الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

الشعبة: التدريب الرياضي التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

برامج التقوية العضلية ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين من وجهة نظر المدربين

- دراسة ميدانية من وجهة نظر مدربي السباحة -

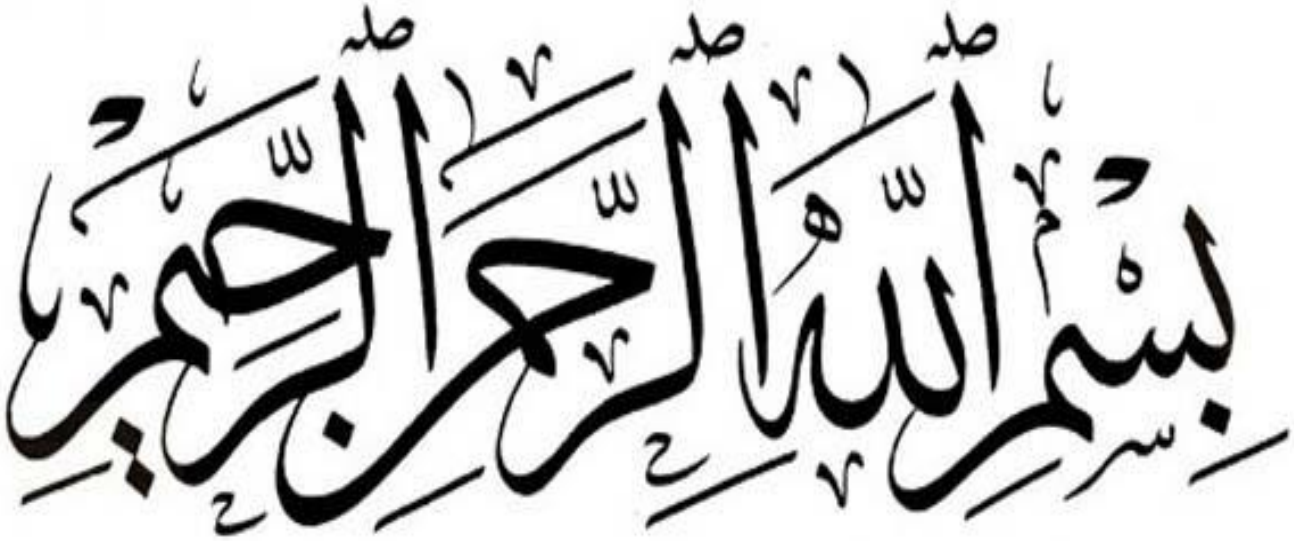
إعداد الطالب:

- ميلود عامر أسامة

اشراف الاستاذة:

- شرارة العالية

السنة الجامعية: 2024/2023


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

أولا أشكر المولى عز وجل الذي رزقني العقل وحسن التوكل عليه سبحانه وتعإلى وعلى نعمه الكثيرة التي رزقني إياها، فالحمد لله والشكر لله على كل حال.

إلى من أنارا لي درب العلم والمعرفة، وحرصا علي منذ الصغر واجتهدا في تربيتي والاعتناء بي، والداي الحبيبان الغاليان القريبان إلى قلبي.

وإلى أساتذتي وأستاذاتي، وكل من أشرف على تعليمي منذ الصغر إلى الآن، أرجو من المولى عز وجل أن يجمعني وإياهم في جنة الفردوس.

أتمنى لهم التوفيق والنجاح.

وشكرا للجميع.

" ميلود عامر أسامة "

شكر وعرفان

نحمد الله سبحانه وتعالى بان وفقنا لإتمام هذا العمل ونصلي ونسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين محمد صلى الله عليه وسلم.

بعون الله وتوقيفه)وما توفيقنا إلا بالله (انتهينا من إنجاز هذا البحث، بعد مشوار طويل حافل بالعياء والياس والرجاء والصبر والطموح وهدف الوصول إلى مبتغانا.

يسرنا ان نتقدم بخالص الشكر ووافر الامتنان على ما وجدنا وما اوتينا وما كان لنا من نصح وتوجيه لمن يستحق الشكر بمعنى عبارة الشكر والتقدير.

كما نتوجه بالشكر الخاص للأستاذ " **شرارة عالية** " لما قدمته لنا من توجيهات ونصائح لاتمام هذا البحث. كما نتوجه بالشكر لجميع اساتذتنا المحترمين في كل مراحل الدراسة لما قدموه لنا من مجهودات للارتقاء لهذا المستوى.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
الاهداء	أ
شكر وعرفان	ب
قائمة الجداول	و
الملخص	ز
الفصل التمهيدي	
مقدمة البحث	**1**
1. مشكلة البحث	**2**
2. فرضيات البحث	**3**
3. أهداف البحث	**3**
4. أهمية البحث	**4**
5. تحديد المفاهيم الأساسية	**5**
6. الدراسات المشابهة	**6**
الفصل النظري	**-**
الفصل الاول التقوية العضلية	**-**
تمهيد	**9**
1. القوة العضلية	**10**
2. أهمية القوة العضلية	**10**
3. العوامل المؤثرة في القوة العضلية	**11**
4. أنواع القوة العضلية	**13**

5. طرق وأساليب تنمية القوة العضلية خارج الماء	**13**
6. نواع وطرق تدريب القوة العضلية في السباحة	**16**
خلاصة الفصل	**18**
الفصل الثاني: السباحة الحرة	
تمهيد	**20**
1. تعريف رياضة السباحة	**21**
2. أهمية السباحة	**21**
3. فوائد السباحة	**22**
4. أنواع السباحة	**23**
5. الاداء الفني للسباحة الحرة	**24**
6. أهم وظائف الرجلين في السباحة الحرة	**26**
7. التدريبات التوافقية في السباحة	**27**
الجانب التطبيقي: الد راسة الميدانية	**-**
الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية	**-**
تمهيد	**29**
1. منهج البحث	**29**
2. مجتمع و عينة البحث	**30**
3. متغيرات البحث	**30**
4. مجالات الدراسة	**30**
5. أدوات البحث	**31**
6. الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة	**33**
	-

