الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين

– دراسة ميدانية لبعض نوادي السباحة لولاية مستغانم –

إعداد الطلبة :

- مغنم عبد القادر
- بن زرام امين

الأستاذ المشرف :

سنوسي فغلول

الموسم الجامعي: 2022– 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين

– دراسة ميدانية لبعض نوادي السباحة لولاية مستغانم –

إعداد الطلبة :

- مغنم عبد القادر
- بن زرام امين

الأستاذ المشرف :

سنوسي فغلول

الموسم الجامعي: 2022– 2023

((رَبَّنَا ءَاتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا))

صدق الله العظيم

الاهداء

الى النور الذي أضاء دربي وجعل السعادة والحب رمزا يحمله قلبي الى سر وجودي

عائلتي الجميلة

الى والدي الغالي قرة عيني

الى امي الحبيبة فرحة قلبي

اخوتي واخواتي سندي في هذا الكون

الى كل من كانوا سندا وعونا لي في حياتي على متاعب الدراسة

الى كل الأصدقاء والأحباب،

واخص بالذكر صديقي ورفيق دربي زرقان خليل

الى من شاركنا في إتمام هذا العمل

الى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد

مغنم عبد القادر

الاهداء

والدي ...

لا أستطيع ان اقول لك شكرا فهي لا تقال الا في نهاية الاحاديث وانا ارى نفسي وانما في البداية، أنحل من خيرك وعطائك الذي لا ينضب وأظل في كل لحظة أقضيها معك أنحل وأتعلم الكثير، الى سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور دربي وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير أبي الغالي.

والدتي ...

ربما لا تتاح الفرصة دائما لأقول لك شكرا، وربما لا املك جرأة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفيني ان تعرفي يا نور العين و بهجة الفؤاد، ان لك ولوالدي ابنا ينظر فرصة واحدة ليقدم لكما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لكل ما قدمتماه، حماك الله وأدامك عصفورا مغردا يملأ حياتنا بأعذب الالحان.

بن زرام امين

شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولا لله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"سنوسي فغلول"

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة وألطف إشارة، فله مني وافر الثناء وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 20 مدرب، واستعملنا لجمع البيانات استمارة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة بأن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن استخدام التمرينات بالكرة الطبية في الوسط المائي للسباحين يساعد في تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والذراعين، وان المربين يستخدمون الحبل المطاط لتنمية عضلات الكتف والذراعين لرياضييهم، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بالاهتمام بالتدريبات العضلية التخصصية سواء في الجزء العلوي او السفلي من جسم السباح، والتركيز على تكوين المدربين في مثل هذه التدريبات باستخدام أحدث الوسائل للوصول الى النتيجة المرضية للسياح.

الكلمات الدالة: التدريب العضلي التخصصي، السباحة، المدربين.

الملخص باللغة الأجنبية:

Abstract :

The reality of specialized muscular training in the aquatic environment for swimmers from the point of view of trainers

The study in our hands aims to try to know the reality of specialized muscular training in the water environment for swimmers from the point of view of the trainers, and for this we followed the descriptive approach, where the study sample consisted of 20 trainers, and we used to collect data the questionnaire form, and we used to convert the data into statistical results coefficient (Honesty, stability, Pearson's simple correlation coefficient), and the most important results of the study came that the largest percentage of trainers, which represents 80%, believe that the use of medicine ball exercises in the aquatic medium for swimmers helps in developing the muscle strength of the muscles of the shoulder and arms, and that the educators use the rubber rope to develop the shoulder muscles And the arms are for their athletes. As for the most important suggestions and recommendations, it was represented at the beginning by paying attention to specialized muscular exercises, whether in the upper or lower part of the swimmer's body, and focusing on training trainers in such exercises using the latest methods to reach a satisfactory result for tourists.

Keywords: specialized muscle training, swimming, trainers.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	الصفحة
الاهداء	
الشكر والتقدير	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الانجليزية	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
التعريف بالبحث	
مقدمة	
1-المشكلة	4
2-فرضيات الدراسة	4
3-أهداف الدراسة	5
4-التعريف بمصطلحات البحث	6
5-الدراسة السابقة والمشابهة	7
الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول : التدريب الحديث في السباحة	
تمهيد	14
1-التدريب الرياضي الحديث	15
2-خصائص التدريب الرياضي	16
3-أهداف التدريب الرياضي	18
4-مبادئ التدريب في رياضة السباحة	19
5-طرق وأساليب التدريب الحديثة في السباحة	22
6-نماذج تطبيقية من التقنيات الحديثة في تدريبات السباحة	23
خلاصة	27
الفصل الثاني : التدريب العضلي التخصصي	
تمهيد	29

1-مفهوم التدريب العضلي	30
2-أساليب التدريب العضلي	30
3-أهمية التدرب العضلي	30
4-مميزات التدريب العضلي	30
5-أنواع تعريفات العضلات	31
6-أسس وقواعد التدريبات العضلي	32
7-تصميم برنامج التدريب العضلي	33
8-التدريبات التخصصية في رياضة السباحة	33
خلاصة	36
الجانب الميداني للموضوع	
الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
1-الدراسة الاستطلاعية	39
2-المنهج المتبع	39
3-المجتمع وعينة البحث	39
4-متغيرات البحث	40
5-أدوات جمع البينات	40
6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	41
7-المجال الزمني والمكاني للدراسة	43
8-اجراءات التطبيق الميداني	43
9-الأساليب الاحصائية	43
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج	
تمهيد	46
1-عرض وتحليل النتائج	47
2-الاستنتاجات العامة	69
مقاربة ومناقشة الفرضيات بالنتائج	70
خاتمة	
التوصيات والاقتراحات	
المصادر والمراجع	

قائمة الجداول

قائمة الجداول	الصفحة
جدول رقم 01: يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم	42
جدول رقم 02 يبين توزيع العينة وفق متغير الجنس	47
جدول رقم 03 يبين توزيع العينة وفق متغير الشهادة المحصل عليها	48
جدول رقم 04 يبين توزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة	49
جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول	50
جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول	51
جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول	52
جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول	53
جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول	54
جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول	55
جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول	56
جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول	57
جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول	57
جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول	58
جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني	59
جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني	60
جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني	61
جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني	62
جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني	63
جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني	64
جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني	65
جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني	66
جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الثاني	67

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال	الصفحة
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الجنس	47
شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الشهادة المحصل عليها	48
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة	49
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول	50
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول	51
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول	52
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول	53
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول	54
شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول	55
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول	56
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول	57
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول	58
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول	59
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني	60
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني	61
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني	62
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني	63
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني	64
شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني	65
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني	66
شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني	67
شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني	68

التعريف بالبحث

مقدمة

إن كثيراً من المدربين يعتبرون التدريب المائي شكلاً متعدد الجوانب للعملية التدريبية في برنامج لياقة بدنية نموذجي ومتكامل على عكس كثيراً من البرامج التدريبية التقليدية التي تستلزم التدريب الخاص لكل من مكونات اللياقة البدنية على حدة وذلك للتأثير على أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز التنفسي والجهاز الدوري وباستخدام أدوات عديدة، ومن هنا يتضح أن التدريب المائي ينمي جميع مكونات اللياقة البدنية. (يارو، 2016، صفحة 33)

كما يعد التدريب في الوسط المائي من الأساليب التي تنمى القوة العضلية، ويحسن من حالة القلب الوظيفية، كما أنه مفيد لجميع أجزاء الجسم حيث أنه يجعل الضغط أقل على الأربطة والمفاصل، ويساعد التدريب في الوسط المائي على الوقاية من الإصابات من خلال تخفيف الضغط على المفاصل والأربطة والعضلات الناتج من أرضيات الملاعب والصالات الصلبة التي لا تتوفر فيها ميزة التمرين في الوسط المائي الذي يعمل علي حمل وزن جسم الممارس لها، كما أشارت سحر عبد العزيز أن مقاومة الماء تحت ضغط متعادل ومتوازن على جميع أجزاء الجسم المغمور في الماء يساعد ذلك على تحسين اللياقة البدنية العامة للجسم. (القط، 2005، صفحة 73)

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- الفصل الأول: التدريب الحديث في السباحة،
- الفصل الثاني: التدريب العضلي التخصصي.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

- الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:
  - ✓ الدراسة الاستطلاعية،
  - ✓ تحديد المنهج المستخدم،

- ✓ وصف عينة الدراسة،
- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
- ✓ والوسائل الإحصائية.

➢ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1-المشكلة:

ان التدريب داخل الوسط المائي يؤدى إلى زيادة القدرة والتحمل العضلي وتحسن المرونة والتوازن لدرجة كبيرة، كما أن له تأثير إيجابي على رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي. (بريقع، 2004، صفحة 14)

أصبح هناك توجه لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالإنجاز كالقوة العضلية والقدرة والسرعة في الوسط المائي باستخدام أدوات تُزيد من مقاومة الماء وهناك العديد من التمرينات التي يمكن استخدامها في الوسط المائي خلال فترات الموسم التدريبي أو في الفترة الانتقالية، وأن للتمرينات المائية لها دور فعال على المتغيرات البدنية. من هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على أهمية هذه الدراسة ومن هنا تبادر طرح التساؤل التالي:

- ما هو واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء العلوي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين؟
- هل يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء السفلي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين؟

1-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

- واقع جيد للتدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.

الفرضيات الجزئية:

- يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء العلوي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.
- يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء السفلي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.

2- أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

- اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،
- تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى العلاقة بين التدريب العضلي للجزء العلوي والسفلي للجسم في الوسط المائي للسباحين،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى دور التدريب العضلي التخصصي للسباحين،
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال التدريب العضلي التخصصي،
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون والمدربون في هذا المجال.

3- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين،
- معرفة مدى تأثير التدريب العضلي التخصصي على الجزء العلوي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.
- معرفة مدى تأثير التدريب العضلي التخصصي على الجزء السفلي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1- التدريب العضلي التخصصي:

التعريف الاصطلاحي: هو العبء أو المجهود البدني والعضلي الواقع علي أجهزة الفرد. (فرج، 2017، صفحة 34)

التعريف الإجرائي: هو التدريب الذي يعتمد عليه المدربون للعضلات الخاصة بجسم السباحين في الوسط المائي.

5-2-السباحة:

التعريف الاصطلاحي: نشاطٌ بدنيّ يتم خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الذراعين والساقين. (صالح بشير سعد ، ماهر أحمد عاصي، 2011، صفحة 13)

التعريف الإجرائي: هو نوع من النشاط البدني الذي يمارسه الفرد في وسط مائي لتعلم العوم والغوص فيه.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الاولى	
العنوان	تأثير استخدام تدريبات القوة والمقاومة وطريقة الدمج داخل الماء على تطوير السرعة للسباحين.
الطالب	حسن محمود الوديان
السنة	2013

الجامعة	اليرموك الأردن.
الشهادة	بحث علمي.
	هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب بزيادة المقاومة وأسلوب التدريب بزيادة قوة الدفع وأسلوب الدمج بين الطريقتين داخل الماء على تطوير السرعة لدى السباحين وأيهما أفضل تأثير على زمن أداء متغيرات الدراسة 50م و100م ضربات رجلين، 50م و100م حركات ذراعين، 25م و50م و200م سباحة زحف على البطن، تمثلت عينة الدراسة من سباحين منتخب جامعة اليرموك والبالغ عددهم 30سباحا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئات في الطول والوزن والسن وجميع اختبارات الدراسة الخاصة بزمن الأداء. استخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية بحيث استخدمت المجموعة الأولى طريقة زيادة المقاومة واستخدمت المجموعة الثانية طريقة زيادة قوة الدفع واستخدمت المجموعة الثالثة طريقة الدمج بين زيادة المقاومة وزيادة قوة الدفع. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة وللمجموعات الثلاث، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في القياس البعدي لمعظم متغيرات الدراسة بين المجموعات الثلاث بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعات الثلاث في زمن أداء 100م ضربات رجلين لصالح المجموعة الثانية والثالثة وكذلك في زمن أداء 25م سباحة زحف على البطن ولصالح المجموعة الثانية والثالثة والتي استخدمت طريقة زيادة قوة الدفع والمجموعة التي استخدمت طريقة الدمج وخرجت الدراسة بأهم الاستنتاجات وهي أن أسلوب زيادة المقاومة قام بزيادة القوة العضلية على

	حساب السرعة للسباحين وقام أسلوب زيادة قوة الدفع بالتأثير المباشر على تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة للسباحين. وأوصت الدراسة باستخدام أسلوب الدمج بين الطريقتين عند تدريب السباحين لتطوير السرعة داخل الماء للخروج بأفضل النتائج من حيث طول الشدة وترددها وانعكاسه على زمن الأداء.
الدراسة الثانية	
العنوان	أثر برنامج جري في الماء الضحل على بعض المتغيرات البدنية لدى طلبة الجامعة الهاشمية.
الطلبة	عماد محمد سرداح وفالح سلطان أبو عيد.
الجامعة	الجامعة الهاشمية، الأردن.
السنة	2011
	هدفت هذه الدراسة تعرف أثر برنامج جري في الماء في المنطقة الضحلة على بعض المتغيرات البدنية) الجري 50متراً في الماء، جري 100متر في المضمار، الوثب من الثبات، مرونة أسفل عضلات الظهر وعضلات الفخذ الخلفية، جري 12دقيقة.تكونت عينة الدراسة من22 طالبا من طلبة الجامعة الهاشمية .وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة حيث تم إجراء اختبارات قبلية وبعدية على عينة الدراسة، ومن ثم تمت معالجتها إحصائيا باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والالتواء واختبار "ت ".وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج التدريبي في المتغيرات قيد الدراسة جميعا. ويوصي الباحثان باستخدام الوسط المائي خلال التدريب لما للوسط المائي من أثر ايجابي في تحسن متغيرات الدراسة البدنية.
	الدراسة الثالثة

العنوان	تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس.
الطالب	احمد أنور السيد.
الجامعة	جامعة حلوان مصر.
السنة	2018

