



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل .

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية.

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس علوم و تقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية

## اقتراح برنامج تدريبي لتطوير تقنية السباحة الحرة

دراسة ميدانية على سباحي نادي الساحل سكيكدة فئة (9-12)

تحت إشراف الأستاذ:

عبورة رابع

إعداد الطالب:

بوزراع علاء الدين

بولعروق محمد علي

بومعيزة وليد

السنة الجامعية: 2020/2019

## أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

﴿و إذ قال موسى لفتيه لا أبرح حتى أبلغ مجمع البحرين أو أمضي حقبا\*  
... \* فوجدنا عبدا من عبادنا آتيناها رحمة و علمناه من لدنا علما\* قال له  
موسى هل أتبعك على أن تعلمني مما علّمت رشدا\* ...﴾

صدق الله العظيم

سورة الكهف الآيات 59 إلى 65

عزم موسى عليه السلام ألا يتوقف حتى يجد الخُذْر ولو سار عشرات  
السنين (أمضي حُفْبا)... و حين وجده طلب منه أن يعلمه.

نجد في الآيات الكريمة  
عبدا من عباد الله  
و رحمة من الله  
و علما من عند الله  
و رشدا من الله.

مع كل علم نجد رحمة و رشادا

## الاهداء

نهدي هذا العمل المتواضع الى امهاتنا و ابائنا  
اللذين ساندونا طيلة حياتنا و مشوارنا الدراسي  
و الى الروح الطاهرة للمدرب و الاب فنوش رشيد مدرب السباحة  
رحمة الله عليه الذي كان سببا في التوجه الدراسي  
و الى جميع اساتذتنا بالجامعة

## الحمد لله

نحمد الله و نشكره جزيل الشكر على نعمة العلم و على توفيقه لنا في أداء هذا العمل  
المتواضع و نصلي و نسلم على سيدنا محمد و على آله و صحبه و من و لاه.

## الشكر

الشكر الاول لله عز وجل على التوفيق للوصول الى نهاية هذا العمل ، ثم الوالدين على كل مجهوداتهم منذ الولادة إلى هذه اللحظات، أنتم كل شيء نحكم في الله أشد الحب.

يسرنا أن نوجه شكرنا لكل من نصحنأ أو أرشدنا أو وجهنا أو ساهم معنا في إعداد هذا البحث بإيصالنا للمراجع والمصادر المطلوبة في أي مرحلة من مراحلها، ونشكر على وجه الخصوص استاذنا الفاضل (رابح عبورة) على مساندتنا وإرشادنا بالنصح والتصحيح وعلى اختيار العنوان والموضوع، كما أن شكرنا موجه الى نادي الساحل من طاقمه الاداري و مدربيه و سباحيه بالاضافة الى مدير مسبح عزابة السيد لوراسية زهير على استقباله لنا بالمسبح و السماح لنا بالقيام بالجانب التطبيقي هناك كما نتجه بالشكر الى كل الاصدقاء اللذين ساندونا من قريب او من بعيد

## قائمة المحتويات

2	مقدمة
	الجانب التمهيدي
4	1- إشكالية البحث
4	2- الفرضيات
5	1-2 الفرضية العامة
5	2-2 الفرضيات الجزئية
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- أسباب اختيار الموضوع
6	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
6	1-6 المدرب الرياضي
6	2-6 السباحة
7	3-6 السباحة الحرة
7	7- الدراسات السابقة والمشابهة
7	1-7دراسة رشوان محمد الهاشمي (2012) جامعة بغداد
8	2-7دراسة أ. نجود معز فايق حمادنة (2010) الأردن
9	3-7دراسة أراز محمد نوري، جلال خضر أحمد (2013) العراق
10	4-7دراسة الطالبين ستي وليد و رشام ياسين (2015-2016) جامعة البويرة
10	8- التعليق على الدراسات
11	9- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
13	الفصل الأول
13	المدرب الرياضي
14	تمهيد
14	1- المدرب الرياضي
14	2- تعريف المدرب الرياضي
14	3-الصفات المهنية للمدرب الرياضي
15	4-صفات المدرب الناجح
15	1-4 واقعية المستوى
15	2-4 الإبداع
15	3-4 التنظيم
16	4-4 المثابرة

16	5-4 موضع الثقة.....
16	6-4 القدرة على النقد.....
16	7-4 القدرة على إصدار الأحكام.....
16	8-4 الثقة بالنفس.....
16	9-4 المرونة:.....
16	5- دور المدرب.....
17	6- واجبات المدرب الرياضي:.....
17	1-6 تخطيط التدريب.....
17	2-6 أداء عملية التدريب.....
17	3-6 تقييم النجاح في عملية التدريب.....
18	4-6 رعاية اللاعب.....
18	5-6 توجيه اللاعب وإرشاده.....
18	7- الواجبات التربوية.....
18	8- الواجبات التعليمية.....
18	9- الواجبات التنموية.....
19	خلاصة.....
20	الفصل الثاني السباحة.....
21	تمهيد.....
21	1- ماهية السباحة.....
21	2- تاريخ السباحة.....
21	1-2 السباحة في العصر القديم.....
22	2-2 السباحة في العصر الحديث.....
22	3-2 السباحة في العصر الإسلامي.....
22	3- أهمية السباحة.....
23	4- فوائد السباحة.....
23	5- أنواع السباحة.....
23	1-5 السباحة الحرة.....
23	2-5 السباحة على الظهر.....
24	3-5 سباحة الفراشة.....
24	4-5 السباحة على الصدر.....
24	6- مجالات السباحة.....
24	1-6 السباحة التعليمية.....
24	2-6 السباحة العلاجية.....
24	3-6 السباحة التنافسية.....

- 25.....4-6 السباحة الترويحية
- 25.....7- خطوات تعلم السباحة
- 25.....8- المواصفات القانونية لحمامات السباحة
- 26.....9- العمر المناسب لتعلم السباحة
- 27.....10- التحليل الفني للسباحة الحرة:
- 27.....1-10 الرجوع بالمرفق العالي
- 27.....10- 2 الرجوع بمرجة اليد
- 27.....10-3 ضربات الرجلين
- 27.....10-4 التوافق بين الذراعين والرجلين
- 27.....10-5 التنفس
- 28.....مرحلة الطفولة المتأخرة (9\_12 )
- 29.....تمهيد
- 29.....1 - خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة:
- 29.....1 - 1 النمو الجسمي:
- 29.....1 - 2 الفروق الفردية :
- 29.....1 - 3 النمو العقلي المعرفي :
- 30.....1 - 4 النمو الحسي
- 30.....1 - 5 النمو الحركي:
- 31.....1-6 النمو الاجتماعي:
- 31.....1-7 النمو الانفعالي:
- 32.....2- الفروق الفردية بين الأطفال في السن ( من 9 - 12 سنة ) :
- 32.....1-2 الفروق الجسمية:
- 32.....2 - 2 الفروق المزاجية:
- 32.....2 - 3 الفروق العقلية :
- 32.....2 - 4 الفروق الاجتماعية:
- 32.....3- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين ( 9 - 12 سنة ):
- 34.....4 - بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:
- 34.....1-4 عدم ضبط النفس:
- 34.....2-4 الهروب من المدرسة :
- 34.....3-4 الانطواء على النفس :
- 35.....5 - مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:
- 35.....1-5 مميزات برنامج فريق البراعم ( التعليم الاساسي) من 06-09 سنوات
- 35.....2-5 مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات
- 36.....3-5 مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة:

36	4-5 مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة :
37	خلاصة:
	الجانب التطبيقي
39	الإجراءات الميدانية للدراسة
40	تمهيد
41	1- الدراسة الاستطلاعية:
41	1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:
41	2 - المنهج المتبع.
41	3- مجالات البحث:
41	1-3 المجال البشري:
41	2-3 المجال الزمني:
42	4- مجتمع البحث وعينته:
42	1-4 المجتمع
42	2-4 العينة:
42	3-4 اختيار نوع العينة.
43	4-4 تجانس العينة:
43	5-4 تكافؤ العينة.
43	5- البرنامج التدريبي المقترح:
43	1-5 بناء البرنامج :
44	6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:
44	1-6 الأسس العلمية للاختبارات
44	2-6 ثبات الاختبار
45	7- الأدوات الإحصائية
45	1-7 الإحصاء الوصفي.
45	2-7 الإحصاء الاستدلالي
47	عرض و تحليل النتائج
48	عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
53	1-1 الاستنتاج الجزئي الأول
54	2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:
59	1-2 الاستنتاج الجزئي الثاني:
62	خاتمة :
63	الاقتراحات و التوصيات



الصفحة	قائمة الجداول
43	جدول (1) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية.
44	الجدول رقم (02) : يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المقدمة من أجل البحث
48	جدول رقم (03) : يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي .
49	جدول رقم (04): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإخبار البعدي .
50	جدول رقم (5): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .
51	جدول رقم (06): يبين نسبة التطور للاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية .
54	جدول رقم (07) : يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي .
55	جدول رقم (08): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي .
56	جدول رقم (09): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .
57	جدول رقم (10): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية .
60	جدول تلخيصي رقم (11) : يمثل دلالة الفروق للاختبارات القبلية و البعدية لضربات الذراعين و الرجلين في السباحة الحرة .