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
1.2. عرض و تحليل النتائج	**35**
2.2. تحليل مناقشة النتائج	**51**
3.2. مناقشة الفرضيات	**53**
خلاصة	**55**
الخاتمة	**57**
قائمة المراجع	**59**
قائمة الملاحق	**61**

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول رقم 01: يمثل محاور الاستبيان	37
02	جدول رقم 02: توزيع أفراد العينة حسب السن	39
03	جدول رقم 03: توزيع أفراد العينة حسب الجنس	40
04	جدول رقم 03: توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي	41
05	جدول رقم 04: توزيع أفراد العينة حسب الخبرة	42
06	جدول رقم 05: هل تستخدم برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين	43
07	جدول رقم 06: إذا كانت الإجابة نعم، منذ متى بدأت باستخدام برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟	44
08	جدول رقم 07: ما هي أنواع برامج التقوية العضلية التي تستخدمها؟	45
09	جدول رقم 08: ما هي أنواع التدريبات العضلية التي تشملها برامجك؟	46
10	جدول رقم 09: كم مرة في الأسبوع يتم تنفيذ تدريبات التقوية العضلية؟	47
11	جدول رقم 10: إلى أي مدى تعتقد أن برامج التقوية العضلية تساهم في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين؟	48
12	جدول رقم 11: ما هي أبرز التحسينات التي لاحظتها على السباحين بعد بدء استخدام برامج التقوية العضلية؟	49
13	جدول رقم 12: هل لاحظت أي فروق بين السباحين الذين يستخدمون برامج التقوية العضلية والذين لا يستخدمونها؟	50
14	جدول رقم 13: هل تعتقد أن برامج التقوية العضلية ينبغي أن تكون جزءًا أساسيًا من تدريب السباحين؟	50
15	جدول رقم 14: هل تعتقد أن هناك جوانب سلبية لبرامج التقوية العضلية؟	51
16	جدول رقم 15: ما هي التحديات التي تواجهك عند تطبيق برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟	52

الملخص:

تهدف هذه الدراســـة إلى معرفة برامج التقوية العضـــلية ودورها في تحســـين الإنجاز الرقمي للـ سباحة الحرة لدى الـ سباحين من وجهة نظر مدربي فرق ولاية مـ ستغانم. اعتمدت الدراســـة على اســـتبيان موجه لمدربي الســـباحة في المنطقة، لقياس آرائهم وتقييماتهم حول فعالية هذه البرامج في تطوير أداء الـ سباحين. أظهرت النتائج أن هناك تأثيراً إيجابيًا وا ضحًا لبرامج التقوية العـ ضلية على تحـ سين الأداء الرقمي في الـ سباحة الحرة. وأكد المدربون أن تدريبات التقوية العـ ضلية تـ ساعد في زيادة قوة العـ ضلات وتحملها، مما ينعكس إيجابيًا على سرعة الـ سباحين وتحـ سين أرقامهم القيا سية. تو صي الدرا سة بأهمية إدراج برامج التقوية العضلية كجزء أساسي من التدريبات لتحسين أداء السباحين.

الكلمات المفتاحية:

برامج التقوية العضلية – الإنجاز الرقمي – السباحة – السباحين.

Summary:

This study aims to investigate the role of muscle strengthening programs in improving the digital performance of freestyle swimming among swimmers from the perspective of team coaches in the Wilaya of Mostaganem. The study relied on a questionnaire directed at swimming coaches in the region to measure their opinions and evaluations regarding the effectiveness of these programs in enhancing swimmers' performance. The results showed a clear positive impact of muscle strengthening programs on improving digital performance in freestyle swimming. Coaches confirmed that muscle strengthening training helps increase muscle strength and endurance, which positively reflects on swimmers' speed and their record times. The study recommends the inclusion of muscle strengthening programs as an essential part of training to improve swimmers' performance.

Keywords:

Muscle strengthening programs - digital performance - swimming - swimmers.

الفصل التمهيدي

مقدمة:

برامج التقوية العضلية تلعب دوراً حاسماً في تحسين الأداء الرقمي للسباحين في السباحة الحرة. تعتبر العضلات القوية والمتناغمة عنصرا أساسيًا لتحقيق النجاح في رياضة السباحة، وخاصةً في السباحة الحرة التي تعتبر النمط الأساسي للسباقات في المسابقات.

تعمل برامج التقوية العضلية على تحسين قوة العضلات وقدرة الجسم على تحمل الجهد وتحسين التحكم والتوازن العضلي. تشمل هذه البرامج تمارين متنوعة مثل رفع الأثقال، وتمارين الاحتمال، وتمارين الاستقامة، وتمارين التوازن، بالإضافة إلى تمارين تعزيز القوة الأساسية والتحكم في الجسم.

من وجهة نظر المدربين، يعتبر تنفيذ برامج التقوية العضلية ضرورياً لتحقيق تطور ملحوظ في أداء السباحين في السباحة الحرة. إذ تساعد تلك البرامج في تعزيز القوة العامة للجسم وتحسين قدرة السباح على توليد القوة اللازمة للتقدم في الماء. كما تحسن برامج التقوية أيضًا قدرة السباح على المحافظة على وضعية الجسم الصحيحة والاستقامة أثناء السباحة، مما يحسن كفاءة الانجاز الحركي ويقلل من مقاومة الماء.

بالإضافة إلى ذلك، تساهم البرامج في تقوية العضلات المساعدة المشاركة في عملية السباحة الحرة، مثل العضلات الأساسية والعضلات الداعمة للكتفين والذراعين والساقين. هذا يؤدي إلى تحسين التحكم العضلي والتنسيق بين الحركات المختلفة، وبالتالي تحسين الأداء الرقمي للسباح في السباحة الحرة.