يعد التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة، التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس عن طريق تنمية القدرات البدنية والمهارية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات النشاط الرياضي التخصصي وفقاً لقدرات الأفراد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية، لذلك تتزايد الحاجة في وقتنا الحاضر إلى تطبيق الفكر العلمي والأساليب العلمية فى تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في الأداء، وتعتبر رياضة التنس شأنها شأن أي نشاط رياضي له متطلبات محددة تختلف في طبيعتها وترتيبها تبعا لأهميتها، وخاصة بعدما أصبحت مصر تشارك في البطولات على المستوى العالمي والتي تتطلب بالضرورة إعادة النظر في شكل وأساليب تخطيط التدريب لناشئي التنس الذين يمثلون حضارة شعبنا في المحافل الدولية والعالمية، واستخدام الطرق الحديثة لمواكبة التطور في أساليب وبرامج التدريب أصبح من القضايا الهامة التي يتطرق إليها الباحثون والمدربين لارتقاء بمستوى الناشئين. ومن خلال المسح المرجعي والاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بمجال تدريب التنس والوسط المائي وفي حدود علم الباحثان وجد أنه لا توجد دراسة تناولت أثر استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس، ومن هنا جاءت فكرة البحث في كونه محاولة علمية تهدف إلى استخدام تدريبات الوسط المائي وخارجه كأحد طرق التدريب الحديثة التي تساهم في تنمية القدرات البدنية دون ضغط على المفاصل والعضلات وتعتبر طريقة جديدة للتغلب على ملل وروتينية التدريبات الارضية باعتباره وسط أمن وجذاب للتدريب لهذه المرحلة السنية ومعرفة أثرة على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وتحسن مستوى اداء بعض المهارات الاساسية لناشئ التنس تحت 14 سنة وبالتالي حاول الباحثان من خلال إجراء هذه الدراسة التعرف على أثر استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض

القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس. .
أهداف البحث: يهدف البحث الى التعرف على: 1. تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ التنس. 2. تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض القدرات المهارية الخاصة لناشئ التنس. 3. نسب التحسن في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئ التنس. . فروض البحث: 1. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. 2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي. 3. توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

الجانب النظري:

الفرضيات: هناك تغير في صياغة فرضيات الدراسة لعدم تشابه جل المتغيرات " التدريب العضلي والسباحة"

الجانب التطبيقي:

المنهج المستخدم: معظم الدراسات المشابهة استخدمت المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة:

- عددها: يتراوح حجم العينة في الدراسات من 10 الى 100 فردا.
- نوعها: معظم العينات المختارة كانت تضم المدربين واللاعبين.

- طريقة اختيارها: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- ادوات جمع البيانات: اعتمدت بعض الدراسات على استخدام الاستبيان والبرامج التدريبية.
- الأدوات الاحصائية: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة.

6-2-المقارنة بين الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية:

إن الفرق بين الدراسات السابقة والدراسة الحديث يتمثل في أن الدراسات السابقة هي الدراسات التي يعتمد عليها الباحث في عمل دراسته الحديثة، فكل دراسة يتم إيرادها في خطة البحث، أو في الإطار النظري للبحوث والرسائل العلمية تُعتبَر دراسة سابقة، كما أن الدراسات الحديثة إذا اعتمد عليها الباحث في كتابة دراسة أحدث منها؛ فإن هذه الدراسة الحديثة يتم اعتبارها دراسة سابقة، وهذا يدل على أن الدراسات الحديثة قد تكون نفسها دراسات سابقة إذا تم ذكرها والاعتماد عليها في دراسات أحدث منها، وتعتمد الدراسات الحديثة على الدراسات السابقة في الحصول على المعلومات المهمة منها، وفي التعرف على المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحديثة، كما أن الدراسات السابقة تفيد الباحثين في توفير الوقت والجهد عليهم في كتابة الدراسات الحديثة، وتعرفهم على الخطوات التي يجب أن يسيروا عليها في دراساتهم الحالية، وتعرف الدراسات السابقة الباحثين على الأخطاء التي قد يقعوا فيها في دراساتهم الحالية؛ ليقوموا بتجنبها.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التدريب الحديث في السباحة

تمهيد

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي، والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على مبادئ ونظريات علمية مختلفة، التي تقوم على التخطيط المستمر الذي يعمل على اتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات والاخطاء وتحديد الاهداف والطرق المنتهجة من طرف المدرب.

ارتأينا ان نتطرق في هذا الفصل الى مفهوم التدريب الرياضي وخصائصه والطرق المستعملة فيه والى التدريب الحديث في السباحة.

1-التدريب الرياضي الحديث:

ان التدريب الرياضي عملية يهدف من خلالها اعداد الرياضي اعدادا كاملا من جميع النواحي وفق المتطلبات البدنية والمهارية والخططية الخاصة بكل لعبة.

وهو أحد الاسباب التي ادت الى تحقيق الانجازات العالمية الكبرى، ولعل أبرز الالعاب التي تطورت كثيرا بفضل التدريب الرياضي هي لعبة كرة القدم، حيث اصبحت من أكثر الالعاب انتشارا واوسعها شعبية وأجملها متعة، وكل هذا لم يأت من باب الصدفة ولكنه جاء بعد الجهود العلمية المضنية التي اعتمدت على نتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي.

يستخدم مصطلح التدريب الرياضي بصفة عامة في الكثير من اوجه النشاط الانساني المختلفة، ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما.

يعرف motveiv التدريب الرياضي على انه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري، النفسي، للرياضي بمساعدة تمرينات بدنية. (بسطويسي، 1999، صفحة 98)

ويضيف عبد الرؤوف قاسم على انه: عملية خاصة منظمة للتربية البيئية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار.

وهو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف اساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن من نوع معين من انواع الانشطة الرياضية.

اما خالد تميم فقد قال: بان التدريب الرياضي هو عبارة عن عملية منظمة تهدف الة تحسين ورفع كفاءة عمل اجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج والانشطة البدنية. (الحاج، 2017، صفحة 09)

يفهم من التدريب الرياضي انه عبارة عن الشكل الاساسي للتحضير الرياضي الذي يحصل بمساعدة معرفة طرائق التمرين المنظم نسبة الى اسس توجيه التنظيم التربوي الرياضي، اما البعض فيفهم التدريب الرياضي على انه مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد الفريق اعدادا رياضيا للوصول الى المستويات العليا مستندا على المعارف والخبرات والنتائج العلمية، ولكن هناك إطار عام يحدد مسر عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاية اللاعب والوصول به الى اعلى المستويات. (جواد، 2018، صفحة 17)

2-خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي الحديث ببعض الخصائص تتلخص فيما يلي:

- تحديد الحد الاقصى للنتائج طبقا للفروق الفردية.
- وحدة الاعداد العام والخاص.
- استمرارية عملية التدريب.
- التدرج في زيادة حمل التدريب.
- تشكيل الدورات التدريبية. (الفتاح، 2012، صفحة 59)

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والالمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف الى الوصول باللاعب الى الاداء الرياضي الجيد من خلال اعداه اعدادا متكاملا، حيث يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها، لذلك يجب على كل مدرب ان يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي تعبر من اهمها ما يلي:

- يهدف التدريب الرياضي الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط وتحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية يصبح الفرد عضوا نافعا وفعالا في المجتمع لذا فهو يحتاج الى كفاءة عالية للقائمين به.
- يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الاعمال التدريبية وطرق واساليب التدريب على باقي الانشطة الرياضية الاخرى (الرياضة الترويحية، الشعبية، المدرسية، العلاجية)، حيث تتميز رياضة المستويات العالية بارتفاع حجم وشدة البرامج التدريبية والتي تتطلب بذلك بذل اقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب.
- يعتمد التدريب الرياضي على خاصية الاعتماد على البحث العلمي والنظريات والمعارف المستخلصة منه، وفي كثير من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي كعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع وعلم الميكانيك الحيوية والحركة والتشريح الفيزيولوجي والاختبارات والمقاييس ولم يعد الوصول لأعلى المستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة والموهبة فقط.
- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن والجنس ومراعاة الفروق الفردية بين الجنس الواحد في نفس النشاط، حيث يختلف تدريب الناشئ من لاعب المستويات العالية.
- مراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة والتطور الطبيعي واختلاف الظروف البيئية والمناخية من دولة الى اخرى.
- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية والتدرج في زيادة متطلبات التدريب ليس فقط للموسم التدريبي الواحد ولكن الاستمرارية لعدة سنوات من اجل تحقيق أفضل مستويات الانجاز من خلال التخطيط طويل المدى والذي يضمن الخطط المرحلية والسنوية لضمان تطور القدرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية ومن ثم تطور المستوى.

- التدريب الرياضي يحتاج دائما الى عمليات التقييم، المراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والاعداد، ويتطلب ذلك عن القائمين على العملية التدريبية.
- توثيق الصلة مع كل الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسة والاسرة والمراكز الطبية ومراكز البحوث الرياضية وذلك لضمان التقييم الدقيق والمستمر والمراقبة الطبية والتربوية السليمة.
- يؤثر التدريب الرياضي على اسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية والعادات الصحية وتنظيم الحياة اليومية (نوم، عمل، تدريب .....الخ) لتحقيق هدف التدريب والارتفاع بمستوى الرياضي كلاعب.
- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب المؤهل والقيادي لعملية التدريب والاستفادة من خبرات المدربين العملية وعلى نتائج البحوث العلمية في حل مشاكل التدريب الناتجة على الزيادة الهائلة في حجم الاحمال التدريبية وأفضل وسائل التخلص من آثارها لاستعادة الشفاء بسرعة لزيادة عدة مرات التدريب وحدوث التكيف مع متطلبات التدريب في المستويات العالية. (محمود، 2008، صفحة 29)

3-أهداف التدريب الرياضي:

1- **تنمية عناصر اللياقة البدنية:** يهدف التدريب الرياضي الى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها.
2- **تنمية النواحي المهارية والخططية:** يهدف التدريب الرياضي الى تعلم المهارات الحركية وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية (فردية وجماعية) التي يستخدمها اللاعب او الفريق في المنافسات والعمل على اتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخططية يمثلا وحدة كاملة في عملية التدريب.
3- **تنمية القدرات العقلية والمعرفية:** يهدف التدريب الرياضي الى اكساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها من حيث تاريخها -تطورها-

قانونها، وكذلك العوامل التي تؤثر في المستوى الرياضي وبذلك يستطيع اللاعب ان يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي.

4- **تنمية القدرات النفسية والادارية:** يهدف التدريب الى اعداد اللاعب من النواحي التربوية والنفسية والادارية التي تسهم في استمرار قدرته على المثابرة وبذل الجهد وضبط النفس والتحلي بالخلق الرياضي الفوز او الهزيمة.

5- **التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين:** ينمي في الشخص عنصر القيادة والشجاعة في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة اراء الاخرين واحترام نظرهم والاخذ بها ان كانت على صواب.

6- **حب الوطن والولاء له والعمل على الرفع من شانه بين الدول:** يخلق التدريب عند الرياضيين حب وطنهم والولاء له من خلال العمل على رفع رايته. (مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري، 2010، صفحة 20)

ويمكن ان تنحصر اهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية للإنسان من خلال التغيرات الايجابية الفيسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق اعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة "الوظيفية، والنفسية، الاجتماعية "، وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال ان الصفات النفسية والاسس البدنية، مرتبطان ويؤثر كل منهما على الاخر، والارتقاء بمستوى الانجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي ايضا. (البساطي، 1998، صفحة 54)

4-مبادئ التدريب في رياضة السباحة:

يشير خبراء التدريب بأن المبادئ الأكثر أهمية التي تشترك في تدريب الرياضيين جميعا بضمنتها السباحين هي التخصصية والتحميل والتدرج، وإن الإنجاز لا يمكن أن يحدث ما لم تضمن هذه المبادئ في المناهج التدريبية الخاصة لكل فعالية، وكما هو معروف بأن الهدف

من مناهج التدريب هو التكيف البدني والنفسي ونظام الطاقة المستخدم لغرض تحقيق الإنجاز، وإن التكيف يشير إلى نوع من التغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم كاستجابة لمفردات المنهج التدريبي، والذي يحدث من خلال:

مبدأ تخصصية التدريبSpecificity : ويقصد بالتخصصية هو إن التدريب يجب أن يركز على تلك العضلات التي يتم استخدامها أثناء المنافسة وبالأسلوب الذي لا يؤدي إلى التدريب الزائد. إن إجراء التمارين بسرعة السباق هي الطريقة الأفضل لتطبيق مبدأ التخصصية. وفي الحقيقة إن تخصصية التدريب تتضمن جميع خطوات التمثيل التي تجهز الطاقة خلال السباق، إلا إنه من المفضل أن يعزل كل نظام أثناء التدريب وبالطريقة التي تؤدي إلى تطويرها، ورغم إن السباحة بسرعة السباق أثناء التمارين ستسبب بعمل أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية لغرض تجهيز الطاقة بطريقة مشابهة لما يحدث في السباق، إلا إن ذلك لا يؤدي إلى التحميل الزائد لأي نظام لدرجة قصوى، وبمعنى آخر، إذا تم تحميل كل نظام منعزلا عن الآخر بطريقة يمكن تطويره لمستويات قصوى دون تدخل نظام آخر فإن ذلك سيؤدي إلى مشاركة كل الأنظمة عند تكاملها مع بعضها خلال السباق.

ولتوضيح ذلك، يشير (Costill, 82) إلى إن شكل تدريب سرعة السباق يعمل على تطوير كفاءة تفاعل ATP–CP والنظام اللاهوائي والهوائي لتجهيز الطاقة بنفس النسب وكما هي عليه في السباق إلى حد ما والذي يتم تحقيقه بطريقة التدريب الفتري عن طريق معالجة إحدى مكونات التدريب (الشدة والمسافة وعدد التكرارات والراحة). وبناء على ذلك، فإن نظام الطاقة المهيمن سيتم تحميله بكفاءة لإنتاج تأثير تدريبي عالي. (القط م.، 2013، صفحة 55)

حيث هناك ثلاث أساليب يجب أن يتضمنها المنهج التدريبي لتحقيق التخصصية وهي:

1–التدريب الخاص بسرعة السباق.