الصفحة	قائمة الاشكال
33	شكل (1) : الترتيب الهرمي للحاجات
52	شكل رقم (02) : مخطط اعمدة يوضح دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية للعينة التجريبية في اختبار ضربات اليدين
58	شكل رقم (03): مخطط أعمدة يبين نسبة التطور للاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار ضربات الرجلين

# مقدمة

## مقدمة

إن التطور الحاصل والسريع في مختلف ميادين الحياة عامة و رياضة السباحة خاصة التي تعتبر من أقدم الرياضات لدى البشرية، حتى أن السباحة تكاد أن تكون من أهم الرياضات التي يجب على الإنسان تعلمها لما لها من أهمية في اجتياز الكثير من المواقف التي يمر بها الإنسان، بحيث أنها قد تنقذ حياته من موقف ما يتعرض له في رحلة ترفيهية في البحر أو ما شابه كما أن للسباحة فوائد عديدة على الصحة البدنية والنفسية والعلمية معا، فهي تريح الأعصاب و تقوي العضلات و تعطي الشعور بالراحة والتوازن الجسماني وهي مميزة و ممتعة لكثير من الشعوب، وقد حث الدين الإسلامي على تعلم السباحة لقول الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه وهو يوصي عماله بتعليم أولادهم السباحة فيكتب إلى أمير الشام "وعلموا صبيانكم الكتابة والسباحة" (نهاده الكردي 2015 ، ص 13) ، كما أنها تعتبر ثاني الألعاب الأولمبية بعد رياضة ألعاب القوة (زاوي عبد السلام، 2006/ 2007 ص.05) ولقد شهدت رياضة السباحة في السنوات الأخيرة المنصرمة تقدم عمليا واضحا في مجال تعليم السباحة، التي بدأت في الكثير من الدول منذ فترة ليست بقصيرة في تسابق مع الزمن لتطوير هذه الرياضة وصولا إلى أفضل الإنجازات العلمية من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي احتوت في مضامينها الارتقاء برياضة السباحة والتي من خلالها ساهمت في فهم مميزات المتعلمين بصفة خاصة، بغية التمكن من تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة. لذا من الضروري تعليم وتلقين هذه الرياضة التي لا تخفى فوائدها على أي مكان، وإذا خفيت لا يمكن أن تكون نكرة، وبالتالي السباحة رياضة عظيمة لا بد أن تعطى حقها ، وتعتبر السباحة الحرة من السباحات الشائعة وخاصة لدى الأطفال صغار السن، نظرا لاستطاعة الطفل سباحتها (أسامة راتب 1998 ص 139 )

ومن أجل ذلك لا بد من مدرب السباحة أن يتميز بصفات ومزايا تخول له أداء مهامه وواجباته على أكمل وجه، وأهم هذه الصفات إيجاد طريقة التعلم، فعلى المدرب إيجاد الطريقة التعليمية والتمارين المنهجية المناسبة والتي تتماشى مع مؤهلاته ومؤهلات المتعلم فسوف تمكنه من تحقيق أدوار مثالية. فهناك عدد من المدربين يستعملون تمارين كثيرة ويختلفون في ترتيب مراحل تعليم تقنيات السباحة الحرة، فقمنا في دراستنا هذه باقتراح برنامج تدريبي لتعليم تقنيات هذه السباحة بطرق علمية جديدة وتمارين منهجية فعالة وترتيب مراحل تعليم هذه التقنيات. وقد شملت دراستنا جانبين الجانب النظري الذي يتكون من فصلين:

**الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى المدرب الرياضي وتناولنا فيه تعريف المدرب الرياضي و صفات المدرب الناجح، أيضا دور المدرب وواجبات المدرب.

**الفصل الثاني:** تطرقنا فيه إلى السباحة وتناولنا فيه ماهية السباحة وتاريخ السباحة والسباحة في العصر القديم والحديث والإسلامي، أيضا أهمية السباحة وفوائدها وتناولنا أيضا أنواع السباحة ومجالاتها وتطرقنا إلى خطوات تعلم السباحة والمواصفات القانونية لحمام السباحة.

**الفصل الثالث:** تطرقنا فيه إلى مرحلة الطفولة المتأخرة و تناولنا فيه خصائص و سمات النمو في هذه المرحلة والفروق الفردية بين الأطفال ،مميزات و خصائص الأطفال وبعض مشكلات الطفولة المتأخرة بالإضافة إلى مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة أما الجانب التطبيقي فيتكون م فصلين:

**الفصل الأول:** تناولنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة.

**الفصل الثاني:** تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية ثم الاستنتاج العام.

الكتاب التمهيدى

### 1- إشكالية البحث

لقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة تعتبر رياضة من الرياضات، بل وسماها البعض سيده الرياضات الفردية وترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالية المتعددة على الأصعدة البدنية والنفسية والاجتماعية والجسمية والعقلية والمهارية. إلى جانب المميزات الكبيرة للسباحة فإنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والعالمية حيث يخصص لها عدد كبير من الميداليات نظرا لتعدد طرقها المختلفة وكذلك مسابقتها سواء الفردية أو الجماعية تفوق أي نوع من الرياضات الأخرى بعد ألعاب القوى.

وتعتبر السباحة أيضا من الرياضات الشائعة التي يمارسها الإنسان منذ العصور القديمة، وتعد من الفعاليات ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلى الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر. (ذياب،

هديل حسن، 2010 م / 1431هـ، ص 2)

لهذا حث الإسلام على تعلم السباحة فقد ورد في أثر مرفوع إلى الرسول عليه السلام "كل شيء ليس من ذكر الله فهو لغو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلم السباحة."

وورد عن الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله: علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل" كما وشجع الإمام الخليفة علي بن أبي طالب كرم الله وجهه على تعلم السباحة حيث قال: من تعلم وعلم وضرب الحسام، فنعم الغلام"

وتعد عملية تعلم السباحة واجب الزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره، حيث تمكنه من المحافظة على حياته وإنقاذ الآخرين من الغرق، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة، وان تعلم السباحة يؤثر بشكل إيجابي على صحة الإنسان عند ممارستها بشكل منتظم من خلال تطوير الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين، ويمكن اعتبار تعلم رياضة السباحة على أنها وسيلة يمكن الاستفادة منها في أوقات الفراغ أو للوصول إلى المستويات الرياضية العليا التي تمكننا من بناء علاقات سياسية واجتماعية واقتصادية. لذا فإن عملية تعلم واكتساب الطفل لتقنيات السباحة الصحيحة تقع على عاتق المدرب والمسؤولين في اختيار الطريقة الملائمة والمناسبة، وذلك عن طريق استخدام تمارين منهجية تعليمية تهدف إلى تعليم تقنيات أنواع السباحة الأربعة (الحرّة، الفراشة، الصدر، والسباحة على الظهر) حتى يتمكنوا من مواجهة ما قد يتعرضوا له من مشكلات، وكذلك تفادي الأخطاء التي تقع أثناء أداء السباحة وكذلك يحمله المتعلمون من اختلافات لما في المراحل العمرية والفروق الفردية. وتعتبر السباحة الحرّة من أسهل أنواع السباحات في التعلم لدى الأطفال، وذلك لوضعية الجسم وهي تحتل المرتبة الأولى من حيث سرعة الأداء. ومن خلال ملاحظتنا رأينا أن هناك عدد من المدربين يستعملون تمارين كثيرة ويختلفون في ترتيب مراحل تعليم تقنيات هذه السباحة. فأردنا اقتراح تصميم تمارين منهجية لتعليم تقنيات هذه السباحة بطرق عملية جديدة وتمرين منهجية فعالة وترتيب مراحل تعليم هذه التقنيات من خلال هذا ارتأينا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين تقنية السباحة الحرّة لدى سباحي ناي الساحل فئة عمرية (9-12)؟

من تساؤلنا هذا نستخرج التساؤلات الفرعية التالية:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين تقنية ضربات الذراعين؟
- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين تقنية ضربات الرجلين؟

### 2- الفرضيات

### 1-2 الفرضية العامة

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين تقنية السباحة الحرة لدى سباحي نادي الساحل فئة عمرية (12-9)

### 2-2 الفرضيات الجزئية

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين تقنية ضربات الذراعين
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين تقنية ضربات الرجلين

### 3- أهمية الدراسة

تتلخص أهمية دراستنا في الاستفادة من التمارين المقترحة و استخدامها من طرف المدربين كمرجع لتعليم السباحة على الحرة ، وكذلك وضع تمارين تعليمية مقترحة مبنية على أسس علمية تأخذ بعين الاعتبار في تعليم سباحة الزحف على البطن لدى الفئة العمرية، وإبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التعليمية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة. وأخيرا وليس أخرا تحديد أهمية استخدام التمارين التعليمية الجديدة.

الاطلاع على المراجع الحديثة، خاصة في منهجية تعليم السباحة.

### 4- أهداف الدراسة

- تصميم برنامج مقترح مبني على أسس علمية لتحسين، بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة للناشئين(12-9) .
- يهدف هذا البحث إلى التعرف على اثر البرنامج المقترح على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة ضربات الذراعين و ضربات الرجلين على مجموعة من الناشئين تتراوح أعمارهم (12-9) .
- معرفة مدى مساهمة البرنامج المقترح في التخلص من المخاوف التي تصاحب الناشئ أثناء أداء مختلف مهارات السباحة الحرة.
- استخدام والاستفادة من توظيف المراجع الحديثة ومناقشتها مع أهل الميدان.

### 5- أسباب اختيار الموضوع

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.
- قلة الدراسات السابقة حول طبيعة الموضوع.
- معظم المدربين لا يزالون يعتمدون على طرق تقليدية لا تتماشى أصلا وطريقة التعلم الحديث.
- محاولة تجسيد التمارين المنهجية في الميدان وعدم تركه حبر على ورق.
- وضع لمسة ولو بسيطة في رياضة السباحة.

- العمل كمدرّب في الاختصاص.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

### 1-6 المدرب الرياضي

#### 1-1-6 التعريف الاصطلاحي

هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب الرياضي وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات الرياضية. (قاسم حسن حسين، الأردن 1998) إذن فالمدرب هو الذي

يقوم بالعملية القيادية داخل أعضاء الفريق الرياضي بانتهاج طرق وأساليب منهجية بغية تحقيق الأهداف.

#### 2-1-6 التعريف الإجرائي

هو المرّبي والقائد شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في الكثير من نواحي الحياة المختلفة.

### 2-6 السباحة

#### 1-2-6 التعريف الاصطلاحي

السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعدّ غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (اليابسة). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عن اليابسة بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغييرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية. في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد 2000 ص1).

#### 2-2-6 التعريف الإجرائي

هي التنقل من نقطة أ إلى النقطة ب في الوسط المائي من خلال تأدية حركات معينة.



## 3-6 السباحة الحرة

### 1-3-6 التعريف الاصطلاحي

تحتل طريقة السباحة الحرة المركز الأول بين طرائق السباحة من حيث السرعة و لعدد فعاليتها في البرنامج الاولمبي. كما أن السباحة الحرة هي الأساس في السباحات الأربعة حيث أن هذا النوع يفضله كافة السباحين بسبب السرعة و المتعة .