بشكل عام، يمكن القول أن تنفيذ برامج التقوية العضلية يعتبر جزءاً أساسيًا من التدريب الشامل للسباحة الحرة. إذ تساهم هذه البرامج في تحسين القدرات الفيزيولوجية والقوة العامة للسباحين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرقمي في السباحة الحرة وتحقيق نتائج أفضل في المسابقة.

1- مشكلة البحث:

يعاني المدربون من صعوبة في اختيار مو ضوع برامج التقوية الع ضلية ودورها في تحســـين الانجاز الرقمي للســـباحة الحرة لدى الســـباحين. يوجد تباين في وجهات نظرهم واعتقاداتهم، مما يؤثر على القدرة على تحديد النقاط الحا سمة وتوجيه الاهتمام اللازم لتطبيق هذه البرامج. هذه الم شكلة تـ ستدعي البحث عن أ سس ومعايير موحدة لاختيار مو ضوعات برامج التقوية الع ضلية التي تـ سهم في تحـ سين الأداء الرقمي للـ سباحة الحرة. يجب توفير التدريب والمعرفة العلمية اللازمة للمدربين لتمكينهم من اتخاذ قرارات مدرو سة ومؤثرة في هذا الـ صدد. بالإ ضافة إلى ذلك، يتطلب حل هذه الم شكلة تعزيز التوا صل والتعاون بين المدربين لتبادل الخبرات والأفكار وتطوير استراتيجيات مشتركة لاختيار موضوعات برامج التقوية العضلية التي تحقق أقصى قدر من التحسين في الأداء الرقمي للسباحة الحرة.

برامج التقوية العضلية ودورها في تحسين الانجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين من وجهة نظر المدربين.

التساؤل العام:

هل تـ ساهم برامج التقوية الع ضلية في تحـ سين الانجاز الرقمي للـ سباحة الحرة لدى السباحين من وجهة نظر المدربين؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل يعتقد المدربون أن برامج التقوية العضلية تلعب دوراً مهماً في تحسين سرعة وقوة السباحين في سباحة الحرة؟

2. هل يرون أن برامج التقوية العضلية تساهم في تحسين تقنيات السباحة الحرة وزيادة مقاومة الجسم للماء؟

2. الفرضية العامة:

برامج التقوية العضلية تلعب دوراً فعالًا في تحسين الانجاز الرقمي للسباحة الحرة بالنسبة للسباحين، من وجهة نظر المدربين.

الفرضيات الجزئية:

1. برامج التقوية العضلية تساهم في زيادة قوة عضلات السباحين وبالتالي تحسين سرعتهم في سباحة الحرة، وفقًا لتقييم المدربين.

2. برامج التقوية العضلية تساهم في تحسين تقنيات السباحة الحرة وتعزيز مقاومة الجسم للماء، وهو ما يؤدي إلى تحسين الأداء الرقمي للسباحين، وفقًا لتقييم المدربين.

3. أهداف البحث:

1. زيادة الوعي لدى المدربين بأهمية برامج التقوية العضلية في تحسين الأداء الرقمي للسباحة الحرة. يشمل ذلك توفير المعرفة العلمية والأبحاث الحديثة حول هذا الموضوع وإجراء ورش عمل وتدريبات توعوية.

2. تطوير مهارات المدربين في تصـــميم وتنفيذ برامج التقوية العضـــلية الملائمة للســـباحة الحرة. يـ شمل ذلك توفير التدريب اللازم والإر شاد لا ستخدام أف ضل الممار سات وتقنيات التدريب الحديثة.

3. تعزيز التواصـــل والتعاون بين المدربين فيما يتعلق بموضـــوع برامج التقوية العضـــلية وتحسين الأداء الرقمي للسباحة الحرة. يشمل ذلك تنظيم ورش العمل والمؤتمرات والمنتديات التي تتيح للمدربين تبادل الخبرات والأفكار والتعلم من بعضهم البعض.

4. ت شجيع المدربين على تطبيق الأبحاث الحديثة والمعرفة العلمية في ت صميم برامج التقوية الع ضلية لل سباحة الحرة. يـ شمل ذلك توفير الإر شاد والتوجيه لا ستخدام النتائج البحثية في ممارسات التدريب اليومية.

5. تحقيق الأداء للسباحين الذين يستخدمون برامج التقوية العضلية. يشمل ذلك تقييم ومراقبة الأداء وتوفير التعليمات والتوجيه اللازمين لتحقيق أق صى ا ستفادة من هذه البرامج وتح سين الأداء الرقمي للسباحة الحرة.

4. أهمية البحث:

برامج التقوية الع ضلية تلعب دوراً حيوياً في تح سين الانجاز الرقمي لل سباحة الحرة، وذلك من وجهة نظر المدربين. وفيما يلي أهمية هذا الموضوع:

1. ت ساعد برامج التقوية العضلية على تطوير القوة العضلية والقدرة على التحمل والمرونة، مما يـ سهم في تح سين أداء الـ سباحين في الـ سباحة الحرة. فعندما تكون الع ضلات قوية ومتوازنة، يتحسن التحكم في الحركات والقدرة على تحقيق أداء متميز.

2. تساعد برامج التقوية العضلية في تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل والأوتار، مما يقلل من خطر الإ صابات أثناء التدريب والمناف سة. إن الـ سباحة الحرة تتطلب حركات متكررة ومكثفة للج سم، وبالتالي فإن العـ ضلات القوية والمتنا سقة تعمل كحماية للج سم وتقلل من مخاطر الإصابات.

3. تساهم برامج التقوية العضلية في تحسين التوازن والتنسيق بين العضلات المختلفة، مما يؤدي إلى تحسين تقنيات السباحة وتنفيذ الحركات بشكل صحيح وفعال. فالتوازن والتنسيق الجيدين يمكن أن يعززا كفاءة السباحة ويساعدان في تحقيق نتائج أفضل.