2-التدريب الخاص للألياف العضلية.

3- التدريب الخاص لأنظمة الطاقة.

ووجد إن تدريب السرعة لمسافات قصيرة له تأثير كبير على تفاعل نظام ATP-CP (بدون أوكسجين)، بينما تدريبات المطاولة له تأثير قليل على هذا النظام، وإن العلاقة بين تأثير تدريب السرعة للمسافات القصيرة وتدريبات المطاولة على محتوى حامض اللبنيك في الدم، هو إن هناك انخفاض كبير لهذا الناتج بتنفيذ تدريبات المطاولة وقليلا بتدريبات السرعة (وكما هو متحقق فإن الانخفاض بمستوى تجمع حامض اللبنيك في الدم يعكس مدى التطور. الحادث في السعة الهوائية). (نجد، 2006، صفحة 12)

وتشير الدراسات بأن أهمية التدريب الخاص بالألياف العضلية العاملة ستؤدي إلى زيادة حجم بيوت الطاقة التي تحتويها ومحتوى المايوكلوبين والكلايكوجين وخزين ATP و CP ونشاط الإنزيمات التي تشترك في أنظمة الطاقة ATP-CP والهوائي واللاهوائي، وعليه فإن السباح لا يمكن له الاعتماد على التدريب غير التخصصي لتحقيق الإنجاز، لأن التكيف العالي للتدريب لا يحدث ما لم تدرب الألياف العضلية نفسها والمشاركة في المنافسة. فضلاً عن تدريب أنظمة الطاقة ضمن هذه الألياف العضلية بهدف تحقيق التكيف العالي. وهذا يعني بأن الرياضيين لا يمكن لهم تحقيق التكيف القصوى للعضلات المستخدمة بالسباحة عن طريق الركض أو التدريب الدائري، ربما تكون هذه الطرق جيدة للتجهيز لكنها لا تكون أبداً الشكل الرئيسي في التدريب. وأن يكون تردد الضربات بسرعة قصوى وبالشكل الذي تستخدم في المنافسة.، وهذا يعني إن التدريب حتى يكون مؤثراً يجب على الرياضي أن ينفذ خلال التدريب نفس المتطلبات التي يواجهها في المنافسة وهذا لا يتحقق إلا عن طريق التدريب الخاص بسرعة السباق. ولغرض أن يكون التدريب مؤثراً فيجب أن يتم تحميل كل جزء مشارك على انفراد، فبالرغم من إن التدريب بسرعة السباق سيؤدي إلى أن تقوم جميع أنظمة الطاقة بتجهيز الألياف العضلية للقيام بالعمل. إلا إنه لا يمكن تحميل نظام واحد فقط

إلا عن طريق تدريبه منعزلا عن تدريب بقية الأنظمة، وبذلك سيتم تطوير كل نظام وستشارك جميعها بعد أن تتكامل مع بعضها خلال المنافسة. ولتوضيح ذلك فإن السباح ينفذ تمارين الذراعين والرجلين بشكل منعزل وذلك لغرض تطبيق مبدأ التحميل الزائد للذراعين والرجلين وبالتالي مشاركتهما معا في السباحة خلال المنافسات. وبنفس المفهوم يجب أن يدرب كل نظام منعزلا عن الآخر أثناء التدريب بهدف تحميله بصورة ملائمة وبما يتناسب مع طبيعة الفعالية، وتطوير التداخل بين الأنظمة عند المنافسة، وهذا يعني بان على السباحين في كل فعالية أن ينفذوا مختلف المسافات والسرع في تدريباتهم، وبعض هذه التكرارات تكون بسرعة السباق لغرض تكامل الأهداف، وعموماً تحصل تكيفات عضلية معينة بتكرارات بسرعة أعلى من سرعة السباق وبعضها بسرعة أدنى من سرعة السباق وكما في تكيف الجهاز الدوري أو العضلات غير المساهمة فعلاً في حركات السباحة. (الخضرى، 2006، صفحة 83)

5-طرق وأساليب التدريب الحديثة في السباحة:

1 -تدريب فوق المسافة: ويعنى التدريب لمسافات طولية (800 م أو أكثر) وباستمرار وبسرعة متوسطة واقل كثيرا من سرعة السباق نسبة العمل الهوائي واللاهوائي المستخدم: من 9:8هوائى من5:2 لاهوائي.

2 -التدريب الفترى: يعنى السباحة بأداء سلسة من التكرارات لمسافة معينة بسرعة متوسطة مع إعطاء فترات راحة بينية قصيرة بين كل تكرار تتراوح ما بين (15: 20 ثانية) حتى لا تسمح بالعودة الكاملة للنبض والشفاء لمعدله الطبيعي.

3 - التدريب التكراري: ويعني التدريب بأداء سلسلة من التكرارات بسرعة قصوى أو بالقرب من القصوى مع اعطاء فترة راحة كبيرة تسمح بالعودة الكاملة للشفاء تقريبا وعودة معدل التنفس إلى حالته الطبيعة قبل إعطاء التكرار الثاني.

4 –تدريب السرعة: ويعني التدريب بأقصى سرعة ممكنة لمسافات قصيرة مع إعطاء فترة راحة كبيرة بين سلسلة التكرارات ويجب مراعاة ألا تزداد المسافة المؤداه في تدريب السرعة عن 100م وعادة تؤدى المسافات ما بين 25، 75متر، أما في سلسلة تكرارات متتالية مثل 6×50 متر بأقصى سرعة مع أداء راحة طويلة – أو إعطاء تدريب منفرد مثل 1×75م، 1 ×50متر، 1×25 متر وهكذا – ويمكن تكرراها .

5 – تدريب الفارتلك أو (لعبة السرعة): طريقة من طرق التدريب تستخدم لسباحي المسافات المتوسطة والطويلة ويطبق من خلال السباحة باستمرار مع التنوع والتغيير في السرعة من البطيء إلى السرعة المتوسطة إلي أقصي سرعة.

6 – تدريب الهيبوكسيك: ازدهرت في الآونة الأخيرة أسلوب " تدريب الهيبوكسيك " حتى أصبح أكثر الأساليب التدريبية استخداما في برامج التدريب الحديث في السباحة فقد أعتاد الكثير من سباحي القمة في العالم استخدامه وتطبيقه. (حلمي، 1998، صفحة 91)

6–نماذج تطبيقية من التقنيات الحديثة المستخدمة في تدريبات السباحة:

- القناة الصناعي: تتميز هذه الطريقة بانها تسمح للسباح بان يسبح بطريقة أكثر تشابها لطريقة السباحة في السباحة العادية وتعمل بحيث يمكن ان تدفع الماء في الاتجاه العكسي لاتجاه السباح الذي يحاول بدوره الحفاظ على وضع جسمه وتتم حركة الماء بواسطة مضخات يمكن التحكم في قوة دفعها في الماء للزيادة او النقص تبعا لاختلاف السرعة.
- جهاز البيبوكنيك :يتضمن انواعا مختلفة من المقاومة بتمرينات ايزوتونك او ايزومترك ويمكن استخدام حركات مماثلة لحركات السباحة مع التحكم في المقاومة وكذلك عدد التكرارت وتختلف برامج التدريب باستخدام مثل هذه الاجهزة وفقا للعمر والقوة.

- سماعة التحدث عن بعد للسباحين: وهو من التقنيات الحديثة التي تسمح للسباح بسماع تعليمات المدرب عن بعد حيث انها تسمح له ان يستمع الى محطات الراديو المفضلة وبذلك تضيف متعة اثناء السباحة لكسر حاجز الملل.
- جهاز ليبرز الرأسي :ويهدف إلى تطوير القوة المتفجرة والسرعة والاتزان حيث أنه يقسم القوة المبذولة بالتساوي بين الكتفين والوسط ويتكون من شرائط من المطاط المأمون في الطول والمقاومة وله قاعدة من الصلب الخام مغطاة بمادة خاصة وهو يزيد من القوة الانفجارية لعضلات السمانة وبالتالي يزيد من قوة الدفع أثناء مرحلتي البدء والدوران.
- جهاز بساط الوثب العمودي: وهو بساط غير قابل للتزحلق أو القطع ويستخدم في تدريبات القوة المتفجرة من الرجلين خلال الوثب العمودي وهو يزيد من القوة الانفجارية لعضلات السمانة وبالتالي يزيد من قوة الدفع أثناء مرحلتي البدء والدوران.
- ساعات قياس ضربات القلب: وتستخدم في التدريب والقياس حيث أنها تعمل آلياً بمجرد بدء التدريب حيث يوضع حزام حول الصدر يتصل لاسلكياً بالساعة وتظهر على شاشة الساعة معدل ضربات القلب والزمن المستغرق في التدريب كما يوجد بها جهاز ذاكرة لاستعادة معدل ضربات القلب السابقة. (حلمى، 1905، صفحة 120)
- أجهزة تدريبات اللياقة المبرمجة: استطاعت إحدى الشركات الأمريكية في مدينة هيوستن بولاية تكساس تصنيع جهاز لتدريب اللياقة البدنية مزود بكمبيوتر، يتم اختزان (1000) كلمة في ذاكرته حتى يستطيع تذكر المعلومات عند الحاجة إليها ويمكن اللاعب أيضا أن يتخاطب مع الجهاز بتعديل قوة المقاومة والشدة في أجزائه المختلفة حسب التمرين المطلوب وقدرة اللاعب على الأداء، ثم يقوم الجهاز بتخزين هذه المعلومات الشخصية عن كل لاعب وتسجيلها باسمه لاستعمالها مبرمجه عند العودة للتدريب التالي، نخلص من هذا إلى أن المشكلات الفنية المعقدة في الأداء الرياضي خصوصاً على المستوى العالي للسباحين وما يتطلبه من أداء بشرى دقيق يحتاج إلى استخدام الحاسب الآلي لكى يتحدد بدقة نقاط الضعف التي يلزم علاجها

وأفضل السبل إلى ذلك وفقاً لنظام مقنن يخضع لحسابات علمية بعيداً عن التقديرات الشخصية التي قد تصيب مرة وتخطيء مره أخرى.

- باراشوت القدرة: الجري بالبارشوت يساعد على تطوير السرعة والقوة والتحمل العضلي حيث أن الباراشوت له أربع خيوط ذات شدة وكثافة للحصول على أقل تعقيد وفيه يبدأ الجري بالمقاومة ثم ينطلق الباراشوت وفجأة يشعر اللاعب بزيادة سرعة وزيادة تردد الخطوة.
- حزام القدرة: الغرض منه زيادة قدرة الرجلين أثناء الخطوة ويمكن إضافة الأوزان في حدود واحد كيلوجرام وصمم الجهاز بحيث يكون ملاصق لبطن اللاعب ووسطه ولا يمكن تغير اتجاه أثناء التدريب وهو يزيد من قوة عضلات الرجلين وبالتالي يساعد في عملية الدفع أثناء مرحلتي البدء والدوران.
- بناء القدرة :ويتكون الجهاز من طوق يربط على الفخذ متصل بشريط مطاط طوله (4) أربعة أقدام حيث يتم المشي أو الجري في المكان بتطويل انقباض العضلة وتزداد المقاومة بواسطة التحريك والبعد عن الواصلة والعكس وهو يزيد من قوة الدفع في مرحلة البدء والدوران. (حلمى، 1905، الصفحات 121-122)
- جهاز المقاومة داخل الماء، والحبال المطاطية: وهي أداة تتصل بالسباح في الجذع أو الرجلين وتعمل على تزويد السباح بمقاومات متغيرة لزيادة قوته وتحمله داخل الماء أثناء السباحة. وتعتبر من أحسن الوسائل أو التدريبات لتنمية قوة سباحي المنافسات فجميع تمريناتها مشابهة تماماً لحركات الأداء أثناء السباحة. فيمكن بها أداء حركات الذراعين (زحف – فراشة – ظهر – صدر) وهي تستخدم في تنمية القوة المقرونة بالتحمل والقوة العظمى.
- بدلة الجسم الكاملة: ظهر هذا النوع من بدل السباق المبطنة بمادة التفلون Teflon –مادة لدائنيه عازلة للحرارة والرطوبة – وهى مصممة خصيصاً للسباحين بهدف ارتدائها في الماء لتحسين فاعلية وأداء العضلات وللإطالة فترة التدريب ولقد حطم "أيان ثورب " Thorpe Ian رقمة القياسي العالمي في سدني لسباق (400م)سباحة

حرة في وقت أسرع بمقدار نصف ثانية عن الوقت الذى حققه من قبل ، وقال " ثورب " Thorpeأن بدلة السباحة الجديدة ساعدته على تحقيق الرقم القياسي العالمي الجديد حيث جعلته يشر بتحسن خلال السباق لأنه لم يتأذى كثيراً.

- جهاز اكوانيكس :هو نظام ميكانيكي الكتروني لقياس القوى في الوسط المائي. ويوجد نموذج أكوانيكس للاستشعار والذي يستخدم لقياس قوة اليدين اثناء سباحة الصدر. ومراقبة القوى، تحليل الاداء وتوثيق التقدم. والتعرف على الفقدان في القوى الذي لا يكون واضحاً للمدرب وتدوين الفقدان المميز في القوة وذلك قبل الوصول لقمة والمنحنى الأسفل في السباحة الحرة.
- مدرب الإيقاع: هو عبارة عن جهاز اليكتروني صغير يصدر صفارة مسموعة، قطره 4سم، به شاشة صغيرة مضيئة وعدد 2رز لضبط ا لجهاز، يوضع على أذن السباح تحت الماء لإعطاء نبضات صوتية تمثل إيقاع سمعي للسباح ومن خلال هذا الإيقاع يستطيع السباح ضبط معدل الضربات وبالتالي طول الضربة ومن خلال التحكم في هذين العاملين يمكن الوصول لأفضل معدل توافق وإيقاع للوصول لتحسين المستوى الرقمي. (حلمى، 1905، صفحة 123)

خلاصة

ان التدريب بالمفهوم العلمي الحديث يعتبر عملية بنائية للقدرات العضلية، وزيادة الطاقات الذاتية لدى السباح، والعمل على تطوير المهارات الحركية من حيث المستوى، وذلك على حسب القدرات التي يمتلكها كل شخص ضمن البرنامج التدريبي، وما يحتاجه من تكيف وظيفي؛ وذلك ليكون مستعداً لدخول المنافسة بشكل إيجابي.

