة للتدريب .
 - ث _ مكانة التدريب و الأزمنة المتاحة للتدريب .
 - ج _ منهاج المشاركات السنوي للإتحاد أو الجامعة أو المدرسة في البطولات .
 - ح _ الحالة الصحية للسباحين .
 - خ _ وسائل نقل السباحين .
- 2 _ تحديد الأهداف البرنامج التدريبي للخطة السنوية .
 - 3 _ تحديد محتوى البرنامج التدريبي .

4 _ ترتيب محتويات البرنامج التدريبي بحيث يحقق الأهداف الرئيسية .

5 _ تقويم مستوى السباحين قبل البدء بالموسم التدريبي من خلال بطولة أو إختبارات عن طريق الإستكشاف و الإختبارات و القياس و دراسة سجلات الأرقام التدريبية و البطولات السابقة للسباحين . (حميد الكروي ، 2010 ، 267)

الخطوة الأولى :

تحديد نوع المرحلة التدريبية الأولى المطلوب تنفيذها و برمجتها (كمرحلة الإعداد للتحمل العام أو الخاص أو المنافسات) يجب ان يتوقع المدرب بأن يكلف بتسلم التدريب في أي مدة من مراحل التدريب .

الخطوة الثانية :

تحديد عدد أسابيع المدة التدريبية (مثلا عدد أسابيع مدة الإعداد 8 أسابيع)

الخطوة الثالثة :

تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (مثلا 6 وحدات تدريبية بالأسبوع)

الخطوة الرابعة :

تحديد عدد الإختبارات و البطولات الرسمية و التجريبية خلال المدة (مثلا عددها 6 إختبارات و بطولات)

الخطوة الخامسة :

تحديد زمن كل وحدة تدريبية (زمن التدريب الأرضي و زمن التدريب المائي) و أزمنة الإختبارات و البطولات و الراحة خلال الأسابيع .

الخطوة السادسة :

تحديد مجموع الأزمنة و حجم التدريبي بالكيلومترات التي يقطعها السباح لغرض تطوير عناصر اللياقة البدنية للسباح خلال الأسابيع المخصصة .

الخطوة السابعة :

توزيع تمارين التدريب لتطوير التحمل الخاص أو التحمل الشديد أو السرعة أو التحمل العام أو التمارين الخاصة بالسباقات خلال الأسابيع .

الخطوة الثامنة :

تحديد الحجم الكلي للتدريب بالكيلومترات و الساعات التدريبية التي يحتاج إليها المدرب لتنفيذ برنامجه خلال الأسابيع . (مصطفى حميد ، 2010 ، 268 ، 269)

1_7_2_ الخطة الموسمية او الفصلية :

بعد ان يطلع المدرب على برنامج المشاركات للبطولات الرسمية للجهة المعنية و يعتمد نظام القم في بناء الخطة السنوية على خطط موسمية او فصلية تتضمن أوقات تدريبية و هي :

(صالح بشير سعد ، 2010 ، 264 ، 265)

1_2_7_1_ مرحلة تدريب التحمل العام (الإعداد العام) :

الغرض الرئيسي من هذه المدة التدريبية هو بناء قاعدة اساسية للتحمل و القوة و المرونة و التحمل النفسي اي بناء عناصر اللياقة البدنية و تحسين وتطوير الاداء الفني للسباح ، و هي مدة الإستعداد للتدريب ذو الشدة العالية و تستمر هذه المدة مابين 6 إلى 10 أسابيع .

و تشمل الوحدة التدريبية اليومية على 60 بالمئة تمارين تحمل يعتمد على المسافات الطويلة 20 بالمئة تمارين تحمل تعتمد على مسافات قصيرة و 20 بالمئة على تمارين القوة و التكنيك و المرونة و التمارين الأرضية ، و قد تختلف هذه النسب بحسب قابلية السباح و تخصصه .

يتم استخدام الأجهزة الحديثة بالتصوير في هذه المرحلة لغرض تصحيح التكنيك (الأداء الفني) في هذه المدة حتى يكون السباح جاهز لدخول المرحلة اللاحقة .

1_2_7_2_ _مرحلة تدريب التحمل الخاص (الإعداد الخاص) :

إن الغرض الرئيس من هذه المدة التدريبية هو بناء التحمل الخاص بالسباح و تتصف هذه المرحلة بالشدة العالية و التخصص و يصل التدريب الهوائي في أعلى مستوى له و تزداد كمية التحمل الخاص بالسباح ، فيما تستمر التمارين الأرضية و تمارين المقاومة و المرونة للسباح ، و تستغرق مدة التدريب الخاص ما بين 8 إلى 12 أسبوع التي تبدأ بزيادة شدة الحمل تدريجيا .

1_2_7_3_ _مرحلة تدريب المنافسات (السباقات) :

تستغرق هذه المدة ما بين 4 إلى 8 أسابيع يتم التأكيد فيها على التمارين السرعة و التخصص و التمارين اللاهوائية ، و يتضمن التدريب تمارين مشابهة للسباقات مع المحافظة على حجم تحمل مناسب للمحافظة على التحسن و التطور الذي أنجز في المرحلة السابقة .

يجب تقليل حجم الحمل التدريبي في اخر أسبوعين من هذه المدة لزيادة شدة الحمل و التأكيد على التمارين اللاهوائية ، و يتم إعطاء تمارين السرعة ذات الشدة العالية لسباحي تخصص المسافات القصيرة مع التأكيد على إعطاء راحة كافية ، بينما يتم إعطاء سباحي المسافات المتوسطة و الطويلة تمارين ذات شدة عالية مع تكرارات كثيرة براحة بينية قليلة لزيادة القدرة اللاهوائية و القدرة الهوائية للسباح . (صالح بشير سعد ، 2010 ، 267)

1_2_7_4_ _المرحلة الإنتقالية (الراحة) :

و هي المدة التي تستغرق ما بين 2 إلى 5 أسابيع و تتضمن تخفيض بالحجم و الشدة و إعطاء راحة إيجابية و تغيير جو المسبح بأن يمارس ألعاب أخرى .

إن خطوات بناء الخطة السنوية قد تكون لذوي الخبرة التدريبية سلسة بينما يواجه المدربين الجدد بعض الصعوبات في بناء هذه الخطة لذا نقترح إتباع الخطوات الأتية لبناء خطة سنوية مبسطة .

1_7_3_ الخطة الاسبوعية :

عندما ينتهي المدرب من التخطيط للتدريب الموسمي أو الفصلي تبدأ العمل الحقيقي لبناء خطة تدريبية أسبوعية أو يومية ، التي يجب أن تبنى بشكل علمي و دقيق و منظم من أجل تحقيق أفضل إنجاز ممكن للسباح ، و لبناء هذه الخطة يجب معرفة مستويات شدة تمارين التدريبية التي تستخدم فيها . (أحمد عصامي ، 2010 ، 269)

1_3_7_1_ مستويات شدة تمرين تدريب السباحة :

يقسم (كوستل 1992) مستويات تمرين تدريب السباحة إلى :

1_1_3_7_1_ تمارين تدريب التحمل الأساسي للسباح :

تتمثل تمارين لتدريب التحمل الأساسي بأحجام كبيرة و شدة متوسطة و أوقات راحة قليلة ، و يكون هدفها تطوير القدرة الهوائية للسباح و يستخدم مع تمارين أدوات التدريب أو من دونها .

1_2_1_3_7_1_ تمارين تدريب التحمل الشديد للسباح :

تتمثل تمارين لتدريب التحمل الشديد بأحجام تدريبية كبيرة مع شدة عالية و أوقات راحة قصيرة

1_3_1_3_7_1_ تمارين تدريب خاص بالسباق :

هي تمارين السرعة التي تؤدي تحت مسافة السباق أو قريبة منها و تعطى راحة قصيرة أو متوسطة أو طويلة ، و هي تعتمد على نظام الطاقة الذي يتطلب تطوير (اي النظام اللاهوائي أو الهوائي) و بحسب تخصص السباح . (أحمد عصامي ، 2010 ، 265)

1_7_3_1_4_ تمارين تدريب السرعة :

هي تمارين السرعة التي تؤدي بسرعة عالية جدا و تكون مسافة التكرار ما بين 5،12 متر على 200 متر و يكون الغرض منها تحسين القدرة للنظام اللاهوائي و القوة العضلية مع مراعاة عدم تكرار هذه التمارين بشكل كبير و إعطاء السباح الراحة الكافية للإستشفاء .

هناك ملاحظتين مهمتان لوضع إستراتيجية لتحديد أنواع التمارين التدريبية المستخدمة خلال الخطة التدريبية الأسبوعية و هما :

أ_ ان لا يقل عدد تمارين التدريب التحمل الشديد عن ثلاث مجموعات خلال الأسبوع و كذلك عدد متساوي من تمارين تدريب السرعة في ضمن الخطة الأسبوعية .

ب _ لا يعطى أكثر من مجموعتين من تمارين التحمل الشديد في الوحدة التدريبية الواحدة او اليومية و لا يتكرر التمرين إلا بعد مضي 24 ساعة مع تقليل شدة التمرين خلال الأربع و عشرون ساعة .

إن البحوث و الدراسات الحديثة تؤكد ان التأثير الإيجابي في التكيف الوظيفي للسباح يحدث عند تكرار هذه التمارين من 3 إلى 5 مرات في ضمن الوحدة التدريبية في الخطة الأسبوعية ، لذا يجب على المدربين ان يكررو التمرين من ثلاث إلى خمس مرات خلال الخطة الأسبوعية لغرض إحداث تكيف وظيفي إيجابي للسباح . (صالح بشير ، 2010 ، 279)

1_7_4_ خطة الوحدة التدريبية :

و هي أصغر خطة يضعها المدرب لغرض تنفيذ برنامجه التدريبي و مجموع الوحدات التدريبية يشكل الخطة التدريبية الأسبوعية و مجموع الخطط للوحدات اليومية و الاسبوعية يشكل الخطة الموسمية او الفصلية و مجموع الخطط للوحدات التدريبية في السنة يشكل الخطة السنوية و مجموع الخطط السنوية يشكل خطة بعيدة المدى ، لهذا فاساس بناء الخطة هو الوحدة التدريبية الصغرى . (صالح بشير ، 2010 ، 280)

إن الخطة التدريبية يجب ان تبرمج بشكل تحقق الأهداف التي وضعت من أجلها ، و يعتمد بناء الوحدة التدريبية على الشدة للتمرين و الحجم و الكثافة و على نوعية التمارين التدريبية المختارة و توزيعها خلال الوحدة التدريبية ، لذا يجب مراعاة بعض الامور في أثناء بناء هذه الوحدة التدريبية و هي :

أ _ أن تمارين السرعة يجب ان تعطى في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية لان السباح يكون غير مرهق ، عندما تكون الوحدة التدريبية ذات شدة عالية اي تشمل اكثر من 80 بالمئة من التمارين ذات الشدة عالية يفضل ان تعطى تمارين السرعة أولا ثم تمارين التحمل الشديد أو التمارين الخاصة بالسباقات ، و ذلك لان نظام الطاقة الذي يعمل مع تمارين السرعة هو النظام اللاهوائي و الذي يعتمد على ثلاثي فوسفات الأدينوسين المباشر و الذي يمكن إسترجاعه في العضلات بشكل أسرع . . (صالح بشير ، 2010 ، 280)

ب _ ان تمارين تطوير التحمل الشديد و تمارين التطوير الخاص بالسباقات يجب أن توضع في نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، و ذلك لكون التمارين تستنزف كمية كبيرة من الطاقة التي تعتمد في إنتاجها الكلايوجين و الذي يتطلب مدة طويلة لإسترجاعه .

1_4_7_1 تقسيم الوحدة التدريبية :

1_1_4_7_1 الجزء التحضيري :

يهدف إلى تهيئة السباح بدنيا و وظيفيا و نفسيا للجزء الرئيسي من التدريب و هو يشمل الإحماء الأرضي (تمارين مرونة و قوة و مقاومة و تكنيك) و تمارين إحماء داخل الماء التي تهدف إلى زيادة معدل ضربات القلب و كمية الدم المندفع إلى العضلات و إتساع الأوعية الدموية و يقسم الإحماء إلى قسمين إحماء عام و خاص .

1_7_4_1_2_ الجزء الرئيسي :

يهدف إلى تطبيق التمارين التدريبية المتنوعة التي تحقق هدف الوحدة التدريبية التي يرغب المدرب تحقيقها و عليه ان يراعي الشروط السابقة بإختيار التمارين و توزيعها خلال هذا الجزء من الوحدة التدريبية ، و يمكن الإطلاع على النموذج لوحدة تدريبية تهدف إلى تطوير القدرة الهوائية للسباح مع إعطاء بعض التمارين التي تطور القدرة اللاهوائية في بداية الوحدة التدريبية .

1_7_4_1_3_ الجزء الختامي :

يهدف إلى محاولة إعادة الحالة الوظيفية لجسم السباح إلى حالته الطبيعية عن طريق إعطاء تمارين السباحة ذات الشدة الواطئة التي تعمل على تنظيم العودة لجهاز الدوري التنفسي إلى حالتها الطبيعية . (صالح بشير سعد ، 2010 ، 281)

1_7_4_2_ زمن الوحدة التدريبية :

حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة و هناك وحدة تدريبية لمرة واحدة و لمرتين و ثلاث مرات في اليوم الواحد ، كما يأتي :

أولاً: زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم و تشمل :

أ _ وحدة تدريبية قصيرة (30 _ 90) دقيقة .

ب _ وحدة تدريبية قصيرة (2_3) ساعة .

ج _ وحدة تدريبية طويلة (أكثر من 3 ساعات) .

ثانياً: زمن الوحدة التدريبية لمرتين أو ثلاث مرات في اليوم و تشمل :

أ _ يجب ان تكون الوحدات قصيرة .

ب _ مجموع الوحدات لا يزيد عن (2_3) ساعة . (عامر فاخر شغاتي ، 2014،106)

خلاصة

يجب أن تصمم البرامج التدريبية للمتدربين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلف ، و المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء ، كما يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية ، كما تساعد عمليات التهدئة في نهاية الوحدة التدريبية على تقليل معدلات وظائف أجهزة الجسم وتخليص الجسم من نفايات التمثيل الغذائي بصورة أفضل وأسرع مثل التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم.

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويلي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتقادي المشاكل التي تواجه المشروع ، وعليه يعد التخطيط الإستراتيجي الجيد المبني على مقاييس موضوعية يتيح فرصة أكبر للوصول الى مستويات عالية.

تمهيد :

يعد التدريب الرياضي من العلوم التي شهدت تطورا و إتساعا سريعا ، الامر الذي يستوجب من المدربين الإلمام بقواعد علم التدريب الرياضي و نظرياته و تطبيقاته الواسعة ، و العمل على إستمرار تطوير مهاراتهم التدريبيه و صقلها عن طريق الأكاديميات المتخصصة و المؤسسات الرياضية المسؤولة .

كما يتضمن هذا الفصل مفاهيم حمل التدريب حيث يعد الوسيلة الأساس التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية ، و ان تقنين الاحمال التدريبية بصورة سليمة سوف يؤدي إلى تقدم في مستوى العمل الخاص بأجهزة الجسم مما ينعكس على تطوير الصفات البدنية و المهارات الحركية ، و يتم توجيه التدريب نحو الأهداف الخاصة من خلال التحكم في مكونات الحمل ، يعد التقدم في مستوى الحمل التدريبي مبدأ أساسيا للإرتقاء بالمستوى الرياضي، و تمثل جوانب الإعداد البدني القاعدة الاساسية التي تعتمد عليها حالات التدريب الاخرى فنتيجة للتدريب المنظم فإن عمل اجهزة الرياضي و إكتساب المهارات الفنية و الخططية تصل جميعها إلى مستويات عالية بإتجاه نهاية مرحلة الإعداد ، فالرياضي الذي يمكن إعتباره قد وصل إلى درجة تدريب عالية هو الذي يحقق مستوى عاليا جدا من الإعداد البدني .

2_1 _ ماهية التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة و هادفة موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو و التطور المختلف إعدادا (بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا و عقليا و نفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة و توظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل .

و يعرف العالم (هارا) التدريب الرياضي أنه : (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى) ، و يعرفه العالم (ماتيف) أنه : (إعداد اللاعب فسيولوجيا ، تكتيكا ، عقليا ، خلقيا ، عن طريق التمرينات البدنية و حمل التدريب) .

(متعب الحساوي ، 2014 ، 25)

أما كازورلا فيعرفه بأنه مجموعة من التمارين المكيفة ، ذات شدة متدرجة تحدث مجموعة من التغيرات البيولوجية و البدنية و المهارية لتحقيق أحسن مستوى ممكن .

2_2 _ مفهوم التدريب الرياضي الحديث في السباحة :

هو مجموعة العمليات التربوية التي تتضمن التنشئة و الإعداد للسباحين من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الإنجاز في السباحة و الحفاظ عليها لأطول مدة ممكنة و هدف التدريب الرياضي الحديث في السباحة هو التوصل بالسباح إلى الفورمة الرياضية خلال المنافسات و العمل على إستمرارها لأطول مدة ممكنة .

(صالح بشير ، 2010 ، 249)

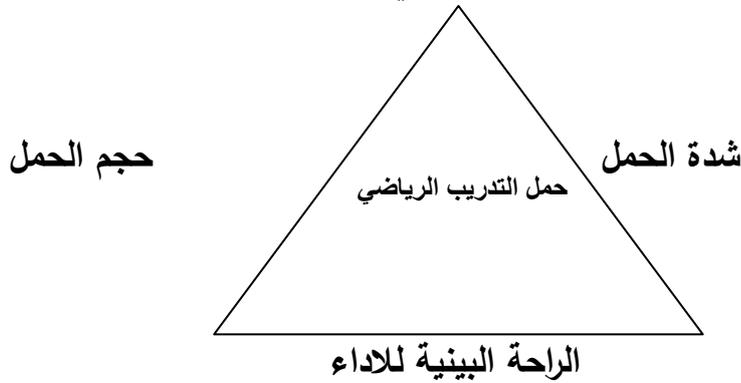
2_3 _ مفهوم حمل التدريب

يعتبر حمل التدريب هو الأسلوب الرئيسي لإحداث التغيرات البيولوجية و النفسية بالجسم ، إذ تستدعي التمرينات البنائية كمثيرات حركية هادفة بمجهود بدني و عصبي على أجهزة الجسم ، و يؤدي تنظيم تأثير هذا المجهود إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي للجسم و بالتالي تطوير حالة الفرد التدريبية ، و يسمى هذا المجهود بحمل التدريب ، كما أن المثير الحركي و هو

الحركة الرياضية الهادفة أي التمرين البنائي ... و يعتبر حمل التدريب هو التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية و النفسية للفرد ، و يوضح " هارا " حمل التدريب بأنه المثيرات الحركية المقننة ذات الاثر التدريبي ، و التي تسهم في تنمية و تثبيت و إستمرار الحفاظ على الحالة التدريبية للرياضي . (عبد الخالق ، 2003 ، 60)

يمكن تعريف حمل التدريب بأنه " جزئيات الحمل التي يتركب منها و التي يمكن وصف الحمل و تقنيه من خلالها و هي كل من الشدة و حجمه و فترات الراحة " .

كما يمكن تعريفها بأنها " المعطيات الثلاث التي يمكن من خلالها تصنيف أو تقدير درجة الحمل " .



الشكل رقم (01) يبين مثلث مكونات حمل التدريب الرياضي (مفتي إبراهيم ، 2010 ، 66)

2_4 _ مكونات حمل التدريب الرياضي :

2_4 _ 1_ شدة حمل التدريب :

تعريف شدة حمل التمرين الواحد بانها " درجة الصعوبة أو القوة المميزة للأداء التمرين المنفذ " شدة تنفيذ التمرين و التي تعكس صعوبة أداءه تتراوح ما بين أقصى شدة الأداء و تقل تدريجيا إلى ان تصل إلى أقل درجة صعوبة ، و بطبيعة الحال تكون هناك درجات بين أقصى شدة و بين أقل درجة شدة . (مفتي إبراهيم ، 2010 ، 65)

و هي نوعية التدريب أي عبارة عن النسب المؤية من المستوى الافضل للاعب و تنقسم إلى خمسة مستويات :

أ _ اقصى 100 بالمئة ب _ دون الأقصى 95 / 97 بالمئة ج _ العالية 90 بالمئة د _ المتوسط 80 / 85 بالمئة هـ _ الخفيف 60 / 70 بالمئة . (فاضل كمال ، 2011 ، 23)

_ طريقة تحديد شدة الحمل بواسطة "معدل النبض المستهدف" :

يمكن تحديد شدة الحمل بطريقة معدل " النبض المستهدف " من خلال المعادلة التالية :

شدة الحمل بواسطة الحمل المستهدف = إحتياطي معدل النبض × النسبة المؤية لمعدل
النبض المستهدف × (شدة الحمل المطلوب) + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة

2_4_2_ مفهوم حجم حمل التمرين :

يعرف حجم التمرين بأنه " المجموع الكلي لكافة الازمنة ، أو عدد مرات الاداء أو أطول المسافات أو مقدار المقاومة . (مفتي إبراهيم ، 2010 ، 65)

نعبر عن حجم التمرين بمسمى " سعة حمل التمرين " حيث يعبر هذا المسمى عن السعة الفعلية للأداء ، و الذي هو تعبير عن المحصلة الكلية لجزئيات الأداء الحركي للتمرين المنفذ .