4. يساهم تحسين الأداء الرقمي للسباحة الحرة من خلال برامج التقوية العضلية في زيادة الثقة والرضا الذاتي لدى السباحين. عندما يشعرون بقوة وقدرتهم على تحقيق تطور مستمر، فإنهم يكتسبون الثقة في قدراتهم ويشعرون بالرضا عن أنفسهم كرياضيين.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

القوة العضـــلية: هي قدرة العضـــلة على التغلب على اكبر مقاومة ممكنة حمدان، 2001). ويعرفها ويلمور وكوستيل (Wilmore and Costal، 2004 أنها قدرة العضلة أو المجموعة العضـــلية على إنتاج اكبر قوة (ميكانيكية) ممكنة، أو هي قدرة العضـــلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مجابهتها زاتسورسكي (Zatsorsky 1980).

الانجاز الرقمي: ويعرفه (علاوي 1998) بـــــأنه " استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مـ ستوى معين من معايير أو مـ ستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمثابرة"

السباحة الحرة: احد أنواع السباحة التنافسية تؤدى من وضع الطفو الأفقي على البطن بحيث يكون وضع الجسم انسيابيا على سطح الماء ويتم التقدم مع الدفع إلى الأمام في الوسط المائي عن طريق كل من ضربات الرجلين الرأ سية وحركات الذراعين التبادلية مع التوافق بينهما (ابو طامع، 2016).

6. الدراسات السابقة:

1- **دراســـة أبو الطيب (2016):** هدفت لفهم فروق التدريب البالســـتي والتدريب بالقوة المميزة بالـ سرعة على متغيرات بدنية وبيوميكانيكية لـ سباحة الزحف على البطن. الدرا سة شملت 6 طلاب تم تق سيمهم إلى مجموعتين متكافئتين. أظهرت النتائج أن التدريب البال ستي كان أكثر فاعلية في الوثب العمودي والأفقي والسرعة الكينماتيكية للبدء في السباحة. أوصت الدراسة باستخدام التدريب البالستي لتحسين البدء في السباحة لطلاب التربية الرياضية.

2- **درا سة محمد إسراء (2014):** هدفت الى التعرف إلى تأثير التدريبات البال ستية على تطوير القدرة العضـــلية وبعض المتغيرات والمســـتوى الرقمي للســـباحة لدى الطالبات في السباحة تخصص، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدرا سة من (15) طالبة، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أســـابيع بواقع وحدتين تدريبيتين لكل أســـبوع زمن الوحدة التدريبية (35) دقيقة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية بين القياســـين القبلي والبعدي ولصـــالح القياس البعدي في تح سين م ستوى القدرة الع ضلية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية بين القياســـين القبلي والبعدي ولصـــالح القياس البعدي في تحســـن بعض المتغيرات الف سيولوجية (معدل النبض، ال سعة الحيوية) وتو صي الباحثة بـ ضرورة ا ستخدام

التدريبات البالستية لأثرها الايجابي في تحسين وتطوير الصفات البدنية والفسيولوجية لدى طالبات سباحة تخصص.

3- **دراسة أجرى محمد (2013):** دراسة بهدف تصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ودراسة علاقتها بمستوى الإنجاز لدى ناشئي السباحة. استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث قام بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين، إحدأهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقام بقياس القدرات قبل وبعد التدريب لكلا المجموعتين. استخدم الباحث اختبارات لقياس المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية، بالإضافة إلى اختبار زمن سباحة (100) متر زحف على الظهر لجمع البيانات. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القدرات التوافقية وزمن السباحة (100) متر زحف على الظهر، لصالح المجموعة التجريبية. توصي الدراسة بأهمية تطوير برامج تدريبية منظمة وعملية للناشئين في السباحة، وربط جميع المهارات الخاصة بالسباحة من خلال تنفيذ تدريبات بدنية وتوافقية تشبه الأداء المهاري.

4- **دراسة إسماعيل (2008):** لتحديد تأثير استخدام صدرية السباحة في تقوية عضلات الذراعين وزيادة مقاومة الماء أثناء سباحة (200) متر حرة. تم تقسيم (10) سباحين إلى مجموعتين، حيث استخدمت المجموعة التجريبية صدرية السباحة في التدريبات، بينما استخدمت المجموعة الضابطة الوسائل التقليدية. بعد فترة تدريب استمرت (12) أسبوعًا، تم ملاحظة تحسن في زمن السباحة لكلا المجموعتين، وأظهرت المجموعة التجريبية تحسنًا أكبر في طول سحبة الذراع. بناءً على النتائج، يوصي الباحث باستخدام صدرية السباحة في تدريبات تقوية الذراعين لتحقيق أداء أفضل في سباحة (200) متر حرة.

الفصل الأول

التقوية العضلية

تمهيد:

التقوية العضلية هي أحد أهم المكونات الرئيسية في برامج التدريب الرياضي، حيث تلعب دوراً حيوياً في تحسين مستوى الأداء الرياضي وتطوير القدرات البدنية للرياضيين. فمن خلال زيادة القوة والقدرة العضلية، تساهم التقوية العضلية في تحسين الثبات والتحكم الحركي للرياضي، مما يساعد في الحفاظ على التوازن والتوافق الحركي. كما أنها تعمل على الوقاية من الإصابات الرياضية عبر تقوية العضلات والأربطة والمفاصل. وبالإضافة إلى ذلك، تحسن التقوية العضلية من السرعة والرشاقة والقوة الانفجارية للاعب، مما يعزز قدراته الأدائية ويساعده على أداء المهارات الحركية بشكل فعال. في هذا الفصل، سنتناول أهم المفاهيم والأسس النظرية المتعلقة بالتقوية العضلية في المجال الرياضي، إضافةً إلى شرح طرق وأساليب تطبيق التدريبات المناسبة لتحسين القوة والقدرة العضلية للرياضيين.

1. القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية، وهي على اختلاف أنواعها تحدد قدرة الرياضـــي على المقاومة أو التغلب على مقاومات خارجية والتصـــدي لها ويعرفها هارا (Harra 1992) بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة، وعرفها (حماد، 2001) بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. وعرفها أيضاً (أبو العلا، 1997) بأنها إحدى مكونات الرياضة البدنية الأساسية.