حيث يتمّ تعليم وتدريب السباحة من خلال عدّة طرق وبأساليب مختلفة ومتنوّعة، حيث تهدف في النهاية إلى الوصول للتعلم التام في أي نوع من أنواع السباحة.

الفصل الثاني

التدريب العضلي التخصصي

تمهيد

يعرف التدريب الرياضي بانه "عملية خاصة منظمة مبنية على اسس علمية وقواعد تربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس من خلال التشكيل السليم لحمل التدريب باستخدام التمارين البنائية والمعارف المصاحبة وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتحسين مهاراته الحركية وامكانياته الخططية.

وهذا ما سنتعرف عليه في هذا الفصل الذي جاء بعنوان التدريب العضلي التخصصي.

1-مفهوم التدريب العضلي:

هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير. (فرج ج.، 2017، صفحة 39)

2-اساليب التدريب العضلي:

- **الأسلوب القهري لعمل العضلي:** هو المقدرة على إخراج قوة خلال مدى حركي ما ترتكز على الأسلوب الحركي (الديناميكي) للجهاز العضلي العصبي حيث يزيد مقدار القوة الداخلية عن القوة الخارجية على أن يصاحب انقباض العضلات في هذا الأسلوب تقارباً بين منشأها واندفاعها.
- **الأسلوب الاستسلامي للعمل العضلي:** هو الانقباض الذي يزيد فيه مقدار القوة الخارجية (المقاومة) لحظياً لبعض الوقت عن القوة الداخلية للعضلات فإنه يحدث فيه امتداد نتيجة لتتابع تأثير العمل الشديد للقوة الخارجية في الاتجاه المضاد لعمل العضلات وبالتالي يتباعد كل من منشأ هذه العضلات .
- **الأسلوب الاستسلامي القهري لعمل العضلي:** هو ذلك الأسلوب الذي تتفوق فيه القوة الخارجية لبعض الوقت أو لحظياً نتيجة لتتابع التأثير الشديد للقوة الخارجية ثم مقدرة القوة الداخلية في إيقاف (فرملة) القوة الخارجية والتغلب عليها مرة أخرى. (الحاج خ.، 2017، صفحة 60)

3-أهمية التدريب العضلي:

تستخدم التدريبات العضلية في تطوير القدرة العضلية والقدرة الانفعالية كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام للطاقة المطاطية أو ما يعرف بطاقة الإطالة والتوصيل.

4-مميزات التدريب العضلي:

- يزيد التدريب العضلي من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع.
- التدريب العضلي ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على إنتاج القوة السريعة اللحظية والتي تمكن اللاعب من الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الاستفادة من القوة والسرعة لتحويلها إلى وثبة أو قفزة عالية أو طيران أو غير ذلك.
- يستغرق الوثب العميق في التدريب العضلي وقت أقل منه لنفس التمرين باستخدام الأثقال.
- من أهم مميزاته أن النظام والميكانزيم العصبي المحيط بالعضلة يتم تدريبه للتأثير على استجابة العضلة ليتم ذلك في تزامن سريع بجانب سهولة استخدامه وتطبيقه.
- يأتي في مقدمة أنواع التدريب الذي يمكن أن يساهم في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء بصورة متفجرة من دوران أو وثب أو دفع أو غير ذلك مما يوفره في التغلب على المقاومات في اقل زمن ممكن.
- يلعب دور واضح في التأثير المتبادل بين القدرة العضلية والسرعة للرجلين والقدرة على الوثب العمودي وبين كفاءة وفاعلية الأداء الحركي.
- قدرته على تظليل التزامن بين دورتي التقصير والتمدد للعضلات بجانب تأثيره على سرعة التنبيه لأعصاب العضلات.
- ملائمته للرياضيين ذات المستوى المتوسط والمتقدم. (الروابدة، 2018، صفحة 91)

5-أنواع تمرينات العضلات:

- تمرينات الوثب.

- تمرينات الارتداد.
- تمرينات الحجل.
- تمرينات الخطو.
- تمرينات الارتقاء.
- تمرينات الجذع. (صلاح، 2014، صفحة 41)

6-أسس وقواعد التدريبات العضلي:

يتطلب التدريب العضلي نشاطاً وجهداً أكبر مقارنة بطرق التدريب الأخرى المتعارف عليها حالياً وأن الخطأ في استخدامه يؤدي إلى إصابة العضلات والمفاصل والأوتاد وهناك مبادئ أساسية يجب أن تتبع عند استخدام التدريب العضلي وهي:

- الحمل الزائد.
- الخصوصية.
- الفروق الفردية.
- الأثر التدريبي.
- التنوع.
- التقدم بالحمل.
- الاستشفاء.

كما أن هناك عدة مبادئ يجب إتباعها عند التخطيط لبرنامج التدريبات العضلية:

- التمرينات يجب أن تأخذ الاتجاه الصحيح للحركة.
- يجب أن تتشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي ومدى الحركة.
- معدل الإطالة يكون مرتبطاً بتأثير تمرينات العضلة (معدل إطالة عال – شد في العضلات – قدرة انقباض مركزية عالية في الاتجاه المضاد).

- أداء تمرينات البليومتري يكون بأقصى سرعة ممكنة. (عزيز، 2015، صفحة 66)

7-تصميم برنامج التدريب العضلية:

خصائص متغيرات الحمل الموجه خلال البرنامج العضلي:

7-1-الشدة: يجب مراعاة التدرج في الشدة خلال البرنامج التدريبي من الشدة البسيطة إلى الشدة الأعلى ومن التأثير البسيط إلى التأثير الأكثر هام جداً وغالباً ما تتروح هذه الشدة بين 40 – 60 % من الشدة القصوى.

بينما أشارت بعض المراجع الأخرى إلى أنه يجب أن تتروح الشدة من 60 إلى 80 % من الشدة القصوى وقد تصل إلى 90% مع ذوي المستوى العالي من أقصى مقدرة للاعب خلال البرنامج.

7-2-حجم الحمل: يرى البعض مثل ديك هانل أن عدد المجموعات المناسبة يجب أن تتروح ما بين 2 – 4 مجموعات لكل تدريب وذلك بما يتناسب مع شدة الحمل بينما يرى البعض الآخر أن عدد التكرارات في كل مجموعة يجب أن تتروح من 10 – 20 مرة على أن يكون عدد المجموعات من 1 – 3 مجموعات مناسباً خلال التدريب العضلي.

7-3-زمن الوحدة التدريبية: اتفقت معظم المراجع على أنه يجب أن يكون زمن الوحدة التدريبية للتمرينات العضلية ما بين 50 إلى 60 دقيقة تتضمن 15 دقيقة للإحماء.

7-4-الراحة واستعادة الشفاء: اتفق كل من ناريمان الخطيب وأحمد كامل والسيد عبد المقصود على أن مدة (8 – 12) أسبوع كافية للبرامج التدريبية الخاصة بالبليومترك بينما يرى بعض العلماء والباحثين أنه يجب أن تمتد هذه الفترة من 12 – 18 أسبوع. (صالح بشير سعد ، ماهر أحمد عاصي، 2011، الصفحات 23-24)

8-التدريبات التخصصية في رياضة السباحة:

8-1-حركة الرجلين: تعد حركة الرجلين مهمة بالنسبة للتعليم السباحة ويجب على المدرب التركيز عليها، لأنها تؤدي عدة وظائفه منها:

- مساعدة الجسم على الطفو للأعلى.
- تساعد على استقامة الجسم بوضع أفقي والحفاظ على موازنته.
- تساعد على توليد القوة الدافعة للتقدم الجسم للأمام.
- تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وتكون حركة الرجلين تبادليه فخلال هبوط رجل الى الاسفل يحدث الثناء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لضغط الماء على الركبة وتعمل الرجل الأخرى في نفس الوقت الى الاعلى وتكون دون أي الثناء في الركبة، وهنا نؤكد ان الركبة المسترخية مفتاح الرفسة الناجحة بالسيابية لمنع تصلب المفاصل، وإن حركات الرجلين تؤدي بطريقة البقاعية وان الكعبين فقط هما اللذان تخرج من الماء.
- ام التوقيت الطبيعي لحركة الرجلين هو ست ضربات رجلين لكل دورة كاملة من الذراعين.

8-1-1-تمارين الرجلين وتعطى حسب التسلسل:

- الجلوس على حافظ الحوض وأداء ضربات الرجلين.
- حركة الرجلين من وضع الانبطاح.
- مسك حالة الحوض باليدين وأداء حركة الرجلين.
- ضربات الرجلين في الماء مع مسك حالة الحوض من وضع الاستلقاء على الظهر.
- سحب الزميل.
- مسك لوحة الطفو بين الذراعين ويكون الوم الماء ويبدأ بحركة الرجلين بالتعاقب. (عرابي، 2017، صفحة 99)

8-2-حركة الذراعين:

يشرح المدرب حركة الذراعين على حافة الحوض ويقوم بعد ذلك بشرحها داخل الماء، وذلك بعرض نموذج لحركة الذراعين من قبل المدرب، دخول اليد مباشرة امام الكتف إلى الماء. واثناء دخول اليد يبدأ مفصل المرفق بامتداد ولكن اثناء السحب يبدا بالانثناء والضغط الى الاسفل ويبدأ المرفق بزيادة الانثناء حتى يصل الى زاوية وتكون هذه النقطة مباشرة تحت الجسم وبعدها تبدأ الذراع بدفع الماء إلى الخلف ثم تدار راحة اليد لتواجه الفخذ واليد تستمر بالدوران ويكون الاصبع الصغير الخنصر إلى الأعلى ومن ثم ترفع إلى الخارج واول ما يخرج هو المرفق وتبدأ المرحلة الرجوعية.

8-2-1-بعض تمارين الذراعين:

- يؤدي المبتدئ خارج الحوض (الوقوف فتحا ثم حلى الجذع اماما بزاوية قائما) يبدأ بأداء التمرين بحركة الذراعين بالتعاقب.
- يعطى التمرين في منطقة الضحل (الوقوف فتحا مع للي الجذع بزاوية قائمة) ثم يبدا بحركة الذراعين بالتعاقب والرأس يكون خارج الماء.
- اعطاء التمرين السابق مع السير الاعتيادي في الماء، واداء حركة الذراعين ويكون الصدر على سطح الماء والرأس خارج الماء.
- لزيادة صعوبة التمرين يعطى بمساعدة لوحة الطفو (توضع لوحة المفو بين الرجلين) ويكون الراس داخل الماء ويؤدي حركة الذراعين بصورة مستمرة. (عرابي، 2017، الصفحات 100-101)

خلاصة

التدريب الرياضي هو علم، وفن، وأسلوب تربية يعد الأفراد لخوض المسابقات الرياضية، والاعتياد على الرياضة اليومية، واعتمادها كأسلوب للحياة، ويقوم التدريب الرياضي على خطط معدة مسبقاً تخضع لأسس ومعايير معينة، حيث إنها تعد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة، وتحمل الضغوطات النفسية والبدنية، كما أنها تراعي القدرات الفردية لكل شخص.

الباب الثاني

الجانب الميداني للموضوع

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

1-الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي ستتم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

فمن عنوان البحث ألا وهو: "واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين" قمنا باختيار مدربي رياضة السباحة، والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة عشوائية حسب ما ورد في موضوع الاستبيان ثم اعادة توزيعه مرة اخرى بعد عشرة ايام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات او عدم ثبات الاستبيان.

2-المنهج المتبع:

من خلال المشكلة المطروحة فان المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذا الموضوع.

3-المجتمع وعينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية: " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى ".

لذا فقد ارتأينا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بمدربي رياضة السباحة.

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث ويعرفها أحمد مكي على أنها: " مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا ".

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علميا ومنطقيا يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل

للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبيا على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات.

وبحكم أن النوادي الرياضية هي نقطة البحث المهمة لنا، اخترنا الأقرب والأمثل وهي بعض النوادي الرياضية لرياضة السباحة ولاية مستغانم":

- الجمعية الرياضية للغوص والنشاطات البحرية،
- جمعية البسمة،
- جمعية عناد المستقبل،
- فتح شباب بلدية عشعاشة.

ثم اخترنا عينة تتكون من 20 مدرب.

4- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين، أحدهما مستقل والآخر تابع، وهم كالاتي:

4-1- تعريف المتغير المستقل:" هو الذي لا يؤثر ولا يتأثر بالمتغير التابع ".

4-2-تحديد المتغير المستقل: التدريب العضلي التخصصي.

4-3- تعريف المتغير التابع:" هو الذي يتم التأثير عليه من قبل المتغير أو المتغيرات المستقلة"

4-4- تحديد المتغير التابع: السباحين.

5-أدوات جمع البيانات:

كما ذكرنا سابقا فقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان.

5-1- الاستبيان: هو من أكثر أدوات البحث استعمالا في معظم أنواع البحوث التربوية والنفسية الاجتماعية، ويعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم

وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين بالبريد أو نجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

- وقد استعملنا الاستبيان بهدف جمع المعلومات الكافية عن موضوع بحثنا.

5-2-الوسائل الإحصائية: بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدربين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات.

6-الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة:

قبل الشروع في توزيع الاستبيانات على المدربين تم مناقشة أسئلتها مع مجموعة من الأساتذة المتخصصين وفق الشروط العلمية المتبعة في مثل هذه البحوث (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك لتصحيح أو تغيير بعض الأسئلة أو حذفها تماما، ثم إعادة صياغة الاستبيان بطريقة صحيحة.

6-1-الصدق الظاهري:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 04 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولا: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانيا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثالثا: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

رابعا: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.

خامسا: حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

6-2- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 مدربين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

6-3-الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

	الثبات	الصدق الذاتي
المحور الأول	0.88	0.94
المحور الثاني	0.87	0.93
الاستبيان ككل	0.86	0.93

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تندرج ضمن المجال [0.86، 0.88]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.93 و0.94 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعاملي صدق وثبات عاليين.

7-المجال الزماني والمكاني للدراسة:

7-1- المجال البشري "المعرفي": شمل البحث مدربي رياضة السباحة، وقد تم توزيع الاستمارات بطريقة عشوائية على عينة قدرها 20 مدرب.