و هو مقدار او كميات التدريب أو عدد التكرارات بوحدات القياس متر ، كلغ ، كلم ، عدد وثبات ، عدد الرميات ... إلخ . (فاضل كمال ، 2011 ، 23)

2_4_3 _ الراحة بين أحمال التدريب :

2_4_3_1 _ مفهوم الراحة بين مجموعات حمل التدريب :

يعني مفهوم الراحة بين مجموعات حمل التدريب " مدى طول أو قصر فترة أو الفترات الزمنية التي يقضيها اللاعبون في الراحة الإيجابية أو سلبية بين كل أداء أولي و بالتالي له أو بين مجموعات الأداء . (مفتي إبراهيم ، 2010 ، 65)

زمن الراحة مصطلح يشير إلى درجة التضاضغات بين مجموعات الأداء المتتالية للتمرين

و زيادة ضغط التمرين تعني تناقص فترة الراحة بين الأداءات المتتالية، و هي نشاطات إستشفائية للاعب و يمكن أن تكون سلبية أو إيجابية . (فاضل كمال ، 2011 ، 23)

2_5_2 _ أشكال حمل التدريب :

إن لحمل التدريب أشكال عديدة : 1 _ الحمل الخارجي 2 _ الحمل الداخلي

2_5_1 _ الحمل الخارجي :

تمثل التدريبات و التمرينات البدنية المنفذة خلال الوحدات التدريبية و مستوى صعوبتها و تكرارها و طول فترة دوامها و بذلك يمثل الحمل الخارجي التأثيرات الواقعة على أجهزة الجسم الحيوية جميعها الناتجة عن أداء التمرينات البدنية ، و يشمل الحمل الخارجي مكونات أساسية تتمثل في : _ شدة الحمل _ حجم الحمل _ كثافة الحمل .

2_5_2 _ الحمل الداخلي :

و يقصد بالحمل الداخلي التغيرات الفسيولوجية في أجهزة الجسم الحيوية التي تمثل استجابتها للمثيرات البدنية الخارجية ، و تعد هذه التغيرات و الإستجابة الفسيولوجية في أجهزة الجسم الحيوية من أهم المعايير لتحديد مستوى الرياضي البدني ، و كذلك مستوى الحمل الخارجي المستخدم في التدريب ، فكلما زاد مستوى الحمل الخارجي كلما إرتفع مستوى ردود أفعال الأجهزة الحيوية أو

استجاباتها ، ويمكن التعرف على إستجابة الأجهزة الوظيفية من خلال المؤشرات الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب و ضغط الدم و نسبة حمض اللاكتيك في الدم و البول ، و معدلات إستهلاك القصوى للأكسجين ، وغيرها من المؤشرات الوظيفية التي يمكن قياسها أثناء و بعد الاداء بإستخدام أجهزة متطورة ، و تعد هذه المعلومات الأساس في توجيه الحمل الخارجي .

(أحمد يوسف ، 2014 ، 49)

2_6 _ مفهوم درجة حمل التدريب الرياضي :

درجة حمل التدريب الرياضي " و هي درجة مقدرة تشير إلى تأثير مكونات الحمل مجتمعة (شدة و حجم و الراحة) و تمثل بنسبة مئوية اقصى مايتحملة اللاعب . (فاضل كمال ، 2011)

2_7 _ مستويات حمل التدريبي :

الحمل التدريبي على ثلاثة مستويات و هي :

1 _ حمل تدريبي عالي

2_ حمل تدريبي متوسط (عادي)

3 _ حمل تدريبي خفيف

و يعد توزيع أحمال التدريب خلال الوحدة التدريبية اليومية أو الاسبوعية أو الوحدة التدريبية المتوسطة من أهم واجبات المدرب الناجح ، كما يمكن التركيز على علاقة النبض مع الشدة فكلما كانت الشدة عالية يرتفع النبض ليصل احيانا إلى من أكثر (180 / 190 ن/د) و العكس صحيح . (فاضل كمال ، 2011)

درجات الحمل : (عبد الخالق 2003 ، 79)

ملاحظات	توجيه الحمل		درجة الحمل
	الحجم و التكرار	الشدة	
تمارينات خفيفة و إسترخاء توافق جسمي ، راحة بدنية و عقلية النوم و الشهية متوسط معدلات ضربات القلب أقل من 130 ن / د	20_30 مرة	تقل عن 30 %	الراحة النشطة
تمارينات ذات متطلبات بسيطة على أجهزة الجسم الحالة الجسمية و العقلية كالعادة و إلى الأحسن متوسط معدلات ضربات القلب أقل من 131 ن/د إلى 150 ن/د	20_15 مرة	تقل عن 50 %	حمل بسيط
تمارينات ذات متطلبات بسيطة على أجهزة الجسم _ شعور خفيف بالتعب عقب التمرين _ النوم و الشهية كالعادة إلى الأحسن _متوسط نبض القلب من 151 ن/د إلى 160 ن/د	15_10 مرة	تقل عن 75 %	حمل متوسط
تمارينات ذات متطلبات عالية نسبيًا على أجهزة الجسم _ الشعور بالتعب و الآلام في العضلات _ رغبة شديدة في النوم و الراحة _متوسط معدل ضربات القلب أكبر من 180 ن/د	10_6 مرة	تقل عن 90 %	حمل فوق المتوسط
تمارينات ذات متطلبات على أجهزة الجسم ظهور علامات التعب خلال التدريب _ زيادة الرغبة في الراحة _ متوسط معدلات ضربات القلب 161 _ 180 ن/د	5_1 مرات	تقل و تقارب 100 %	حمل عالي

جدول رقم (01) يمثل درجات حمل التدريب

2_ 8 _ الدرجات الرئيسية لحمل التدريب الرياضي :

من الافضل ان تكون هناك درجات رئيسية للأحمال تعتبر كمعالم ومن ثم فقد إتفق على ان تكون هذه الدرجات هي كمايلي :

1_ الحمل أقصى 2 _ الحمل الاقل من الاقصى 3 _ الحمل المتوسط 4 _ الحمل الخفيف)
أقل من المتوسط (5 _ الراحة الإيجابية (مفتي ابراهيم، 2010، 321)

2_ 9 _ درجات حمل التدريب :

نتيجة للابحاث المتخصصين في الطب الرياضي و الكيمياء الحيوي و التدريب الرياضي أمكن تقسيم حمل التدريب إلى أربعة درجات من الحمل على أساس معدل النبض كمؤشر فيسيولوجي و مدى تأثير الحمل التدريبي على أجهزة الجسم الحيوية ، و قد وضعت هذه المستويات لدرجات الحمل التدريبي بعد تحديد أقصى قدرة للاعب 100 بالمئة و يتم تحديد النبض الذي يجب على اللاعب الحفاظ على تحقيقه اثناء التمرين ، وتنقسم درجات الحمل التدريبي إلى :

2_ 9_ 1 _ الحمل الأقصى :

هذه الدرجة من الحمل الأقصى درجة يستطيع اللاعب أن يتحملها حتى تشكل عبئ شديداً على الاجهزة الحيوية و الجسمية ، ويصل معدل النبض فيما يزيد عن 190 ن/د و تتراوح شدة حمل التدريب ما بين 90 / 100 بالمئة من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ، و عدد التكرارات تتراوح ما بين 1 _ 5 مرات .

2_ 9_ 2 _ الحمل أقل من الأقصى :

هذه الدرجة نقل بنسبة بسيطة عن الحمل السابق ، و بالتالي تحتاج إلى متطلبات أقل من الاجهزة الوظيفية للجسم درجة تركيز أقل و يصل معدل النبض فيها ما بين 165 _ 190 ن/د ، و تقدر درجة الحمل بحوالي 75 _ 90 بالمئة من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ، و تكرار التحمل للتمرينات و التدريبات بالكرة فترة تتراوح ما بين 6 _ 10 مرات .

2_9_3_ الحمل المتوسط :

هذه الدرجة تتميز بدرجة حمل متوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة أعضاء جسم اللاعب ، و يشعر اللاعب بعد أداء الحمل بدرجة متوسطة من التعب ، و يصل معدل النبض ما بين 140_160 ن/د و تقدر درجة الحمل بحوالي 50 _ أقل من 75 بالمئة من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله و التكرارات المناسبة للتدريبات ما بين 10 _ 15 مرة .

2_9_4_ الحمل الخفيف (أقل من المتوسط) :

هذه الدرجة من الحمل تتميز بأن العبء الواقع على أجهزة اللاعب و أعضائه الداخلية تقل عن المتوسط ولا تتطلب قد كبير من التركيز ولا يحس اللاعب بأعراض التعب ، و يصل معدل النبض ما بين 115 _ 140 ن/د و تقدر درجة الحمل بحوالي ما بين 35 _ 50 بالمئة من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ، و التكرارات المناسبة في حالة التدريبات ما بين 15 _ 20 مرة

2_9_5_ الراحة البينية : (مفتي ابراهيم، 2010، 322)

تتميز هذه الدرجة من الحمل بعبء بدني وظيفي ضئيل و تكون معظم تدريبات من المشي أو الجري الخفيف ، و تقدر درجة الحمل فيه بأقل من 30 من أقصى حمل يستطيع أدائه اللاعب و التكرارات من 20 _ 30 مرة ، كذلك قد امكن التوصل إلى معدل فترات الراحة إيجابية بين التمرينات ذات الدرجات الأربعة السابقة للحمل عند تنمية التحمل الخاص .

2_10_ جوانب الإعداد البدني :

يرتبط الإعداد البدني بنوع النشاط الرياضي الممارس و الذي يقرر درجة الحاجة إلى هذه التهيئة البدنية و لذى يقسم الإعداد البدني إلى :

2_10_1 _ الإعداد البدني عام :

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا و حركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية و الحركية ، و يعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا و بناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية و الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة و إتقان و بأقل مجهود بدني ، مع قدرته على سرعة إستعادة الشفاء من أثر الإجهاد ، و ذلك برفع كفاءة أجهزته الحيوية و إستعداداته و تعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام .

ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية و تطوير جميع قدرات الفرد البدنية ، و مع الإلتزان بين القدرات البدنية المتعددة ، إذ يستخدم الأداء الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في هذا الأداء . (عبد الخالق ، 2003 ، 126_ 127)

يعطى في هذه المدة تمارين اللياقة البدنية بشكل عام للسباح و التأكيد على تمارين الرجلين و الذراعين و تمارين التحمل العام و الاساسي للتخصص و تتميز هذه المدة بأحجام تدريبية عالية ذات شدة متوسطة ، و تزداد تمارين السرعة ذات الشدة العالية تدريجيا مع إنتهاء هذه المدة .

(صالح بشير سعد ، 2010 ، 265)

2_10_2 _ الإعداد البدني الخاص :

يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية و تطوير القدرات البدنية و الحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية و كذلك الخططية للنشاط الممارس، و تعد التمرينات البنائية الخاصة و تمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص و هي تختلف بإختلاف الأنشطة الرياضية .

يعتمد الإعداد المهاري للنشاط الرياضي في جوهره على إعداد بدني و حركي خاص و ذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات موصفات محددة من حيث المسار الزمني و المكاني للقوة عن

الأداء الحركي و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها بمستوى القدرات البدنية و الحركية و لذا يجب معرفة مدى الحاجة لهذه القدرات و غالبا ما تتسبب إحدى هذه القدرات عن الاخرى ، و هذا يعني وجود القدرات البدنية و الحركية الاخرى و لكن بنسب الإحتياج إليها فهناك أنشطة رياضية تتطلب قدرات عالية من التحمل مثل السباحة و جري المسافات الطويلة و اخرى تظهر القوة القصوى مثل رفع الأثقال أما السرعة فتظهر في مسابقات العدو و السباحة المنافسات .

تعطى في هذه المرحلة تمارين السرعة بالمساعدة (إستخدام الزعانف) ، تتضاعف تمارين السرعة في نهاية هذه المدة ، و يعطى تمارين الإعداد النفسي في هذه المرحلة لكون السباح يعانون التوتر و الملل من ضغط التدريب العالي ، و تعطى تمارين الإسترخاء التي يؤديها السباحين بأنفسهم ، وكذلك تمارين التصور الحركي و يتم في هذه المرحلة التأكيد على التخصص و إعطاء التمارين كلا بحسب تخصصه . (صالح بشير سعد ، 2010 ، 265)

2_10_3 _ الإعداد المهاري :

يعتبر الإعداد المهاري من الجوانب المهمة لدى السباح فلها ابعادها في البيئة الغريبة عن الإنسان إذ أن المفاهيم الفنية لحرارة السباحة تصبح أكثر تعقيد و تحسين مستوى أداء السباح من الناحية المهارية يجعل الفرق بين سباح مؤهل، إن المهارات الأساسية التي تحتاجها سباح المنافسات من أداء و تحليل حركي و ميكانيكية الأداء و مفاهيم فيسيولوجية للأداء الحركي لتؤكد بان السباح مؤهل ، و الجوانب البدنية و المهارية هي سلسلة عامة واحدة مكتملة للأخرى لإحتوائها مفردات البناء الفني الحقيقي للسباح و تطويرها وفق المسارات العلمية في إتقان هذه المهارات و سبل تطويرها إلى حالة التوازن و التكامل و الإتقان بصورة غير إرادية تحت كل الظروف الذي يعيشها السباح أثناء المنافسة بالإضافة إلى تنمية الروح الإبداعية في درجة التقدم و التعلم في مفردات الاداء بصورة آلية في كل الجوانب التكنيكية التكنيكية (غازي صالح ، 2011 ، 43)

2_10_4 _ الإعداد الخططي :

تهدف عملية التدريب الرياضي أساسا إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية بحيث تعمل على الإرتقاء بمستوى المجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن ، و ذلك بإستخدام كافة الإمكانيات سواءا كانت بدنية او مهارية او خططية او إرادية او نفسية و تطبيقها من خلال المنافسة .

يعتبر الإعداد الخططي هو محصلة لإستغلال كافة أنواع الإعداد خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعب المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة اثناء المنافسة .

و هناك علاقة إيجابية قوية بين الإعداد الخططي و الإعداد البدني و المهاري حيث يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد البدني إعتماذا كبيرا لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاة على عاتقه بدون تمتعه بإمكانات بدنية عالية من التحمل و السرعة و القوة و الرشاقة و المرونة . (مفتي ابراهيم.2010. 125)

درجات حمل التدريب الرياضي :

2_11_العلاقة بين مستويات حمل التدريب و جوانب إعداد اللاعب :

سبق و قد حددنا جوانب إعداد اللاعب في ثلاثة جوانب هي :

1 _ الإعداد البدني

2_الإعداد المهاري

3 _ الإعداد الخططي

كما حددنا مستويات حمل التدريب في خمسة جوانب

1_ حمل أقصى 2_ حمل أقل من الأقصى 3_ حمل متوسط 4_ حمل خفيف 5_ راحة إيجابية.

و ترتبط جوانب الإعداد و المستويات حمل التدريب بكل من عمل الجهاز الدوري (القلبي) و الذي نتابعه من خلال عدد ضربات القلب ، و عمل الجهاز التنفسي (الرئتين) من خلال كمية إستهلاك الأوكسجين و لذلك فان تحديد مستويات حمل التدريب يتطلب تقسيم جوانب الإعداد من حيث حمل القلب (عدد ضربات القلب) و ما يستهلكه من اكسوجين (نسبة استهلاك اللاعب من الحد الاقصى للاستهلاك الاكسجين الى ثلاث مستويات اثناء العمل باختلاف جوانب سواء كان في الاعداد البدني او المهاري او الخططي . (مفتي إبراهيم ، 2010 ، 82)

2_11_1_ بالنسبة للاعداد البدني تنقسم مستويات الحمل الى ثلاث مستويات :

1_ كل التمرينات او التدريبات وكافة الحركات التي تؤدي بغرض تنسيق المرونة او الرشاقة او المهارة نعتبر حمل خفيف او منخفض وتدخل ضمن المستوى الاول ، وهي التي يؤديها اللاعب في حدود لا تزيد عن 120 نبضة في الدقيقة ، و بحيث لا يزيد إستهلاك الأوكسجين فيها 50 بالمئة من الحد الاقصى لإستهلاك الأوكسجين عند اللاعب .

2_ كل التمرينات أو التدريبات أو الحركات التي تؤدي بغرض تنمية عنصرية أو أكثر (تحمل القوة و السرعة و التحمل و السرعة والمهارة... إلخ) و تعتبر حمل عالي و تدخل ضمن المستوى الثالث ، وهي التي يؤديها اللاعب بحيث يزيد عدد ضربات القلب خلال أدائها عن 170 نبضة في الدقيقة ، كما يزيد إستهلاك اللاعب للأوكسجين عن 75 بالمئة من الحد الاقصى لإستهلاكه .

3_ كل التمرينات أو التدريبات أو الحركات التي تؤدي بغرض تنمية عناصر القوة او السرعة أو التحمل تعتبر حمل متوسط و تدخل ضمن المستوى الثاني ، و هي التي يؤدي اللاعب بحيث لا يزيد عدد ضربات القلب خلالها عن 170 نبضة في الدقيقة و لا يزيد إستهلاك الأوكسجين

خلال أدائها عن 70 بالمئة من الحد الأقصى لما يستهلكه اللاعب .

(حسين السيد ، 2001 ، 377)

2_11_2 _ بالنسبة للإعداد المهاري تنقسم مستويات حمل التدريب أيضا إلى ثلاثة مستويات :

1_ كل التدريبات التي تؤدي بغرض التعليم او التدريب على مهارة من المهارات الاساسية للعبة تعتبر حمل خفيف وتدخل ضمن المستوى الاول ، و هي التي يؤديها اللاعب بحيث لا يزيد عدد ضربات القلب أثناء أدائها عن 120 نبضة في الدقيقة ولا يزيد إستهلاك الاكسجين عن 50 بالمئة .

2 _ كل التدريبات التي تؤدي بغرض التعليم او التدريب على مهارة من المهارات الاساسية مع عنصر واحد من عناصر الإعداد البدني تعتبر حمل متوسط و تدرج تحت المستوى الثاني و هي التي تؤدي في حدود نبض لا يزيد عن 170 نبضة في الدقيقة و إستهلاك للاوكسجين لا يزيد عن 70 بالمئة من الحد الاقصى .

3 _ كل التدريبات التي تؤدي بغرض التعليم أو التدريب على مهارة من المهارات الاساسية مع عنصر أو أكثر من عناصر الإعداد البدني ، تعتبر حمل عالي و تدخل ضمن المستوى الثالث ، وهي التي يؤديها اللاعب بحيث يزيد عدد ضربات القلب خلال أدائها عن 170 نبضة في الدقيقة ، كما يزيد إستهلاك الأوكسجين خلالها عن 70 بالمئة من الحد الأقصى .

(حسين السيد ، 2001 ، 388)

2_11_3 _ بالنسبة للإعداد الخططي أيضا إلى ثلاثة مستويات :

1 _ الخطة التي يتم شرحها على اللاعبين أثناء التدريب من وضع الوقوف فقط وسط فقرات التدريب مع حركة ضعيفة ، تعتبر حمل خفيف و تدخل ضمن المستوى الاول ولا يزيد خلالها نبض اللاعب عن 120 نبضة في الدقيقة ولا يتجاوز إستهلاك الأوكسجين عن 50 بالمئة .

2_ الخطط التي تؤدي خلال التدريب مع الحركات السريعة أو المستمرة أثناء أداء التدريبات المهارية أو الإعداد البدني تعتبر حمل متوسط و تدخل تحت تدريبات مستوى ثاني ، و هي التي لا يزيد خلال أدائها عدد ضربات القلب عن 170 نبضة في الدقيقة ، كما لا يزيد إستهلاك الأوكسجين عن 70 بالمئة .

3_ الخطط التي تؤدي خلال المباريات " التقييمية " او خلال الأداء الذي يشبه اداء المباريات تعتبر حمل عالي ، و تندرج تحت المستوى الثالث ، و هي التي لا تزيد خلالها عدد ضربات القلب عن 170 نبضة في الدقيقة ، كما يزيد إستهلاك اللاعب للأوكسجين عن 70 بالمئة من الحد الأقصى لإستهلاكه . (حسين السيد، 2001، 389)

2_12_ مستويات الشدة التدريبية :

هناك تقسيمات عديدة لمستويات الشدة التدريبية و درجاتها ، وهي تصنف صعوبة الاداء في تمرين معين ، و من أهم هذه التقسيمات ما إقترحه (هارا) لتمريبات القوة و السرعة في الجدول

(فاضل كامل، 2011، 61)

درجة الشدة	النسبة المئوية من الإنجاز القصوى	مستوى الشدة
واطنة	30 بالمئة إلى 50 بالمئة	الأول
معتدلة	50 بالمئة إلى 70 بالمئة	الثاني
متوسطة	70 بالمئة إلى 80 بالمئة	الثالث
تحت المتوسط	80 بالمئة إلى 90 بالمئة	الرابع
قصوى	90 بالمئة إلى 100 بالمئة	الخامس
فوق القصوى	100 بالمئة إلى 105 بالمئة	السادس

جدول رقم (02) يبين مستويات الشدة التدريبية حسب تقسيم (هارا)

ويمكن للمدرب أن يحدد درجو الشدة أو مستواها على وفق معدل ضربات القلب حسب ما يقترح (نيكيفوروف) (فاضل كامل، 2011، 61)

معدل ضربات القلب	درجة الشدة	مستوى الشدة
120 إلى 150 ن/د	واطنة	الأول
150 إلى 170 ن/د	متوسطة	الثاني
170 إلى 185 ن/د	عالية	الثالث
أكثر من 185 ن/د	قصوى	الرابع

جدول رقم (03) يبين مستويات الشدة التدريبية وفق معدل النبض حسب تقسيم (نيكيفوروف)

خلاصة :

لقد تمكنا في هذا الفصل تبين القيمة الحقيقية للتدريب الرياضي الحديث في السباحة فهو وسيلة و ليس غاية في حد ذاتها فهو يعمل على تحقيق اهداف مشتركة ثم عرجنا للحديث عن حمل التدريب حيث يعتبر الأسلوب و المدخل الطبيعي الذي يستخدمه المدرب لإحداث التغيرات الفسيولوجية و النفسية بالجسم عن طريق إستخدام التدريبات البنائية كمثيرات حركية هادفة كمجهود بدني و عصبي على أجهزة الجسم و يؤدي تنظيم هذا المجهود عن طريق توجيه الحمل إلى هدف معين ، كما ذكرنا أشكال الحمل و درجاته بالإضافة إلى جوانب الإعداد البدني حسب تقسيماته العام و الخاص و المهاري و الخططي كما يجب أن يراعي المدرب العلاقة بين مستويات حمل التدريب و جوانب إعداد اللاعب للرفع من مستوى السباحين لتحقيق أفضل النتائج .