القوة العضلية هي القدرة على إنتاج أقصى جهد خلال انقباض عضلي إرادي واحد. وتُعد القوة العضلية إحدى الصفات البدنية الأساسية للرياضيين، حيث تمكنهم من إنتاج القوة اللازمة للتغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها. يتم إنتاج هذه القوة من خلال نقل الإشارات العصبية من وإلى العضلة، وكذلك من خلال التفاعلات الكيميائية داخل العضلة. وبالتالي، فإن تطوير القوة العضلية يُعد أحد الأهداف الرئيسية في برامج التدريب الرياضي، نظراً لأهميتها في تحسين الأداء وتعزيز القدرات البدنية للرياضيين. سيتم استكشاف هذا الموضوع بشكل أكثر تفصيلاً في هذا الفصل.

2. أهمية القوة العضلية

- ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة وغطسة البداية في السباحة إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة (القوة × السرعة).

– ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة – وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة حيث أن زيادة قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري، وتؤدى قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام، ويؤدى كلا العاملين (زيادة قوة الدفع أو الشد) إلى سرعة قطع المسافة في اقل زمن ممكن.

– وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل، وخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوى كما في المصارعة والملاكمة وغيرها.

– ترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي.

– تمتع الانسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطى الجسم شكل القوام الجيد. والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس، وتضفي عليه نوعا من الاتزان الانفعالي.

3. العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

ذكرت الديوان (2000) إن القوة العضـــلية تتطور وتنمو مع نمو الطفل وتزداد مع مراحل المراهقة حتى تصل أقصاها في سن الثلاثين، ويرى قسم من الخبراء أن هذا يحدث عند سن الخامسة والثلاثين، وبعضهم الآخر يقول في سن ما بين الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثين، وذلك في ضوء الفروق الفردية ويرتبط مستوى القوة العضلية بعوامل كثيرة منها القوانين الميكانيكية الحيوية ومنها قوانين الروافع، وكذلك العوامل النفســـية التي تشمل الانفعالات المختلفة التي تؤثر على إنتاج القوة.

هناك مجموعتان من العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

1. **العوامل المرتبطة بالعضلة نفسها والتي تؤثر على قدرتها على الانقباض:**

- حجم العضلة ونوع الألياف العضلية.
- مدى سمك العضلة وقوتها.
- قابلية العضلة على التطوير والتحسن.

2. **العوامل المرتبطة بالجهاز العصبي باعتباره المسيطر الرئيسي على عمل العضلات:**

- قدرة الجهاز العصبي على إرسال إشارات عصبية قوية إلى العضلات.
- مستوى التنسيق والتزامن بين عمل الجهاز العصبي والعضلات.
- قدرة الجهاز العصبي على تحفيز العضلات بشكل أكثر فعالية.

إذن، فالقوة العضلية تتأثر بمجموعتين أساسيتين من العوامل: تلك المرتبطة بخصائص العضلة نفسها، وتلك المرتبطة بدور الجهاز العصبي في التحكم والسيطرة على أداء العضلات.

ويشير حماد (1998) إلى أن العوامل المؤثرة على إنتاج القوة العضلية كما يلي:

- كم الألياف المشاركة، فتزداد القوة العضلية كلما زاد عند الألياف العضلية المشاركة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.
- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء حيث تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
- نوع الألياف المشاركة في الأداء لأن الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.

- زاوية إنتاج القوة العضلية لأن الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة.
- طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض حيث تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول والمقدرة على الارتخاء والمط
- طول الفترة المستغرقة في انقباض العضلي فكلما قصرت فترة الانقباض زادت القوة العضلية، وكان معدل سرعة الانقباض أعلى، وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية، وقل معدل سرعة الانقباض.
- توافق العضلات المشاركة في الأداء فكلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جمة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة أخرى، زاد إنتاج القوة العضلية.
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية فالحالات الانفعالية الإيجابية تسهم في إنتاج قوة عضلية بصورة أفضل.
- عوامل أخرى تؤثر في إنتاج القوة العضلية كالعمر والفروق بين الجنسين والإحماء.

4. أنواع القوة العضلية:

هناك أنواع للقوه العضلية عديدة اختلف المختصون في هذه الأنواع ولكن اجمع الاغلب منهم على التالي:

1. القوة العظمى (القصوى) هي:

القوة القصوى تعني الحد الأقصى من القوة الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها، وهذا المطلب هام و ضروري لكثير من الأنشطة الرياضية، وعادة ما يقاس هذا النوع من القوة باستخدام أجهزة مثل دينامومتر القبضة (Dynamometer Grip)، لقياس

قوة قبضة اليد، أو دينامومتر الرجل والظهر (Leg and Back Dynamometer. إذ نجح العلماء بواسطته من قياس القوة العضلية لعدد كبير من المجاميع العضلية. ومن المعروف فسيولوجياً أن القوة العضلية تتناسب طردياً مع مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أي بمعنى أنه كلما زاد المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية المنتجة. وتطرق إليها (حماد 2001)

2. القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى، وتعرف بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجوعة عضلات أن تنتجها لمرة واحدة،علاوي،(1982)، و لقد ظهرت تعاريف كثيرة المصطلح القوة الانفجارية باعتبارها نوع من أنواع القوة العضلية فقد عرفها إسماعيل (1996) على أنها القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي. كما عرفها الكساندر (Alecander، 1980) على إنها المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى. لذا نجد من التعاريف السابقة بأن أساس عمل القوة الانفجارية هو الأداء بالدرجة القصوى والاقتصاد بالجهد والوقت في أن واحد.

3. تحمل القوة:

تحمل القوة يعني عند الرياضيين هو قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه الكثير من العلماء بانه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية، وان تحمل القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة. ومن الرياضات التي تحتاج الى تحمل القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو والملاكمة والمصارعة الخ...