7-2- المجال المكاني: تم أخذ عينة من مدربي النوادي الرياضية.

7-3- المجال الزمني: تم إجراء هذا البحث ابتداء من شهر: 20 نوفمبر2022 الى غاية 10 مارس2023.

وبعدها إلى تفريغ الاستمارات ثم النتائج ومناقشتها لينتهي بنا الأمر إلى وضع لخلاصة الاقتراحات والتوصيات.

8-إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف، قمنا بطباعة الاستمارة الخاصة بالاستبيان الموجه للمدربين ثم توجهنا بتاريخ 15 جانفي 2023، نحو النوادي الرياضية أين التقينا بالمسؤولين والمدربين، وسعينا إلى شرح وتوضيح مضمون الاستبيان لتسهيل عملية الإجابة على الأسئلة وملآ الاستمارة بكل حرية وذلك حتى تاريخ 17 جانفي 2023.

لنقوم بعد الزيارات بالالتقاء بالمشرف واستشارته في طريقة التحليل ومناقشة هذه النتائج لنشرع في تحليلها.

9-الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدربين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

النسبة المئوية = عدد التكرارات / مجموع التكراراتx (100)

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

كا^2 = مجموع [(التكرارات المشاهدة –التكرارات المتوقعة)^2 / التكرارات المتوقعة]

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R= \frac{(x-\dot{x})(y-\dot{y})}{\sqrt{\sum(x-\dot{x})^2-\sum(y-\dot{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. $\bar{X}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02 . $\bar{y}$: المتوسط الحسابي للمجوعة 02.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، حيث يمثل هذا الفصل الأساس في عملية اختبار فروض البحث والبرهنة عليها، لذلك فإن عرض البيانات بدون تفسيرها وتحليلها، والاعتماد على المناقشة والتفسير السطحي يفقد البحث قيمته، ويقلل من قدره ويجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج حسب طبيعة خطة الدراسة الحالية.

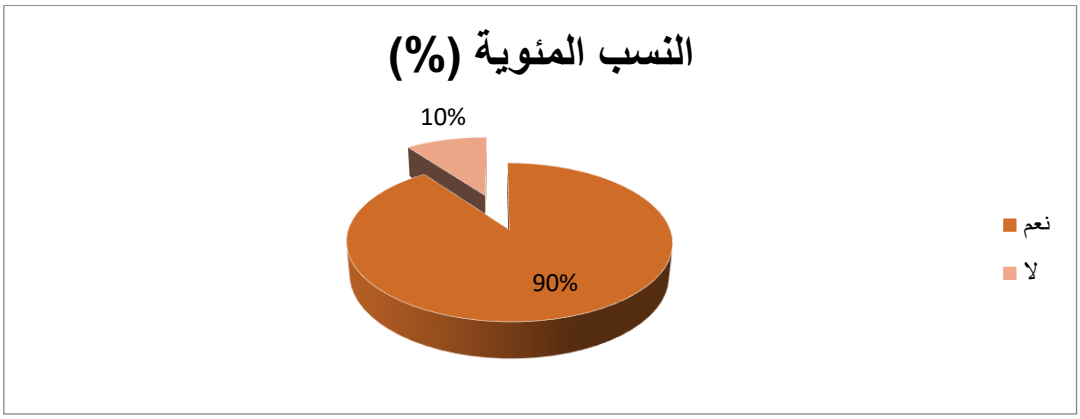
1-عرض وتحليل النتائج:

1-البيانات الشخصية:

1-1-توزيع العينة وفق متغير الجنس:

جدول رقم 02 يبين توزيع العينة وفق متغير الجنس

	التكرارات	النسب المئوية (%)
ذكر	18	90
أنثى	02	10
المجموع	20	100



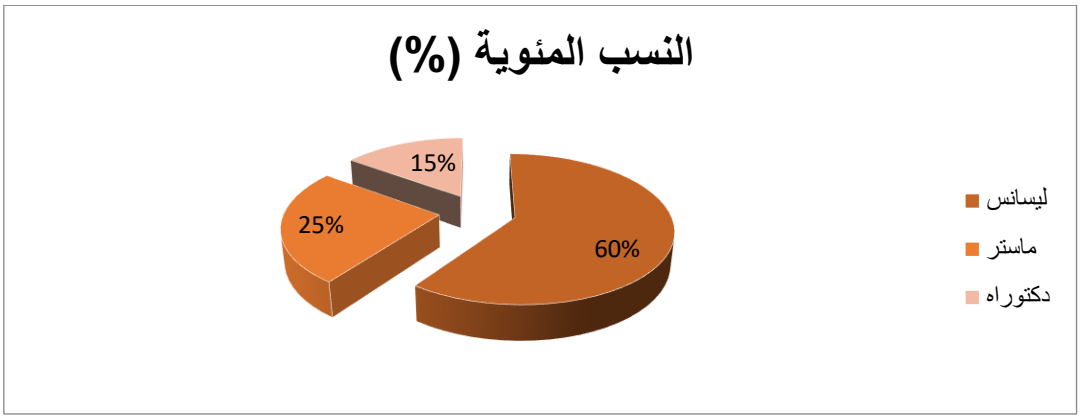
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الجنس

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% من جنس ذكور، في أن حين النسبة الأقل من المدربين والتي تمثل 10% من جنس إناث.

1-2-توزيع العينة وفق متغير الشهادة المحصل عليها:

جدول رقم 03 يبين توزيع العينة وفق متغير الشهادة المحصل عليها

	التكرارات	النسب المئوية (%)
ليسانس	12	60
ماستر	05	25
دكتوراه	03	15
المجموع	20	100



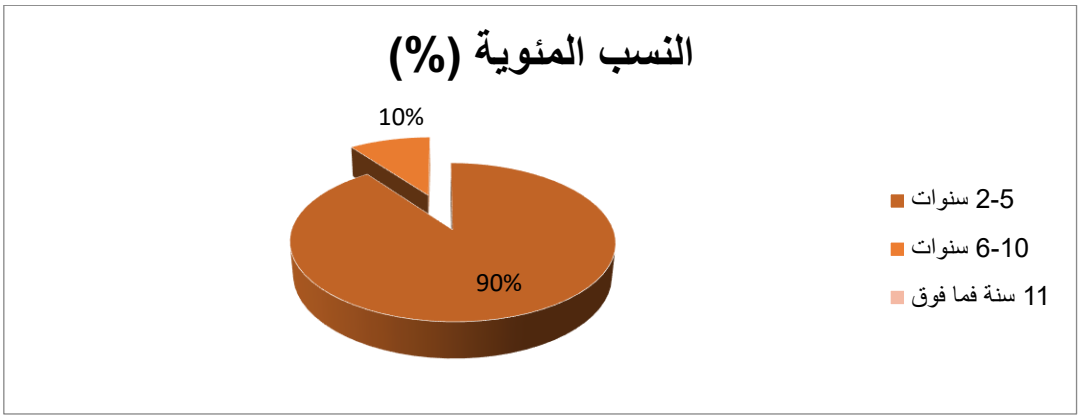
شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الشهادة المحصل عليها

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 60% لديهم شهادة ليسانس، في حين أن نسبة 25% لديهم مؤهل ماستر، أما النسبة الأقل من المدربين والتي تمثل 15% لديهم شهادة دكتوراه.

1-3-توزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة:

جدول رقم 04 يبين توزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة

	التكرارات	النسب المئوية (%)
2-5 سنوات	**18**	**90**
6-10 سنوات	**02**	**10**
11 سنة فما فوق	**00**	**00**
المجموع	**20**	**100**



شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير سنوات الخبرة

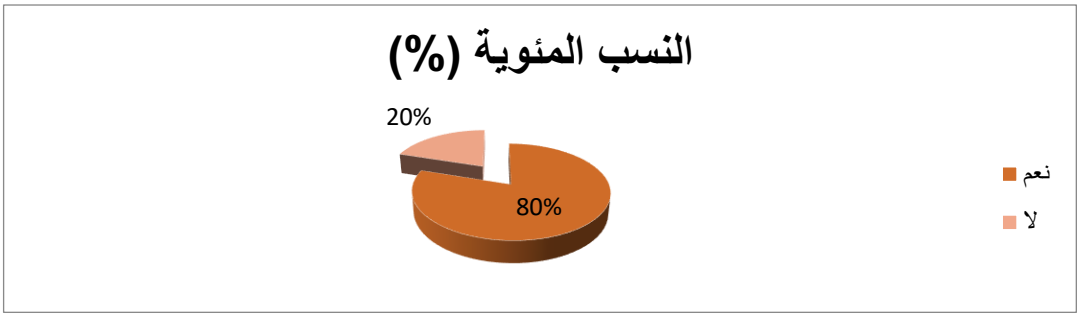
من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% تتراوح خبرتهم بين سنتين إلى خمس سنوات، في حين أن النسبة الأقل من المدربين والتي تمثل 10% تتراوح خبرتهم بين ستة وعشر سنوات.

2-المحور الأول: يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء العلوي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.

السؤال الأول: هل ترى ان استخدام التمرينات بالكرة الطبية في الوسط المائي للسباحين يساعد في تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والذراعين؟

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	16	80	7.20	3.84	0.05	01	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					



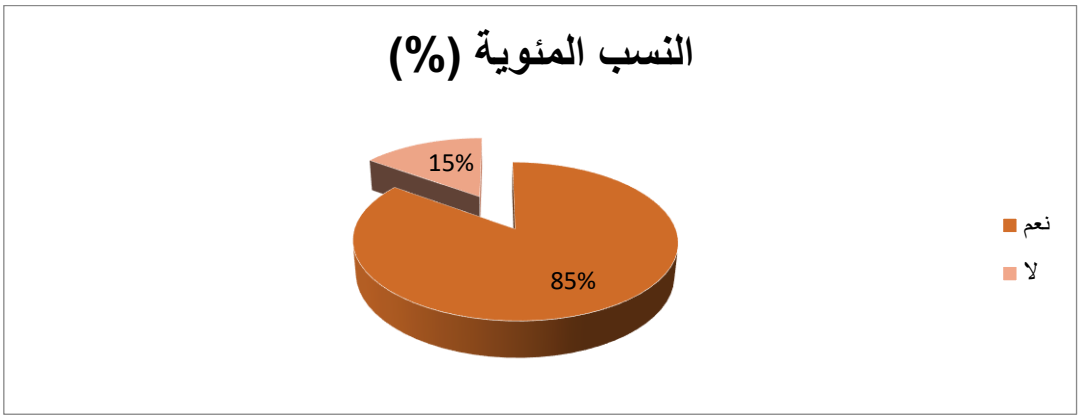
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن استخدام التمرينات بالكرة الطبية في الوسط المائي للسباحين يساعد في تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والذراعين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن استخدام التمرينات بالكرة الطبية في الوسط المائي للسباحين يساعد في تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والذراعين.

السؤال الثاني: هل تسعى الى استخدام عدة وسائل اثناء تدريب القوة العضلية للسباحين للرفع من مستوى الاداء للجزء العلوي من الجسم؟

جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	17	85	9.80	3.84	0.05	01	دال
لا	03	15					
المجموع	20	100					



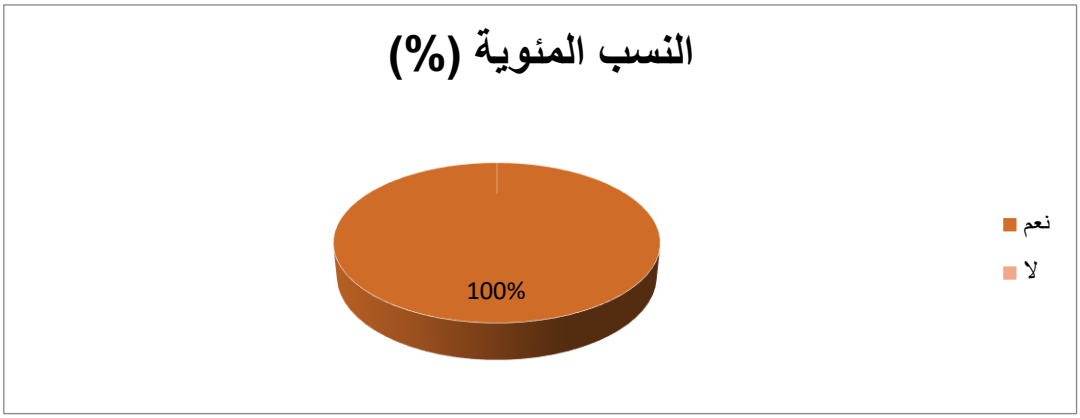
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يسعون إلى استخدام عدة وسائل أثناء تدريب القوة العضلية للسباحين للرفع من مستوى الأداء للجزء العلوي من الجسم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يسعون إلى استخدام عدة وسائل أثناء تدريب القوة العضلية للسباحين للرفع من مستوى الأداء للجزء العلوي من الجسم.

السؤال الثالث: يعتبر تمرين ثني ومد الذراعين من وضع الطفو الافقي باستخدام الدامبلز في الماء تمرينا يهدف إلى تنمية القوة العضلية لعضلة ذات الرأسين، هل سبق واستخدمته مع رياضييك؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	20	100	20	3.84	0.05	01	دال
لا	00	00					
المجموع	20	100					



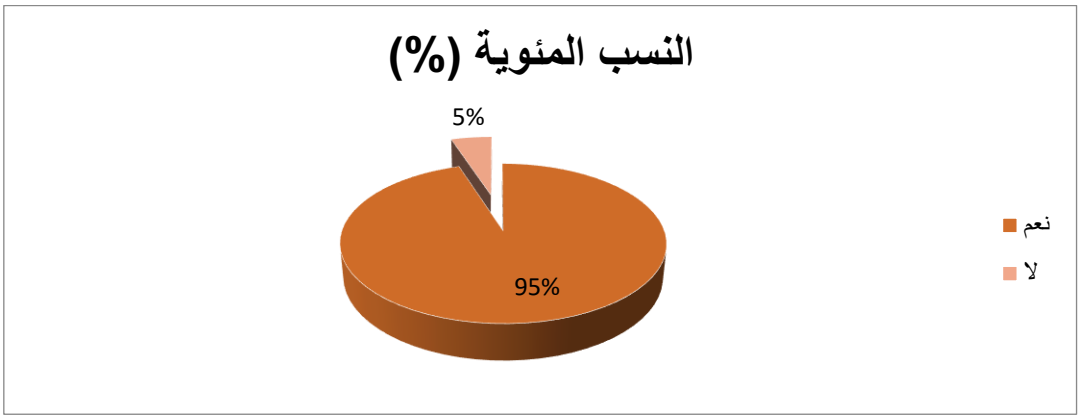
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يستخدمون مع رياضييهم تمرين ثني ومد الذراعين من وضع الطفو الأفقي باستخدام الدامبلز في الماء والذي يهدف إلى تنمية القوة العضلية لعضلة ذات الرأسين، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون مع رياضييهم تمرين ثني ومد الذراعين من وضع الطفو الأفقي باستخدام الدامبلز في الماء والذي يهدف إلى تنمية القوة العضلية لعضلة ذات الرأسين.