### 2-3-6 التعريف الإجرائي

السباحة الحرة هي من طرق السباحة التبادلية يكون فيها السباح على بطنه ويؤدي دورات الذراعين بالتناوب وتنقسم إلى مرحلة هوائية و مرحلة مائية التي تنقسم بذاتها الى ثلاث مراحل الانزلاق والسحب والدفع، ويتم أداء ضربات الرجلين بطريق تبادلية، وهي من السباحات الأولى التي نبدأ في تعليمها للأطفال المبتدئين.

## 7-الدراسات السابقة والمشابهة

### 1-7دراسة رشوان محمد الهاشمي (2012) جامعة بغداد

تأثير استخدام منهج تعليمي مقترح بأسلوب التعلم التعاوني في تعلم الأداء الفني لسباحتي الحرة و الظهر.  
هدف الدراسة

- التعرف على استخدام منهج تعليمي مقترح بأسلوب التعلم التعاوني في تعلم الأداء الفني لسباحتي الحرة و الظهر.

فرض الدراسة :

- افترض الباحث انا هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية في التعلم ونسبة التحسن.

عينة الدراسة :

طلبة الصفوف في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد – قسم التدريب الرياضي. الذين يدرسون الاداء الفني لسباحتي الحرة و الظهر.

المنهج المتبع :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي.

### أهم الاستنتاجات

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري لسباحتي الحرة والظهر.
- إن استخدام الأسلوبين الأمري والتعاوني اظهر تحسن في الأداء المهاري من خلال الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث.
- ان لأسلوب التعلم التعاوني فعالية أكثر من الاسلوب الامري وظهر ذلك واضحا من خلال نتائج افراد المجموعة التجريبية التي طبقة الأسلوب التعاوني، وهذا يدل على تفوق الأسلوب التعاوني.

### 2-7دراسة أ. نجود معز فايق حمادنة (2010) الأردن

أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على الظهر والبطن ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

#### هدف الدراسة

- التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

#### فرض الدراسة

- لا توجد هناك فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (  $a = 0.05$  ) لأثر البرنامج التعليمي المقترح على سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي.

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 40 طالبة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية (20) طالبة وضابطة (20) طالبة.

#### المنهج المتبع

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي.

### أهم الاستنتاجات

- البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية
- البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

- أثر البرنامج التعليمي على تعلم الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والظهر وكان لها دور فعال في تخفيض درجة الخوف من الماء.

### 3-7دراسة أراز محمد نوري، جلال خضر أحمد (2013) العراق

تأثير منهج تعليمي بالسباحة الحرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة.

#### هدف الدراسة

التعرف على تأثير المنهج التعليمي بالسباحة الحرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة.

#### فرض الدراسة

- يوجد تأثير للمنهج التعليمي بالسباحة الحرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لدى الأطفال.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ما بين اختبارات مجموعة الطفولة المبكرة ومجموعة الطفولة المتأخرة ولصالح مجموعة الطفولة المبكرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لدى الأطفال من جراء تطبيق المنهج.

#### عينة الدراسة

تم تقسيم العينة على مجموعتين تجريبيتين وحسب عمر الأولى تمثل مرحلة الطفولة المبكرة بأعمار 7، 8، و 9 سنوات، وبعدهم 11 تلميذاً، والثانية تمثل مرحلة الطفولة المتأخرة وكان عددهم 12 تلميذ وأعمارهم 10، 11، و 12 سنة.

#### المنهج المتبع

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي.

#### أهم الاستنتاجات

- أداء المجموعة التجريبية الأولى مرحلة الطفولة المبكرة في اختبار السباحة الكاملة كان أفضل من أداء المجموعة التجريبية الثانية.
- المنهج التعليمي الذي تم تطبيقه على أفراد عينة البحث كان له أثر واضح على أداء كلتا المجموعتين التجريبيتين في تعلمهم لمهارات السباحة الحرة بنسب مختلفة وكانت الأفضل للمجموعة الأولى وفقاً لنسب التطور التي ظهرت.

## 4-7دراسة الطالبين ستي وليد و رشام ياسين (2015-2016) جامعة البويرة

أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة.

### هدف الدراسة

التعرف على أثر البرنامج التعليمي المقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة.

### فرض الدراسة

- يساهم البرنامج التعليمي في تعلم مهارة التنفس في السباحة.
- يساهم البرنامج التعليمي في تعلم مهارة الضرب بالرجلين في السباحة.
- يساهم البرنامج التعليمي في تعلم مهارة الضرب بالذراعين في السباحين.

### عينة الدراسة

تم اختيار العينة بطريقة قصدية. ثم اختيار فوجين 3 و 5 الفوج 3 مجموعة تجريبية يضم 20 طالب اما الفوج 5 يحتوي على 20 طالب وهي مجموعة ضابطة.

### المنهج المتبع

قام الباحث باختيار المنهج التجريبي.

### أهم الاستنتاجات هي:

- كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة (التجريبية).
  - أما في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات المهارة لصالح الاختبار البعدي.
- اما الاختبارات المهارة البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية وهذا في كل الاختبارات المهارة البعدي للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليه البرنامج المقترح، وهذا في جميع المهارات قيد الدراسة.

## 8- التعليق على الدراسات

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمثابهة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل:

- من حيث المجال المكاني: أجريت هذه الدراسات في بيئة عربية.
- من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع دراستنا الحالية في أنها اقترحت وتحديثت عن البرامج التعليمية.
- من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو اقتراح برنامج تعليمي واختيار أفضل الطرق التعليمية لتطبيقه.
- من حيث المنهج: اشتركت كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي.
- من حيث العينة وكيفية اختيارها: اشتركت الدراسات السابقة في اختيار العينة القصدية.
- من حيث النتائج: إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

### 9- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- رسم خارطة البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات دراستنا.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى صياغة اشكالية البحث.
- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- إثراء الجانب النظري بدراسات متعددة تخدم البحث ككل.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## المدرّب الرياضي

## تمهيد

تعتبر مهنة التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية للرياضة لتصبح خبرة تطبيقية و يتوقف هذا بدرجة أولى على كفاءة و خبرة و ثقافة المدرّب، حيث يجب على المدرّب أن يكون على دراية ومقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات المتصلة بتنظيم وتوجيه خامات وقدرات اللاعبين فالتدريب الرياضي الحديث أصبح يعتمد بشكل كبير على مبادئ وأسس علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة وعلم النفس والاجتماع الرياضي....و غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرّب الكفء الذي يساهم في تطوير الرياضة والارتقاء بقدرات اللاعبين.

### 1- المدرّب الرياضي

تتعد العملية التدريبية في الرياضة بعدة محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد توصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... إلخ، ولا يأتي ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرّب.

### 2- تعريف المدرّب الرياضي

حيث يشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدرّبه وإمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا فإن محاولة اللاعب تقليد مدرّبه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون أثر شخصية المدرّب ذا فعالية في مستوى أداء اللاعب، واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرّب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات إيجابية نحو مدرّبه. وفي مفهوم محمد لطفي السيد فإن المدرّب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم تأثيراً مباشراً وتطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً يقتدى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ويمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.(**وجدي مصطفى الفاتح، مصر، 2002، ص25**).

### 3-الصفات المهنية للمدرّب الرياضي

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة.
- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته، وقادراً على أن يؤهل نفسه علمياً بقراءة كتب متخصصة.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها(علي فهمي البيك 2003ص16-17)



- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرّب مهنيًا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.
- يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه.

#### 4-صفات المدرّب الناجح

يتحدد وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرّب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطًا مباشرًا بمدى قدرات المدرّب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المباريات. ومن بين الصفات التي تميز المدرّب الرياضي الناجح ما يلي **(حنفي مختار محمود، 1999، ص 4-6):**

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد.
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومحاكمة المشاكل.
- الاتصاف بروح العطف والمدح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الايجابية في حلها.
- الاقتناع التام بدوره التربوي.
- الثقة بالنفس والاقتناع التام بالعمل الذي يؤديه.
- مجموعة المعارف والمعلومات العامة والخاصة.
- مجموعة القدرات والمهارات الخاصة.

#### 4-1 واقعية المستوى

إن المدرّب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

#### 4-2 الإبداع

إن القدرة على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرّب على الإبداع.

#### 4-3 التنظيم

إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للجهود الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرّب الناجح.

#### 4-4 المثابرة

تتمثل في الصبر والتحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي.

#### 4-5 موضع الثقة

إن إحساس اللاعب بجهود المدرّب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرّب ثقة اللاعب، الأمر الذي يساهم بصورة إيجابية على مدى التعاون بينهما. (علي فهمي البيك، 2003، ص19).

#### 4-6 القدرة على النقد

المدرّب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرّب تتطلب ضرورة ممارسة النقد في الحالات الضرورية أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات. في تلك الحالات يراعي توضيح بان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب.

#### 4-7 القدرة على إصدار الأحكام

يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التطورات الخطئية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد الأخطاء.

#### 4-8 الثقة بالنفس

الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرّب مركزاً قوياً لدى اللاعبين كما أن التعليمات و التوجيهات التي يقدمها المدرّب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تؤدي باللاعبين الى احترامها والالتزام بها.

#### 4-9 المرونة:

تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولا سيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

#### 5- دور المدرّب

يعرف ريمون توماس دور المدرّب بالشكل الآتي: تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية في تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل ببعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما

قد يعيق السير الحسن للفريق، فالمدرّب ذو شخصية متعددة الوجود تسمح له بأداء أدوار عديدة ومتنوعة نذكر منها:

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به.
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله.
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين، القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المثل والقوة الذي يقتدى به.
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الصارمة.
- يجب أن يتحلّى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق.
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستي.

## 6- واجبات المدرّب الرياضي:

### 1-6 تخطيط التدريب

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته، وكلما تميز المدرّب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وازدياد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة، وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، بالإضافة إلى العديد من المعارف. (السيد الحناوي، 2001، ص16)

### 2-6 أداء عملية التدريب

يرتكز التدريب على عملية انتقال المعلومات من المدرّب إلى اللاعب حتى يتمكن من اكتسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة. ففي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة مساعد للاعب، وكلما استطاع المدرّب تقديم التوجيهات إلى اللاعب بصورة صحيحة كلما أصبح اللاعب أقدر على استقبالها والاستفادة منها ويسعى المدرّب لتكوين اتجاهات ايجابية لدى اللاعب نحو عملية التدريب وذلك في محاولة للارتقاء بمستوى تركيزه وانتباهه والارتقاء بمستوى قدراته الفعلية والتأثير بمستوى الدافعية هذا بالإضافة إلى رفع مستوى التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين.