وما يمكن الخروج به من هذا الفصل هو انه يجب على كل مدرب يشرف على إعداد السباحين الإلتزام و العمل بما سبق ذكره ، و أن يكون ملما بكل الخصائص والمتطلبات والحاجيات الخاصة بهم.

تمهيد :

سنعرض في هذا الفصل اللياقة البدنية و الصفات الواجب التركيز عليها لإعداد الرياضي في التدريب و المنافسة و إن للإعداد البدني والوظيفي لأجهزة الجسم أهمية كبرى في الوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية ، إذ تُعد المستويات التي وصل إليها العديد من أبطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ، ولاسيما علم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب.

ومن المعروف أن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى نستطيع استخدامها بكفاية جيدة و كذلك كان من الضروري أن يلم المدرب بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي .

3_1 _ تعريف اللياقة البدنية:

مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفزيولوجية من الوفاء من المتطلبات بعض الوجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية و هناك نتيجة هامة تعتبر بمثابة مبداء ، وهي ان الوصول الى اللياقة البدنية المثالية سوف يكون صعبا دون ان يمارس الشخص التمرينات البدنية بصورة منتظمة .

تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة ، حيث تعتبر كل من القوة العضلية ،ولياقة الجهاز الدوري التنفسي مجرد عنصرين فقط منها اذ ان كل عناصر اللياقة البدنية تعتبر حيوية لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية . (مفتي ابراهيم. 32. 2010)

و هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى بما يتمتع به الفرد بقية اليوم بحيث يستطيع مواجهة الاعمال المفاجئة والطارئة .

واللياقة هي درجة مقدرة الانسان الضرورية المبذولة والمتطورة من خلال النشاطات الانسان باسلوب حياته فاللياقة لها ارتباط بانجاز ، فكلما كان مستوى اللياقة عاليا كان الانجاز افضل وهذا يزيد من اداء الجسم وتأثير شامل على وظائف اعضاء الجسم . (شحاتة. 2012. 171)

3_2 _ انواع اللياقة البدنية:

3_2_1 _ اللياقة البدنية العامة :

مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفزيولوجية و اعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومنتزعة خلال ممارسة أنشطة بدنية او الرياضية عامة .

3_2_2 _ اللياقة البدنية الخاصة:

مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفزيولوجية و اعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة و فاعلية، للوفاء بمتطلبات انشطة البدنية حركية ذات طابع خاص.

(مفتي ابراهيم.34. 2010.)

3_3_3 _ مبادئ تنمية الصفات البدنية:

ان للمدرب الجيد من اجل ان ينمي الصفات البدنية ويطورها لدى لعبي وعليه الاستناد الى مجموعة من المبادئ من اهمها مايلي :

- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- الاستمرار في التدريب.
- التدرج في التنمية والتطور .
- التكامل بين الصفات البدنية. (احمد عربي.2014. 26)

3_3_1_ التوقيت الصحيح لتكرار الحمل:

ان قدرة الفرد على العمل و الاداء في اثناء ممارسة النشاط تمر باربعة مراحل:

- مرحلة استنفاد الجهد.
- مرحلة استعادة الاستشفاء.
- مرحلة زيادة استعادة الشفاء.
- مرحلة العودة الى نقطة البداية.

وتستغرق مراحل الثلاثة الخيرة مدة معينة تتناسب مع الشدة وحجم الحمل في المرحلة الاولى وتختلف من فرد الى الاخر طبقا الى مستوياته الوظيفية ونوع فترات الراحة .

(احمد عربي.2014. 27)

3_3_2_ الارتفاع التدريجي في درجات الحمل:

ان استمرار تطوير وتنمية المستوى الوظيفي و العضوي للفرد لا تتطلب تكرار العمل نفسه دائما في اثناء مرحلة زيادة الاستشفاء اذ ان لن ذلك ينتج عنه سوى قدرة الفرد على التكيف لهذا المستوى من العمل فقط .

لذلك يجب عدم الاكتفاء بالتكرار الدائم الدرجة من الحمل نفسها بل لا بد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى ندفع اعضاء الجسم واجهزته الى تحقيق متطلبات اكثر وبالتالي امكانية زيادة قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل. (احمد عربي.2014. 29)

3_3_3_ عامل الاستمرار في التدريب:

ان التحسين في قدرات الفرد الناتج عن ممارسة النشاط البدني ماهو الا تحسين وقتي قابل للزيادة والنقصان ، ففي حالة النقطاع عن التدريب و ممارسة النشاط البدني فان قدرة المستوى الوظيفي والعضوي الفرد تنخفض وتقل بذلك درجة التنمية السابق اكتسابها بالنسبة للصفات البدنية المختلفة.

وقد اثبتت التير مجارب المختلفة ان اكثر من الصفات البدنية تنخفض درجاتها في حالة النقطاع عن الممارسة الايجابية للنشاط البدني لمدة تتراوح ما بين(5-7) ايام.

3_3_4_ عامل التدرج في التنمية :

ان الزيادة في المستوى الفرد لاتحدث الا تدريجيا فعامل الزمن امر ضروري لتقدم الاعضاء في الادائها الوظيفي وتغيرها الشكلي (كزيادة حجم العضلات مثلا) .

وبطبيعة الحال يختلف مقدار هذا الوقت طبقا لدرجة التنمية المطلوبة و كلما تقدم مستوى كلما تطلب الامر المزيد من الوقت لزيادة تنمية الصفات البدنية .

3_3_5_ عامل التكامل بين الصفات :

لو حاولت النظر الى عملية الصفات البدنية من وجهة النظر الوظيفية و العضوية لوجدنا ان هذه الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة و التحمل والرشاقة والمرونة ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها ببعض الخر في غضون اية عملية من العمليات التتمية والتطور ،نظرا لان مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للفرد ماهي الى وحدة متكاملة تعمل بالارتباط ببعض الاخر ولايمكن عنها. (احمد عربي.2014. 30)

3_4_4_ الصفات البدنية:

3_4_1_ المداومة:

هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب وهي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لاطول فترة زمنية ممكنة واذن يمكن ان نعرف المداومة على انها القدرة على المقاومة التعب والاستمرار في اداء النشاط البدني او المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفاعلية .

(jugen weineck.1999.107)

ينظر الى التحمل على انه الاطالة زمن الحفاظ على القدرة لاداء عمل ديناميكي او ستاتيكي يؤديه الرياضي مع زيادة قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالكفاءة البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود المبذول او المؤثرات الخارجية غير المناسبة و الناتجة من البيئة.(ابو عبده.

2001. 38.)

3_4_1_1_1_ انواع المداومة :

3_4_1_1_1_ المداومة الاساسية :

وهي قدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء البدني ذو حمل متغير في الشدة متوسط لفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها مجموعة العضلية بصورة ايجابية تؤدي الى ان يكون مستوى انجاز الجهازين الدوري والتنفسي عاليا بما يؤثر على الاداء التخصص. (ابو عبده . 2001 . 38)

تتوافق مع الشدة القاعدية للتدريب البدني مع الاستعمال المفضل للدهون، ويسمح باستعمال الاحماض الامنية الدهنية الحرة اذن فهو يحافظ على معدل السكري في الدم.

أولا _ السعة الهوائية:

السعة الهوائية توافق الشدة التي من خلالها يبدأ الرياضي في تطوير صفاته التحملية.

ثانيا _ القدرة الهوائية :

القدرة الهوائية هي توافق الشدة التي من خلالها سنقوم بتطوير وتحسين الامكانيات في التحمل

(Alaxandre dellal.2008.139)

3_4_1_1_2_ المداومة الخاصة :

وهو القدرة على القيام تتصف بالنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في الكفاءة وفاعلية الاداء المهارات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة.

(ابو عبده. 2001 . 39).

3_4_2_ القوة العضلية :

تمثل القوة القدرة والقابلية للانسان في تغلب على المقاومة المقاسة بالكيلوغرام (بواسطة ثقل او جهاز الديناميكي) .

ان القوة العضلية من اكثر الخصائص البدنية التي تتاثر قياسها بشكل الكبير بعاملتي سرعة الاداء الحركات وقابلية مطاولة القوة كما ان تعلم فن الاداء الرياضي يعتمد على مستوى القوة العضلية .

تعتمد الخصائص البدنية للقوة على نشاط الجهاز العصبي المركزي وعلى الحالة الوظيفية الفسيولوجية للعضلة . (تامس ايان . 2011 . 15)

3_4_2_1_ تعريف القوة العضلية :

يعرفه (ماتيف) انها القدرة العضلية فعلى المقاومات مختلفة مثل(الثقل الخارجي ،وزن الجسم ، المنافسة ، قوة الاحتكاك ، وغيرها) .

ويعرفها (هارا) انها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومة عالية نسبيا ومواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم . (الحسناوي . 2014 . 113)

3_4_2_1_1_ القوة المميزة بالسرعة(القوة ،السرعة):

توصلت العديد من البحوث الخاصة بالقوة و لسرعة الى الاستنتاج بان التمرينات التي تعطي لتطوير القوة فإنها ليست لتطوير القوة فقط لانها تطور السرعة ايضا .

تسمح القوة القصوى(العظمى) بالتغلب على القوة الخارجية بسهولة انجاز سريع للحركة .

(تامس ايان . 2011 . 26)

3_4_2_1_2_ القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة، القوة):

الحديث بصورة عامة حول هؤلاء الذين لديهم قوة كبيرة و يستطيعون أن يؤديوا تمرين معين عدة مرات. هذه واضحة فقط عندما يكون مقدار النقل العضلي أكبر من 30% من مستوى أقصى قوة .

إن مطاولة القوة أو القوة المميز بالمطاولة تؤدي الى تطوير القواعد الفيزيولوجية الصحية (تطوير الكتلة العضلية) من أجل زيادة القوة. (تامس ايان .2011. 32)

3_4_2_2_ اهمية القوة العضلية للاطفال في مرحلة البلوغ :

القوة العضلية تعتبر جزءا هاما مرتبط بصحة الاطفال و المرهقين كما تعتبر مؤشرا هاما لتقدير مدى كفاءة اجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية .

القوة العضلية واحدة من اهم العناصر المؤثرة في الاداء البدني للاطفال والمرهقين خلال حياتهم اليومية ، وهي تعتبر من اهم المؤثرات في اكتسابهم للقدرات الحركية ،وتعقيد الاداء هذه القدرات وتطويرها و اكتساب الاطفال و المراهقين للقوة العضلية يقلل من احتمال حدوث اصابة لهم خلال الانشطة او مجال الترفيه. (مفتي ابراهيم .2010. 154)

3_4_3 مفهوم السرعة:

هي القدرة على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن ومن ناحية اخرى يعرفها ("بيوكر ") بانها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة .(صبي .2012. 74 .)

وعرفها "لارسن" و"بوركام" بكونها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن .

وقد عرفها "هارة" بكونها سرعة الانتقالية التي تشمل القدرة على التحرك الى الامام باسرع ما يمكن . (عبد الفتاح .2008.187.)

3_4_3_1_ انواع السرعة :

يمكن تقسيم صفة السرعة الى انواع الرئيسية الاتية

- سرعة الانتقال
- السرعة الحركية
- سرعة الاستجابة

3_4_3_1_1_ سرعة الانتقال:

يقصد بذلك محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر باقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة باقصى زمن ممكن وغالبا مايستخدم مصطلح سرعة الانتقال في انواع الانشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي ،والجري والسباحة و التجديف الخ (صبي. 2012. 76)

3_4_3_1_2_ السرعة الحركية(سرعة الاداء) :

يقصد بالسرعة الحركية او سرعة الاداء الانقباض العضلية او مجموعات عضلية معينة عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكزة او سرعة الوثب او سرعة الاداء لكمة معينة وكذلك عند اداء الحركات المركبة كسرعة الاستلام والتمرير اوسرعة الاقتراب والوثب.... الخ . (صبي. 2012. 76)

3_4_3_1_3_ سرعة الاستجابة:

يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن .

3_4_4_4_ المرونة :

تشير المرونة الى المد الحركة المفصل وتعتمد على انسجة المفصل وكذلك على الاوتار والعضلات التي تحيط به ويمكن تحسين المرونة اما بواسطة اساليب المرونة الحركية و الثابتة .

(شحاتة. 2008. 103)

3_4_4_1_ المرونة والاطالة العضلية :

المرونة هي مدى حركة في المفصل وتعتبر افضل طريقة للمحافظة على او تطوير مدى الحركة في المفصل هي اداء حركات مرونة محددة لاطالة العضلات المحيطة ، فحركات المرونة يجب ان تكون بسيطة وتؤدي باقل مجهود بدني ويكون مستوى الاداء بطيئ والارتخاء مطلب اساسي او جوهري .

زيادة المرونة من شأنها ان تجعل الطفل اقل عرضة للإصابة ويصبح لديه القدرة على أداء القوة العضلية بمدى حركي كبير كذلك تادي ابطالة العضلات الى حماية الام العضلية .

يوجد علاقة بين السن ودرجة المرونة حيث تقع الزيادة الكبيرة ما بين 7-12 سنة وتتأثر المرونة بالخصائص الوراثية ،نسبة العضلات الى دهون ونقاط اندماج العضلة .

(محمد عبد الرحيم. 2012. 91)

3_4_4_1_1_ التمارين الثابتة :

ففي حالة التمارين الثابتة تنهى المفاصل بحيث تتمدد العضلات الى ابعد قدر ممكن ثم نبقئها على هذا الوضع لمدة من الزمن

3_4_4_1_2_ التمارين الحركية:

اما التمارين الحركية فانها تعتمد على مرجحة الاعضاء . (شحاتة. 2008. 103)

3_4_4_2_ قياس اللياقة البدنية :

لمعرفة لياقة أي فرد هناك طرق لقياسها يمكن من خلالها التعرف على مقدرة الفرد الجسمانية والبدنية وما يهمننا في هذا المجال هو التطرق لقياس اللياقة القلبية والتنفسية ويتم ذلك بقياس القدرة العظمى للجسم لاستهلاك الاكسجين اثناء بذل اقصى جهد بدني ممكن حيث يمكن ان يزداد استهلاك الاكسجين الاقصى اثناء تادية التمارين الشديدة 10الى 20 ضعف وهناك طرق متعددة للقياس تستخدم في تقييم وظيفة الجهاز القلبي الدوري ويتم ذلك في المختبرات الفيزيولوجية باستخدام اختبار السير المتحرك "treadmill" واختبار الجهد بالدراجة الثابتة "bicycle ergometer" وهناك طرق بسيطة لقياس اللياقة القلبية والتنفسية واللياقة الهوائية والبدنية مثل اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل او ميل ونصف، او قياس المسافة المقطوعة لمدة 12 دقيقة وبذلك قياس مقدار الجسم على اخذ ونقل الاكسجين الى الانسجة والعضلات.

كما انا اختبارات اللياقة البدنية للصغار والشباب يمكن ان تستخدم كمرشد في اختبار النشاط البدني المناسب وان تكرر الاختبار يمكن ان يعطي فكرة واضحة على مقدار التطور الذي تم على اللياقة. (الحشوش. 2013.40)

3_5_ خصائص المرحلة العمرية (15 _ 18 سنة) :

المراهقة عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية , علاقاته , اتجاهاته , قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به .

لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فالبد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة و إعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا. (مريم سليم ، 2002 ، 375)

3_5_1_ النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات .

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

(مروان عبد المجيد ، 2002 ، 163)

3_5_2_ النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الاولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 16

يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس .
(مريم سليم ، 2002 ، 167)

3_5_3_ النمو العقلي المعرفي:

3_5_3_1_ الذكاء :

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق

الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

3_5_3_2_ إنتباه المراهق :

وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

3_3_5_3_3_ تذكر المراهق :

وبصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر , وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة . (مروان عبد المجيد ، 2002 ، 188)

3_3_5_4_3_ النمو الأخلاقي :

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ.

وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (خيرية إبراهيم السكري ، 2001 ، 56)

خلاصة:

لقد تطرقنا في فني هذا الفصل إلى اللياقة البدنية و مختلف خصائصها ، فهي القدرة على القيام بعمل عقلي على النحو أفضل و هي تعمل على تنمية صفات البدنية كالقوة و السرعة والمداومة وهذا من اجل تنمية القدرة على الاداء واعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمان الاستمرارية في الاداء على المدى القصير والطويل، لذى يجب علينا اعطاء اهمية كبيرة للتخضير البدني العام والخاص ومراحل التدريب والمنافسة من اجل بلوغ اعلى مستويات اللياقة البدنية، وبالتالي امتلاك المقومات اللازمة من خلال التفوق من الناحية التقنية والتكتيكية والنفسية، زد إلى ذلك فلقد خصص في هذا الفصل ليربط بين جانبيين مهمين وهما، خصائص النمو في هذه المرحلة وأهم الصفات والقدرات البدنية ولذا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة ، حيث أن الرياضي يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء وتكوين الشخصية، حيث تتجلى قدرة الرياضي القصى على أن يؤدي أي مسابقة رياضية مرتبطة ومحددة بخصائصه البدنية والمهارية.

الفصل الأول

1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

دراسة أو البحث العلمي أساس المنهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث في عملية بحث أو الدراسة ومما لا شك فيه أن التقدم أي بحث في علم من العلوم يقاس، حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسها بدرجة الدقة مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية توظيفها في البحث إن يدرك طريقة استعمالها .

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة...إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بهاو واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى ، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فان ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية .

1-1- منهج البحث:

فالمنهج لغة: هو الطريق الواضح والمستقيم..... الخ (العيساوي .1996. 76).

والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها، ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث نظرا لتعدد الظاهرة الإنسانية لا يعني استحالة بحثها بالضرورة، بل يجعل أمر هذا البحث أكثر صعوبة وتعقيد.

وهذا بطبيعة الحال انطلاقا من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث، والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقا من موضوع دراستنا " اثر استخدام نموذج تخطيطي درجات حمل التدريب على حساب جوانب الإعداد لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في السباحة . " فان المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث ، وهي الدراسة الميدانية بمسبح النصف الاولمبي حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو الظاهرة من الظواهر المهمة في عملية التدريب الرياضي التي تعد هي الأساس للوصول إلى مستويات العالية إلا وهو التخطيط الرياضي في السباحة، التي سنحاول الكشف على جوانبه وتحديد العلاقة بين عناصر ومراحل التخطيط وتقديم صورة علمية وحديثة المتمثلة في نموذج تخطيطي لدرجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد البدني التي يجب انتهاجها كمياري علمي لتنمية عناصر اللياقة البدنية في السباحة وأيضا بغرض توضيح مدى تأثير الايجابي على تطوير مستوى الرياضة بصفة عامة .

وإن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية كالتجريب سواء تم العمل في قاعة الدراسة أو في أي مكان آخر ،وهو لمحولة التحكم في العوامل أو التغيرات باستثناء متغير واحد حيث يقو الباحث بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية.

(بوحوش . 1995 . 89)

1-2-1 - مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، فاشتمل مجتمع البحث على بعض النوادي الناشطة على مستوى رابطة تيسمسيلت للسباحة .

1-2-1-1 - عينة الدراسة:

تعتبر العينة في البحوث التجريبية أساس عمل الباحث، كما تعتبر عنصر هام في المرحلة التطبيقية هذا ما جعل عملية تحديدها عملية حساسة ودقيقة، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي وصدقه و يقصد بها ايضا النموذج الذي يجري الباحث مجمل و محور عمله عليها و في علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان.

و لقد قمنا باختيار فرقين من أصل الفرق الناشطة على مستوى رابطة تيسمسيلت للسباحة وهذا لمشاركتهم في العديد من البطولات الوطنية وحاليا يوجد فرقان فقط اللذان يمارسان تدريباتهم بصفة منتظمة وفي نفس التوقيت وهذا ما دفعنا إلى اختيار عينة بحثنا من هذين الفريقين وهذا ما يعرف بالعينة "عينة عرضية" فكانت العينة في الجدول التالي:

عدد السباحين	الفرق
10	النادي الرياضي ترجي تيسمسيلت للسباحة CSNET
10	نادي نجم البحر CEM
20	المجموع

جدول رقم (04) :: يبين الفرق وعدد السباحين عينة البحث.

وبعد تحديد عينة البحث لسباحين "نادي الترجي لسباحة تيسمسيلت" و "نادي نجم البحر" والذي كان مجموع العينة يتكون من 20 سباحا (العينة الأصلية مكونة من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) و قد أجرينا اختبارنا على هؤلاء السباحين الذي بلغت أعمارهم من 15-16 سنة نظرا لتلاؤم هذه الفترة العمرية مع الاختبارات الواردة في البحث حيث أن هذه الفترة تعتبر أحسن مرحلة التي يتم من خلالها تنمية عناصر اللياقة البدنية كما أن هذه الفترة من العمر تختلف عن بقية مراحل النمو في حياة الفرد و تتميز بمرونة كبيرة للجسم و قدرة عالية على تحسين الصفات و المهارات الأساسية للسباحة تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة .

كان اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق النموذج التخطيطي على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من المختصين في مجال التدريب الرياضي وتركت العينة الضابطة تتدرب بالشكل المعتاد.