السؤال الرابع: من المعروف ان سباحة الفراشة يستخدم فيها السباح ذراعيه بكثرة، فهل تستخدم الحبل المطاط لتنمية عضلات الكتف والذراعين؟

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	19	95	16.20	3.84	0.05	01	دال
لا	01	05					
المجموع	20	100					



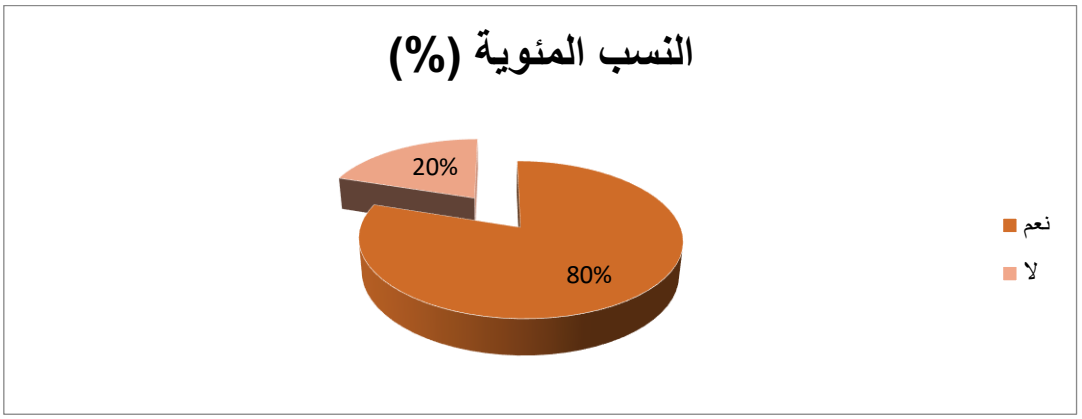
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 95% يستخدمون الحبل المطاط لتنمية عضلات الكتف والذراعين لرياضييهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 05% لا يستخدون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون الحبل المطاط لتنمية عضلات الكتف والذراعين لرياضييهم.

السؤال الخامس: هل تستخدم تمارين باستخدام المقعد السويدي بحيث يجلس الرياضي جلوسا طويلا ويمد ويثني مرفقيه؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	16	80	7.20	3.84	0.05	01	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					



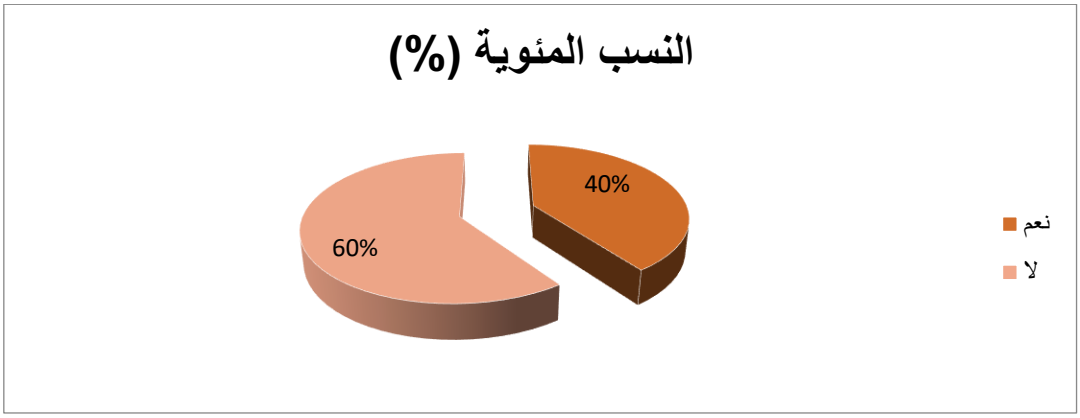
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يستخدمون تمارينا باستخدام المقعد السويدي مع رياضييهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% لا يستخدمونها، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون تمارينا باستخدام المقعد السويدي مع رياضييهم.

السؤال السادس: يقف السباح فاتحا قدميه باتساع كتفيه والماء في مستوى الصدر وإحدى اليدين ممسكة في الحبل والطرف الاخر، ثم يقوم برفع ذراعه جانبا بكامل استقامتها ليشكل زاوية 90 درجة مع الجسم، هل تعتبر هذا التمرين مهما لتقوية العضلات في الجزء العلوي من جسم السباح؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	08	40	0.80	3.84	0.05	01	غير دال
لا	12	60					
المجموع	20	100					



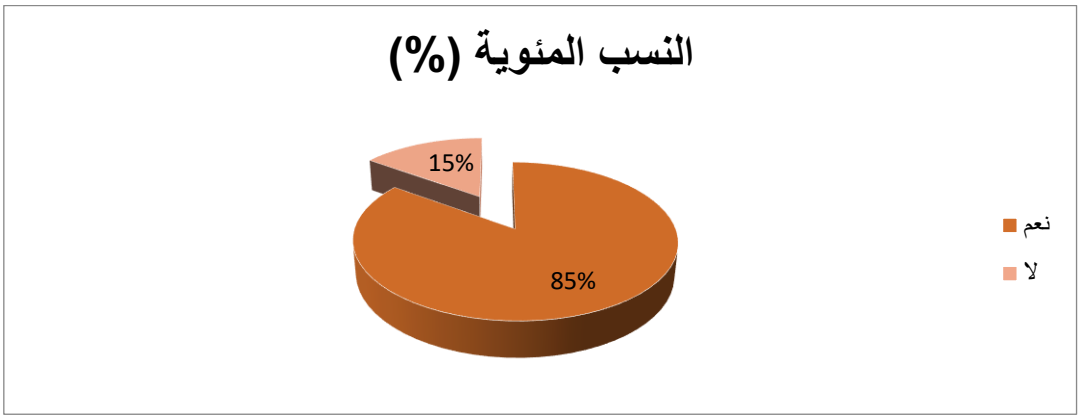
شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 60% لا يرون أن تمرين الحبل مهما لتقوية العضلات في الجزء العلوي من جسم السباح، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 40% يرون أنه يساعد في تقوية العضلات في الجزء العلوي من جسم السباح، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 0.80 وهي أقل من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.

السؤال السابع: هل تستخدم تمارين مقاومة المياه بفتح وضم الذراعين في برنامجك التدريبي حين تدرج تنمية القوة العضلية؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	17	85	9.80	3.84	0.05	01	دال
لا	03	15					
المجموع	20	100					



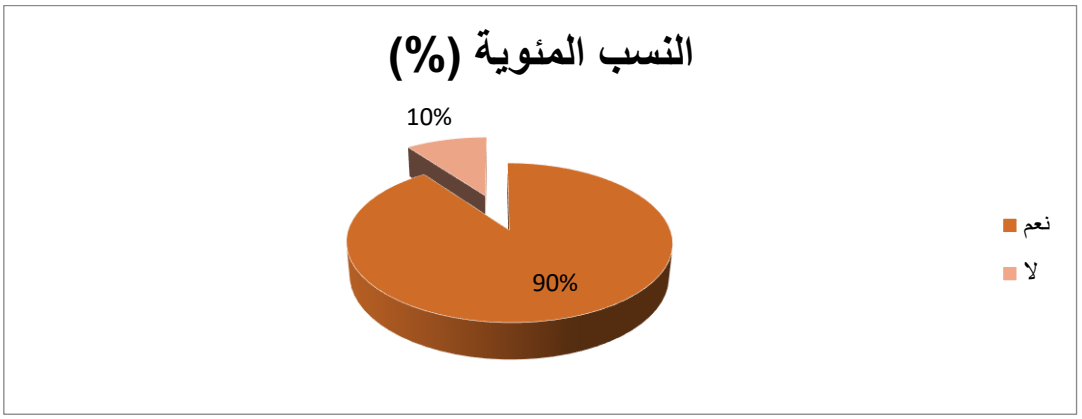
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يستخدمون تمارين مقاومة المياه بفتح وضم الذراعين في برامجهم التدريبية لتنمية القوة العضلية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% لا يستخدمونها، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون تمارين مقاومة المياه بفتح وضم الذراعين في برامجهم التدريبية لتنمية القوة العضلية.

السؤال الثامن: هل تستخدم تمارين فلين على شكل (S) "عوامات الشد الطافية" التي تهدف الى تنمية القوة العضلية لحزام الكتف؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	18	90	12.80	3.84	0.05	01	دال
لا	02	10					
المجموع	20	100					



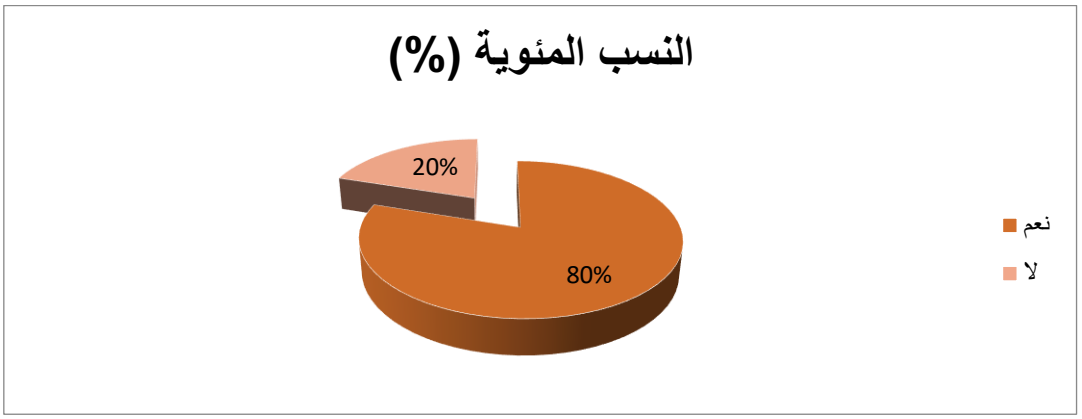
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يستخدمون تمارين فلين على شكل (S) "عوامات الشد الطافية" لتنمية القوة العضلية لحزام الكتف للرياضيين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% لا يستخدمونها، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 12.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون تمارين فلين على شكل (S) "عوامات الشد الطافية" لتنمية القوة العضلية لحزام الكتف للرياضيين.

السؤال التاسع: يعتبر لوح السباحة مهما في تمارين شد البطن للسباحين، فهل تستخدمه في تمارين البطن؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	16	80	7.20	3.84	0.05	01	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					



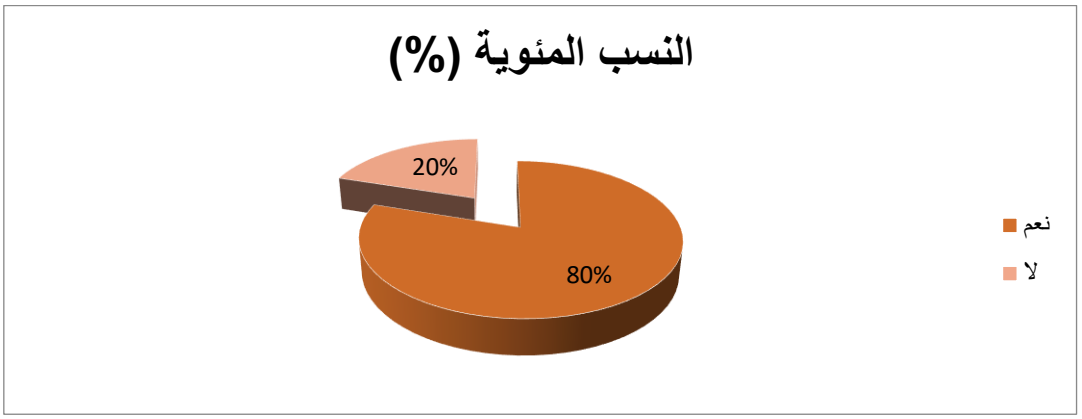
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يستخدمون لوح السباحة في تمارين البطن لشد عضلات بطن رياضييهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% لا يستخدمونه، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون لوح السباحة في تمارين البطن لشد عضلات بطن رياضييهم.

السؤال العاشر: هل تدرج احمال تدريبية عالية في حصص التدريب العضلي للجزء العلوي من الجسم؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	16	80	7.20	3.84	0.05	01	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					



شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول

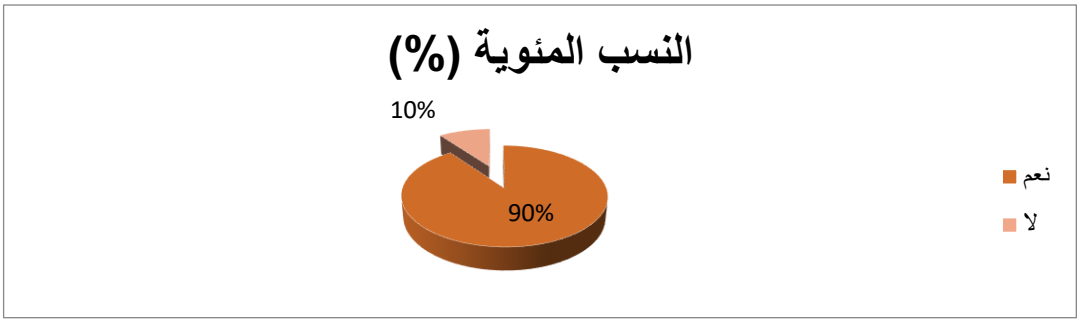
من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يدرجون أحمالا تدريبية عالية في حصص التدريب العضلي للجزء العلوي من الجسم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يدرجون أحمالا تدريبية عالية في حصص التدريب العضلي للجزء العلوي من الجسم.