### 3-6 تقييم النجاح في عملية التدريب

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقاً للنجاح والفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخطئية والاختبارات النفسية ومقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع ومدى الانحراف عن الأهداف الموضوعه للتدريب.

وبذلك يمكننا تصويب وتصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة، هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرّب الرياضي بالمعلومات والتقارير التي يقدمها الطبيب المختص بعلم النفس أو الإداري عن حالات اللاعبين وضرورة مقارنتها بفكرة المدرّب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في المنافسات.

#### 4-6 رعاية اللاعب

إن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته وينبغي على المدرّب أن يتعرف إلى المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب أو المنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب.

#### 5-6 توجيه اللاعب وإرشاده

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب والتي يجب أن تساعد اللاعب على فهم نفسه وفهم مشكلاته واستغلال إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات واستغلال إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات وأن يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول حتى يتمكن من التغلب على مشكلاته ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو متكامل في شخصيته.

ويمكن للمدرّب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه وعن طريق الإرشاد الفردي الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرّب واللاعب محاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه.

#### 7- الواجبات التربوية

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

- تربية وتطوير السمات الخلقية كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

#### 8- الواجبات التعليمية

- تنمية كل الصفات البدنية الأساسية والخاصة.

- تعليم وتطوير المهارات التقنية والمخططات التكتيكية للعبة.

#### 9- الواجبات التنموية

- التخطيط والتنفيذ العمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة باستخدام أحدث

الأساليب العلمية المتاحة.

## خلاصة

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن المدرّب هو العمود الفقري للفريق فعلى عاتقه تقع مسؤولية وقيادة الفريق، فالمدرّب هو القادر على حماية أعضاء الفريق من التيارات الفاسدة والأهواء الشخصية وإعدادهم للحياة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي من خلال عملية التدريب التي يتحدد بها أداء فريقه، ويرتبط ذلك بمدى قدرة المدرّب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحه بالارتقاء بقدرات لاعبيه وغالبا ما يحتل هذا النوع من المدرّبين مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق والجمهور و المسؤولين.

# الفصل الثاني السياسة

## تمهيد

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

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطبقها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح، لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا ويستمتع بفوائده الصحية والترفيهية.

### 1- ماهية السباحة

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي. وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس الذي يعيش فيه.

كما تتميز رياضة السباحة بانها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطبقها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح. لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. (وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص 10-11).

### 2- تاريخ السباحة

عرفت السباحة منذ عهد بعيد فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة وقد ذكرت السباحة منذ عام 2000 ق.م في ملحمة جلجامش والإلياذة ولأوديسا وفي الكتاب المقدس وفي القرآن الكريم وفي عام 1538م كتب البروفيسور (نيكولاس فينمان) أول كتاب عن السباحة وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا عام 1800م تقريبا وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر واعتمدت السباحة كرياضة أولمبية منذ دورة عام 1896م بأثينا (عاصمة اليونان حاليا) وقد أصبحت سباحة الفراشة أسلوبا مستقلا سنة 1959م. (أبو العلا أحمد، 1995، ص18).

### 1-2 السباحة في العصر القديم

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

## 2-2 السباحة في العصر الحديث

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يتحدث عن السباحة عام 1538م عنوانه المحادثة في السباحة أعده "نيكولاس فينمان" وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدع مثلاً لأداء حركات السباحة مما يشير لانتشار سباحة الصدر ثم ظهر كتاب آخر بعنوان فن السباحة للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريق السباحة على الصدر (نور الدين الحليم، 2000، ص 14).

## 2-3 السباحة في العصر الإسلامي

مع ظهور الإسلام في القرن السابع ميلادي وبنشر تعاليمه القوية التي أنزلها الخالق عز وجل للاهتمام بمتطلبات الإنسان عقليا ونفسيا، اجتماعيا وروحيا. ولقد قيل أن العرب مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيره في الجزيرة العربية. ومع انتشار الإسلام ازدادت العناية بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة بتشجيع كبير نتيجة لحاجة المسلمين إليها أثناء الفتوحات والحروب ونشر الدعوة الإسلامية خارج حدود الجزيرة العربية. ولقد حث الإسلام على مزاولة السباحة وضرورة تعلمها وقد جاء في الأحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم: "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرمية والقراءة".

ولما كان صلى الله عليه وسلم يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض ألوان النشاط البدني "فكان سابق الصحابة رضوان الله عليهم جريا وسباحة ويصارعهم ويلاعبهم"، وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى أبي عبيدة بن الجراح "علموا غلمانكم العوم" وتذكر بعض مصادر المقولة بتعبير آخر "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل". (نور الدين الحليم، 2000، ص 56).

## 3- أهمية السباحة

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي: (نور الدين الحليم، 2000، ص 22).

- ✓ بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- ✓ تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- ✓ تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
- ✓ تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.
- ✓ تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.



- ✓ تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
- ✓ يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
- ✓ تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- ✓ تساعد في إنجاز المهام العسكرية.

#### 4- فوائد السباحة

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

كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات الموجودة في جسم الإنسان كالظهر المحدب الانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض، وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربوية كبيرة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباح مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمية الخلق.

أما من الناحية العقلية على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي.

وأيضاً تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارستها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية (محمد علي القطاري، 1999، ص36).

#### 5- أنواع السباحة

##### 1-5 السباحة الحرة

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

##### 2-5 السباحة على الظهر

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي: 50م، 100م و 200م.

### 3-5 سباحة الفراشة

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

### 4-5 السباحة على الصدر

يقوم السباح بوضع جسمه على الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي: 50م، 100م ثم 200م.

### 6- مجالات السباحة

#### 1-6 السباحة التعليمية

هي واحدة من أهم مجالات السباحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الإنجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارة السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة؛ سباحة الصدر، سباحة الظهر، سباحة فراشة، السباحة الحرة (محمد علي القطاري، 1999، ص 38).

#### 2-6 السباحة العلاجية

هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج لكثير من حالات الإعاقة والتشوه. ويجمع الخبراء على أن السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه. (محمد علي القطاري، 1999، ص 39).

#### 3-6 السباحة التنافسية

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تحقيق أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك وجب على السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم الكافي، الصحة. (محمد علي القطاري، 1999، ص 37).

## 4-6 السباحة الترويحية

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ و الأغراض الترويحية بعيدا عن المنافسة والعلاج، فالممارسة الهوائية الترويحية تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية. (أسامة كامل راتب، محمد حسن علاوي، 1990، ص 29).

## 7- خطوات تعلم السباحة

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

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

## 8- المواصفات القانونية لحمامات السباحة

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاسه ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

-الأبعاد: الطول 50م، العرض 21م، العمق 1.80م بحد أدنى.

- عدد الحارات: توجد بحمام السباحة 8 حارات عرضها 2.5م على الأقل، وتترك 50سم خارج كل من الحارتين واحد وثمانية.

- منصات الابداء: ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 م إلى 0.75م.

- مساحة السطح: 0.5 X 0.5 بحد أدنى.

- انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

- مقابض اليد لبدء سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30. إلى 0.60 م فوق سطح الماء أفقيا ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

- الترقيم: يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من أربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن.
- الحوائط: يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا مع السطح وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة من مسافة 0.8 م حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع من دون مخاطر.
- لوحات اللمس الإلكترونية: يجب ألا تزيد عن 0.01م في السمك للمساحة الكلية على أن تعطى حائط النهاية لكل حارة، وتمدد 0.03 م فوق و تحت سطح الماء.
- يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2م 2 م و بعرض 0.10 إلى 0.15 م.
- يمكن عمل قنوات الصرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3 م فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقلل محابس للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.
- حبال الحارات: يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.5 م إلى 10م، ويجب أن تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من هائتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.
- حبل إلغاء البدء: يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15م من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.
- علامات تنبيه لسباحة الظهر: عبارة عن أعلام مدلاة من حبال غير الحمام بارتفاع 1.8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.
- الماء: يجب أن يكون درجة حرارة الماء +24 درجة مئوية على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.
- الإضاءة: يجب أن تكون عند منصات الابتداء وعصابات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.
- رايات الحارة: يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0,20 إلى 0,30 متر بحد أقصى وبطول 46م. (محمد على القطاري، 2004، ص144).

## 9- العمر المناسب لتعلم السباحة

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية. (القطاري، 2004، ص 123).

### 10- التحليل الفني للسباحة الحرة:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها. حركة الذراعين

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30-40 درجة .

بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء يفضل استخدام كلمة " مط " Stretch أفضل من كلمة "انزلاق" Glide. لأن حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع تحذف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداهما بالمرفق العالي والأخرى بمرجحة اليد.

### 1-10 الرجوع بالمرفق العالي

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولا من سطح الماء ثم لأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداد الشدة الثانية

### 2-10 الرجوع بمرجحة اليد

يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أتمت حركتها تحت الماء

### 3-10 ضربات الرجلين

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السباح للأمام، وتودي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى والأسفل بحركة كراباجيه من القدمين بمسافة ما بين 50-60سم عند لاعبي المستويات العالية في حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح.

### 4-10 التوافق بين الذراعين والرجلين

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و 04 ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متوقفا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

### 5-10 التنفس

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منظما. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1994، 10-12)

**الفصل الثالث**  
**مرحلة الطفولة المتأخرة**  
**( 12\_9 )**

## تمهيد

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لهما مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عيشة موضوعنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة " 9 - 12 " فهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذا السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل التنفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة و مميزات برامج الناشئين ، كما أن هذه المرحلة تلعب دور أساسي في تنمية مستوى الأداء المهاري الحركي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء عملية التعلم الحركي الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة العمرية

### 1 - خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة:

#### 1 - 1 النمو الجسمي:

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ، ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ ، وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اتزاناً واثقاً مما يساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي والعصبي .

كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دوراً كبيراً في تفصيل ألعاب حركية معينة لنوع آخر، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية، ( محمد عبد الرزاق شفق، 1985، ص 43 )

وهناك مجموعة من الأمور يجب على المربي أن يوليها عنايته واهتمامه ليقوم بدوره في توجيه النمو الجسمي ورعايته وتهيئة الظروف المواتية لاكتساب المهارات الحركية المناسبة لهذه المرحلة.

وللمربي دور في تقديم المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة، وفي تنمية الاتجاهات والعادات المتصلة بالتغذية والنظافة الشخصية وصحة البيئة.

فأطفال هذه المرحلة يميلون إلى تناول كميات كبيرة من الأغذية بعضها مناسب وبعضها الآخر لا يحتوي على عناصر غذائية ذات قيمة لنمو الجسم. ( محمد عبد الرزاق شفق، 1985، ص 43 )

#### 1 - 2 الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبياً في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل نحيف) أو (قصير، طويل) (حامد عبد السلام زهران، ص 43، 1995 )

#### 1 - 3 النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة والتفكير في مرحلة العمليات العيانية ( 7 - 12 ) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها.

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير .

مثال : إذا كان :  $4 = 2+2$

اذن :  $2 = 2-4$

مثال آخر :  $6 = 2 \times 3$

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل: 10-20-30-40- وهكذا كلها وحدات عشرية .  
ولخص "روبرت فيچرست" مطالب النمو

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل
- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .
- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية.
- اكتساب الاستقلال الذاتي. ( محمد عبد الرزاق شفق، 1985، 49)

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقراءً وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار. ( عبد الرحمان الوافي ، 2006، ص30)

## 1 - 4 النمو الحسي

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضًا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره ( قراءة أو عمل يدوي ) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل .

تتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل مهم من عوامل المهارة اليدوية . ( حامد عبد السلام زهران، ص269، 1995)

## 1 - 5 النمو الحركي:

يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنًا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل



التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممثلون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه .

### العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات .

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعب التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر للطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية بمختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية... وهكذا ( حامد عبد السلام زهران، 1995، ص267، 268)

### 1-6 النمو الاجتماعي:

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام ارسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع . ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ . والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة ( من الميلاد).
  - مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل ( من التقانة من العمر ) .
  - مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب ( من الخامسة من العمر ) .
  - مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص ( من الثامنة من العمر ) .
  - مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور ( من الثانية عر من العمر )
- ( محمد مصطفى زيدان 1975 ، ص61)

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويودون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له تجده يساير معاييرها ويطيع قائلها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدريج. ( حامد عبد السلام زهران 1995 ، ص 276)

### 1-7 النمو الانفعالي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي

Emotional Stability . وذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة"

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة . ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويتررب لهما ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة بعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سيئا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل. (حامد عبد السلام زهران ،ص 275،

( 1995 )

## 2- الفروق الفردية بين الأطفال في السن ( من 9 - 12 سنة ) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي :

### 2- 1 الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية و منهم سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

### 2 - 2 الفروق المزاجية:

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

### 2 - 3 الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وما يناسبه من طرق التدريس

### 2 - 4 الفروق الاجتماعية:

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير العقل وثقافته وأنماطه السلوكية ( خدم عوض البسيوني ،1992،ص 36 )

## 3- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين ( 9 - 12 سنة ):

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة إلى الأنشطة تقريبا و من أهم ما ميزاتها هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- كثرة الحركة .
- انخفاض التركيز وقلة التوافق .
- عسوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة .
- ليس هناك هدف معين للنشاط .
- نمو الحركات بايقاع سريع .
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة .

يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان (ليلي يوسف ، 1962 ، ص 23 ، 24)

### حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما ، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .  
والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية ) أو للحياة بأسلوب أفضل ( حاجة نفسية ) ، فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة نفسها ، ويكون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها .  
وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتتبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات .  
ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية .  
وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة و الوقاية من الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط .



شكل (1) : الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعودا ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد ( أنظر الشكل 1 ) ( حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، 294 ، 295 )

#### 4 - بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

##### 4-1 عدم ضبط النفس:

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعا وثائرا غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

##### 4-2 الهروب من المدرسة :

انتشار ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ في مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من الحصص المدرسية كلها أو البعض منها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها:

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع للمدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها
- كرهه لبعض المدرسين
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولا عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل للذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

##### 4-3 الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامتثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

أسباب الانطواء :

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزوياً غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزلامه . (خدم عوض البسيوني، 1992، ص 36، 37)

5 - مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

5-1 مميزات برنامج فريق البراعم ( التعليم الاساسي) من 06-09 سنوات

- يعتبر برنامجاً تعليمياً يستهدف تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس)، بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربعة والبدء والدوران.
- تعلم كيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين
- العمل على زيادة المسافة التي يستطيع سباحتها تدريجياً.
- الاهتمام بتدريبات التحمل
- الزيادة التدريجية للسرعة مع التركيز على صحة الأداء والإيقاع الحركي للسباحة.
- تعلم السباحة بسرعة منتظمة (توجيهات المدرب - المعلم)
- التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج.
- عدم اشتراك السباح في بطولات تنافسية (يكفي الاشتراك في مسابقات مع زملاءهم بالنادي وبشكل محدود).
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (التحمل، القوة، المرونة).
- يجب أن يتميز التدريب بشدة منخفضة وعدم إجهاد السباحين
- يكون معدل التدريب مرتين في الأسبوع ومدة الجرعة التدريبية حوالي ساعة، وتتراوح المسافة بين 1000 و 3000 متر . (أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، 1998 ، ص 175-176)

5-2 مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات

- بعد تعليم الناشئ للمهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس) بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران، وكيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين، والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على
- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة.
- تطوير وصقل الأداء لأنواع الدوران والبدء.
- التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل، قوة، مرونة).
- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي.
- تزداد تدريجياً المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 متراً.

- يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3 إلى 5 مرات ومدة الجرعة التدريبية ساعة
- يجب إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية (عدد قليل من المسابقات) وعند اشتراكه في أي منافسة فإن البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهدئة باستثناء التدريب على البدء والدوران
- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستثارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم لعملية التدريب والتي عادة تكون شاقة

### 3-5 مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة:

- يزداد حجم الجرعة التدريبية لتتراوح بين 2000-5000 متر .
- يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى (5-8) جرعات أسبوعياً.
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (1.5-2.5) ساعة.
- يفضل عدم التدريب جرعتين يومياً إلا في نطاق محدود.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة.
- التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفكري والتدريب مع زيادة المسافة ولكن يجب الاهتمام أيضاً ببعض تدريبات السرعة خلال جرعات التدريب الأسبوعية، وكذلك في المرحلة النهائية للموسم التدريبي
- يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين 3-5 أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي
- 

### 4-5 مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة :

يحدث في أغلب فرق السباحة بالنادي وجود تباين وفروق واضحة في مستوى السباحة للسباحين فوق 13 سنة حيث توجد مجموعة مؤهلة تأهيلاً ممتازاً يسمح لها بأن تتدرب تدريباً على مستوى عالٍ (مجموعة أ) بينما توجد مجموعة أخرى أقل مستوى ولا تستطيع أن تستوعب وتتماشى مع تدريب مجموعة (أ) ويطلق عليها مجموعة (ب) وعادة هذه المجموعة تخص السباحين الذين بدؤوا التدريب في مرحلة عمرية متأخرة، ويتميز البرنامج التدريبي الخاص بحجم بايلي:

- التدريب من 4-6 مرات أسبوعياً

زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين 1-2 ساعة

- المسافة الكلية تتراوح بين 3000\_6000 متر (أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي ، 1998،

ص 176-178)

## خلاصة:

بعد التطرق لأهم الخصائص لهذه المرحلة العمرية ، يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، وكذا المرفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه فالطفل يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة ، كما نجد هناك فروق وحاجات يمر بها الطفل في مراحل نموه ،

يعتبر ( ما تيفيف ) أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية في السباحة كضربات الأذرع والرجلين ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل لتعلم للمهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبياً وكذلك الإحساس بالاتزان فيمكن القيام بالأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة والجلوس في مكان واحد لمدة تصل إلى أكثر من نصف ساعة .

الكتاب التظفي



# الفصل الأول

## الإجراءات الميدانية للدراسة

**تمهيد**

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 الجيدة ، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

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

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تسبق التطبيق الفعلي للأدوات المستعملة في البحث، وهي تهدف إلى جمع أكبر عدد من المعلومات حول موضوع البحث، وكذا قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المتحصل عليها، ولذلك قمنا بزيارة ميدانية للمسبح النصف الأولمبي بعزابة يوم: 2019-12-23 حيث قابلنا مديري مسبح عزابة ومسبح عيسى دروي سكيكدة و ذلك بمناسبة البطولة الولائية الشتوية لمدارس السباحة وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تفصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، ولقد وجدنا الدعم الكبير والتفهم من كل العمال والسباحين مما سهل من مهمتنا كثيرا عند القيام بالجانب التطبيقي .

### 1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء الدراسات الاستطلاعية بهدف:

- ضمان السير الحسن لعملية البحث الأساسية .
- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صادقة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهنا خلال إجراء البحث.
- اختيار العمليات الإحصائية المناسبة للدراسة.
- الاتصال بالمدرسين والمسيرين المتواجدين بهذا الفريق قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.
- مدى فهم الاختبارات و قد أجمعت الآراء على وضوح و فهم جميع تطبيقاتها.

## 2 - المنهج المتبع

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطلق فموضوع بحثنا يتمثل في تأثير البرنامج التدريبي على تعلم السباحة الحرة

يملي علينا اختيار المنهج التجريبي الذي يعتبر أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين التغير المستقل والتغير التابع في التجربة (وجيه محجوب وآخرون 1988 ،ص80 )

وقد استخدمنا المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة البحث.