كما قام الباحثان بإجراء المتكافئ بين عينتي التجريبية والضابطة، كذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها تأثر على التغيرات التجريبية حيث راعى الباحثان مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية والعمر التدريبي ومؤشر الكتلة الجسمية IMC كما هو موضح في الجدول:

دلالة الفروق	T الجدولية	T المحسوبة	عينة تجريبية		عينة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.55	0.29	0.06	1.68	0.07	1.67	متر	الطول
غير دال		0.44	8.47	54.3	6.46	52.8	كغ	الوزن
غير دال		0.49	1.20	18.7	1.07	18.47	كغ/م ²	IMC
غير دال		0.41	0.82	5.7	1.26	5.5	سنة	عمر التدريبي
غير دال		1.32	0.47	6.03	0.41	6.3	دقيقة	كرويز لتحمل
غير دال		0.23	8.47	30.6	7.51	28.4	سنتمتر	سارجنت تاست
غير دال		0.99	3.01	34.5	2.17	35.66	ثانية	50 متر حرة
غير دال		1.01	0.78	5.85	1.18	6.3	علامة/10	سباحة الزحف
غير دال		0.47	1.01	5.38	1.06	5.6	متر	الانزلاق في الماء

جدول رقم (05): يبين مدى تجانس عينتي البحث عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية ()

$$18 = (2 - 1) \times 9$$

3-1-3 مجالات البحث:

1-3-1-1 المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث من الأستاذ المشرف وضبط المصطلحات والإلمام بحديثيات هذا الموضوع من المعطيات النظرية إلى أن نصل إلى الإجراءات التطبيقية العملية التي تعد هدف كل باحث في البحث الذي هو بصدد انجازه، بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2015 أما الاختبارات بالنسبة للعينة فكانت على النحو التالي:

الاختبار القبلي : 2016/02/25

الاختبار البعدي: 2016/03/29

1-3-2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على مستوى المسبح النصف الاولمبي لبلدية تيسمسيلت.

1-3-3- المجال البشري:

يمثل المجال البشري في بحثنا هذا 20 سباح 15-16 سنة لبعض النوادي الناشطين على مستوى الرابطة الولائية تيسمسيلت وهم نادي ترجي تيسمسيلت للسباحة ونادي نجم البحر .

1-4-1- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

1-4-1- المتغير المستقل:

وهو "الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به".
و حدد المتغير المستقل في دراستنا الحالية "نموذج التخطيطي (مستويات حمل التدريب على حسب جوانب الإعداد البدني)".

1-4-2- المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمة متغيرات أخرى و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع.

و حدد في دراستنا ب: "عناصر اللياقة البدنية".

1-4-3- المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطلبة بمجموعة من الإجراءات والمتمثلة في:

-اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، والسنة 15- 16 سنة.

-إبعاد سباحين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم 06 سباحين موزعين بالتساوي بين العينتين التجريبية و الضابطة.

-إشراك الطلبة أنفسهم على إجراء التجربة الاستطلاعية و الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية على كلا العينتين، كذلك مساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة.

-توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لكلا العينتين.

1-5- أدوات الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تمثل في اختبارات البدنية المداومة والسرعة والقوة الخاصة بالسباحة " كرويز الفكري لتحمل" واختبار السرعة " 50 متر سباحة" واختبار القوة للإطراف السفلية "سارجنت تاست" واختبارات المهارية الخاصة بالسباحة " مسافة الانزلاق في الماء " واختبار "تقويم سباحة الزحف على البطن" والذي أجري على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على شكل اختبارات قبلية و بعدية كما تم استعمال نموذج تخطيطي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

1-5-1- العتاد الرياضي:

- ❖ شريط متري - لوحة خشبية مرقمة - صحنون - شريط ديكا متر - مقياس لقياس الوقت - صافرة - طباشير لتأشير.

1-5-2- الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط البسيط بيرسون
- ❖ الصدق الذاتي
- ❖ T- اختبار ستيودنت لعينتين مرتبطتين 2(ن-2)
- ❖ T- اختبار ستيودنت لاختبار قبلي والبعدي (ن-1)

1-6- مفهوم الاختبار :

"هي عبارة عن أداة لجمع المعلومات حيث تكون موجهة لتمثيل الوقائع"، والغاية من استعمالها في بحثنا هي التمكن من تسجيل كل نتائج السباحين والتي لها صلة بموضوع دراستنا على شكل الاختبارات، وتعتبر هذه التقنية الوسيلة الأنسب في موضوع بحثنا والمتمثلة في تحليل النتائج للسباحين الناشئين.

(عمار بوحوش. 1995. 130)

1-6-1- تحديد الاختبارات:

تم اختيار الاختبارات البدنية والمهارية حسب المتطلبات الأساسية لرياضة السباحة وبالأخص لسباحين الناشئين واحتياجات الدراسة وهذا بعد تحديد الأولوية من المختصين والأساتذة المحكمين واشتملت خمسة اختبارات وهي موضحة في الجدول التالي:

اسم الاختبار	رقم الاختبار البدنية
اختبار التحمل الكروي الفكري	الاختبار الأول
اختبار سارجنت تاست	الاختبار الثاني
اختبار 50 متر سباحة حرة	الاختبار الثالث
اسم الاختبار	الاختبارات المهارية
اختبار مسافة الانزلاق في الماء	الاختبار الرابع
اختبار سباحة الزحف على البطن	الاختبار الخامس

جدول رقم (06): يبين الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة

1-6-2- عرض الاختبارات:

الاختبار الأول: كرويز الفتري :

-الغرض من الاختبار : قياس تحمل أداء السباح

طريقة الأداء : يعتبر هذا الاختبار من الاختبارات الشائعة الاستعمال حيث يقوم السباح اداء جهد يقدر ب5*100 تحمل يمكن إن يؤديه السباح، ثم يحسب الزمن ويضاف عليه 5 ثواني ويمكن استخدامه لمسافات أطول بحيث يضاعف زمن الأداء والراحة بين التكرار 15 ثانية.

فإذا كان الأداء في 100 متر 1.05 دقيقة يضاف 5 ثواني فتصبح 1.10 دقيقة لكل تكرار من 100متر. (قاسم حسن.2011. 126).

تقويم الاختبار:

التقدير	المسافة بالنسبة للزمن
جيد	500م في5 دقيقة و20 ثانية
متوسط	500م في5 دقيقة و50 ثانية
ضعيف	500م في6 دقيقة و20 ثانية

جدول رقم (07) :يبين تقديرات اختبار كرويز الفتري لتحمل.

(مزاري.2013. 196).

2/ الاختبار الثاني: سارجنت تاست(الوثب العمودي):

يعد هذا الاختبار من افضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة العضلات.

غرض من الاختبار:قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين "القوة الانفجارية")

الأدوات المستخدمة: لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل 40 متر، التدرج يبدأ على بعد متر من الأرض ويكون موضح بخط على الحائط طوله 25 سنتمتر، ويستعمل الرياضي قطعة طباشير ليحدد ارتفاع أثناء الوثب.

وصف الأداء: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط، والكعبين معا مع مسك الطباشير بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه يده، ويقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع استمرار في رفع يده إلى الأعلى ويقوم المختبر بالوثب لأعلى بقدر المستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في الأعلى مكان الوصول إليه بالقفز مع الحفاظ على الاستقامة.

حساب النتيجة: يسجل الرياضي المسافة بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف والعلامة الذي وصل إليه من القفز ويعطى للرياضي ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة.

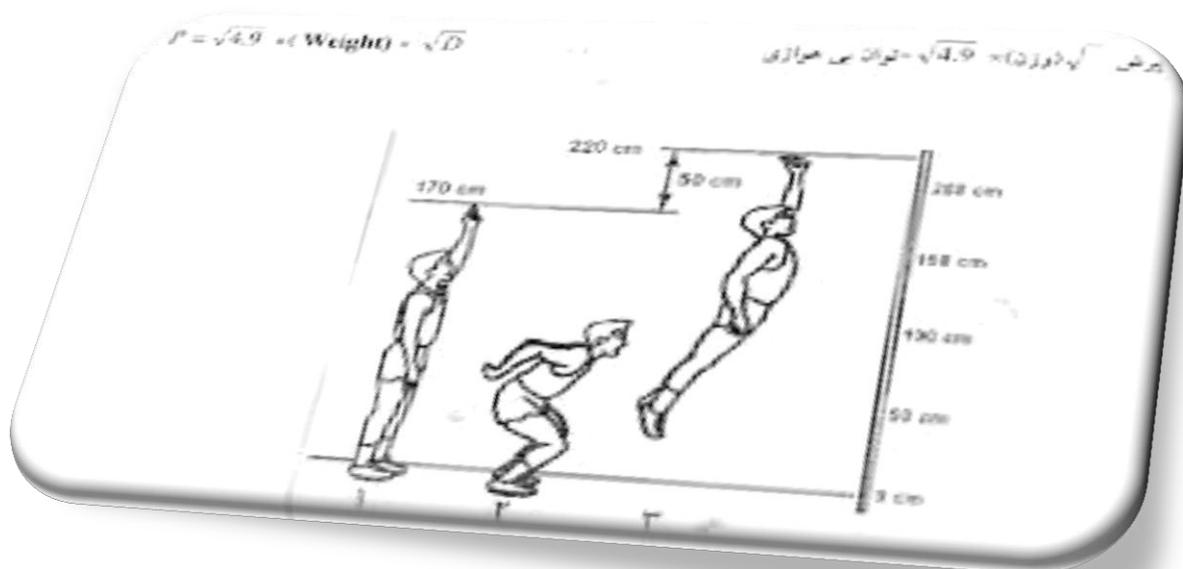
(أمر الله. 228.1998 .)

تقويم الاختبار:

التقدير	مسافة
جيد	55 سنتمتر
متوسط	45 سنتمتر
ضعيف	35 سنتمتر

جدول رقم (08): يبين تقديرات اختبار سارجنت تاست.

(مزاري. 2013. 197.)



شكل رقم: (02) يوضح اختبار سارجنت تاست (الوثب العمودي)

3/ الاختبار الثالث: السرعة 50 متر سباحة حرة:

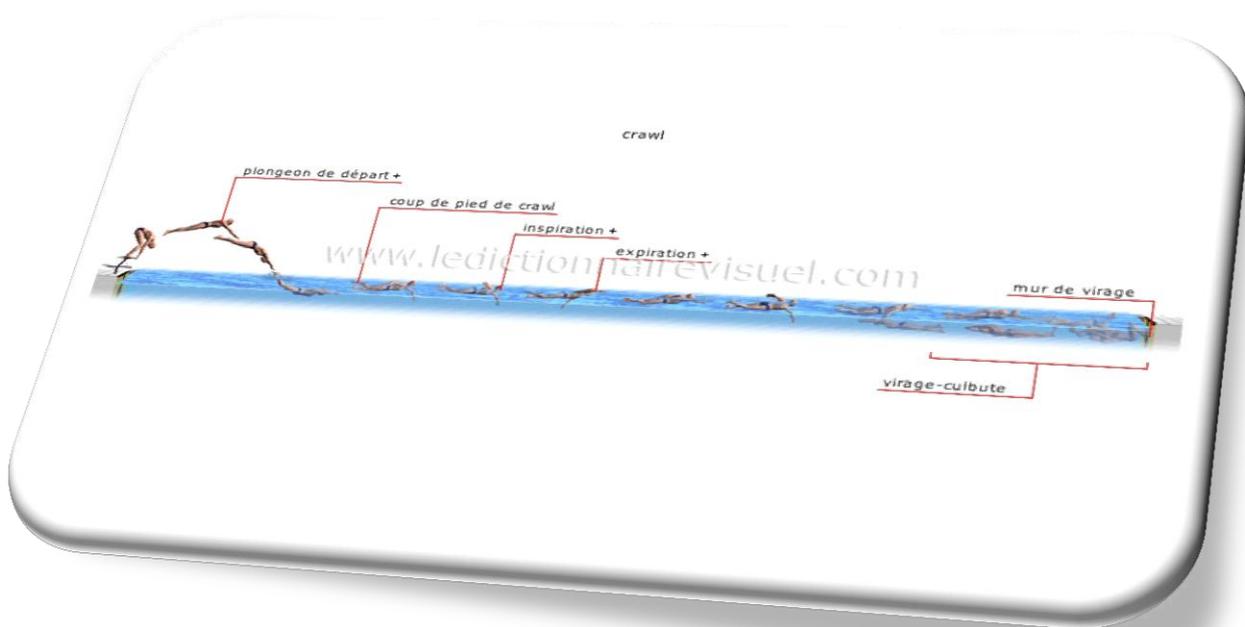
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة السباح .

طريقة الأداء: يقوم السباح بقطع مسافة 50 متر سباحة حرة بأقصى سرعة ممكنة حيث يتم التركيز على السرعة البدء والزمن المحقق في قطع المسافة .

تقويم الاختبار:

التقديرات	الزمن
جيد	26 ثانية
متوسط	30 ثانية
ضعيف	35 ثانية

جدول رقم (09) : يبين تقديرات اختبار 50 متر سباحة حرة. (مزاري . 2013. 201)



شكل رقم(03): يوضح اختبار 50 متر سباحة حرة.

4/ الاختبار الرابع: مسافة الانزلاق في الماء:

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الجسم على الانزلاق في الماء.

طريقة الأداء: من وضعية الوقوف داخل الماء يقوم السباح بدفع جسمه من الحائط بكل قوة إلى

الأمام لأقصى مسافة ممكنة وهو على بطنه، وعندما يتوقف بالكامل نقوم باحتساب المسافة التي

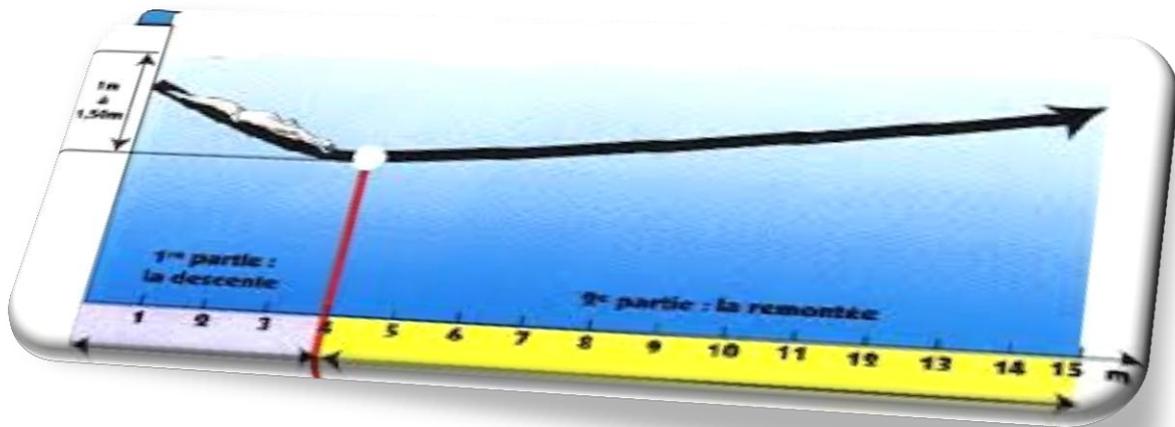
تحصل عليها من أقصى الكعبين.(هديل حسن.2010. 172).

تقويم الاختبار:

التقدير	مسافة الانزلاق
ضعيف	تحت 06 أمتار
متوسط	تحت 08 أمتار
جيد	تحت 10 أمتار

جدول رقم (10): يبين تقديرات اختبار مسافة الانزلاق في الماء.

(مزاري .2013 .192)



شكل رقم(04): شكل يوضح إختبار مسافة الانزلاق في الماء.

5/ اختبار الخامس: سباحة الزحف على البطن

الغرض من الاختبار: الحركات التقنية لسباحة الزحف على البطن.

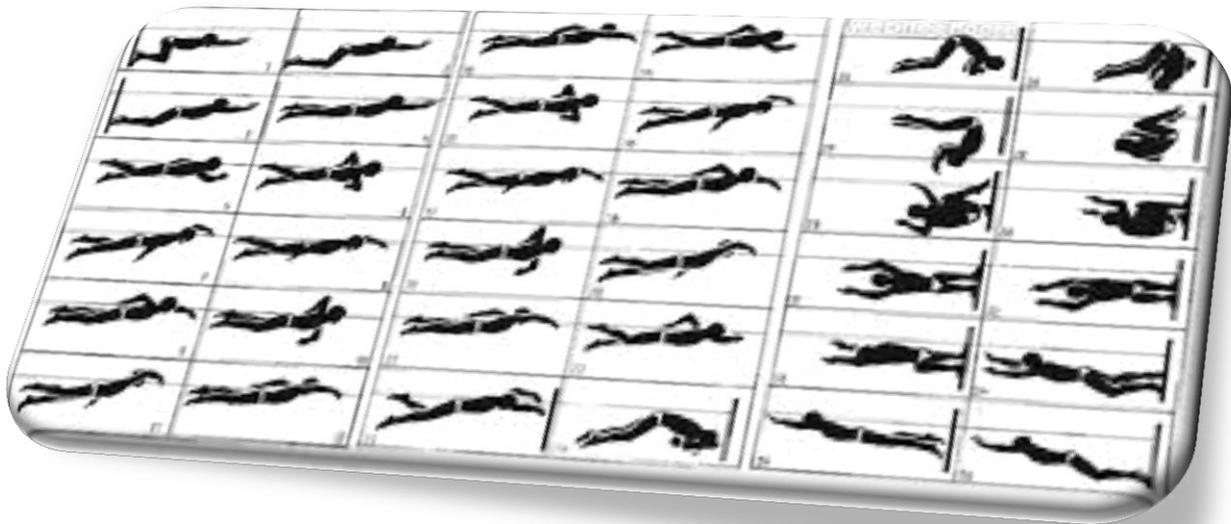
طريقة الأداء: يكون وضع الجسم مائلا إلى الأسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى الأعلى وإلى الأسفل داخل الماء، كما يتم التركيز على كل من طريقة التنقل والتنفس وكذلك حركات

الذراعين وحتى طريقة الدوران في الماء، فيقوم السباح بأداء 50 متر سباحة حرة ويتم تقويم المهارة وفق الجدول :

المؤشرات															الرقم
الدوران			التنسيق			طريقة التنفس			حركة الرجلين			حركة الذراعين			
جيد	متوسط	ضعيف	جيد	متوسط	ضعيف	جيد	متوسط	ضعيف	جيد	متوسط	ضعيف	جيد	متوسط	ضعيف	تقدير
2ن	1ن	0.5ن	2ن	1ن	0.5ن	2ن	1ن	0.5ن	2ن	1ن	0.5ن	2ن	1ن	0.5ن	
															01
															02

جدول رقم (11) : يبين بطاقة ملاحظة لتقويم مهارة سباحة الزحف على البطن.

(مزازي.2013. 193)



شكل رقم(05): يوضح اختبار سباحة الزحف على البطن

1-7- نموذج تخطيط (mésocycle) لبرنامج تدريبي:

كما الطلبة الباحثان بوضع وتحديد نموذج تخطيطي وهذا بعد الاطلاع على عدة مراجع ودراسات ومنه قمنا بوضع نموذج لبرنامج شهرية mésocycle هذا بتحديد كل مستويات حمل التدريب حسب التوزيع حجم الوقت التدريبي وتقسيم الوقت التدريبي حسب الأسابيع الشهرية وأيام الأسبوع .

توزيع نموذج لبرنامج الشهرية (mésocycle) إلى أربعة أسابيع (microcycle) في كل أسبوع ستة حصص تدريبية ويوم راحة وشدة كل أسبوع على النحو التالي: الأسبوع الأول (عادي - or dineur) والأسبوع الثاني (عالي - choc) والأسبوع الثالث (عادي - or dineur) والأسبوع الرابع (استرجاع - récupération) ونقوم بتحديد شدة الأسبوع بمعامل الشدة الأسبوعي (c.i.p.l) حيث نقوم بتقسيم عدد أيام التي تكون فيها منافسة أو شدة مرتفعة sub - maximale على أيام الأسبوع على سبيل المثال:

$0.14 = 7/1$ فان معامل الشدة (c.i.p.l) يساوي 0.14 وعليه فان هذا أسبوع استرجاع récupération

$0.28 = 7/2$ فان معامل الشدة (c.i.p.l) يساوي 0.28 وعليه فان هذا أسبوع عادي or dineur.

$0.42 = 7/3$ فان معامل الشدة (c.i.p.l) يساوي 0.42 وعليه فان هذا أسبوع choc.

ومستويات حمل التدريب حددناها في خمسة مستويات وهي : max si malle - sub

maximales - grande - moyenne - petite ووضحنا هذا في الجدول التالي:

Microcycle Indice	Microcycle N°:	N°:	N°:	N°:
Type de micro	or dineur	choc	or dineur	Récupération
Structure de microcycle	5-2	5-2	5-2	4-3
Nombre d'entraînement	6	3	6	5
Nombre de compétition	00	00	00	00
Volume horaire	480	420	480	420
C. I. P. L.	0.28	0.42	0.28	0.14
	Sam : my 120min	my 120min	my 120min	my 120min
Charge d'entraînement (I. V.)	Dim : my 120min	GD 90 min	my 120min	my 120min
	Lun :GD 90 min	GD 90 min	GD 90 min	GD 90 min
	Mar : GD 90 min	sub m 60min	GD 90 min	-----
	Mer: sub m 60min	Max 60min	sub m 60min	GD 90 min
	Jeu -----	-----	-----	-----
	Ven :-----	-----	-----	-----

جدول رقم(12):يبين النموذج التخطيطي المقترح لبرنامج شهرية. (mimouni said 2003)

1-8-8- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ماهية أبعادها وجوانبها..... الخ.

(ناصر ثابت. 1984. 74)

إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية و صياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة ، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية فقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية وتحديد عدد من الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية في السباحة بعد عرضها على مجموعة من الأساتذة والمدرّبين المختصين في المجال الرياضي خاصتا السباحة وهذا لتحديد أولوية الاختبارات التي تتماشى مع طبيعة بحثنا و التي سيتم تطبيقها على العينة المختارة إذ كان الغرض منها هو التحقق من الإشكالية وفرضيات وأهمية الموضوع .