3-المحور الثاني: يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء السفلي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.

السؤال الأول: هل تستخدم تمارين المشي في مياه المسبح مع ربط الاحمال في الرجلين للسباح لزيادة القوة لعضلات الساق والفخذين؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	18	90	12.80	3.84	0.05	01	دال
لا	02	10					
المجموع	20	100					



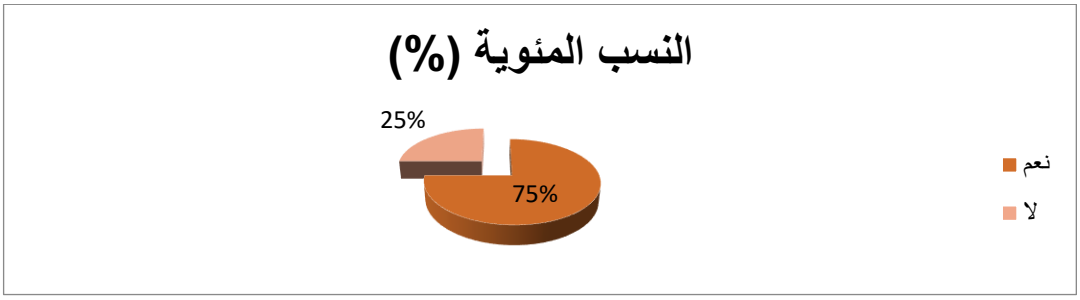
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يستخدمون تمارين المشي في مياه المسبح مع ربط الاحمال في الرجلين للسباح لزيادة القوة لعضلات الساق والفخذين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% لا يقومون باستخدامها، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 12.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون تمارين المشي في مياه المسبح مع ربط الاحمال في الرجلين للسباح لزيادة القوة لعضلات الساق والفخذين.

السؤال الثاني: لتقوية عضلات الساق هل تقوم بعمل عقدة بواسطة العصا المائية لرجل السباح ثم تقوم بتوجيهه الى ان يقف الى جانب المسبح ويضع ذراعيه على طرف المسبح لتحقيق التوازن ثم يمد ساقه باستقامة امامه؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	15	75	05	3.84	0.05	01	دال
لا	05	25					
المجموع	20	100					



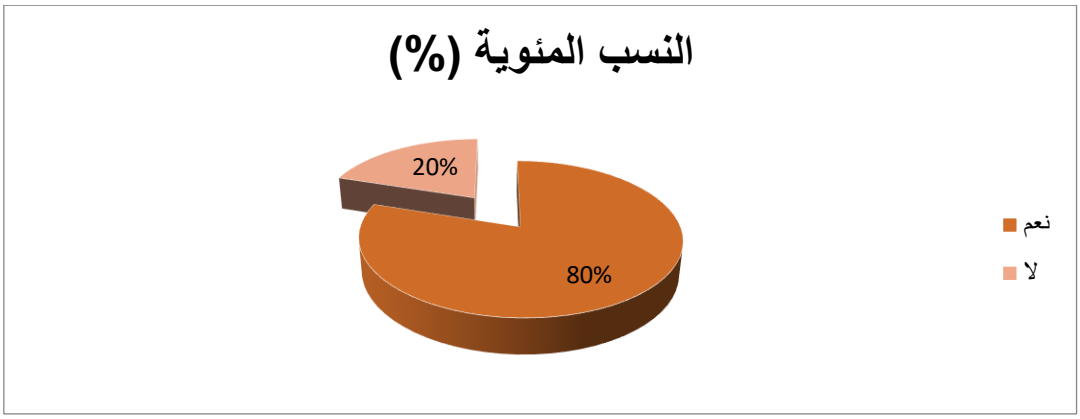
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 75% يقومون بعمل عقدة بواسطة العصا المائية لرجل السباح وبتوجيهها إلى أن يقف إلى جانب المسبح ويضع ذراعيه على طرف المسبح لتحقيق التوازن ثم يمد ساقه باستقامة امامه والذي يعمل على تقوية عضلات ساقي الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 25% لا يقومون بهذا التمرين، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 05 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يقومون بعمل عقدة بواسطة العصا المائية لرجل السباح وبتوجيهها إلى أن يقف إلى جانب المسبح ويضع ذراعيه على طرف المسبح لتحقيق التوازن ثم يمد ساقه باستقامة امامه والذي يعمل على تقوية عضلات ساقي الرياضي.

السؤال الثالث: هل تستخدم اوزان عالية خلال تدريباتك مع السباحين؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	16	80	7.20	3.84	0.05	01	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					



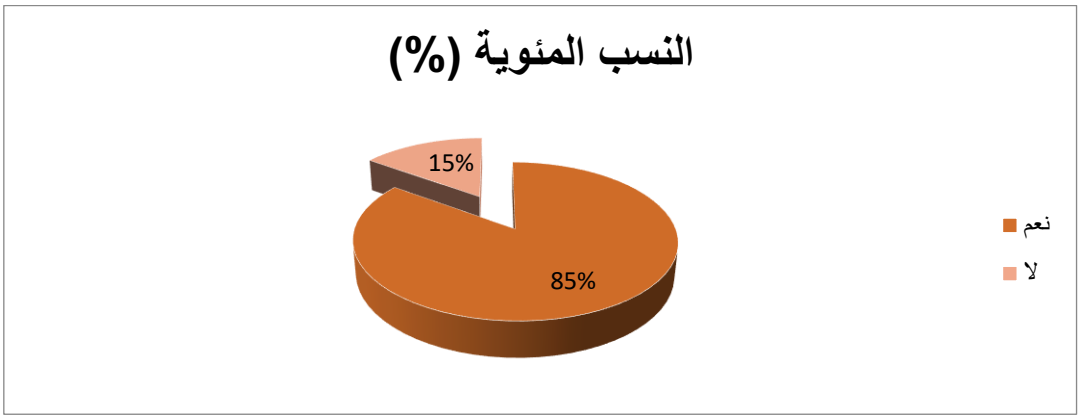
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يستخدمون أوزانا عالية خلال تدريباتهم مع السباحين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون أوزانا عالية خلال تدريباتهم مع السباحين.

السؤال الرابع: هل تقوم بإدراج تمارين القرفصاء في الوسط المائي في برامجك التدريبية بأوزان مختلفة لعدة مرات لتقوية الجزء السفلي لدى سباحيك؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	17	85	9.80	3.84	0.05	01	دال
لا	03	15					
المجموع	20	100					



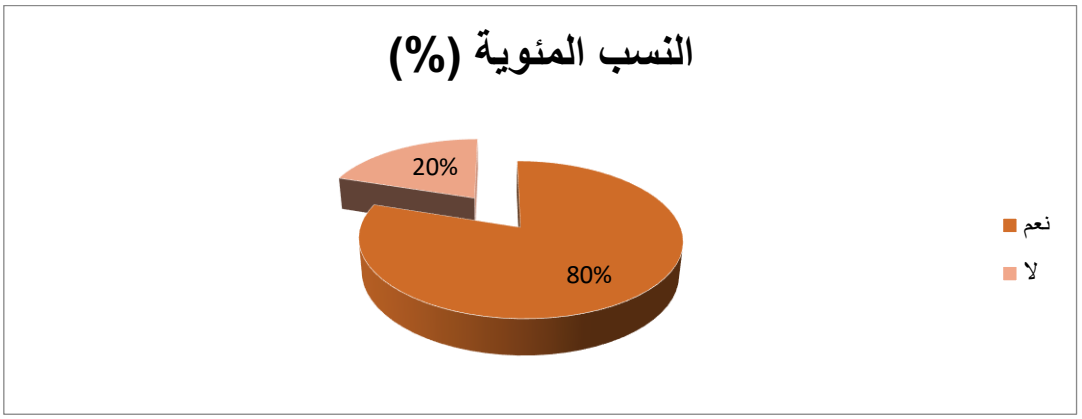
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يقومون بإدراج تمارين القرفصاء في الوسط المائي في برامجهم التدريبية بأوزان مختلفة لعدة مرات لتقوية الجزء السفلي لدى سباحيهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يقومون بإدراج تمارين القرفصاء في الوسط المائي في برامجهم التدريبية بأوزان مختلفة لعدة مرات لتقوية الجزء السفلي لدى سباحيهم.

السؤال الخامس: لا بد ان أوتار الركبة تستخدم بكثرة في السباحة وهي من الاوتار المهمة في جسم السباح، فهل تسعى الى ادراج تمارين لتقوية هذه الاوتار؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	16	80	7.20	3.84	0.05	01	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					



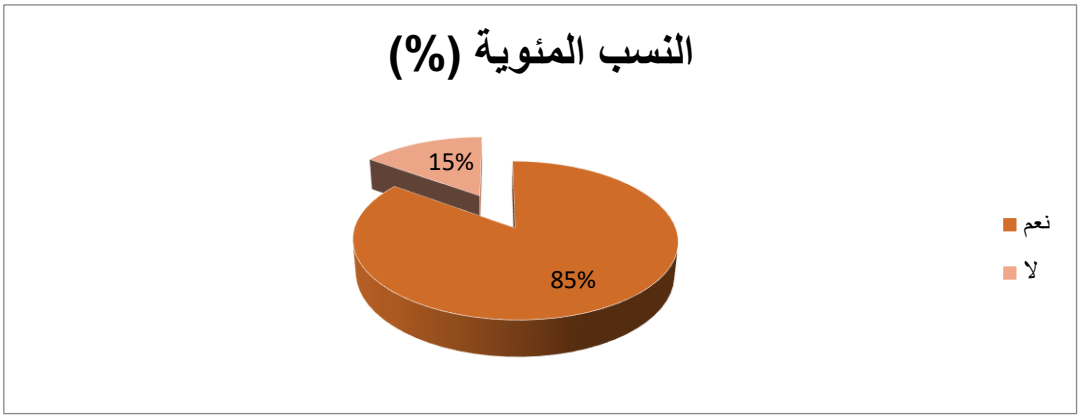
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يقومون بإدراج تمارين لتقوية أوتار الركبة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 7.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يقومون بإدراج تمارين لتقوية أوتار الركبة.

السؤال السادس: هل تستخدم تمارين الركل على الحائط (Kick Drill) بإخراج الحركة من مفصل الارداف بحيث تبقى القدم ملاصقة لسطح الماء بشدة مختلفة (منخفضة، متوسطة وعالية) في كل مجموعة؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	17	85	9.80	3.84	0.05	01	دال
لا	03	15					
المجموع	20	100					



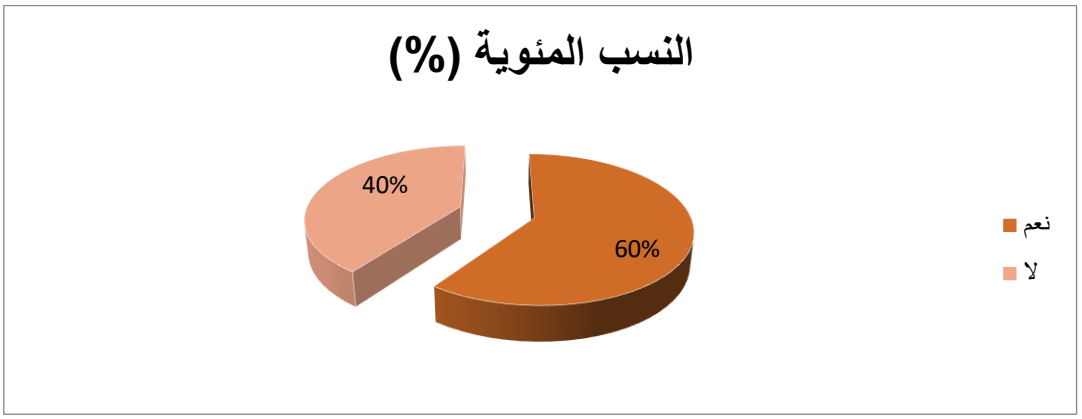
شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% يستخدمون مع رياضييهم تمارين الركل على الحائط (Kick Drill)، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% لا يقومون باستخدامها، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 9.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يستخدمون مع رياضييهم تمارين الركل على الحائط (Kick Drill).

السؤال السابع: هل تستخدم تمارين قفز الرفعات (jumping jucks) كنوع من تمارين الاحماء قبل البدء في الحصة التدريبية؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	12	60	0.80	3.84	0.05	01	غير دال
لا	08	40					
المجموع	20	100					



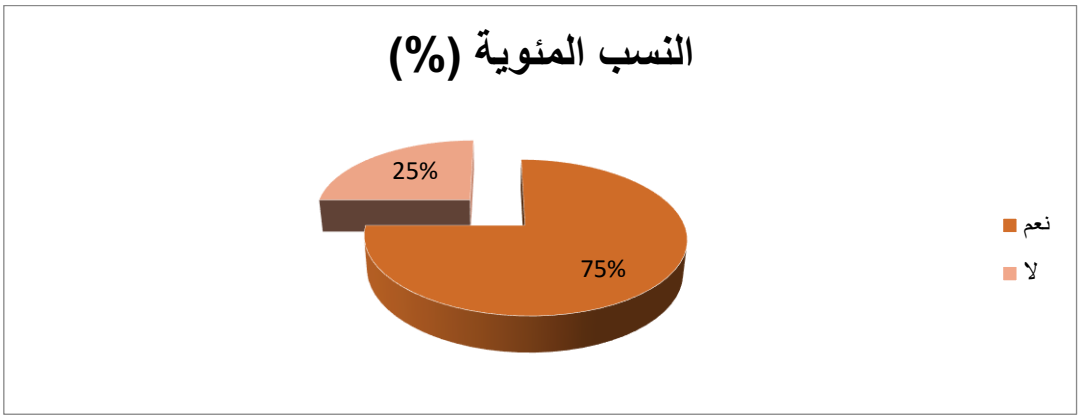
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 60% يستخدمون تمارين قفز الرفعات (jumping jucks) كنوع من تمارين الاحماء قبل البدء في الحصة التدريبية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 40% لا يقومون باستخدامها، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 0.80 وهي أقل من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين.