5. القوة المميزة بالسرعة:

هي أحد أنواع القوة العضلية والتي يعتبر عامل السرعة مهماً في عملية الأداء، الهدف المطلوب في تدريبات القوة المميزة بالســـرعة هو (تقليل زمن تطبيق القوة). وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على إنتاج قوة سريعة وهذا يتطلب توافق عالي في دمج صفة القوة والسرعة (Frederic Delavier, 2010)

6. طرق وأساليب تنمية القوة العضلية خارج الماء:

من التمارين التي تســـتخدم للتنمية القوة العظمى وتحمل القوة خارج الماء تدريبات الأثقال، وقد تطور اســـتخدام تدريبات الأثقال بالرفض والقبول من بداية الخمســـينات وحتى الستينات ففي بداية الخمسينات كان يمنع السباحين من استخدام تدريبات الأثقال اعتقاداً بأنها تزيد من ضخامة العضلات، وبالتالي تؤثر على مرونة المفاصل لكن الأمر اختلف في بداية الستينات وحتى التسعينات، فقد ازداد الاهتمام بتنمية القوة لدى السياحين، واستخدمت وسائل وأساليب متنوعة لذلك عن طريق التمرينات بدون أدوات كالاستفادة من ثقل الجسم نفسه تحريك الجسم الأداء تمرينات في تسلسل إيقاعي، وقد تستخدم فيه بعض الأدوات الصغيرة، ويراعي إلا يزيد التكرار دائما عن (10) مرات لضمان اتجاه تأثير التدريب للتنمية القوة، أو بأدوات باستخدام الأثقال الحرة كمقاومات، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة بدرجة كبيرة، حيث يتم ضبط المقاومة باختيار الإثقال المناسبة مع أمكانية زيادتها أو تقليلها، وهذه الأدوات القضـــبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد أو الدمبلز الذي هو عبارة عن كرتين من الحديد يربط بينهما قضيب من الحديد، أو عن طريق الكرات الطبية التي تستخدم في عدد كبير من التمارين، لذلك يتحدد اختيار نوعية التمرين والهدف منه تبعا للأدوات والأجهزة المتوافرة وطبقا للهدف المطلوب تحقيقه أيضا من الضروري أن تراعي تلك التمرينات قاعدة التدرج

بالحمل وزيادة العبء، والتنوع بين الجزء العلوي والسفلي حسب الهدف من تلك التمارين مع العلم أن الدراســـة الحالية تم التركيز بما على عضـــلات الذراعين وحزام الكتف (الســـيد، 1997).

7. أنواع وطرق تدريب القوة العضلية في السباحة:

التنمية القوة العضلية يجب أن تعمل العضلات ضد مقاومات أكبر مما هي معتادة عليه ويجب أن تزداد هذه المقاومات طرديا مع زيادة القوة العضلية (السيد، 1997).

ويوجد مبدأين يجب مراعاتهما وهما:

1 – مبدأ الحمل الزائدة تعمل العضلات بانتظام ضد مقاومات أكبر من قوتها.

2 – مبدأ المقاومة المتزايدة بزيادة المقاومة تدريجيا تبعا لزيادة القوة العضلية.

سرعة الـ سباح هي انعكاس المكونات الوظيفية لجـ سم الـ سباح التي يـ ستطيع من خلالها القيام بالأداء الحركي والانتقال في مـ سافة معينة في أقـ صر زمن ممكن حيث تقـ سم تمرينات السرعة إلى قـسمين تبعا لأهدافها كالتمرينات المو ضعية والتمرينات الشاملة وتقسم تمرينات السرعة تبعا للوسط الذي تؤدى به ارضي أو مائي.

وفي مجال الســـرعة اســـتخدمت طرق كثيرة منها، التدريب التكراريو التدريب الفتري بنوعيه المرتفع الشدة والمنخفض، والغاية من تدريب السرعات هو الارتقاء بالسباح للوصول إلى المستويات المتقدمة والانجاز بالمنافسات بأقصى سرعة وأقل زمن في المسافات القصيرة المتخصص بها، حيث أن القدرات العالية من القوة العضلية والقوة القصوى لها علاقة مباشرة بالقدرة على إنتاج السرعة.

يذكر كوفا شيجي (Kovacshegyi، 2002) انه توجد علاقة قوية بين القوة القـ صوى وسرعة السباحة، خاصة في المسافات القصيرة (2–0) متر وأن المسافات الطويلة تحتاج إلى القوة والقدرة على التحمل، ولتحقيق مبدأ التخصـــصـــية تســـتخدم تمرينات القوة داخل الماء كوسيلة مساعدة للاقتراب من شكل الأداء الحقيقي لطرق السباحة التنافسية، ويذكر أن العديد

من المدربين قاموا با ستخدام عدد من الأدوات الم ساعدة في تنمية سرعة الـ سباح خلال التدريب والتي منها كفوف اليدين وزعانف الرجلين وحبال المطاط، للارتباط الكبير ما بين السرعة والقوة العضلية، واستخدمت المقاومات ومنها الحزام المثبت وعلى السباح والسباحة عكس تيارا لمـــــــاء بهدف تغير شدة المقاومة والتي كان لها الأثر الأكبر تح سين عن صر السرعة لدى السباح (أبو العلاء 1994).

ويؤكد ذلك وليامز (Williams، 2005) أن هناك العديد من الأجهزة تســـتخدم بهدف زيادة مستوى المقاومة التي يواجهها السباح كجهاز السباحة ضد المقاومة والحبال المطاطية والـ سباحة بكفوف وزعانف الرجلين، ويراعي عند ا ستخدام هذه الأدوات أن تكون الـ سباحة المسافات قصيرة مع استخدام نفس الشدة للسباق المنوي المشاركة به.