1-8-1- التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على العينة متكونة من "06" سباحين ينشطون على مستوى رابطة تيسمسيلت للسباحة، حيث أنهم من خارج عينة البحث المتكونة من " 20 " سباح، وقد أجريت عليهم الاختبارات اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة.

1-8-2- أهداف التجربة الاستطلاعية:

- تحديد التقديرات التي يجب اعتمادها في النموذج التخطيطي .
- التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ الاختبارات .
- التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر .
- التعرف على مدى نجاعة الاختبارات المقترحة.

1-9-1- الشروط العلمية للاختبار:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبار أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

1-9-1-1 ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبارات لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بان يعطي الاختبار النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة في نفس الظروف وعلى نفس الأفراد .

$$r = \frac{n \times \text{مج س ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{[(n \times \text{مج س} - (\text{مج س})^2) [(n \times \text{مج ص} - (\text{مج ص})^2)]}$$

-بحيث: ن: عدد العينة. مج س ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مج س × مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مج س²: مربعات درجات الاختبار الأول. مج ص²:مربعات درجات الاختبار الثاني.

1-9-2- صدق الاختبار:

يقصد بالصدق الاختبار انه يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة

إليه.

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

1-9-3- موضوعية الاختبار:

"يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين، وان تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بالموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات".

وفي هذا البحث يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافها ونوع النشاط المختار (السباحة) وهذا ما أكده اغلب المحكمين.

1-9-4- ثبات وصدق الاختبار:

يقول فان دالين عن ثبات الاختبار أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت نفس الشروط (محمد صبحي . 2001 . 192).

فتم التأكد منها من خلال العمليات الإحصائية التالية : معامل الثبات (معامل بار سون) معامل الصدق والجدول التالي يمثل ذلك.

نتائج معامل الثبات ومعامل الصدق:

مستوى الدلالة	ر الجدولية	معامل الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات
0.05	0.60	0.90	0.82	5	6	400 متر سباحة حرة
		0.97	0.94			سارجنت تاست
		0.98	0.96			50 متر سباحة حرة
		0.87	0.75			سباحة الزحف
		0.97	0.94			الانزلاق في الماء

جدول رقم (14) يبين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

(ن-1) من خلال الجدول يتضح لنا:

حصلنا على قيمة معامل الثبات في كل الاختبارات البدنية بدرجة عالية قريبة من الواحد صحيح , اكبر من ر الجدولية المقدره ب 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (ن-1)=5 وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو مبين في الجدول.

10-1- الوسائل الإحصائية:

بالاعتماد على برنامج Microsoft Office Excel 2007 و التأكد بالقوانين الإحصائية

التالية تم الوصول إلى النتائج المبينة في الجداول (1-2-3)

- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ...، س_ن، على عدد هذه القيم ن، ويصطلح عليه عادة س وصيغته العامة هي:

$$\bar{س} = \frac{\sum كس}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم. (السامرائي 1973 . 76.75)

- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

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

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

- (ت) ستيودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم

هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية: (نزار الطالب. 1975.55).

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

- \bar{s}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).
- \bar{s}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)
- e_1^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.
- e_2^2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.
- ن: عدد العينة.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية ، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية ، عينة البحث، مجالات البحث و كذا الدراسة الاستطلاعية .

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث ، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى ، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ، هذا من جهة و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

فأي عمل يخلوا من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لا بد للباحث أن يخصص اغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، ان كان منهجي في عمله.

الفصل الثاني

2- عرض وتحليل مناقشة نتائج البحث

2-1- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة.

2-1-1- عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدي

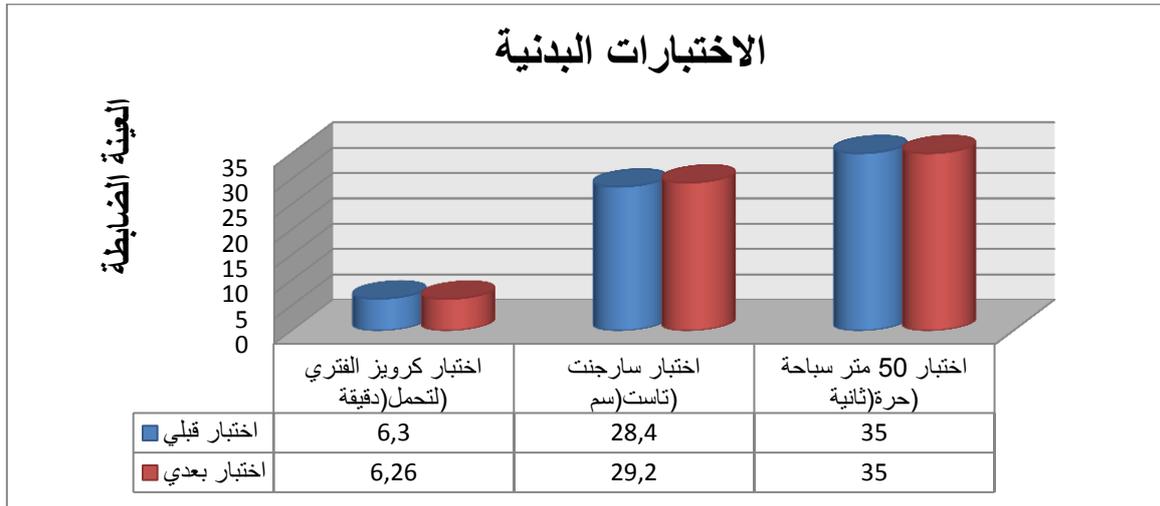
الاختبارات البدنية	العينة ضابطة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"T" محسوبة	"T" جدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)
		س	ع	س	ع			
كرويز الفترتي لتحمل	10	6.30	0.41	6.26	0.33	0.62	2.82	غير دال
سارجنت تاست	10	28.4	7.51	29.20	7.55	2.22	2.82	غير دال
50 متر سباحة حرة	10	35.66	2.17	35.73	1.73	0.33	2.82	غير دال

جدول رقم (14): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار للاختبارات البدنية للعينة الضابطة.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا اختبار "كرويز الفترتي لتحمل" أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.30 دقيقة والانحراف المعياري ± 0.41 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6.26 دقيقة والانحراف المعياري ± 1.73 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا ان "T" المحسوبة 0.62 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.

وبالنسبة للاختبار "سارجنت تاست" ومن خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 28.4 سم والانحراف المعياري ± 7.51 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 29.20 سم والانحراف المعياري ± 7.55 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا "T" المحسوبة 2.22 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.

و بالنسبة للاختبار سباحة 50 متر حرة للعينة الضابطة و من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 35.66 ثانية والانحراف المعياري ± 2.17 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 35.73 ثانية والانحراف ± 1.73 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا "T" المحسوبة 0.33 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (06): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للاختبارات البدنية للعينة الضابطة .

2-1-2- عرض وتحليل نتائج عينة ضابطة بنسبة للاختبارات مهارية قبلية وبعدي

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة الضابطة	الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.82	0.50	0.97	5.57	1.06	5.6	10	الانزلاق في الماء
غير دال	2.82	0.8	1.05	6.26	1.18	6.30	10	سباحة الزحف على البطن

جدول رقم (16): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار للاختبارات المهارية للعينة الضابطة.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا من اختبار "المسافة الانزلاق في الماء" أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 5.6 متر والانحراف المعياري ± 1.06 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 5.57 متر والانحراف المعياري ± 0.97 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) = 9 ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا أن "T" المحسوبة 0.50 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.

وبالنسبة لاختبار "تقويم سباحة الزحف على البطن" للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.30 نقطة والانحراف المعياري ± 1.18 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6.26 نقطة والانحراف المعياري ± 1.05 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) = 9 ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا أن "T" المحسوبة 0.8 وبالمقارنة مع "T"

2-1-3- مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي والتي لم تعتمد على نموذج تخطيطي وبتحصلنا على نتائج هذه الاختبارات وبمقارنتها بالتقديرات المأخوذة من "دراسة لمزاري أكلي 2013" والتي تتناسب مع المرحلة العمرية للناشئين في دراستنا والموضحة في الجدول رقم (17 و 19) حيث كانت حسب اختبارات البدنية بالنسبة لاختبار كرويز الفترى لتحمل في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 00% أما في الاختبار البعدي بقيت نفس نسبة التقدير السابق 00% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 10% وفي الاختبار البعدي بقيت نفس النسبة 10% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 90% وفي الاختبار البعدي بقيت نفس النسبة 90% وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

بالنسبة لاختبار "سارجنت تاست" في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 10% أما في الاختبار البعدي بقيت نفس نسبة التقدير السابق 10% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 20% وفي الاختبار البعدي بقيت نفس النسبة 20% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 70% وفي الاختبار البعدي بقيت نفس النسبة 70% وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

بالنسبة لاختبار "50 متر سباحة حرة" في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 00% أما في الاختبار البعدي بقيت نفس نسبة التقدير السابق 00% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 30% وفي الاختبار البعدي بنسبة 40% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 70% وفي الاختبار البعدي بقيت نفس النسبة 60% وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

اما الاختبارات المهارية لاختبار "مسافة الانزلاق في الماء" في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 00% اما في الاختبار البعدي بقيت نفس نسبة التقدير السابق 00% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 50% وفي الاختبار البعدي بنسبة 50% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 50% وفي الاختبار البعدي بقيت نفس النسبة 50% وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

بالنسبة لاختبار "تقويم سباحة الزحف على البطن" في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 10% اما في الاختبار البعدي بقيت نفس نسبة التقدير السابق 10% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 40% وفي الاختبار البعدي بنسبة 50% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 50% وفي الاختبار البعدي بنسبة 30% وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومما سبق ذكره بمقارنتنا التقديرات حسب النسب للاختبارات البدنية والمهارية بين الاختبار البعدي والقبلي يتضح لنا عدم وجود فروق معنوية و التمسنا تطور طفيف في بعض الاختبارات وهذا راجع لعدم توقف التدريبات ويعزى ذلك لعدم استخدام المجموعة الضابطة لنموذج تخطيطي المنظم يراعي فيه مختلف جوانب الإعداد ومكونات الحمل وطرق التدريب الخاصة لتنمية الصفات البدنية.

ومن خلال عرضنا وتحليل النتائج المتحصل عليها بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة في الجدول رقم:(14-15-16-17) التي كانت فيها "T" المحسوبة اصغر من "T" الجدولية التي بلغت قيمتها (2.82) عند درجة الحرية (ن-1=9) ومستوى الدلالة (0.01) وعليه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال مقارنتها بنسب التقديرات وتدعيم آرائنا واستدلانا ببعض المختصين والعلماء ومنه نقول أن الفرضية الأولى والتي مفادها "لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة" عليه نقول ان الفرضية الاولى قد تحققت.

2-2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة ولصالح الاختبار البعدي.

2-2-1- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدي:

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)	"T" جدولية	"T" محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة تجريبية	الاختبارات البدنية
			ع	س	ع	س		
دال	2.82	6.55	0.48	5.61	0.47	6.03	10	كرويز الفتري لتحمل
دال	2.82	6.66	9.40	37.4	8.47	30.6	10	سارجنت تاست
دال	2.82	10.67	2.75	32.46	3.01	34.49	10	50 متر سباحة حرة

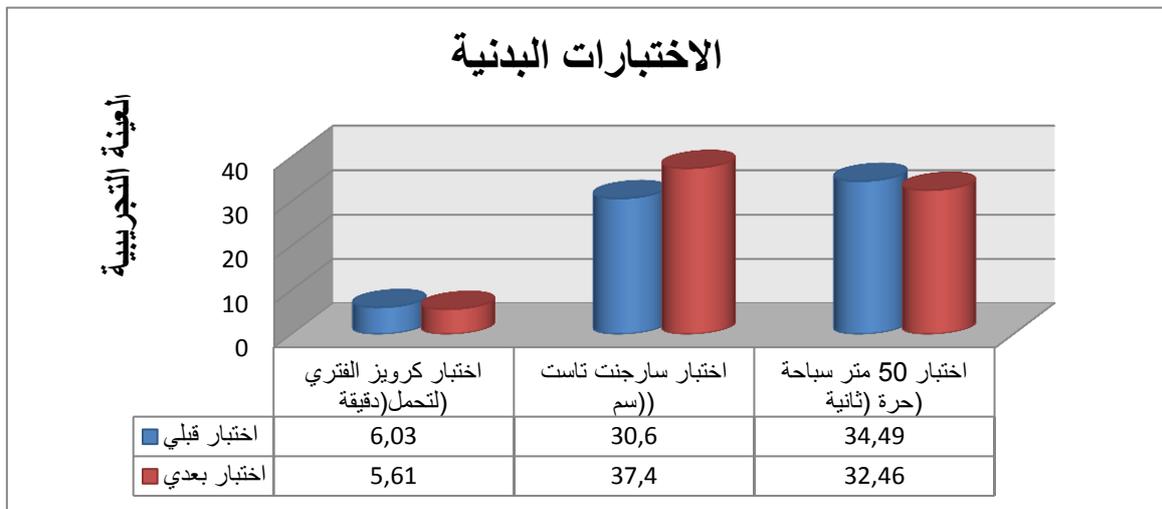
جدول رقم (18): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار للاختبارات البدنية للعينة التجريبية.

بالنسبة للاختبار كرويز الفتري لتحمل للعينة التجريبية من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.03 دقيقة والانحراف المعياري ± 0.47 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 5.61 دقيقة والانحراف المعياري ± 0.48 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا ان "T" المحسوبة 6.55 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة اكبر

من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بالنسبة للاختبار سارجنت تاست للعينة التجريبية من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 30.6 سم والانحراف المعياري ± 8.47 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 37.4 سم والانحراف المعياري ± 9.40 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا "T" المحسوبة 6.66 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بالنسبة للاختبار "سباحة 50 متر حرة" للعينة التجريبية من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 34.49 ثانية والانحراف المعياري ± 3.01 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 32.46 ثانية والانحراف المعياري ± 2.75 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا "T" المحسوبة 10.67 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم (08): يبين الفرق بين متوسطات حسابية القبلية والبعدي للاختبارات البدنية للعينة التجريبية .

2-2-2- عرض وتحليل نتائج عينة التجريبية بالنسبة للاختبارات المهارية القبلية والبعدي

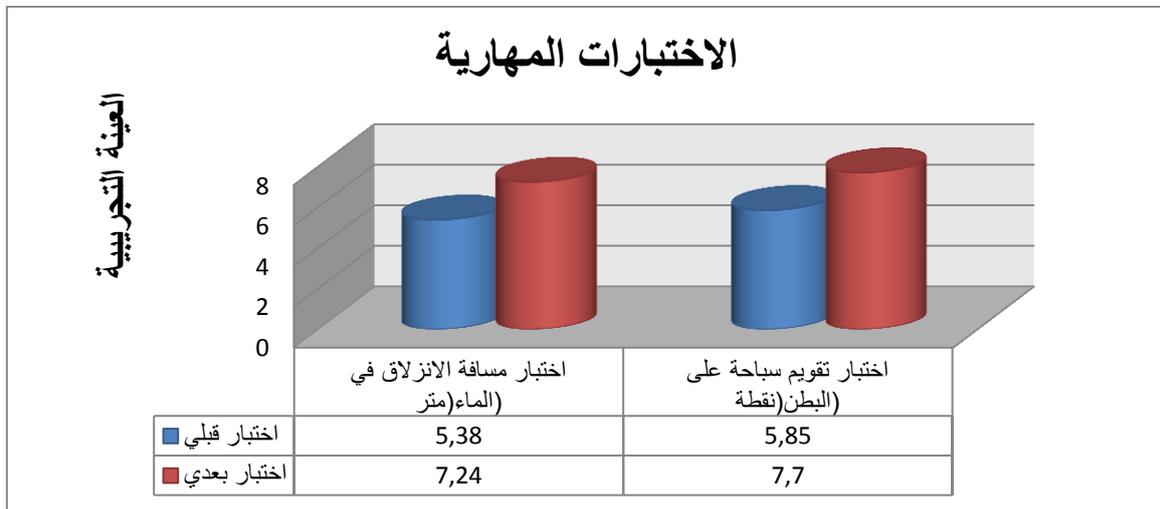
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)	"T" جدولية	"T" محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة التجريبية	الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س		
دال	2.52	8.03	0.91	7.24	1.01	5.38	10	الانزلاق في الماء
دال	2.52	7.46	0.94	7.7	0.78	5.85	10	سباحة الزحف على البطن

جدول رقم (20): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار للاختبارات المهارية للعينة التجريبية.

بالنسبة للاختبار "مسافة الانزلاق في الماء للعينة التجريبية" من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 5.38 متر والانحراف المعياري ± 1.01 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.24 متر والانحراف المعياري ± 0.91 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) = 9 ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا ان "T" المحسوبة 8.03 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بالنسبة للاختبار "تقويم سباحة الزحف على البطن" للعينة التجريبية من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 5.85 /10 والانحراف المعياري ± 0.78 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 7.7/10

والانحراف المعياري ± 0.94 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1)=9 ومستوى الدلالة 0.01 وجدنا ان "T" المحسوبة 7.46 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.82 نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم (09): يبين الفرق بين نسب التقديرات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية للعينة التجريبية .

2-2-2-1- تقديرات النتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للعينة الضابطة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة الضابطة	التقدير	الاختبارات المهارية
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
30%	03	00%	00	10	جيد	الانزلاق في الماء
50%	05	40%	04		متوسط	
10%	01	60%	06		ضعيف	
50%	05	10%	01	10	جيد	تقيم سباحة الزحف على البطن
40%	04	40%	04		متوسط	
10%	01	50%	05		ضعيف	

جدول رقم (21): يبين تكرار ونسب التقديرات حسب الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للعينة

التجريبية.

2-2-3- مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي التي اعتمدت على نموذج تخطيطي ويعزى ذلك إلى استخدام المجموعة التجريبية (نموذج تخطيطي درجات حمل التدريب وجوانب الإعداد) والتي لعبت دورا كبيرا في تنمية جوانب الإعداد البدنية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة وهذا ما يؤكد على دور "الاختبارات البدنية والمهارية" المطبقة على هذه المجموعة كما ان لها دخل كبير لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة وبتحصلنا على نتائج هذه الاختبارات وبمقارنتها بالتقديرات المأخوذة من "دراسة لمزاري أكلي 2013" والتي تتناسب مع المرحلة العمرية للناشئين في دراستنا والموضحة في الجدول رقم(19-21) حيث كانت حسب اختبارات البدنية بالنسبة لاختبار **كرويز الفترتي لتحمل** في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 20% اما في الاختبار البعدي بنسبة التقدير 50% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 50% وفي الاختبار البعدي بنسبة 30% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 30% وفي الاختبار البعدي بقيت نفس النسبة 20% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بالنسبة لاختبار "سارجنت تاست" في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 00% أما في الاختبار البعدي بنسبة التقدير 10% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 10% وفي الاختبار البعدي بنسبة التقدير 30% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 90% وفي الاختبار البعدي بنسبة التقدير 60% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بالنسبة لاختبار "50 متر سباحة حرة" في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 10% أما في الاختبار البعدي بنسبة التقدير 30% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 40% وفي الاختبار البعدي بنسبة 60% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار

القبلي 50% وفي الاختبار البعدي بنسبة التقدير 10% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما الاختبارات المهارية لاختبار "مسافة الانزلاق في الماء" في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 00% أما في الاختبار البعدي بقيت نفس نسبة التقدير السابق 30% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 40% وفي الاختبار البعدي بنسبة 50% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 60% وفي الاختبار البعدي بقيت نفس النسبة 10% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بالنسبة لاختبار "تقويم سباحة الزحف على البطن" في الاختبار القبلي حيث بلغت نسبة تقدير جيد 10% أما في الاختبار البعدي بقيت نفس نسبة التقدير السابق 10% وبلغت نسبة تقدير متوسط في الاختبار القبلي 40% وفي الاختبار البعدي بنسبة 50% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في الاختبار القبلي 50% وفي الاختبار البعدي بنسبة 30% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

ومما سبق ذكره بمقارنتنا التقديرات حسب النسب للاختبارات البدنية والمهارية بين الاختبار البعدي والقبلي و التمسنا تطور في الاختبارات ووجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وهذا راجع لمدى نجاح النموذج التخطيطي ويعزى ذلك لاستخدام المجموعة لنموذج تخطيطي المنظم يراعي فيه مختلف جوانب الإعداد ومكونات الحمل وطرق التدريب الخاصة لتنمية الصفات البدنية كما قمنا بتحديد ومراعاة فترات التدريب بالنسبة للسباحين في النموذج التخطيطي المقترح حيث يذكر "مصطفى حميد الكروي 2010" إن الهدف الرئيسي من التخطيط لتدريب السباحين هو ضمان إحداث تأثير ايجابي في التكيف الوظيفي للجسم المنتظم الذي سوف يوصل السباحين الى قمة الانجاز وهذا ما التمسناه من خلال مقارنتنا بالنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وحيث يذكر "كويستل 1992" بان التدريب المكثف والغير محدد يمكن أن ينتج عنه تحسين قليل في قابلية السباح وقد يحدث في بعض الحالات هبوط في التكيف

ويولد التعب وبالإضافة لمرعات النموذج التخطيطي حمل التدريب وجوانب الإعداد و يرى "ماهر احمد العصامي 2010" حيث أكدت معظم الدراسات إن الإصابات الشائعة عند سباحي التحمل ناتجة عن التقدم السريع بدرجات الحمل المسافة(الحجم) الشدة كما رعينا مبدا التدرج في تطبيق الوحدات التدريبية اليومية وأيضا بالنسبة لتقييم الكفاءة البدنية للسباح ويرى عبد الله محمد. 2013 اهتمام العلماء والمختصين في السباحة في موضوع اللياقة البدنية للسباحين بالجانب المهاري حيث أن التطور الهائل في الأرقام القياسية المسجلة في السباقات تبرز مدى التطور الحاصل في تقييم وتطوير الجانب البدني والمهاري للسباحين.(عبد الله محمد. 2013. 55).