السؤال الثامن: هل سبق واستخدمت تمارين القفزات الجانبية في المسبح التي تسعى الى تنمية بعض العضلات الموجودة في الجزء السفلي؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	15	75	05	3.84	0.05	01	دال
لا	05	25					
المجموع	20	100					



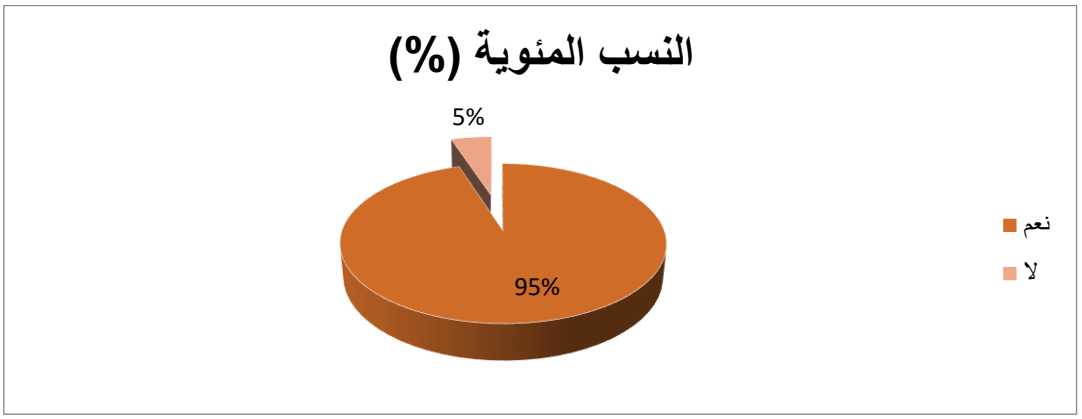
شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 75% استخدموا تمارين القفزات الجانبية في المسبح والتي تهدف إلى تنمية بعض العضلات الموجودة في الجزء السفلي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 25% لم يسبق لهم وأن استخدموها، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 05 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح استخدموا تمارين القفزات الجانبية في المسبح والتي تهدف إلى تنمية بعض العضلات الموجودة في الجزء السفلي.

السؤال التاسع: هل تسعى الى زيادة عدد التكرارات في التمارين التي يتدرب عليها السباح كلما لاحظت تحسنا في أدائه الرياضي؟

جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا^2
			المحتسبة	الجدولية			
نعم	19	95	16.20	3.84	0.05	01	دال
لا	01	05					
المجموع	20	100					



شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 95% يسعون إلى زيادة عدد التكرارات في التمارين التي يتدرب عليها السباح كلما لاحظوا تحسنا في أدائه الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 05% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يسعون إلى زيادة عدد التكرارات في التمارين التي يتدرب عليها السباح كلما لاحظوا تحسنا في أدائه الرياضي.

2-الاستنتاجات العامة:

من خلال بحثنا المتواضع نستنتج انه:

1) النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن استخدام التمرينات بالكرة الطبية في الوسط المائي للسباحين يساعد في تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والذراعين،
2) يستخدم المدربون الحبل المطاط لتنمية عضلات الكتف والذراعين لرياضييهم،
3) النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يستخدمون تمارينا باستخدام المقعد السويدي مع رياضييهم،
4) يستخدم المدربون تمارين مقاومة المياه بفتح وضم الذراعين في برامجهم التدريبية لتنمية القوة العضلية،
5) يستخدم تمارين فلين على شكل (S) "عوامات الشد الطافية" لتنمية القوة العضلية لحزام الكتف للرياضيين،
6) يقوم بعمل عقدة بواسطة العصا المائية لرجل السباح وبتوجيهها إلى أن يقف إلى جانب المسبح ويضع ذراعيه على طرف المسبح لتحقيق التوازن ثم يمد ساقه باستقامة امامه والذي يعمل على تقوية عضلات ساقي الرياضي،
7) يقوم المدربون بإدراج تمارين القرفصاء في الوسط المائي في برامجهم التدريبية بأوزان مختلفة لعدة مرات لتقوية الجزء السفلي لدى سباحيهم.

3-مقاربة ومناقشة الفرضيات بالنتائج:

3-1-مقاربة ومناقشة الفرضية الأولى

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء العلوي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين"، ومن خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن استخدام التمرينات بالكرة الطبية في الوسط المائي للسباحين يساعد في تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والذراعين، اما من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يستخدمون مع رياضييهم تمرين ثني ومد الذراعين من وضع الطفو الأفقي باستخدام الدامبلز في الماء والذي يهدف إلى تنمية القوة العضلية لعضلة ذات الرأسين، وهذا ما توصلت اليه دراسة عماد محمد سرداح وفالح سلطان أبو عيد، وكانت من اهم نتائجها ان برنامج جري في الماء الضحل يؤثر على بعض المتغيرات البدنية لدى طلبة الجامعة الهاشمية.

ومن هنا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

3-2-مقاربة ومناقشة الفرضية الثانية

ومن خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: " يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء السفلي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين"، ومن خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يستخدمون تمارين المشي في مياه المسبح مع ربط الاحمال في الرجلين للسباح لزيادة القوة لعضلات الساق والفخذين، اما من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 75% يقومون بعمل عقدة بواسطة العصا المائية لرجل السباح وبتوجيهها إلى أن يقف إلى جانب المسبح ويضع ذراعيه على طرف المسبح لتحقيق التوازن

ثم يمد ساقه باستقامة امامه والذي يعمل على تقوية عضلات ساقي الرياضي، وهذا ما توصلت اليه دراسة حسن محمود الوديان وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة وللمجموعات الثلاث.

ومن هنا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

خاتمة

كان موضوع الدراسة حول واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين، وقد كانت الدراسة الميدانية في بعض مسابح ولاية مستغانم، حيث كانت عينة الدراسة شاملة لمدربي رياضة السباحة وكان عدد المدربين في دراستنا 20 مدرب.

ومن خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن التدريب العضلي التخصصي على الجزء العلوي والسفلي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية العامة والفرضية الاولى والثانية، وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال أراء المدربين الخاصين برياضة السباحة فيما يتعلق بإجاباتهم على الاستبيان، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي:

- الاهتمام بالتدريبات العضلية التخصصية سواء في الجزء العلوي او السفلي من جسم السباح،
- التركيز على تكوين المدربين في مثل هذه التدريبات باستخدام أحدث الوسائل للوصول الى النتيجة المرضية للسياح.

التوصيات والاقتراحات

بناءً على النتائج التي توصلنا إليها من بحثنا حول التدريب الحديث في السباحة والتدريب العضلي التخصصي، قررنا تقديم بعض التوصيات، بما في ذلك الحلول المقترحة التي تمهد الطريق لمزيد من البحث العلمي لمعرفة المزيد عن مجموعات المجتمع المهمة التي من خلالها يمكن تقديم التوصيات التالية:

- الاهتمام بالتدريبات العضلية التخصصية سواء في الجزء العلوي او السفلي من جسم السباح،
- التركيز على تكوين المدربين في مثل هذه التدريبات باستخدام أحدث الوسائل للوصول الى النتيجة المرضية للسياح،
- استخدام أحدث المعدات الرياضية والطرق التدريبية لضمان جودة التدريب العضلي التخصصي،
- ادراج دورات تدريبية للمدربين للتحسين من أدائهم مع السباحين لتحقيق أفضل النتائج،
- انشاء بحوث أخرى في نفس الموضوع نظرا لقلته وندرة مثل هذه المواضيع في ميدان البحوث العلمية.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1) بريقع، م. ج. (2004). التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي. منشأة المعارف.
2) الحاج، خ. ت. (2017). أساسيات التدريب الرياضي. الكويت: دار المنهل للنشر والتوزيع.
3) حلمى، ع. م. (1905). اتجاهات حديثه في تدريب السباحة وتخطيط البرامج. دار المعارف.
4) حلمي، ع. (1998). استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة. منشأة المعارف.
5) الخضرى، هـ. م. (2006). تدريبات الحبل على الخصائص الفسيولوجية "مثال تطبيقي في السباحة". المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
6) الروابدة، ع. ا. (2018). مفهوم التدريب الرياضي. دار الكتاب الثقافي.
7) الزعبي، ص. ع.، & الخياط، م. م. (2010). علم النفس الرياضي. عمان: دار البداية للنشر والتوزيع.
8) صلاح، ي. ط. (2014). أسس التدريب الرياضي الحديث. القاهرة مصر: نيل وفرات للنشر والتوزيع.
9) عرابي، س. م. (2017). سباحة: تعليم – تدريب – تنظيم. الكويت: دار المنهل.
10) عزيز، ف. ح. (2015). التربية الرياضية الحديثة. الاسكندرية: دار العلم.
11) عزيز، ف. ح. (2015). اللياقة البدنية. الكويت: دار المنهل للنشر والتوزيع.
12) فرج، ج. ص. (2017). السرعة والإنجاز الرياضي (التخطيط – التدريب – الفسيولوجيا – الإصابات والتأهيل). بيروت لبنان: دار الكتب العلمية.
13) القط، م. ع. (2005). استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة (ج1). المركز العربي للنشر.

14) القط، م. ع. (2013). استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة. مركز الكتاب للنشر.
15) يارو، ف. (2016). أساليب تعليم السباحة الحرة (المفاضلة بين الأسلوبين التدريبي والمتسلل). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان

تحت عنوان

واقع التدريب العضلي التخصصي في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين

اعزائي المدربين نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتكم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع x امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

إعداد الطلبة :

- مغنم عبد القادر
- بن زرام امين

الأستاذ المشرف :

سنوسي فغلول

الموسم الجامعي: 2022– 2023

البيانات الشخصية:

1-الجنس:

ذكر ☐ انثى ☐

2-الشهادة:

ليسانس ☐ ماستر ☐ دكتوراه ☐ شهادة أخرى ☐

3-سنوات الخبرة:

2-5 سنوات ☐ 6-10 سنوات ☐ 11 سنة فما فوق ☐

1-المحور الأول: يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء العلوي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.

1-هل ترى ان استخدام التمرينات بالكرة الطبية في الوسط المائي للسباحين يساعد في تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والذراعين؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت اجابتك لا، لماذا؟

.....

2-هل تسعى الى استخدام عدة وسائل اثناء تدريب القوة العضلية للسباحين للرفع من مستوى الاداء للجزء العلوي من الجسم؟

نعم ☐ لا ☐

3-يعتبر تمرين ثني ومد الذراعين من وضع الطفو الافقي باستخدام الدامبلز في الماء تمرينا يهدف الى تنمية القوة العضلية لعضلة ذات الراسين، هل سبق واستخدمته مع رياضييك؟

نعم ☐ لا ☐

4-من المعروف ان سباحة الفراشة يستخدم فيها السباح ذراعيه بكثرة، فهل تستخدم الحبل المطاط لتنمية عضلات الكتف والذراعين؟

نعم ☐ لا ☐

5-هل تستخدم تمارين باستخدام المقعد السويدي بحيث يجلس الرياضي جلوسا طويلا ويمد ويثني مرفقيه؟

نعم ☐ لا ☐

6-يقف السباح فاتحا قدميه باتساع كتفيه والماء في مستوى الصدر واحد اليدين ممسكة في الحبل والطرف الاخر، ثم يقوم برفع ذراعه جانبا بكامل استقامتها ليشكل زاوية 90 درجة مع الجسم، هل تعتبر هذا التمرين مهما لتقوية العضلات في الجزء العلوي من جسم السباح؟

نعم ☐ لا ☐

7-هل تستخدم تمارين مقاومة المياه بفتح وضم الذراعين في برنامجك التدريبي حين تدرج تنمية القوة العضلية؟

نعم ☐ لا ☐

8-هل تستخدم تمارين فلين على شكل (S) "عوامات الشد الطافية" التي تهدف الى تنمية القوة العضلية لحزام الكتف؟

نعم ☐ لا ☐

9-يعتبر لوح السباحة مهما في تمارين شد البطن للسباحين، فهل تستخدمه في تمارين البطن؟

نعم ☐ لا ☐

10-هل تدرج احمال تدريبية عالية في حصص التدريب العضلي للجزء العلوي من الجسم؟

نعم ☐ لا ☐

2-المحور الثاني: يؤثر التدريب العضلي التخصصي على الجزء السفلي من الجسم في الوسط المائي لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.

1-هل تستخدم تمارين المشي في مياه المسبح مع ربط الاحمال في الرجلين للسباح لزيادة القوة لعضلات الساق والفخذين؟

نعم ☐ لا ☐

2-لتقوية عضلات الساق هل تقوم بعمل عقدة بواسطة العصا المائية لرجل السباح ثم تقوم بتوجيهه الى ان يقف الى جانب المسبح ويضع ذراعيه على طرف المسبح لتحقيق التوازن ثم يمد ساقه باستقامة امامه؟

نعم ☐ لا ☐

3-هل تستخدم اوزان عالية خلال تدريباتك مع السباحين؟

نعم ☐ لا ☐

4-هل تقوم بإدراج تمارين القرفصاء في الوسط المائي في برامجك التدريبية بأوزان مختلفة لعدة مرات لتقوية الجزء السفلي لدى سباحيك؟

نعم ☐ لا ☐

5-لا بد ان أوتار الركبة تستخدم بكثرة في السباحة وهي من الاوتار المهمة في جسم السباح، فهل تسعى الى ادراج تمارين لتقوية هذه الاوتار؟

نعم ☐ لا ☐

6-هل تستخدم تمارين الركل على الحائط (Kick Drill) بإخراج الحركة من مفصل الارداف بحيث تبقى القدم ملاصقة لسطح الماء بشدة مختلفة (منخفضة، متوسطة وعالية) في كل مجموعة؟

نعم ☐ لا ☐

7-هل تستخدم تمارين قفز الرفعات (jumping jucks) كنوع من تمارين الاحماء قبل البدء في الحصة التدريبية؟

نعم ☐ لا ☐

8- هل سبق واستخدمت تمارين القفزات الجانبية في المسبح التي تسعى الى تنمية بعض العضلات الموجودة في الجزء السفلي؟

نعم ☐ لا ☐

9-هل تسعى الى زيادة عدد التكرارات في التمارين التي يتدرب عليها السباح كلما لاحظت تحسنا في أدائه الرياضي؟

نعم ☐ لا ☐

نشكركم على تعاونكم معنا

تم بحمد الله