الخلاصة:

يركز هذا الفصل على أساليب التقوية العضلية وأهميتها ضمن برنامج اللياقة البدنية الشامل. يبدأ بتعريف التقوية العضلية وشرح أنواعها المختلفة، مثل التقوية الديناميكية والاستاتيكية والعضلية المركزة والمتفرقة. يناقش الفصل الفوائد الصحية والأدائية للتقوية العضلية، بما في ذلك زيادة القوة والتحمل، وتحسين الوظائف الحركية، والوقاية من الإصابات.

تُغطّى أيضًا المبادئ الأساسية لبرامج التقوية العضلية الفعالة، مثل التدرج التصاعدي في الحمل، والراحة الكافية بين التمارين، والنوع المناسب من التمارين لكل هدف. يشرح الفصل كيفية تصميم برامج التقوية العضلية بناءً على أهداف اللياقة البدنية للفرد، سواء كانت زيادة الكتلة العضلية أو التحسين الوظيفي أو غير ذلك.

تُقدّم أمثلة على تمارين التقوية العضلية الرئيسية للأجزاء المختلفة من الجسم، مع توجيهات حول الأداء الصحيح والنصائح السلامة. تُناقَش أيضًا استراتيجيات الإنعاش والتعافي لتعزيز التكيف العضلي والتجنب الإصابات. يختتم الفصل بإرشادات حول دمج التقوية العضلية ضمن برنامج لياقة بدنية شامل.

الفصل الثاني

السباحة الحرة

تمهيد:

هناك بعض الخطوات الهامة لتمهيد لفصـــل الســـباحة الحرة. أولاً، من المهم تقوية العضلات الرئيسية المستخدمة في السباحة، مثل عضلات البطن والظهر والأكتاف والأرجل. حيث تـ ساعد هذه العـ ضلات في تحـ سين التوازن والقوة اللازمة للـ سباحة الحرة. كما ينبغي أيضًا التركيز على تحسين المرونة، خاصةً في المنطقة الكتفية والفخذيةو الكاحلية، مما يساعد على تقليل خطر الإ صابات. من جانب آخر، من المهم تطوير التنفس من خلال التدرب على أخذ أنفاس عميقة وبطيئة، وهذا يساعد على زيادة الكفاءة في السباحة وتقليل الإرهاق.

بالإ ضافة إلى ذلك، يجب التركيز على تطوير التوقيت والإيقاع من خلال التمارين التي تتطلب تنـ سيق حركات الأذرع والرجلين بإيقاع ثابت. وأخيراً، من الـ ضروري زيادة التحمل من خلال تمارين تحمل هوائية مثل الجري أو ركوب الدراجات، وتحسين التقنية في السباحة مثل الانزلاق والضربات الرئيسية وتنسيق الحركات.

1. تعريف رياضة السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات افتخار (افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة عمان دار الفكر للطباعة والنشر 2000، صفحة 11)

كما تعرف السباحة بالمفهوم العام بأنها حركة انتقال الإنسان أو أي كائن حي في الماء دون أي مساعدة.(نهاد الكردي، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة، الطبعة العربية، عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع 2015، ص 09)

ويقول الدكتور ابن منظور سبح السبح والسباحة العوم، سبح في النهر وفيه يسبح سبحا وسباحة ورجل سابح وسبوح من قوم السبحاء وسابح من قوم السباحين. (ابن منظور، لسان العرب (الاصدار4) لبنان: دار صادر للطباعة والنشر 2005، صفحة 103)

2. أهمية السباحة:

تُعتبر حاجة الإنسان الماسة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لحرق الطاقة الزائدة (الدهون) المخزونة في الجسم، نتيجة للتطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل المستخدمة في الحياة اليومية والتي تقلل من حركة الإنسان. وقد أكّد الأطباء على ضرورة ممارسة

الذشاط الرياضي، وخصوصًا رياضة السباحة كونها مناسبة لجميع الأعمار. ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي:

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة.
- معالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- التخلص من الفطريات الجلدية عند التعرض لأشعة الشمس.
- تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.
- تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
- تسهيل عملية الهضم من خلال عضلات البطن والأعضاء الداخلية.
- الماء يعمل كمدلك طبيعي لعضلات الجسم.
- تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- المساعدة في إنجاز المهمات العسكرية.
- تـ ساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعوم. (فيصل رشيد العياشي، رياضة السباحة. الموصل: دار الكتب 1989، الصفحات 13-14)

3. فوائد السباحة

الـ سباحة هي الريا ضة الوحيدة التي تعمل فيها جميع أجهزة الجـ سم بـ شكل متكامل. فممارسة السباحة تنطوي على إشراك العديد من الأجهزة الجسدية.

ما أنها تعتبر علاج لبعض التشـــوهات الموجودة في جســـم الإنســـان كالظهر المحدب والانحناء الجانبي وتعتبر من الريا ضات التعوي ضية والتأهيلية في بعض الأمراض، وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربوية كبيرة في إكساب من يمار سها صفات حميدة حيث تغرس في الـ سباح مـ ساعدة الغير والجد والتـ ضحية وتنمية الخلق. أما من الناحية العقلية فتـ ساعد على ا ستيعاب الحركات و سرعة التعرف وحـ ضور البديهية ورفع مـ ستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي.(ستي وليد رشام ياسين اثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة 2016 ص17)

وأيضـــا تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارســـيها المهارات الاســـتعراضـــية بجانب المهارات التنافســـية. (محمد علي القط، المبادئ العلمية للســـباحة (الاصدار1) مصر: المركز العربي للنشر 1999، صفحة 7)

4. أنواع السباحة: (ستي وليد ص17)

1- السباحة الحرة ."crawl "

2- سباحة الظهر ."dos

3- سباحة الصدر ."brass "

4- سباحة الفراشة "Papillion".