ومن خلال عرضنا وتحليل النتائج المتحصل عليها بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة في الجدول رقم: (18-19-20-21) التي كانت فيها "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية التي بلغت قيمتها (2.82) عند درجة الحرية ن-1= 18 ومستوى الدلالة 0.01 وعليه وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال مناقشتنا لهذه النتائج ومقارنتها بنسب التقديرات وتدعيم آرائنا واستدلنا ببعض المختصين والعلماء ومنه نقول أن الفرضية الثانية والتي مفادها " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة ولصالح الاختبار البعدي " عليه نقول ان الفرضية الثانية قد تحققت.

2-3- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة ولصالح المجموعة التجريبية.

2-3-1- عرض وتحليل نتائج العينة ضابطة والتجريبية بالنسبة للاختبارات بدنية وبعدي

الاختبارات البدنية	عدد العينة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		"T" محسوبة	"T" جدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)
		ع	س	ع	س			
كرويز الفتري لتحمل	20	0.33	6.26	0.48	5.61	3.51	2.55	دال
سارجنت تاست	20	7.55	29.2	9.40	37.4	3.14	2.55	دال
50 متر سباحة حرة	20	1.73	35.73	2.75	32.46	3.17	2.55	دال

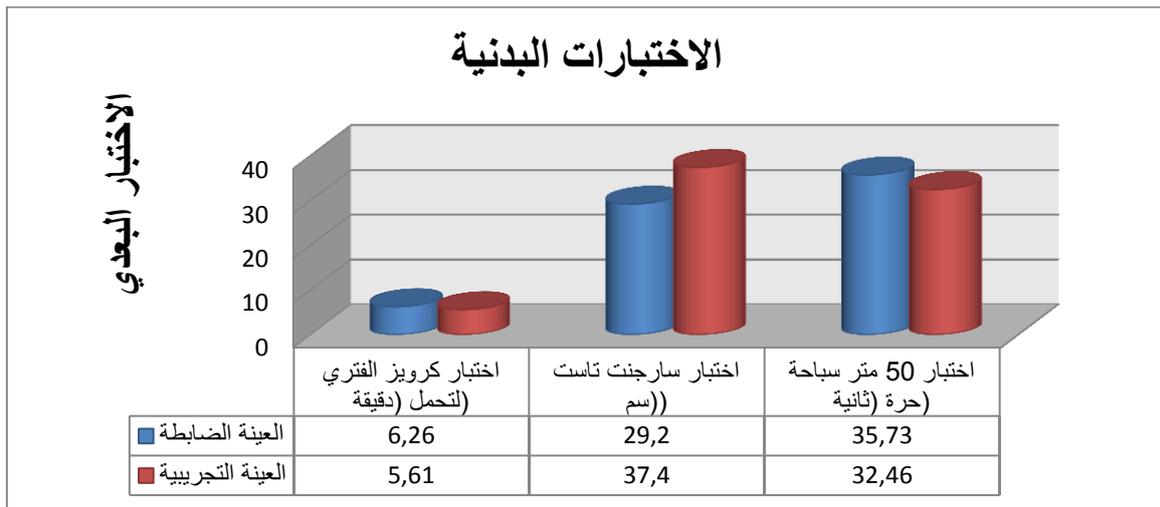
جدول رقم (22): يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بالنسبة لاختبار للاختبارات البدنية للعينة الضابطة والتجريبية عند درجة الحرية (2ن-2) .

اختبار "كرويز الفتري لتحمل" لعينتي البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 6.26 دقيقة والانحراف المعياري ± 0.33 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 5.61 دقيقة والانحراف المعياري ± 0.48 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2ن-2) وتساوي 18 ومستوى الدلالة 0.01 وجدناها

3.51 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.55 نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة ولصالح العينة التجريبية.

بالنسبة للاختبار "سارجنت تاست" لعينتي البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 29.2 سم والانحراف المعياري ± 7.55 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 37.4 سم والانحراف المعياري ± 9.40 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-2) وتساوي 18 ومستوى الدلالة 0.01 وجدناه 3.14 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.55 و نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة ولصالح العينة التجريبية .

بالنسبة اختبار "سباحة 50 متر حرة" لعينتي البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 35.73 ثانية والانحراف المعياري ± 1.73 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 32.46 ثانية والانحراف المعياري ± 2.75 وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-2) وتساوي 18 ومستوى الدلالة 0.01 وجدناه 3.17 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.55 نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة ولصالح العينة التجريبية.



الشكل رقم (10): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة والتجريبية للاختبار

البعدي وبالنسبة للاختبارات البدنية .

2-3-1-1- تقديرات النتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينه الضابطة والتجريبية

العينه التجريبية		العينه الضابطة		عدد العينه	التقدير	الاختبارات البدنية
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
%50	05	%00	00	10	جيد	كرويز الفترى لتحمل
%30	03	%10	01		متوسط	
%20	02	%90	09		ضعيف	
%10	01	%10	01	10	جيد	سارجنت تاست
%30	03	%20	02		متوسط	
%60	06	%70	07		ضعيف	
%30	03	%00	00	10	جيد	50 متر سباحة حرة
%60	06	%40	04		متوسط	
%10	01	%60	06		ضعيف	

جدول رقم(23):يبين تكرار والنسب التقديرات حسب الاختبارات البدنية البعدية للعينه الضابطة والتجريبية.

2-3-2- عرض وتحليل نتائج عينة الضابطة بالنسبة للاختبارات المهارية القبلية والبعدي

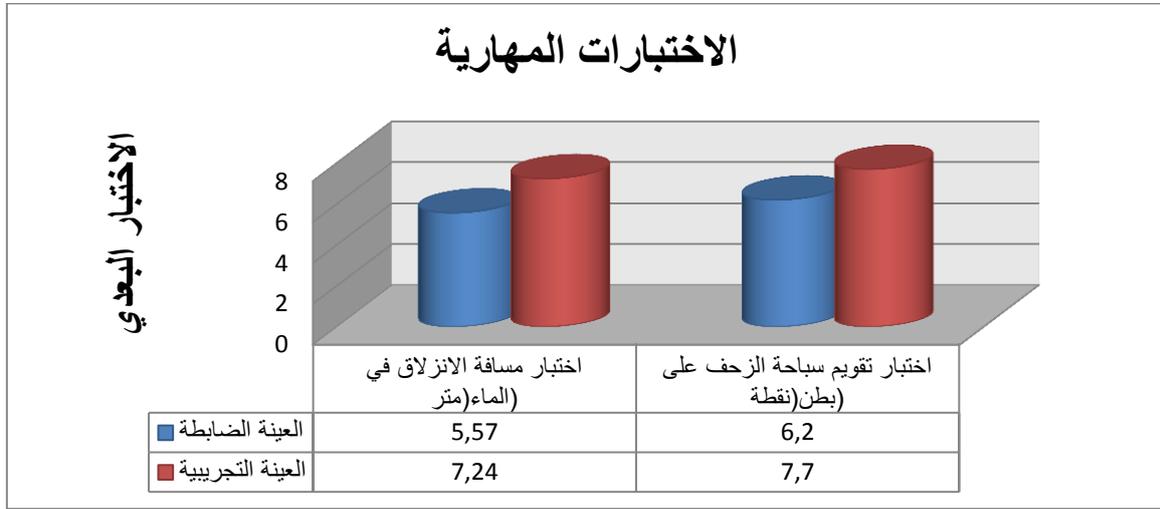
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)	"T" جدولية	"T" محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		عدد العينة	الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س		
دال	2.55	3.93	0.91	7.24	0.97	5.57	10	الانزلاق في الماء
دال	2.55	3.33	0.94	7.7	1.05	6.2	10	سباحة الزحف على البطن

جدول رقم (24): يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بالنسبة للاختبارات المهارية للعينة الضابطة والتجريبية

اختبار "مسافة الانزلاق في الماء" للاختبار البعدي من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في للعينة الضابطة هو 5.57 متر والانحراف المعياري ± 0.97 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 7.24 متر والانحراف المعياري ± 0.91 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-ن) وتساوي 18 ومستوى الدلالة 0.01 وجدناها 3.93 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.55 نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة ولصالح العينة التجريبية.

اختبار سباحة الزحف على البطن لعينتي البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 6.2 نقطة والانحراف المعياري ± 1.05 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 7.7 نقطة والانحراف المعياري ± 0.94 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-ن) وتساوي 18 ومستوى الدلالة 0.01 وجدناها 3.33

وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.55 نجد أن "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة ولصالح العينة التجريبية.



الشكل رقم (11): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي وبالنسبة للاختبارات المهارية .

2-3-2-1- تقديرات النتائج الاختبارات المهارية البعدي للعينة الضابطة والتجريبية

العينة التجريبية		العينة الضابطة		العينة الضابطة	التقدير	الاختبارات المهارية
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
30%	03	00%	00	10	جيد	الانزلاق في الماء
50%	05	50%	05		متوسط	
10%	01	50%	05		ضعيف	
50%	05	10%	01	10	جيد	تقيم سباحة الزحف على البطن
40%	04	50%	05		متوسط	
10%	01	30%	03		ضعيف	

جدول رقم (25): يبين تكرار ونسب التقديرات بالنسبة للاختبارات المهارية البعدي للعينة الضابطة والتجريبية.

2-3-3- مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية وجود فروق معنوية بينهما في الاختبار البعدي والتي اعتمدت فيه المجموعة التجريبية على نموذج تخطيطي المقترح وبتحصلنا على نتائج هذه الاختبارات وبمقارنتها بالتقديرات المأخوذة من "دراسة لمزاري أكلي 2013" والتي تتناسب مع المرحلة العمرية للناشئين في دراستنا والموضحة في الجدول رقم: (23-25) حيث كانت حسب اختبارات البدنية بالنسبة لاختبار كرويز الفكري لتحمل للعينه الضابطة حيث بلغت نسبة تقدير "جيد" 00% اما للعينه التجريبية بنسبة التقدير 00% وبلغت نسبة تقدير متوسط للعينه الضابطة 10% وللعينه التجريبية بنسبة 10% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في للعينه الضابطة 90% وللعينه التجريبية بنسبة 90% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح العينه التجريبية.

بالنسبة لاختبار "سارجنت تاست" للعينه الضابطة حيث بلغت نسبة تقدير "جيد" 00% اما للعينه التجريبية بنسبة التقدير 00% وبلغت نسبة تقدير متوسط للعينه الضابطة 10% وللعينه التجريبية بنسبة 10% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في للعينه الضابطة 90% وللعينه التجريبية بنسبة 90% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح العينه التجريبية.

بالنسبة لاختبار "50 متر سباحة حرة" للعينه الضابطة حيث بلغت نسبة تقدير "جيد" 00% اما للعينه التجريبية بنسبة التقدير 00% وبلغت نسبة تقدير متوسط للعينه الضابطة 10% وللعينه التجريبية بنسبة 10% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في للعينه الضابطة 90% وللعينه التجريبية بنسبة 90% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح العينه التجريبية.

اما الاختبارات المهارية لاختبار "مسافة الانزلاق في الماء" للعينة الضابطة حيث بلغت نسبة تقدير "جيد" 00% اما للعينة التجريبية بنسبة التقدير 00% وبلغت نسبة تقدير متوسط للعينة الضابطة 10% وللعينة التجريبية بنسبة 10% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في للعينة الضابطة 90% وللعينة التجريبية بنسبة 90% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح العينة التجريبية.

بالنسبة لاختبار "تقويم سباحة الزحف على البطن" للعينة الضابطة حيث بلغت نسبة تقدير "جيد" 00% اما للعينة التجريبية بنسبة التقدير 00% وبلغت نسبة تقدير متوسط للعينة الضابطة 10% وللعينة التجريبية بنسبة 10% وبلغت نسبة تقدير الضعيف في للعينة الضابطة 90% وللعينة التجريبية بنسبة 90% وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح العينة التجريبية.

ومما سبق ذكره بمقارنتنا التقديرات حسب النسب للاختبارات البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي يتضح لنا وجود فروق معنوية ولصالح العينة التجريبية ويعزى ذلك لتصميم شكل النموذج التخطيطي المنظم والمدروس مع التركيز فيه كل جوانب الاعداد البدنية والمهارية والخطية مع مستويات حمل التدريبي التي تتمشى حسب جوانب الإعداد ويدلي سمير عبد الله رزق 2003 يقوم معظم المدربي السباحة بتصميم الشكل العام لبرامج تدريبات السباحة مع التركيز على مجموع المسافات من الكيلومترات بعدد تكرارات السباحة اليومية للسباحين الذين يقومون على تدريبهم مع الاهتمام بشكل اقل بنوعية المحتوى هذه البرامج وفي الحقيقة فان خطة التدريبية للموسم بشكل عام يجب أن يوضع تصميمها بحيث يكون شامل لمسافة التدريب المكررة والتي يقوم بها السباح مع الاهتمام بأساليب أخرى يحتاجها في البرنامج التدريب وهذا ما هو موضح في النموذج التخطيطي المنظم الذي تطرقنا فيه إلى مراعات مختلف طرق التدريب لتنمية مختلف الصفات البدنية حسب متطلبات كل صفة وعلاقتها بطريقة التدريب يرى "عامر فاخر الشفاتي 2014" اتجاه علماء التدريب إلى استراتيجيات التخطيط جنبا إلى جنب مع العملية التدريبية لغرض نجاح عملية إعداد الرياضيين، وتحقيق مستوى الانجاز

العالي " ويرى محمد علي القط 2004 " ولا شك أن التدريب والتخطيط الجيد له يحتاج لمدرّب واعي ودارس وله الخبرة وممارسة في مجال التخصص وعلى الرغم من الاختلافات في المنافسة الموسمية التي يشارك فيها السباح واختلاف عدد المواسم في العام الواحد وطول كل موسم إلى أنها جميعاً تمثل جزءاً في البرنامج طويل المدى يستهدف تحقيق أحسن مستوى السباح وتطوير المستويات الرقمية والخطة بشكل عام يجب أن تشمل على دمج بين موسمين أو أكثر بهدف تحقيق تقدم بمستوى السباحين خلال العام التدريبي " وهذا ما التمسناه أيضاً في تطور الواضح في الاختبارات البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية وهذا راجع لتطبيق النموذج التخطيطي المنظم والمدرّوس على العينة التجريبية والذي يحتوي على كل طرق التدريب التي تتناسب لتطوير عناصر اللياقة البدنية ويعزى ذلك لعدم استخدام المجموعة الضابطة لنموذج تخطيطي المنظم يراعي فيه مختلف جوانب الإعداد ومكونات الحمل وطرق التدريب الخاصة لتنمية الصفات وعناصر اللياقة البدنية ويذكر "الربضي 2004" تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغني عن استخدام هذه الطرق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير، والشيء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية" وحسب رأي "أمر الله البساطي 1998" أنها تتمثل بالأجراء التطبيقي والمنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما. (أمرالله. 1998. 80). وقمنا في النموذج التخطيطي باستخدام طريقة التدريب المستمر والغير المستمرة من أجل تطوير المداومة وتأكيد ذلك من "محاضرات ساطع 2006" حيث تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وأيضا ترفع السمات الإرادية التي يعتمد

عليها الأنشطة البدنية ذات صفة التحمل" واستخدمنا في تنمية السرعة والقوة الى طريقة التدريب التكراري والفتري المنخفض والمرتفع الشدة ويرى **مفتي ابراهيم 2001** يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل الراحة (مفتي ابراهيم. 2001. 212). أما **عصام عبد الخالق 1999** فيعرفها عن طريق تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية والاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقنن بدق علمياً. (عصام. 1999. 178) وبالنسبة لطريقة التدريب التكراري فيقول **غوتوق. 2000** يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة . يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القسوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود 90-100 % { من الإمكانية القسوى للاعب (غوتوق. 2000. 98). وحسب "عادل عبد البصير 1999" " تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال Sprint) - القوة القسوى- القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة، تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة. (عادل عبد البصير. 1999. 161).

ومن خلال عرضنا وتحليل النتائج المتحصل عليها بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة في الجدول رقم: (22-23-24-25) التي كانت فيها قيمة "T" المحسوبة اكبر من "T" الجدولية التي بلغت قيمتها (2.82) عند درجة الحرية (2ن-1) = 38 ومستوى الدلالة 0.01 وعليه وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال مناقشتنا لهذه النتائج ومقارنتها بنسب التقديرات وتدعيم أرائنا واستدلانا ببعض المختصين وأراء العلماء ومنه نقول أن الفرضية الثالثة والتي مفادها " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار المجموعة الضابطة والتجريبية في

الاختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة ولصالح الاختبار المجموعة التجريبية " عليه نقول ان الفرضية الثالثة قد تحققت ووضحنا ذلك في الجدول التالي:

القرار	صياغتها	الفرضيات الجزئية
تحققت	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة.	الفرضية الأولى
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة ولصالح الاختبار البعدي .	الفرضية الثانية
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة و لصالح العينة التجريبية .	الفرضية الثالثة
تحققت	لنموذج تخطيط درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد البدني اثر ايجابي على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة لدى سباحي من 15-16 سنة .	الفرضية العامة

جدول رقم: (26) يبين قرار مقارنة النتائج بالفرضيات

من خلال الجدول رقم (26): يبين أن الفرضيات قد تحققت، وهذا ما يدفعنا إلى تأكيد على انه الفرضية العامة للدراسة والتي مفادها لنموذج تخطيط درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد البدني اثر ايجابي على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة لدى سباحي من 15-16 سنة قد تحققت إذن يمكننا فعلا اقتراح نموذج تخطيطي منظم ومصمم بمعايير منهجية وعلمية تتماشى مع متطلبات التدريب الرياضي وتتناسب مع المرحلة العمرية للناشئين.

2-4- الاستنتاج العام :

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية والتطبيقية السالفة الذكر استطعنا أن نكشف أهمية تطبيق نموذج التخطيطي لرياضة السباحة، كما استنتجنا أن عملية التخطيط الرياضي في رياضة السباحة، لا تبني على أسس عشوائية لا علاقة لها بالأسس العلمية الحديثة، هذا ما يجعل الناشئ الرياضي في خطر التهميش مؤكد، إذ عدم الاعتماد على الأسس العلمية وانتهاج طرق التدريب المناسبة واحترام مبادئ ومكونات حمل التدريب في هذه العملية يجعل فرصة نجاحها ضعيفة إن لم نقل معدومة .

من جهة أخرى استنتجنا أن المدربين الذين لا يعتمدون على طريقة المنهجية في عملية التخطيط و كيفية تدريب هؤلاء السباحين والمقدار الخاص بالجرعات التدريبية المقدمة من طرفهم بحكم لا يحضون بمعطيات عن القدرات الخاصة لكل سباح، إذن فعلمية التدريب هنا تعد إهدار للجهد والوقت والمال ونسبة النجاح فيها ضئيلة بحكم أنهم يشرفون على إعداد سباحين لا ينتظر منهم الكثير، في المقابل قد يكون إهدار لمواهب حقيقية لم تنتقى لعدم الاعتماد على الأساس العلمي البحت.

ومما سبق تناوله يمكن أن نستنتج أن عملية التخطيط مع الإلمام بكل جوانب الإعداد ومكونات حمل التدريب بالنسبة للسباحة تستلزم إتباع مبادئ و خطوات التدريب بغية التحلي بالموضوعية العلمية، والابتعاد عن شبح العشوائية في عملية التخطيط، كما نستطيع القول أن النموذج التخطيطي بكل لوازمه يعتبر أساس علمي بحت يجب على المدربين العمل به وهذا حتى يمكن الوصول إلى بر الأمان والظفر بالنتائج المشرفة .

في الأخير يمكن الحكم على المدرب انه كلما كان زاده في العمل علمي وموضوعي نقصت أخطاؤه التي يمكن أن يقع فيها كإتباعه لنموذج عشوائي لتدريب السباحين فهذا ضرب من الخيال لذا وجب عليه العمل بأسلوب علمي يرقى إلي ما يصبو إليه، بحيث متى كان انتهاج المدرب

لعملية التخطيط الرياضي كأساس علمي في تنمية الصفات البدنية للسباحين الناشئين زادت فرصة نجاحها وحققت النتائج المرجوة من خلالها.

2-4-1- الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1/ هناك فروق معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية التي تم تقويمها هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ النموذج التخطيطي المقترح لعينة البحث.

2/ المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائج المرجوة، كونه غير منظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

3/ حقق النموذج التخطيطي المقترح المستخدم درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية، كذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات.

4/ حققت العينة التجريبية تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا واضحا كالفارق بين المتوسطاتُ يبين نسبة الاختلال المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

5/ حقق النموذج التخطيطي المقترح باستخدام درجات حمل التدريب وجوانب الإعداد تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور عناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث .

2-5- الاقتراحات:

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي تضيف على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه، وستسرد على النحو التالي :

1/ تشجيع وتحفيز المدربين وجميع المسيرين على الاهتمام بفئة الناشئين في السباحة، خاصة الموهوبين منهم من أجل الاستفادة من قدراتهم في الرفع من مستوى السباحة في المستوى المحلي والدولي.

2/ ضرورة اعتماد وتكيف بطاريات اختبارات خاصة في انتقاء السباحين في البيئة الجزائرية كي تتلاءم ومتطلباتهم الشخصية على جميع المستويات والأعمار.

3/ إعادة رسكلة مستوى المدربين خاصة هؤلاء الذين يتمتعون بالأقدمية ويعتمدون على خبرتهم الشخصية وكفاءتهم المهنية في عملهم، وإفادتهم بكل ما هو جديد فيما يخص عملية الانتقاء الرياضي في السباحة.

4/ محاولة مراقبة أعمال المدربين من طرف رؤساء الفرق وحتى الرابطة، حتى يكون ذو صبغة منهجية وعلمية، وبالتالي الابتعاد عن العمل الفوضوي والعشوائي.