## 3- مجالات البحث:

### 1-3 المجال البشري:

عينة من سباحي نادي الساحل للرياضات المائية والمتواجدة بالمسبح النصف عزابة (سكيكدة)

### 2-3 المجال الزمني:

ثمنا بأجراء البحث الميداني انطلاقا من قبول رئيس نادي الساحل بالقيام بالترقب الميداني ، إذ تم ذلك ابتداء من يوم 2020-01-17 إلى غاية يوم 2020-02-28، وذلك بعد الحصول على موافقة

الإشراف من طرف الأستاذ الشرف وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل، وقد تم تكوين الإطار النظري للدراسة في حدود أواخر شهر ديسمبر 2019، أما فيما يخص الجانب التطبيقي، فقد تم الانطلاق في شهر جانفي 2020، وهذا بموافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة "الأختبار"، والتأكد من صدق وثبات الأداة حيث أجرينا الاختبارات القبليّة في شهر جانفي 2020 وبعد مدة من تطبيق البرنامج التدريبي المقدر بشهر ونصف بمعدل 02 حصص أسبوعياً، أي أن البرنامج كله كان ب 10 حصة تدريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث في الأسبوع الأخير من شهر فيفري 2020

بعد إعادة جمع نتائج الاختبار المطبق على العينة، قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها، انتهاءً بمرحلة مناقشتها، وقد امتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا إلى غاية 2020-10-22 وكان هذا التأخر بسبب الأزمة التي تمر بها البلاد (فروس كورونا)

#### 4- مجتمع البحث وعينته:

##### 1-4 المجتمع

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في سباحي نادي الساحل للرياضات المائية سكيكدة، و البالغ عددهم 30 منهم 25 ذكور 5 إناث. الباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف ان أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

##### 2-4 العينة:

هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كبيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا

##### (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي 2000، ص 131)

تتكون عينة البحث من مجموعة سباحي نادي الساحل تتراوح أعمارهم من (9- 12) سنة والبالغ عددهم (16) سباح

##### 3-4 اختيار نوع العينة

##### العينة القصدية (المقصودة):

ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماما وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة مقصودة من حيث النوع وطبيعة الدراسة.

- كانت عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية، وقد تم توزيعهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة والبالغ عددهم (16) سباح وبنسبة 50% من أصل مجتمع البحث.

وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (08) سباحين، فكانت المجموعة الأولى في الضابطة لم يطبق عليها الأسلوب المتبع، أما المجموعة التجريبية طبق عليها البرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة .

#### 4-4 تجانس العينة:

لغرض تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة ، ومن اجل تحقق التجانس بين المجموعتين ، قامنا بأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) لأفراد العينة، لاستخراج التجانس بين المجموعتين ، كما هو موضح في الجدول (1)

**جدول (1) يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية.**

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المجدولة	t المجدولة	الدلالة الإحصائية
	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$			
						2,14	غير دال
الطول(سم)	7,48	119,750	7,39	118,25	0,553		
الوزن (كغ)	1,72	27,625	1,798	28,775	1,796		
العمر(شهر)	5,34	85,500	5,281	84,500	0,518		

#### 5-4 تكافؤ العينة

عمدنا إلى تكافؤ أفراد عينة البحث في الاختبارات القبلية وذلك بعد إعطاء وحدتين تعليمية لكل منهما و قامنا باستخراج التكافؤ بين المجموعتين للابتعاد عن الانحياز لإحدى المجموعتين في الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية وكما موضح من الجدول ( 1 )

#### 5- البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على مقدار التغيير والتحسين لأداء تقنيات السباحة الحرة لدى عينة البحث، وذلك من خلال برنامج مقترح يحتوي على تمرينات خاصة للفئة من (09 ، 12) سنة، وبعض التمرينات الترويحية ، باستعمال وسائل تعليمية ، ومن خلال هذا البرنامج المقترح ركزنا على المتغيرات المهارية والتي تعتبر الأساس في عملية السباحة ، مع مراعاة المحافظة على سلامة العينة من الإصابات خلال تنفيذ البرنامج المقترح

#### 1-5 بناء البرنامج :

- بناء البرنامج لمدة 05 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ليصبح العدد الكلي للوحدات التدريبية 10 وحدات تدريبية .
- يتراوح القسم الرئيسي في كل وحدة من 70 - 90 دقيقة ، وبمبدأ التدرج .
- يتم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية في التدريب فهو عامل أساس في وضع مكونات الحمل التدريبي
- تنوع الأساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج إلى :

- ✓ طريقة التدريب المستمر
- ✓ طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة .
- ✓ بعض التمارين الاسترخائية الخاصة لتنمية المرونة .
- ✓ بعض الألعاب الترويحية لتنمية الجانب النفسي .
- ✓ أنشطة حرة موجهة (مبدأ الفردية في التدريب )
- ✓ نصائح وإرشادات غذائية .
- ✓

## 6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لتلك ومن المتفق عليه إن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
  - جعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة.
- ومنه فأداة البحث في الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة . وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي اختبارات القياس :

- 1- ضربات الذراعين
- 2- ضربات اليدين

## 6-1 الأسس العلمية للاختبارات

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق والثبات، الموضوعية)

## 6-2 ثبات الاختبار

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الإخبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ 1993 بأنه: مدى الدقة والاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين". (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص 131)

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات الاختبارات والمطبقة في بحثنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع دراستنا.

## الجدول رقم 02: يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المقدمة من أجل البحث

مستوى الدلالة	معامل الثبات a كرونباخ	الاختبارات المهارية
0.05	0.08	

معامل الصدق الذاتي  $a = 0.89$  وهذه القيمة في أقل من 1 وبالتالي الاختبارات صادقة.

## 7- الأدوات الإحصائية

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم، وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد:  
المتوسط الحسابي Mean ، الانحراف المعياري Standard Déviation اختبار الدلالة الإحصائية (t) ستودانت T - TEST نسبة التقدم Progress Rations والتي تحصل عليها من خلال ما يلي

أ- النسب المئوية: استخدم الباحث قانون النسب المئوية لمعرفة مقدار التحسن

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{\text{بعدي} - \bar{X}}{\bar{X}} \times 100$$

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي

## 1-7 الإحصاء الوصفي

**المتوسط الحسابي:** يعتبر المتوسط الحسابي ابسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهم معناه ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$\bar{X}$  المتوسط الحسابي

$\sum x_i$  المجموع الكلي لعلامات العينة كلها أي بمجموع عدد المفردات.  
n مجموع العينة.

## 2-7 الإحصاء الاستدلالي

### 1-2-7 الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي المتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالا في علم الإحصاء ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{1-n}}$$

**2-2-7 الاختبار التالي t . test** : ويستخدم هذا الأسلوب في حسب دلالة الفروق ما بين متوسطي العيتين ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية:

$$\frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n}}} = t$$

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

$\bar{X}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

$S_1^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

$S_2^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

n : عدد العينة.

### 3-2-7 معامل الثبات (aكرونباخ) :

ثم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الاختبارات ، ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

R : معامل الارتباط

$\alpha: R^2 / R + 1$

$\alpha$ : معامل الثبات



# الفصل الثاني

## عرض و تحليل النتائج

عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

جدول رقم (03) :يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي .

"اختبار ضربات اليدين"

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	S	$\bar{X}$	
دال	0,05	14	2,14	4,24	6,09	6,05	المجموعة التجريبية
					0,29	4,72	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم "03" أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار " ضربات اليدين " كان (6,05) بانحراف معياري قدره " 0,09 " و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة " 4,24 " وهي أقل قيمة من " t " المجدولة (2,14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار " ضربات اليدين " ( 4,72 ) وبانحراف معياري قدره (0,29)، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة " 4,24 " وهي أقل من قيمة "t" المجدولة " 2,14 " تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في ما يخص الاختبار القبلي ضربات اليدين

جدول رقم (04): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإخبار البعدي

"اختبار" ضربات اليدين"

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	S	$\bar{X}$	
دال	0,05	14	2,14	19,62	0,11	8,51	المجموعة التجريبية
					0,06	5,95	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم "04" أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات اليدين" كان "8,51" بانحراف معياري (0,11) و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "19.62" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات اليدين" "5,95" و بانحراف معياري قدره "0,06"، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "19,62" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب(2,14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05 ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

جدول رقم (5): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

اختبار " ضربات اليدين "

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		S	$\bar{X}$		
			المجدولة	المحسوبة				
دال	0,05	14	2,14	16,12	0,9	6,05	قبلي	المجموعة التجريبية
					0,11	8,51	بعدي	المجموعة الضابطة

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (05) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار " ضربات اليدين " في الاختبار القبلي كان " 6,05" بانحراف معياري قدره "0,9" وبلغ الاختبار البعدي " 8,51" بانحراف معياري " 0,11" ، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائيا و بدرجة عالية لكلا الاختبارين و ذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت " 16,12" وهي أعلى من القيمة المجدولة (2,14) تحت درجة حرية 14 و مستوى الدلالة 0,05

ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي، و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (06): يبين نسبة التطور للاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية .

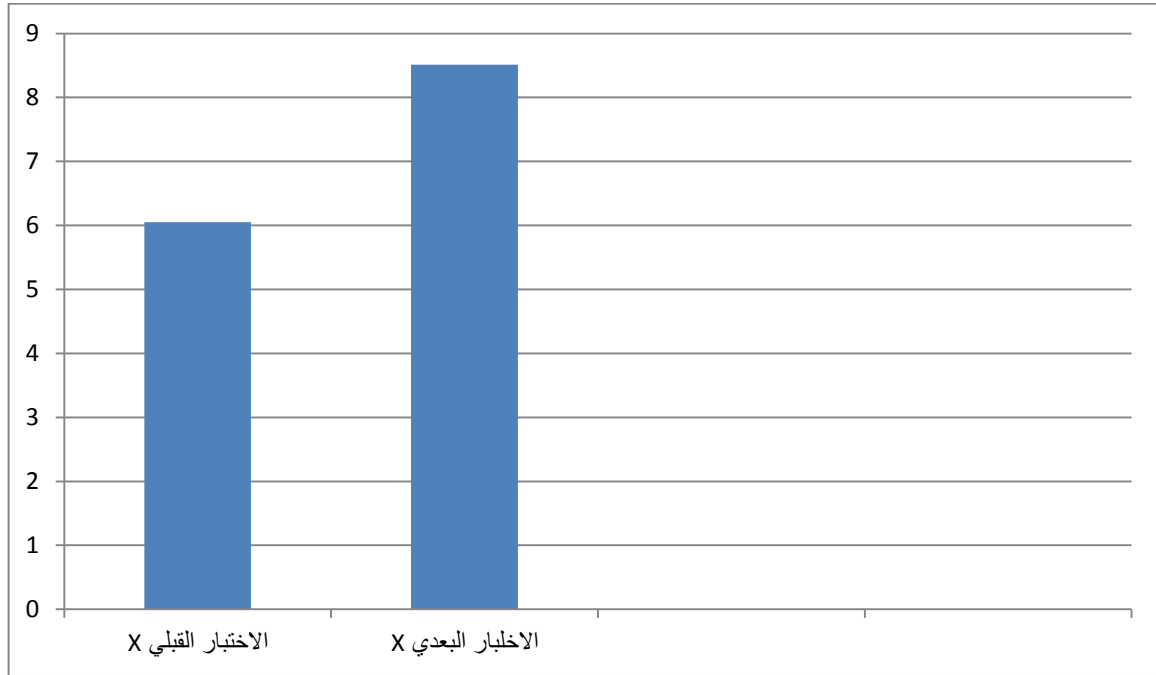
اختبار " ضربات اليدين "

نسبة التطور (%)	مقدار التغير بين المتوسطات	اختبار ضربات اليدين		المجموعة التجريبية
		$\bar{X}$ الاختبار البعدي	$\bar{X}$ الاختبار القبلي	
28,90%	2,46	8,51	6,05	

يبين الجدول رقم (06) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " ضربات اليدين " للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور " 28,90% " و هذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج المقترح في تحسين " ضربات اليدين "، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان ( 2,46 ) وهذا يعني وجود تطور في " اختبار ضربات اليدين في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

و نلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال شكل رقم ( 02 ) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار

شكل رقم (02) : مخطط اعمدة يوضح دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية للعينة التجريبية في اختبار ضربات اليدين



## 1-1 الاستنتاج الجزئي الأول

ومن خلال عرض نتائج الجدول رقم (04) الخاص باختبار ضربات اليدين في الماء في الاختبار البعدي لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t" المحسوبة "19,62" وهي أكبر من "t" المجدولة "2,14"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (05) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t" المحسوبة "16,12" وهي أكبر من "t" المجدولة "2,14"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0,05" لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم (06) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابية لاختبار ضربات اليدين بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبنسبة "28,90%" وهذا ما يؤكد الشكل رقم (02)

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين "اختبار ضربات اليدين"، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة "ضربات اليدين" أثناء السباحة الحرة. لدى سباحي نادي الساحل ، ومنه فالفرضية الأولى محققة

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (7) : يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي .

"اختبار ضربات الرجلين" القبلي قيمة t

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	Df	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	S	$\bar{X}$	
دال	0,05	14	2,14	4.13	0.07	5.99	المجموعة التجريبية
					0,29	4.73	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (07) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات الرجلين" كان "5,99" بانحراف معياري "0,07" و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "4,13" وهي اكبر من قيمة "t" المجدولة (2,14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05.

أما المجموعة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ضربات الرجلين "4,73" وبانحراف معياري قدره (0,29) ، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (4,13) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 ، ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي لضربات الرجلين.



جدول رقم (08): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي ( t المحسوبة و المجدولة) بين المجموعتين التجريبيية و الضابطة للاختبار البعدي .

"اختبار ضربات الرجلين"

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	S	$\bar{X}$	
دال	0,05	14	2,14	19,43	0,10	8,47	المجموعة التجريبية
					0,07	5,99	المجموعة الضابطة

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (08) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات الرجلين" كان "8,47" بانحراف معياري "0,10" و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "19,43" وهي اكبر من قيمة "t" المجدولة (2,14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05.

أما المجموعة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ضربات الرجلين " 5,99 " وبانحراف معياري قدره (0,07) ، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (19,43) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب ( 2.14 ) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 ، ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (09): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

"اختبار ضربيات الرجلين"

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		S	X̄		
			المجدولة	المحسوبة				
دال	0,05	14	2,14	19,43	0,71	5,99	قبلي	المجموعة التجريبية
					0,10	8,47	بعدي	المجموعة الضابطة

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (09) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار " ضربيات الرجلين " في الاختبار القبلي كان " 5,99" بانحراف معياري قدره "0,71" وبلغ الاختبار البعدي " 8,47" بانحراف معياري " 0,10" ، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائيا و بدرجة عالية لكلا الاختبارين و ذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت " 19,43" وهي أعلى من القيمة المجدولة (2,14) تحت درجة حرية 14 و مستوى الدلالة 0,05

ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي، و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (10): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

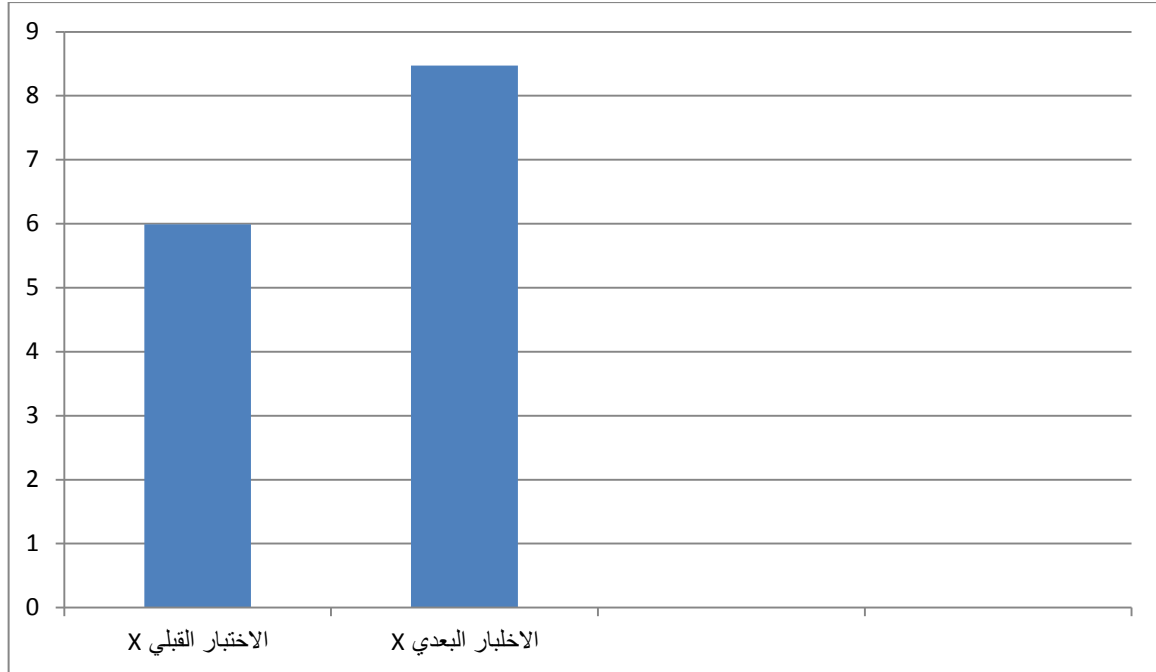
"اختبار ضربات الرجلين"

نسبة التطور (%)	مقدار التغير بين المتوسطات	اختبار ضربات الرجلين		المجموعة التجريبية
		$\bar{X}$ الاختبار البعدي	$\bar{X}$ الاختبار القبلي	
29,27%	2,48	8,47	5,99	

يبين الجدول رقم (10) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " ضربات الرجلين " للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور "29,27%" و هذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج المقترح في تحسين "ضربات الرجلين"، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان ( 2,48 ) وهذا يعني وجود تطور في " اختبار ضربات الرجلين في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

و نلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال شكل رقم ( 03 ) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار

شكل رقم (03): مخطط أعمدة يبين نسبة التطور للاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار ضربات الرجلين



**1-2 الاستنتاج الجزئي الثاني:**

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (08) الخاص باختبار ضربات الرجلين في الماء ، لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t" المحسوبة " 19.43" وهي أكبر من "t" المجدولة (2,14) ، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (09) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t" المحسوبة " 19,43" وهي أكبر من "t" المجدولة " 2.14"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم (10) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار ضربات الرجلين بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة " 29,27%" وهذا ما يؤكد الشكل رقم (03)

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين اختبار ضربات الرجلين في الماء ، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة "ضربات الرجلين" أثناء السباحة الحرة. لدي سباحي نادي الساحل ، ومنه فالفرضية الثانية محققة.

جدول تلخيصي رقم (11) يمثل دلالة الفروق للاختبارات القبلية و البعدية لضربات الذراعين و الرجلين في السباحة الحرة

الاختبار	العينة التجريبية	$\bar{X}$	s	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
ضربات الذراعين	قبلي	6,05	0,9	16,12	2,14	14	دال
	بعدي	8,51	0,11	19,43			
ضربات الرجلين	قبلي	5,99	0,71	19,43			
	بعدي	8,47	0,10	19,43			

خاتمه

## خاتمة :

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات القليلة التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الفرد الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل أن تعلم في أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويتفق الكثير من العلماء والمختصون في مجال السباحة أن أخذ التكنيك الصحيح يتم في المرحلة العمرية من (09 - 12) سنة و ذلك لما يتميز به الطفل في هذه المرحلة من توافق عصبي عضلي و استعدادا نفسي و بدني .

وفي هذا الصدد ومن اجل البلوغ بالمتعلم الناشئ الى المستويات العالية وحصد الألقاب جاءت فكرت دراستنا الحالية في اقتراح برنامج يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية في السباحة الحرة للفئة العمرية من 9-12 سنة التي تعتبر فئة مهمة جدا لأي نادي يبحث عن الاستمرارية والمكانة بين النوادي الممتازة، حيث يساعد البرنامج المقترح المدرب في إكساب المتعلم المبادئ المهارية للسباحة الحرة، وتساعده على اكتساب وتحقيق أفضل النتائج، ومن خلال التدريب وعلى ضوء النتائج التي توصلنا إليها لمسنا هذا التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على الأداء المهاري لعينة موضوع البحث، هذا التحسن سوف يكون له دون شك مردودا ايجابيا على نتائج الفريق .