5/ فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين والمسيرين للاستفادة من كل ما هو جديد، كذلك من أجل تبادل الخبرات كي يستفيد منها هؤلاء الصاعدين في مجال السباحة.

6/ الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء قيام المدربين بعملية الانتقاء الرياضي لهؤلاء السباحين.

7/ العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل عملية الانتقاء، وتكيف المدرب الرياضي على استعمالها.

8/ تشخيص حالات عملية الانتقاء في مختلف النوادي الجزائرية ومحاولة تحليلها ومعالجتها والخروج بحلول أفضل نجاعة وذات أسس علمية ونتائج مضمونة.

9/ الاحتكاك المباشر بالمدرّبين وكذا رؤساء النوادي ومحاولة اقتراح طريقة علمية "بطارية الاختبارات" مثلا لعملية الانتقاء، والحرص على تطبيقه والإشراف عليها إذا لزم ذلك .

10/ وضع نماذج حية لعملية الانتقاء باستعمال بطارية الاختبارات في أقراص ضوئية، وكذا طريقة معالجة النتائج وتقديرها، حتى يحفز المدرّبين على استعمالها.

11 / فتح دورات تكوينية موسمية للمدرّبين والمسيرين للاستفادة من كل ما هو جديد، كذلك من أجل تبادل الخبرات كي يستفيد منها هؤلاء الصاعدين في مجال الساحة.

12/ الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء قيام المدرّبين بعملية الانتقاء الرياضي لهؤلاء الناشئين في رياضة السباحة.

13/ ضرورة اعتماد وتكيف بطاريات اختبار خاصة في انتقاء السباحين في البيئة الجزائرية كي تتلاءم ومتطلباتهم .

14/ العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل عملية الإعداد والانتقاء، وتكيف المدرب الرياضي على استعمالها.

15/ التشديد على إقامة الفحوص الطبية قبل وأثناء تلقي السباح للجرعات التدريبية، والأخذ بهذه النتائج أثناء القيام بعملية الانتقاء.

16/ ضرورة استفادة المدرّبين من نتائج هذه الدراسة في تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية.

17 / ضرورة استخدام نماذج التخطيط في مجال التدريب الرياضي والتخلي على العشوائيات و له أثر ت على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة .

18/ ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخطية واستخدامها حسب مستويات حمل التدريب لكل جانب من جوانب الإعداد وحصرها بنموذج ومنهج تدريبي منظم ومدروس .

19/ التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية و التكرار واحترام الوقت الراحة بينها ووقت العمل واختيار الأدوات المستخدمة والمناسبة في تطور المستوى البدني .

20/ يجب إجراء بحوث مشابهة مع فئات عمرية أخرى وفي اختصاصات أخرى.

خلاصة عامة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، ولقد كان مجمل هدفنا كشف الستار العاتم الذي يخفي وراءه حقيقة العملية العشوائية المنتهجة من طرف مدربينا في عملية التخطيط المنظمة ، حيث انه لا شك أن انجاز الأرقام القياسية يستند مباشرة على نوعية المنهج التدريبي السليم ومدى إخضاعه للأسس العلمية التي تزيد من مصداقيته، كما أنها تمنحنا فرصة الضفر بعدد هائل من الانجازات، فينبغي العناية والاهتمام بالرياضيين بتطبيق أحسن الطرق الحديثة في عملية التخطيط والتدريب والعمل على رفع مستواهم لتحقيق أفضل النتائج الرياضية .

فبعد مرورنا بالمراحل الأساسية التي يمر عليها كل باحث استطعنا ولو بشكل بسيط أن نكشف متطلبات هذه الدراسة فيما يخص عملية التخطيط ، كما حاولنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي، فبعد تشخيص الحالة ميدانيا فقمنا بتحليل هذه الوضعية التي تعاني منها أغلب النوادي الجزائرية وهي استخدام نموذج تخطيطي يجمع بجوانب الإعداد البدني ومستويات حمل التدريب ، عن طريق "استعمال اختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة مناجل قياس اللياقة البدنية في السباحة"، حيث قدمنا نموذج من هذه الأخير وتم تطبيقه على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريق منهجية وواضحة، وتسجيل النتائج وتحليلها، والخروج بنتيجة تبين مدى فعالية هذه الطريقة ونجاحتها في الوسط العلمي والعملية .

كما عرجنا كذلك على الأسباب الرئيسية التي حالة دون انتهاج أو تطبيق نماذج التخطيط، فوجدنا أن اغلب المدربين أرجعوا إلى نقص الإمكانيات والوسائل الحديثة التي تستخدم في هذا المجال فيحين كان السبب الرئيسي هو تعود المدربين على العمل العشوائي والعفوي، واعتمادهم على مبدأ الخبرة الشخصية يكسبهم ثقة في أنفسهم ويجعلهم يبنون نتائجهم على مبدأ الصدفة

والمفاجئة، وهذا ما يؤدي بهم إلى الابتعاد عن العمل المنهجي الواضح الذي تكون نتائجه مدروسة ومقننة في بعض الأحيان، ويمكنهم من التنبؤ بمستقبل سباحيهم .

وفي الأخير قدمنا الحلول المنهجية التي يمكن أن توصل السباح إلى بر الأمان وتجعله يحقق نتائج مشرفة والوصول إلى مستويات عالية، وهذه الحلول متمثلة في انتهاج طريقة استعمال منهج تدريبي منظم للسباحين الناشئين أثناء عملية التخطيط لما لها من نتائج علمية ومقننة، كما تمكن من التنبؤ بالنتائج التي سيصل إليها السباحين، وكذا إعطاء أهمية للجانب العلمي الذي يعتبر الركيزة المتينة لجميع الجوانب دون استثناء حتى يتميز عملهم بالشفافية والوضوح، ويحقق نتائج مضبوطة تخلوا من الشكوك والمفاجئات، فكل هذه الأمور يجب مراعاتها لتحقيق الانتقاء الأفضل وعدم إهدار مواهب الشبابية قد يكون لها شان في المستقبل .

قائمة المراجع و المصادر

_ قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- احمدعربي عودة: الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان، 2014 .
- 2-ابو علاء عبد الفتاح: فيسيولوجية التدريب والرياضة ،دار الفكر العربي ، القاهرة . 2008 .
- 3-احمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء لنشر والتوزيع ، عمان، 2014 .
- 4_أمر الله احمد لبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 5_أمرالله أحمدالبساطي : قواعد و أسس التدريب الرياضي ,1998.
- 6-تامس ايان ،لازار باروكا: رفع الاثقال لياقة لجميع الرياضات، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2011 .
- 7_حسين السيد أبو عبدة : الإتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفني، 2001 .
- 8-خالد محمد الحشوش :اسس تعليم السباحة،عمان: مكتبة المجتمع العربي ,2012.
- 9-خالد محمد الحشوش: النشاط الرياضي ،مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع، عمان الاردن 2013 .

- 10_ خيرية إبراهيم السكري : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6_18 سنة ، منشأة المعارف ، 2001.
- 11- سعد حماد الجميلي :التدريب الميداني في القوة و المرونة ، دار دجلة ، الاردن ، 2014.
- 12-سمير عبد الله رزق : الموسوعة العلمية لرياضة السباحة ، مطابع العامري ، عمان 2003.
- 13-صبحي احمد قبلان:مكرة اليد(مهارات - تدريبات-اصابات)، مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع ،عمان، 2012.
- 14_ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 15- عامر فاخر العيساوي عبد الرحمان: منهاج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996 .
- 16_ عامر فاخر شغاتي و فاضل كامل : الإتجاهات الحديثة في تدريب تحمل القوة الإطالة التهدئة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، 2011.
- 17_ عامر فاخر شغاتي شغاتي : علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، 2013.
- 18-عبد الله محمود:المنطق والمفاهيم الأساسية في السباحة، مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع، مصر، 2013.
- 19-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات _ تطبيقات ، 2003.
- 20-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، منشأة المعارف، 2005 .

- 21_عمار بوحوش: دليل البحث وكتابة الرسائل، الجزائر، 1995.
- 22-غازي صالح محمود : كرة القدم (مفاهيم التدريب) ، المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، 2011.
- 23-قاسم حسن حسين ويوسف لازم كماش: رياضة السباحة المبادئ الانثروبومترية والفسولوجية والتدريبية، دار الزهد، عمان، 2011.
- 24-كمال جميلارضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط 1، عمان ، دائرة المطبوعات و النشر ، 2004 .
- 25_ماهر أحمد عاصي : الأسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليها ، دار زهران للنشر و التوزيع ، عمان ، 2010.
- 26-مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض ، دارا لمعرفة الجامعية .لتوزيع والنشر.2003.
- 27-محمد ابراهيم شحاتة : دليل اللياقة البدنية ومبادئ اللياقة البدنية ، المكتبة المصرية لطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2008 .
- 28-محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 29-محمد عبد الرحيم اسماعيل : تدريبات القوة العضلية للناشئين ،توزيع وخدمات الكمبيوتر ، الاسكندرية، 2012 .
- 30-محمد علي القط : إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة ،المركز العربي للنشر ، 2004 .

31-مروان عبد المجيد إبراهيم : النمو البدني و التعلم الحركي ، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع ، ط1 ، 2002 .

32-مريم سليم : علم النفس النمو ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، ط1 لبنان 2002.

33-معتصم غوتوق: دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر ، 2000 .

34- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة. القاهرة ,ط2, 2001.

35-مفتي إبراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2010 .

36-مفتي ابراهيم حامد :اللياقة البدنية للصحة والرياضة ،دار الكتاب الحديث ، القاهرة، 2010 .

37-ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، كويت، 1984.

38-هديل حسن دياب: تعليم السباحة والتعرف على الرياضيات المائية، دار البداية، عمان، 2010.

_ قائمة المراجع باللغة الاجنبية :

39- Alexandre Dellale : L'entrainement a' performonce en foot ball. Groupe de boek.2008.

40-Jugen weine : mannel D'entrainement. 4 édition .vigoè. 1999.

41-MIMOUNI Said : La modélisation des charges (Volume-intensité) dans le processus d'entraînement et de planification ,
Thèse de doctorat , UNIVERSITE D'ALGER, 2002-2003 .

مذكرات :

42-مزاري فاتح أكلي: اقتراح اختبار لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية
الانتقاء السباحين الناشئين، 2013. _مذكرة_

نموذج تدريبي لوحدة تدريبية صغرى يومية

الفئة التدريبية : الناشئين 16/15 سنة

المرحلة التدريبية : الإعداد الخاص

مكان التدريب : المسبح النصف الاولمي تيسمسيلت

التاريخ : 2016/03/15

الهدف الرئيسي : تنمية القدرة اللاهوائية (أقل من الاقصى)

اليوم : الثلاثاء

الهدف الثانوي : تحسين القوة الانفجارية للإنتلاق

المكان : تيسمسيلت

الوقت : 5_6 مساء

الحجم التدريبي بالأمتار	نوع التمرين	أقسام الوحدة التدريبية
400م / إحماء	1- الإحماء : الشدة : متوسطة إعداد عام: 400م 400×1م سباحة حرة (tactique) طريقة التدريب : التدريب المستمر	القسم التحضيرى
60 م / سرعة	1_ التمرين الأول : الإنتلاق مع سباحة تموجية تحت الماء 15×4 م 8 ثواني × 4 مرات مع راحة 1 دقيقة إعداد خططي الشدة : أقصى	القسم الرئيسى
120 م / سرعة	2- التمرين الثانى : سباحة حرة 15 × 8 م 10 ثواني × 8 مرات مع راحة 1 دقيقة ونصف بين المجموعات الشدة : اقل من الأقصى (spisaile)	
90 م / القوة المميزة	3- التمرين الثالث : سباحة حرة الإنتلاق مع قفزات السرعة و زعانف السرعة	

<p>بالسرعة</p> <p>300م / تحمل السرعة</p>	<p>15 م × 6 مرات مع راحة 1 دقيقة ونصف بين المجموعات الشدّة : أقل من الأقصى (intiégri)</p> <p>4 – التمرين الرابع : ضربات الرجلين 6 × 50م (1د عمل / 1د راحة) الشدّة : كبيرة (technique)</p>	
<p>300م / إستشفاء</p>	<p>5- التمرين الخامس : إختيار سباحة 1 × 300م الشدّة : متوسطة (tactique)</p>	<p>القسم الختامي</p>
<p>1270 م</p>		<p>المجموع الكلي</p>

Résumé

L'impact d'un modèle de planification (Degrés de charge d'entraînement par les aspects de la préparation du joueur) Dans le développement de certaine qualité physique spéciale pour les nageurs

Chercheurs :

Khaled khelif

Aziz Zakaria Hamed Mansour

Surveillance :

Dr : Benrabah Kheiredine

L'entraînement des athlètes de haut niveau est devenu un sujet de plus en plus discuté. Le type d'entraînement peut souvent faire la différence entre une victoire et une défaite, entre une bonne performance et un record. Dans ce contexte, la présente étude porte sur un modèle de planification et les niveaux de charges d'entraînement par les aspects de la préparation physiques spéciales pour les nageurs.

Selon Kockooshken : ((La prédiction dans le domaine de l'éducation physique et du sport Il prédit un changement délibéré dans le développement de la tendance principale et les résultats, Ce développement est basé sur les possibilités disponibles et set)).

Nous désignons la manière de varier les différentes variables de l'entraînement: le volume ou le nombre de répétitions effectuées par exercice, et l'intensité, c'est-à-dire la charge soulevée dans l'exercice. Par la période de préparation chez les nageurs (15 à 16 ans). Lorsque l'étude a été menée sur un échantillon de 20 nageurs catégorie (15 _ 16 ans) Les sujets sont divisés en deux groupes Suit 10 nageurs de l'équipe de (CSNET) (groupe expérimentale)

Et 10 nageurs de l'équipe (étoile de Mair) (groupe témoin) Les militants sur le niveau de la ligue de natation Tissemsilt. Ceux-ci s'entraînent trois fois par semaine pour une durée de douze semaines.

Nous avons prédit que le groupe expérimental (CSNET) obtiendrait de résultats supérieurs au groupe témoin (étoile de Mair). Les deux groupes ont été testés avant et après le programme d'entraînement. Les mesures prises reflètent des test physiques (intrval krouize et serjante teste et teste 50m nage libre) et des testes tecnique (evaluation de nage libre et la distense de glissement)

En conclusion, les nageurs qui s'entraînent selon une méthode de périodisation (modèle de planification) (Degrés de charge d'entraînement par les aspects de la préparation du joueur) ont plus de chance d'obtenir une amélioration significative de leurs résultats que ceux qui s'entraînent selon une méthode aléatoire. Cependant, il faut noter que l'amélioration de la qualité physique

selon les aspects de la préparation du joueur pourrait être attribuée au volume et à l'intensité et la fréquence cardiaque de l'entraînement qui était semblables pour le groupe expérimentale.

ملحق رقم (01):

النتائج بعض المتغيرات التجانس بالنسبة للمجموعة التجريبية:

الرقم	الاسم واللقب	السن "سنة"	الطول "متر"	الوزن "كلغ"	IMC "كلغ/م ² "	العمر التدريبي "سنة"
01	احفير رفيق	15	1.83	72	21.49	7
02	قندوز ايمن	16	1.72	61	18.91	7
03	نوباجي منصف	15	1.68	52	18.42	6
04	مياد انس	15	1.61	45	17.36	6
05	علام عبد الغاني	15	1.67	49	17.56	5
06	شواف يوسف	15	1.59	45	17.79	5
07	بوغنة صبري	15	1.72	57	19.28	5
08	ديدوش عز الدين	15	1.65	51	18.73	6
09	ادم محفوظ	16	1.71	61	19.50	5
10	وصيف مصطفى	16	1.65	50	18.39	5

ملحق رقم (02):

النتائج بعض المتغيرات التجانس بالنسبة للمجموعة الضابطة:

الرقم	الاسم واللقب	السن "سنة"	الطول "متر"	الوزن "كلغ"	IMC "كلغ/م ² "	العمر التدريبي "سنة"
01	بوقرن ضياء	15	1.73	54	18.04	6
02	احفير شفيق	15	17.2	53	17.36	7
03	تفنجار طارق	15	1.63	49	18.44	5
04	نفاذ عادل	16	1.61	46	17.79	4
05	بوعزة شهين	16	1.81	67	19.61	7
06	شهباز سيف	16	1.70	58	20.62	7
07	سيقة ابراهيم	15	1.64	46	17.59	4
08	بساس رياض	15	1.68	53	18.12	5
09	سباغ ريان	15	1.66	55	17.42	6
10	باية هارون	15	1.56	47	19.39	4

ملحق رقم (03):

نتائج الخام للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية:

رقم	اسم الاختبار					
	اسم اللقب	اختبار كرويز الفتري لتحمل	سارجنت تاست	50 متر سباحة حرة	الانزلاق في الماء	سباحة الزحف على البطن
01	احفير رفيق	5,48	43	29,82	6.80	7
02	قندوز ايمن	5,38	40	30,26	6.50	6
03	نوباجي منصف	5,34	38	31,86	6.20	7
04	مياد انس	6,02	31	34,29	5.70	6.5
05	علام عبد الغاني	6,15	32	35,75	4.30	5.5
06	شواف يوسف	6,52	19	37,23	4.10	5
07	بوغنة صبري	6,24	29	35,66	5.20	5.5
08	ديدوش عز الدين	6,09	33	34,14	6.10	6
09	ادم محفوظ	6,54	20	37,45	4.70	5
10	وصيف مصطفى	6,58	21	38,49	4.20	5

ملحق رقم (04):

نتائج الخام للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة:

رقم	اسم الاختبار الاسم اللقب	اختبار كرويز الفتري لتحمل	سارجنت تاست	50 متر سباحة حرة	الانزلاق في الماء	سباحة الزحف على البطن
01	بوقرن ضياء	6,11	27	35,2	6.10	7
02	احفير شفيق	6,13	34	34,15	6.80	7
03	تفنجار طارق	6,27	24	36,13	5.20	5
04	نفاذ عادل	6,41	22	36,08	5.30	5.5
05	بوعزة شهين	5,46	44	31,04	7.20	8.5
06	شهبار سيف	6,07	34	34,9	6.30	7.5
07	سيقة ابراهيم	6,58	28	36,98	4.40	5
08	بساس رياض	6,39	30	35,32	6.10	6.5
09	سباغ ريان	6,52	23	37,72	4.50	5.5
10	باية هارون	7,06	18	39,1	4.10	5.5

ملحق رقم (05):

بعض متغيرات التجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

دلالة الفروق	T الجدولية	T المحسوبة	عينة تجريبية		عينة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.55	0.29	0.06	1.68	0.07	1.67	متر	الطول
غير دال		0.44	8.47	54.3	6.46	52.8	كغ	الوزن
غير دال		0.49	1.20	18.7	1.07	18.47	كغ/م ²	IMC
غير دال		0.41	0.82	5.7	1.26	5.5	سنة	عمر التدريبي
غير دال		1.32	0.47	6.03	0.41	6.3	دقيقة	كرويز لتحمل
غير دال		0.23	8.47	30.6	7.51	28.4	سنتمتر	سارجنت تاست
غير دال		0.99	3.01	34.5	2.17	35.66	ثانية	50 متر حرة
غير دال		1.01	0.78	5.85	1.18	6.3	علامة/10	سباحة الزحف
غير دال		0.47	1.01	5.38	1.06	5.6	متر	الانزلاق في الماء

ملحق رقم (06):

نتائج الخام للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية:

رقم	اسم الاختبار الاسم اللقب	اختبار كرويز الفتري لتحمل	سارجنت تاست	50 متر سباحة حرة	الانزلاق في الماء	سباحة الزحف على البطن
01	احفير رفيق	5,21	52	27,91	8.40	9
02	قندوز ايمن	5,16	46	29,5	8.70	8.5
03	نوباجي منصف	5,04	45	29,64	8.30	9
04	مياد انس	5,37	38	32,22	6.50	6.5
05	علام عبد الغاني	5,46	37	33,13	6.10	6.5
06	شواف يوسف	6,25	20	35,2	7.30	7
07	بوغنة صبري	5,58	33	33,84	7.20	8
08	ديدوش عز الدين	5,47	42	32,26	6.80	8
09	ادم محفوظ	6,26	33	34,35	6.50	7
10	وصيف مصطفى	6,33	28	36,62	6.60	7.5

ملحق رقم (07):

نتائج الخام للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة:

رقم	اسم الاختبار الاسم اللقب	اختبار كرويز الفتري لتحمل	سارجنت تاست	50 متر سباحة حرة	الانزلاق في الماء	سباحة الزحف على البطن
01	بوقرن ضياء	6,18	28	35,86	6.20	7
02	احفير شفيق	6,22	36	34,64	6.80	6.5
03	تفنجار طارق	6,26	24	35,49	5.40	5
04	نفاذ عادل	6,48	21	36,32	5.10	6
05	بوعزة شهين	5,49	45	32,11	6.90	8
06	شهباز سيف	6,01	34	34,36	6.30	7.5
07	سيقة ابراهيم	6,59	28	36,73	4.50	5
08	بسباس رياض	6,39	31	36,08	5.80	6
09	سباغ ريان	6,48	24	37,63	4.40	6
10	باية هارون	6,57	21	38,11	4.30	5

ملحق رقم (08): نتائج الخام للاختبارات بالنسبة للعينات الاستطلاعية:

رقم	اسم الاختبار الاسم اللقب	اختبار كرويز الفتري لتحمل	سارجنت تاست	50 متر سباحة حرة	الانزلاق في الماء	سباحة الزحف على البطن
01	قرقور انس	6.51	33	35.53	6.50	6.5
02	شوشان محمد	6.29	27	37.40	4.50	5.5
03	وردي رابع	6.47	38	35.46	6.00	5.5
04	شنة بوعلام	6.30	40	34.23	6.10	7
05	سفير طارق	5.56	42	31.09	7.00	7.5
06	حدو محمد امين	6.42	35	33.92	6.30	7.5