وفي الختام أردنا من خلال هذه الدراسة إضافة و لو القليل من المعرفة لإثراء هذا المجال الرياضي وإنارة درب العاملين فيه لتطوير هذه الرياضة في ولاية سكيكدة و في بلادنا و الرقي بها إلى أعلى المستويات



## الاقتراحات و التوصيات

من خلال ما توصلنا اليه من نتائج في بحثنا حول تأثير البرنامج التدريبي المقترح و بعد التربص الميداني المنجز بمسبح عزابة سكيكدة مع نادي الساحل للرياضات المائية نتقدم باقتراحات تتلخص في :

- بناء مثل هذا البرنامج دو الطابع العلمي الممنهج من اجل تطوير السباحة بولاية سكيكدة
- مساهمة الرابطة الولائية في رسكلة المدربين.
- تفعيل منصب المدير التقني الرياضي (Le poste de Directeur Technique Sportif) في النوادي من أصحاب الاختصاص.
- الاهتمام بالطفل في المراحل العمرية الأولى لتعليم السباحة.
- الاهتمام بالمسابح وتوفيرها في كل الأوقات لأن مرتين في الاسبوع غير كافية
- تحديد عدد الأطفال في الفوج لتفادي الاكتظاظ.
- التواصل بين المدربين وتبادل المعلومات.
- المشاركة الخارجية مع الرابطات الأخرى.

## قائمة المراجع

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة 1994
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة 1995
- اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي، مركز الكتاب للنشر، 2000
- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، (ط2). القاهرة دار الفكر العربي 1990.
- أسامة كامل راتب، محمد حسن علاوي الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الكتاب الحديث 1990.
- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة 1998
- السيد الحناوي: المدرب الرياضي ط1، المركز العربي لنشر 2001.
- حنفي مختار محمود، مركز الكتاب للنشر مصر 1999.
- ذياب، هديل حسن، تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية، دار البداية للنشر عمان 2010.
- زاوي عبد السلام، علاقة بيداغوجية التدريب بمدربي السباحة فئة المبتدئين 2007/2006.
- عبد الرحمان الوافي، مدخل الى علم النفس، دار هومة، 2006
- علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط3، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003.
- علي فهمي البيك: المدرب الرياضي، ط1، الناشر للمعارف، 2003
- قاسم حسن حسين افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر عمان 2000
- قاسم حسن حسين، الموسوعة البدنية الشاملة ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن 1998.
- محمد علي القطاري، السباحة والغطس، دار النشر بيروت، بيروت 1999.
- محمد علي القطاري، المبادئ العلمية للسباحة، ط1، المركز العربي للنشر 2004.

- نور الدين الحليم، الملاحة وعلوم البحار عند العرب، عالم المعرفة. الكويت 2000.
- نهاد الكردي، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة، الطبعة العربية عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع 2015.
- وجدي مصطفى لفتح، الأسس العلمية ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع مصر 2002.
- وفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية الإسكندرية 1997.

# الملحقات

<ul style="list-style-type: none"> <li>• التاريخ : 2020-02-07</li> <li>• المكان : مسبح عزابة</li> <li>• المدة : 2ما</li> <li>• الوقت : 12-10</li> <li>• المدرب :</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- موضوع الحصة : اتقان تقنيتة ضربات اليدين - رقم الحصة :</li> <li>- الأهداف :</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رقم اللاعبين : 08</li> <li>- العتاد : صافرة-ميفتي</li> <li>- pullboy</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

الملاحظة	الرسم	الحجم	محتوى الحصة	الأهداف	المراحل
		20د	<p>La prise en main :</p> <p>المناداة-مراقبة الحالة الصحية للسباحين- التحدث بإيجاز عن هدف الحصة</p> <p>La mise en train :</p> <p>التسخين العام و الخاص خارج الماء التسخين داخل الماء ب 200 متر سباحة حرة متدرجة السرعة</p>	تحضير السباحين للتدريب	الابتدائية

		<p>د 60</p>	<p>4-50 متر éducatif          (لمس الكتف اثناء السباحة)</p> <p>السباحة بقبضة اليد          السباحة بأصبع واحدة مفتوحة</p> <p>السباحة بالراس فوق الماء)          يكرر مرتين</p> <p>200- متر سباحة حرة rattrapé</p> <p>50- متر سباحة على الصدر بشدة منخفضة          (لتجنب الملل)</p> <p>100-متر سباحة حرة باستخدام pullboy          ( لتجنب الضرب بالرجلين)</p>	<p>- تعويد السباحين          على ثني اليد في          المرحلة الهوائية          لدورة الدراع</p> <p>-تعويد السباحين          على السحب          بمقدمة الدراع          (l'avant          bras)</p>	<p>الأساسية</p>
--	--	-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

		15د	<p>- لعبة السباق من حارة الى حارة لتوصيل La planche et pullboy من الحارة 1 الى 8 - امسك في الجدار و التنفس الجيد داخل و خارج الماء</p>	العودة الى الهدوء	النجاح

**الملاحظات :**

II - ASSIMILATION DES TECHNIQUES DE NAGE CRAWL	
1	1 - Assimilation théorique de la technique de nage crawl
2	2 - Assimilation pratique de la technique de nage crawl
a	a - Travail des jambes
b	b - Travail des bras
c	c - Respiration
d	d - Coordination entre a-b-c
3	3 - nage complète à respiration bilatérale crawl.
TEST DE CONTRÔLE	


JANVIER															FÉVRIER											
12			13			14			15			16			17			18			19					
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	
■																										
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■													
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■													

- Charge faible
- Charge moyenne
- Charge elever

جزء من التخطيط السنوي الخاص بفترة التربص الميداني



قائمة المدربين الملاحظين المحكمين

الامضاء	الدرجة العلمية	الاسم و اللقب
	مربي رياضي درجة اولى سباحة	بوزراع علاء الدين
	مربي رياضي درجة اولى سباحة	محمد بن علي ياسر
	مربي رياضي درجة اولى سباحة	مقدم عبد المؤمن

امضاء و ختم رئيس النادي



رئيس الجمعية  
محمد بن علي ياسر

نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة  
الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبيّة  
اختبار ضربات اليدين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
5,66	5,5	5,5	6	ماط ضياء الحق
5,83	6	6	5,5	حسيني محمد
6	6,5	6,5	5,5	بوزراع محمد
6,33	6,5	6,5	6	ماط زينب
5,83	5,5	6	6	محمد بن علي ادم
6,16	6	6,5	6	مقدم خلدون
6,5	6,5	6,5	6,5	بوعشة وائل
6,16	6	6	6,5	عبد العظيم علي
6,05	المتوسط الحسابي			

اختبار ضربات الرجلين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
5,66	5,5	5,5	6	ماط ضياء الحق
5,83	6	5,5	6	حسيني محمد
5,83	5,5	6	6	بوزراع محمد
6,16	6	6,5	6	ماط زينب
6,16	6,5	6	6	محمد بن علي ادم
6	5,5	6	6,5	مقدم خلدون
6	6	6,5	5,5	بوعشة وائل
6,33	6,5	6,5	6	عبد العظيم علي
5,99	المتوسط الحسابي			

الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبيّة

اختبار ضربات اليدين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
8,16	8	8,5	8	ماط ضياء الحق
9	9	9	9	حسيني محمد
8,5	8,5	9	8	بوزراع محمد
8,83	9	9	8,5	ماط زينب
8	7,5	8	8,5	محمد بن علي ادم
8,66	8	9	9	مقدم خلدون
8,5	8,5	8	9	بوعشة وائل
8,5	8,5	8,5	8,5	عبد العظيم علي
8,51	المتوسط الحسابي			

اختبار ضربات الرجلين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السياح
8,16	8	8,5	8	ماط ضياء الحق
8,83	9	8,5	9	حسيني محمد
8,5	8,5	9	8	بوزراع محمد
8,83	9	9	8,5	ماط زينب
8	7,5	8	8,5	محمد بن علي ادم
8,5	8	8,5	9	مقدم خلدون
8,5	8,5	8	9	بوعشة وانل
8,5	8,5	8,5	8,5	عبد العظيم علي
8,47	المتوسط الحسابي			

الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة

اختبار ضربات اليدين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
5,50	5,25	5,75	5,5	ديبون ساهل ناجي
5,50	5	5,50	6	ماط عقبة
3,41	3	4	3,25	حسيني زهرو
4,58	4,25	5	4,50	طمين صلاح
5,66	5,75	5,25	6	دهامشي بهاء الدين
3,75	3,5	4	3,75	مقدم براءة
4,41	4,5	4,25	4,5	بوداح محمد تاج الدين
5	5	5	5	مطاطلة عدي
4,72	المتوسط الحسابي			

اختبار ضربات الرجلين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
5,50	5,25	5,75	5,5	ديبون ساهل ناجي
5,50	5	5,50	6	ماط عقبة
3,41	3	4	3,25	حسيني زهرو
4,58	4,25	5	4,50	طمين صلاح
5,66	5,75	5,25	6	دهامشي بهاء الدين
3,75	3,5	4	3,75	مقدم براءة
4,41	4,5	4,25	4,5	بوداح محمد تاج الدين
5	5	5	5	مطاطلة عدي
4,73	المتوسط الحسابي			

الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة

اختبار ضربات اليدين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
6	6	6	6	ديبون ساهل ناجي
5,66	5,5	5,5	6	ماط عقبة
5,83	6	5,5	6	حسيني زهرو
5,83	5,5	6	6	طمين صلاح
6,16	6	6,5	6	دهامشي بهاء الدين
6,16	6	6,5	6	مقدم براءة
6	5,5	6,5	6	بوداح محمد تاج الدين
6	6,5	6	5,5	مطاطلة عدي
5,95	المتوسط الحسابي			

اختبار ضربات الرجلين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
5,66	6	5,5	5,5	ديبون ساهل ناجي
5,83	6	5,5	6	ماط عقبة
5,83	6	5,5	6	حسيني زهرو
6,16	6,5	6	6	طمين صلاح
6,16	6	6,5	6	دهامشي بهاء الدين
6	6	5,5	6,5	مقدم براءة
6	5,5	6,5	6	بوداح محمد تاج الدين
6,33	6,5	6	6,5	مطاطلة عدي
5,99	المتوسط الحسابي			

بعض الصور