نتائج الخام لإعادة الاختبار بالنسبة للعينات الاستطلاعية:

رقم	اسم الاختبار الاسم اللقب	اختبار كرويز الفتري لتحمل	سارجنت تاست	50 متر سباحة حرة	الانزلاق في الماء	سباحة الزحف على البطن
01	قرقور انس	6.48	33	35.31	6.60	6.5
02	شوشان محمد	6.33	26	37.74	4.50	5.5
03	وردي رابع	6.46	37	36.04	5.90	5.5
04	شنة بوعلام	6.27	39	35.52	6.20	7
05	سفير طارق	5.55	42	31.14	7.20	8
06	حدو محمد امين	6.41	34	33.76	6.30	7

ملحق رقم (09):

استمارة تقويم سباحة الزحف على البطن في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة:

المؤشرات															الرقم
الدوران			التنسيق			طريقة التنفس			حركة الرجلين			حركة الذراعين			
جيد 2	متوسط 1	ضعيف 0.5	جيد 2	متوسط 1	ضعيف 0.5	جيد 2	متوسط 1	ضعيف 0.5	جيد 2	متوسط 1	ضعيف 0.5	جيد 2	متوسط 1	ضعيف 0.5	تقدير
		x		x			x		x			x			01
	x			x			x			x			x		02
	x			x				x		x		x			03
		x			x		x		x		x		x		04
	x			x				x			x			x	05
		x		x			x		x			x			06
	x			x			x			x			x		07
	x			x				x		x		x			08
		x			x		x		x		x		x		09
	x			x				x			x			x	10

ملحق رقم (10):

استمارة تقويم سباحة الزحف على البطن في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

الرقم	المؤشرات															
	الدوران			التنسيق			طريقة التنفس			حركة الرجلين			حركة الذراعين			التقدير
	متوسط 1ن	ضعيف 0.5ن	جيد 2ن	متوسط 1ن	ضعيف 0.5ن	جيد 2ن	متوسط 1ن	ضعيف 0.5ن	جيد 2ن	متوسط 1ن	ضعيف 0.5ن	جيد 2ن	متوسط 1ن	ضعيف 0.5ن		
	×			×				×		×		×			01	
		×			×		×		×		×		×		02	
	×			×				×			×			×	03	
		×		×			×		×			×			04	
	×			×			×			×			×		05	
	×			×				×		×		×			06	
		×			×		×		×		×		×		07	
	×			×				×			×			×	08	
		×		×			×		×			×			09	
	×			×			×			×			×		10	

ملحق رقم(12):

استمارة تقويم سباحة الزحف على البطن في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية:

الرقم	المؤشرات														
	حركة الذراعين			حركة الرجلين			طريقة التنفس			التنسيق			الدوران		
تقدير	ضعيف 0.5ن	متوسط 1ن	جيد 2ن	ضعيف 0.5ن	متوسط 1ن	جيد 2ن	ضعيف 0.5ن	متوسط 1ن	جيد 2ن	ضعيف 0.5ن	متوسط 1ن	جيد 2ن	ضعيف 0.5ن	متوسط 1ن	جيد 2ن
01			×		×			×							
02			×		×			×							
03		×			×			×						×	
04			×			×			×						
05				×		×			×						
06				×		×				×				×	
07				×			×		×						
08				×			×			×					
09				×			×			×					
10		×		×				×		×					

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحديد القائمة الاسمية لعينة السابحين نادي الرياضي ترحي للسباحة CSNET الناشطة في الرابطة الولائية للسباحة تيسمسيلت في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص تدريب الرياضي النخبوي.

تحت عنوان:

اثر استخدام نموذج تخطيطي (درجات حمل التدريب على حسب جوانب الاعداد البدني) لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في السباحة.

دراسة ميدانية أجريت على سباحي بعض النوادي الناشطة في الرابطة الولائية تيسمسيلت (15-16 سنة).

القائمة الاسمية لنادي ترحي تيسمسيلت للسباحة CSNET :

الرقم	الاسم واللقب	العمر
01	احفير رفيق	15 سنة
02	احفير شفيق	15 سنة
03	قندوز أيمن	16 سنة
04	بوقرن ضياء	15 سنة
05	مياد انس	15 سنة
06	شواف يوسف	15 سنة
07	نوباجي منصف	15 سنة
08	يساس رياض	15 سنة
09	علام عبد الغاني	15 سنة
10	سباغ ريان	15 سنة

رئيس النادي

رئيس الرابطة

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحديد القائمة الاسمية لعينة السابحين نادي الرياضي ترحي للسباحة CSNET الناشطة في الرابطة الولائية للسباحة تيسمسيلت في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص تدريب الرياضي النخبوي.

تحت عنوان:

اثر استخدام نموذج تخطيطي (درجات حمل التدريب على حسب جوانب الاعداد البدني) لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في السباحة.

دراسة ميدانية أجريت على سباحي بعض النوادي الناشطة في الرابطة الولائية تيسمسيلت (15-16 سنة).

القائمة الاسمية لنادي ترحي تيسمسيلت للسباحة CSNET :

الرقم	الاسم واللقب	العمر
01	احفير رفيق	15 سنة
02	احفير شفيق	15 سنة
03	قندوز أيمن	16 سنة
04	بوقرن ضياء	15 سنة
05	مياد انس	15 سنة
06	شواف يوسف	15 سنة
07	نوباجي منصف	15 سنة
08	يساس رياض	15 سنة
09	علام عبد الغاني	15 سنة
10	سباغ ريان	15 سنة

رئيس النادي

رئيس الرابطة

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحديد القائمة الاسمية لعينة السابحين نادي الرياضي نجم البحر "EMT" الناشطة في الرابطة الولائية للسباحة تيسمسيلت في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص تدريب الرياضي النخبوي.

تحت عنوان:

اثر استخدام نموذج تخطيطي (درجات حمل التدريب على حسب جوانب الاعداد البدني) لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في السباحة.

دراسة ميدانية أجريت على سباحي بعض النوادي الناشطة في الرابطة الولائية تيسمسيلت (15-16 سنة).

القائمة الاسمية لنادي الرياضي نجم البحر "EMT":

الرقم	الاسم واللقب	العمر
01	شهار سيف	16 سنة
02	تفجار طارق	15 سنة
03	بوغنة صبري	15 سنة
04	نفاذ عادل	16 سنة
05	باية هارون	15 سنة
06	ديدوش عز الدين	15 سنة
07	ادم محفوظ	16 سنة
08	وصيف مصطفى	16 سنة
09	سيقة ابراهيم	15 سنة
10	بوغزة شهين	16 سنة

رئيس النادي

رئيس الرابطة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان لتحديد أولوية الاختبارات البدنية المقترحة

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي نخوي

تحت عنوان:

اثر استخدام نموذج تخطيطي (درجات حمل التدريب على حسب جوانب الإعداد البدني) لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في السباحة.

دراسة ميدانية أجريت على سباحي بعض النوادي الناشطة في الرابطة الولائية تيسمسيلت (15-16 سنة).

الطالبة الباحثة:

عزيزي زكرياء حامد منصور

خليف خالد

السادة الدكاترة والأساتذة الموقرين نظرا إلى مستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في المجال التدريب الرياضي نرجو منكم أن تقدموا لنا المساعدة لإنجاز هذه الدراسة من خلال تحديد أولويات الاختبارات البدنية المقدمة حسب متطلبات هذا البحث .

ونرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملاءمتها لقياس اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة.

الاسم واللقب الاستاذ:

الدرجة العلمية:

الاختبارات اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة :

اختبارات المهارى:	اختبارات المداومة:
<ul style="list-style-type: none"> - اختبار القفز من منصة البدء. - اختبار مسافة الانزلاق من الماء. - اختبار مسافة الانزلاق من القفز. 	<ul style="list-style-type: none"> - اختبار كرويز الفترى لتحمل. - اختبار 400 متر سباحة حرة. - اختبار سباحة 30 دقيقة.
استمارة تقييم اداء السباحة:	اختبارات السرعة :
<ul style="list-style-type: none"> - تقييم سباحة الزحف على البطن. - تقييم سباحة على الصدر . - تقييم سباحة على الظهر. - تقييم سباحة فراشة. 	<ul style="list-style-type: none"> - اختبار 50 متر سباحة حرة. - اختبار 50 متر سباحة على الظهر. - اختبار 50 متر سباحة على الصدر. - اختبار 50 متر سباحة فراشة.
	الاختبارات القوة:
	<ul style="list-style-type: none"> - سكوات جامب . - كونتر موفمو جامب. - اختبار سرجنت تاست . - اختبار دروب جامب.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بطاقة ملاحظة موجهة للأساتذة

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي

تحت عنوان:

اثر استخدام نموذج تخطيطي (درجات حمل التدريب على حسب جوانب الإعداد البدني) لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية في السباحة.

دراسة ميدانية أجريت على سباحي بعض النوادي النشطة في الرابطة الولائية تيسمسيلت (15-16 سنة).

فمن هذا المنطلق كان لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذا النموذج التخطيطي راجين منكم تقييمه وتحكيمه وفي الأخير لكم منا جزيل الشكر والتقدير وكنتم في خدمتي العلم.

الاسم واللقب	الدرجة العلمية
بن عريبة رشيد	استاذ محاضر "ب"
خروبي فيصل	استاذ محاضر "ب"
بارودي محمد الأمين	استاذ محاضر "ب"
ربوح صالح	استاذ محاضر "أ"
حمزة الصديق	ماجستير
صالحي فتحي	استاذ محاضر "ب"

السنة الدراسية 2016/2015

نموذج تخطيط (mésocycle) لبرنامج تدريبي:

كما الطلبة الباحثان بوضع وتحديد نموذج تخطيطي وهذا بعد الاطلاع على عدة مراجع ودراسات ومنه قمنا بوضع نموذج لبرنامج شهرية mésocycle هذا بتحديد كل مستويات حمل التدريب حسب التوزيع حجم الوقت التدريبي وتقسيم الوقت التدريبي حسب الأسابيع الشهرية وأيام الأسبوع .

توزيع نموذج لبرنامج الشهرية (mésocycle) إلى أربعة أسابيع (microcycle) في كل أسبوع ستة حصص تدريبية ويوم راحة وشدة كل أسبوع على النحو التالي: الأسبوع الأول (عادي -dineur or) والأسبوع الثاني (عالي - choc) والأسبوع الثالث (عادي -dineur or) والأسبوع الرابع (استرجاع - récupération) ونقوم بتحديد شدة الأسبوع بمعامل الشدة الأسبوعي (c.i.p.l): حيث نقوم بتقسيم عدد أيام التي تكون فيها منافسة أو شدة مرتفعة maximale - sub maximale على أيام الأسبوع على سبيل المثال:

$0.14 = 7/1$ فان معامل الشدة (c.i.p.l) يساوي 0.14 وعليه فان هذا أسبوع استرجاع récupération

$0.28 = 7/2$ فان معامل الشدة (c.i.p.l) يساوي 0.28 وعليه فان هذا أسبوع عادي. or dineur.

$0.42 = 7/3$ فان معامل الشدة (c.i.p.l) يساوي 0.42 وعليه فان هذا أسبوع. choc.

ومستويات حمل التدريب حددناها في خمسة مستويات وهي : max si malle - sub maximales

petite - moyenne - grande - ووضحنا هذا في الجدول التالي:

Modèle de Planification des charges dans le mésocycle de **p. p. s** n°

.....

Volume horaire total : heures (1800 min) --- C.I.P.L : **0.28**

Microcycle Indice	Microcycle N°:	N°:	N°:	N°:
Type de micro	or dineur	choc	or dineur	Récupération
Structure de microcycle	5-2	5-2	5-2	4-3
Nombre d'entraînement	6	3	6	5
Nombre de compétition	00	00	00	00
Volume horaire	480	420	480	420
C. I. P. L.	0.28	0.42	0.28	0.14
Charge d'entraînement (L. V.)	Sam : my 120min	my 120min	my 120min	my 120min
	Dim : my 120min	GD 90 min	my 120min	my 120min
	Lun :GD 90 min	GD 90 min	GD 90 min	GD 90 min
	Mar : GD 90 min	sub m 60min	GD 90 min	-----
	Mer: sub m 60min	Max 60min	sub m 60min	GD 90 min
	Jeu :	-----	-----	-----
	Ven :	-----	-----	-----

Modèle de répartition du volume des facteurs de préparation (%) dans les microcycles de**P .P.S.**..... (Mésocycle n°.....)

Microcycle Facteurs Préparation	N° : or dineur		N° : choc		N° : or dineur		N° : récupération		Totale	
	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min	%	Min
P. G.	4%	72	3%	54	3%	54	2%	36	10%	180
P. S.	9%	162	7%	126	9%	162	5%	90	30%	540
P. Tech	6%	108	5%	90	6%	108	8%	144	25%	450
P. Tac	2%	36	3%	54	3%	54	2%	36	10%	180
P. Jeux	5.66%	102	5.33%	96	5.66%	102	3.33%	60	20%	360
Totale	26.6%	480	23.3%	420	26.66	480	23%	420	100	1800

Modèles de répartition du volume des facteurs de préparation (min selon les jours d'entraînement dans les différents microcycles - Microcycles des ...choc...420min.....n°

Jours		Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Totale
Facteurs préparation		min	min	min	min	min	min	min	min
P. G.		14	12	12	08	08	R	R	54
P. S.		40	28	28	15	15	E	E	126
P. TeC.		24	18	18	15	15	p	p	90
P. TaC.		12	11	11	10	10	O	O	54
P. intègre		30	21	21	12	12	S	S	96
Charge	(Σ)	120	90	90	60	60	-	-	420
	(I)	MY	GRD	GRD	SUB M	MAX	-	-	0.42

Modèle de l'orientation des charges (volume- intensité) dans une séance d'entraînement lors de la période compétitive.

Intensités Volumes	Max FC=+180b/m	Sub max FC=160- 180b/m	Grande FC=140- 160b/m	Moyenne FC=120- 140b/m	Petite FC=120b/m
Petit 1h	45%	20%	20%	15%	-----
Moyenne 1h-1h30	10%	45%	25%	20%	-----
Grande 2h	10%	15%	45%	20%	10%
Sub Max 2h-2h30	15%	15%	15%	45%	10%
Max 2h30	-----	30%	15%	10%	45%

LES PORSENTAGE de Période P.P.S

Facteur de préparation	p.p.s
P.G	15%
P.S	30%
P.TEC	25%
P.TAC	10%
P. INTEGRI	20%

Modèle de répartition des Charges dans un entraînement d'intensité.... **sub max**..... lors de la périodep.p.S : Volume général d'entraînement : 60 MIN MARDI

Intensité dans la séance	%	Durées (mn)	Facteurs de préparation dans la séance	%	Durées (mn)
MAXIMALE	10%	6	P.G	14	8
SUB MAXIMALE	45%	27	P.S	25	15
GONDE	25%	15	P.TACH	25	15
MOYENNE	20%	12	P.TECH	16	10
PETITE	---	---	JEUX	20	12

Concordance entre la charge et les facteurs de préparation et volume général d'entraînement :

.....

Préparations Intensités	P. G.	P. S.	Tech.	Tach.	Jeux	Totale
Max		-		6-	-	06
Sub Max		-15	-	-	12-	27
Grande	-	-	15-	-	-	15
Moyenne	8-		-	4-		12
Petite	-		-	-		-
Totale	08	15	15	10	12	60

1/ الاختبار الأول كرويز الفكري لتحمل

المسافة بالنسبة للزمن	التقدير
500 م في 5 دقيقة و 20 ثانية	جيد
500 م في 5 دقيقة و 50 ثانية	متوسط
500 م في 6 دقيقة و 20 ثانية	ضعيف

2/ الاختبار الثاني: سارجنت تاست (الوثب العمودي)

مسافة	التقدير
55 سنتمتر	جيد
45 سنتمتر	متوسط
35 سنتمتر	ضعيف

3/ الاختبار الثالث: السرعة 50 متر سباحة حرة

التقديرات	الزمن
جيد	26 ثانية
متوسط	30 ثانية
ضعيف	35 ثانية

4/ الاختبار الرابع: مسافة الانزلاق في الماء

مسافة الانطلاق	التقدير
تحت 06 أمتار	ضعيف
تحت 08 أمتار	متوسط

تحت 10 أمتار	جيد
4/ الاختبار الخامس: تقييم سباحة الزحف على البطن	
مسافة الانطلاق	التقدير
تحت 04 أمتار	ضعيف
تحت 06 أمتار	متوسط
تحت 10 أمتار	جيد

ملخص الدراسة :

" اثر نموذج تخطيطي (درجات حمل التدريب حسب جوانب إعداد الرياضي) في

تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة "

الباحثان :

خليف خالد

عزيزي زكرياء حامد منصور

ا/الدكتور بن رابح خير الدين

إن المصادر العلمية تؤكد على أهمية التخطيط في التدريب الرياضي و مساهمته في تنمية مستوى الأداء الرياضي للسباح إلى اقصى درجة فلا بد ان يلم بالأسس النظرية و العلمية المختلفة لعلم التدريب و التطورات الحاصلة في مجال التدريب ، وفي البحث الحالي تم الاعتماد على نموذج تخطيطي لمستويات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد لتنمية بعض عناصر اللياقة الخاصة بالسباحة .

و في السباحة يلعب الإعداد البدني والخططي والمهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة اداء في السباحة و تعتبر جوانب الإعداد في السباحة من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

فالتخطيط يجعلنا ننتبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)) وهو كذلك ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)).

ويقول "Kockooshken" " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))

و يعد توزيع أحمال التدريب خلال الوحدة التدريبية اليومية أو الاسبوعية أو الوحدة التدريبية المتوسطة من أهم واجبات المدرب الناجح ، كما يمكن التركيز على علاقة النبض مع الشدة فكلما كانت الشدة عالية يرتفع النبض ليصل احيانا إلى من أكثر (180 / 190 ن/د) و العكس صحيح . (فاضل كمال ، 2011)

ومن خلال كل ما سبق نطرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام :

هل لنموذج تخطيط درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد البدني له تأثير على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة لدى سباحي من 15-16 سنة؟

التساؤلات الفرعية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة ؟

3_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة ؟

فرضيات البحث : تتضمن فرضيات البحث ما يلي :

-الفرضية العامة :

لنموذج تخطيط درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد البدني اثر ايجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة لدى سباحي من 15-16 سنة ؟
-الفرضيات الجزئية :

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة .

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة.

الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بالسباحة ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن اجل الاجابة على الاشكالية المطروحة فقد قسم البحث الى بابين حيث تضمن الباب الاول الدراسة النظرية وتضمن ثلاثة فصول :

الفصل الاول :التخطيط في السباحة

الفصل الثاني : حمل التدريب و عناصر الإعداد البدني

الفصل الثالث : اللياقة البدنية و خصائص الفئة العمرية

وقد قسم الباب الثاني الدراسة التطبيقية و تضمن فصلين و هما :

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث

ولقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث حيث تمت الدراسة على عينة بلغت 20 سباحا من فئة الناشئين 15 _ 16 سنة من النادي الرياضي ترمي تيسمسيلت للسباحة (10 سباحين)و نادي نجم البحر (10 سباحين)

الناشطين على مستوى الرابطة الولائية للسباحة لولاية تيسمسيلت ومن اجل دراسة المتغيرات و المتمثلة في :

-**المتغير المستقل** : النموذج التخطيطي (درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد)

_ **المتغير التابع** : بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة

ومن اجل ذلك تم اقتراح إختبارات بدنية و مهارية الخاصة بالسباحة و تمثلة الإختبارات البدنية في:

_ **إختبار المداومة كرويز الفترتي للتحمل**

_ **إختبار قوة الأطراف السفلية سارجنت تاست**

_ **إختبار سرعة 50 م سباحة حرة**

و تمثلة الإختبارات المهارية الخاصة بالسباحة في :

_ **إختبار مسافة الإنزلاق في الماء**

_ **إختبار تقويم سباحة الزحف على البطن**

ولقد تم التأكد من الاسس العلمية لهذه الاختبارات والادوات المستخدمة وبعد اجراء الدراسة في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1/ هناك فروق معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية التي تم تقويمها هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ النموذج التخطيطي المقترح لعينة البحث.

2/ المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائج المرجوة، كونه غير مننظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

3/ حقق النموذج التخطيطي المقترح المستخدم درجات حمل التدريب حسب جوانب الإعداد تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية، كذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات.

4/ حققت العينة التجريبية تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا واضحا كالفرق بين المتوسطات يبين نسبة الاختلال المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

ويعزي الباحثان على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية والتطبيقية السالفة الذكر استطعنا أن نكشف أهمية تطبيق نموذج التخطيطي لرياضة السباحة، كما استنتجنا أن عملية التخطيط الرياضي في رياضة السباحة، لا تبني على أسس عشوائية لا علاقة لها بالأسس العلمية الحديثة، هذا ما يجعل الناشئ الرياضي في خطر التهميش مؤكد، إذ عدم الاعتماد على الأسس العلمية وانتهاج طرق التدريب المناسبة واحترام مبادئ ومكونات حمل التدريب في هذه العملية يجعل فرصة نجاحها ضعيفة إن لم نقل معدومة .

من جهة أخرى استنتجنا أن المدربين الذين لا يعتمدون على طريقة المنهجية في عملية التخطيط و كيفية تدريب هؤلاء السباحين والمقدار الخاص بالجرعات التدريبية المقدمة من طرفهم بحكم لا يحضون بمعطيات عن القدرات الخاصة لكل سباح، إذن فعلمية التدريب هنا تعد إهدار للجهد والوقت والمال ونسبة النجاح فيها ضئيلة بحكم أنهم يشرفون على إعداد سباحين لا ينتظر منهم الكثير، في المقابل قد يكون إهدار لمواهب حقيقية لم تنتقى لعدم الاعتماد على الأساس العلمي البحث.