1- السباحة الحرة:

هي الا ساس في الـ سباحات الاربعة حيث ان هذا النوع يفـ ضله كافة الـ سباحين بـ سبب السرعة والمتعة واما قانون السباحة الحرة يعني المتسابق ان يسبح باي اسلوب باستثناء ذلك في مـ سابقتي تتابع متنوع او منوع فردي اب ا سلوب غير سباحة الفرا شة والظهر والـ صدر

دخلت هذه الســـباحة بالدورات الاولمبية الحديثة ضـــمن اول دورة اولمبية في اليونان عام 1896 حيث كانت أول مســـافة هي (100م) وفي دورة باريس الأولمبية عام 1900 ادخلت فعالية (200م) اما مسافة (400م) حرة ادخلت في دورة لندن عام 1908.

وتعد ريا ضة الـ سباحة بـ صورة عامة واحدة من الفعاليات الريا ضية التي تت صف بالـ صعوبة بالن سبة للمبتدئين بتعلمها نظراً لوجود الو سط المائي الذي ي سبب الخوف والتردد وعدم الثقة للمبتدئين بالتعلم، والتي تستخدم وسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق التوافق بين حركات الذراعين والرجلين لغرض الارتقاء بكفاءة الإن سان من هنا تحتاج لعبة الـ سباحة إلى ريا ضي ذي كفاية بدنية ووظيفية ونف سية عالية(شنكة سليمان عمر التردد النف سيو علاقته بالتحصيل المعرفيو المهاري لدى الطالبات في السباحة الحرة).

5. الاداء الفني للسباحة الحرة:

أولا: وضعية الجسم:

يكون الجسم بو ضع افقي على البطن بحيث تكون الكتفان اعلى من مستوى المقعد التي تقع أسفل سطح الماء مباشرة ويكون الجسم في السباحة الحرة في مجرى السير وطائفا بقدر الامكان فيما تدع القدمين غاطستين في الماء قليلا لتعطي عملها الفعال.

ثانيا: حركة الذراعين

تعد حركة الذراعين في السباحة الحرة المرتكز الاساس لهذه الفعالية لذلك يعتبر خبراء الـ سباحة ان التكنيك الجيد لحركة الذراعين في الـ سباحة الحرة هي أف ضل العوامل المـ ساعدة لاختزال الوقت والحـ صول على أف ضل النتائج لأنه القوة الدافعة للجـ سم في الـ سباحة الحرة تعتمد على حركة الذراعين حيث تتراوح هذه القوة من (70–80%) من دفع الجســـم للأمام حســـب طول المســـافة وتكون حركة الذراع داخل الماء على شـــكل حرف (5) حيث تدخل

الذراع الماء امام الكتف وللداخل قليلا حيث تدخل الاصابع اولا وتكون مضمومة مع انسياب قليلا للأسفل ثم يتبعها الساعد والعضد والجزء العلوي من الذراع ثم تدار راحة اليد للخارج وللأسفل لكي تبدا بالانثناء ثم يبدا المرفق بزيادة الانثناء حتى تصل الى الدرجة القصوى في الانثناء عندما تكون اليد مباشـــرة تحت الجســـم وتكون بدرجه (90%) وفي هذه النقطة يبدا الرســـغ ينبســـط لكي يجعل راحة اليد تواجه الخلف ويبدا حركة الدفع تجاه القدم حيث ينتهي بقرب مفصـــل الفخذ ثم تبدا راحة اليد بالدوران الى الداخل لتواجه الفخذ واليد مســـتمرة بالدوران ويكون الاصبع الصغير الى الاعلى والابهام الى الاسفل واول ما يخرج من الماء هو المرفق بعد ذلك تبدا الحركة الرجوعية عند ترك اليد الماء واثناء الحركة الرجوعية يجب ان تكون الذراع في وضع استرخاء.

ثالثا: حركة الرجلين

تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشـــمل الســـاقين ثم القدمين وتكون حركات تبادلية الى الاعلى والاسفل يتم دفع الماء للخلف والاسفل لتقدم الجسم ويرتفع للأمام والاعلى وإذا لم تكن ضـــربات الرجلين على درجة من الكفاءة فانه ينتج عنها لف الجســـم في الماء وانخفاض الحوض والرجلين مما يودي الى زيادة المقاومة وينتج عن ذلك تأثير على سرعة السباح. عند ضرب الرجلين يجب الاحتفاظ بوضعها بمجرى التيار وتكون باستقامة وتقاربهما من بعضهما دون تصلب وعند بداية قرب الساق اليسرى الى الاعلى لن يبقى فيها انثناء في الركبة ويجب على السباح ان يبقى الضربة الى الاعلى محدود لان اي انثناء في الركبة الى الاعلى يودي الى تقليل القوة وارجاع السباح الى الخلف واما الساق اليمنى وفي الوقت نفسه تبدأ الضربة الى الاسفل بالجزء الاعلى من الفخذ وفي للحظه نفسها ثني الركبة قليلا نتيجة ضغط الماء على الرجل من أسفل الى اعلى.

وهنا نوكد على الـ سباح ان تودي ضربات الرجلين بطريقة اذ سيابية لكي تمنع تـ صلب المفا صل وتختلف العلاقة بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين حيث تقوم الرجلين بأداء ست ضربات او اربعة او ضربتين مع كل دورة كاملة بالذراع ويتحدد ذلك تبعا الم سافة الـ سباق فت ستعمل طريقة الـ ضربات الـ ستة الم سافة (100م-200م) ويقل عددها في م سافة (400-800-1500م)

6. أهم وظائف الرجلين في السباحة الحرة:

-1- مساعدة الجسم للطفو الى الاعلى.

2- المحافظة على اتزان السباح واستقامة جسمه.

3- تساعد على انتاج القوة الدافعة لتقدم الجسم للأمام.

رابعا: التنفس:

إن الوقت الـ صحيح للتنفس في الـ سباحة يتطلب التنا سق بين حركة الرأس و سحب اليد. النقطة المثالية للتنفس تحدث عندما يكون الجســـم في أعلى درجة من الدوران إلى الجانب، حيث تكون اليد على جانب التنفس والمرفق منحني ومرفوع عالياً. هنا يجب أن يتم التنفس بـ سهولة، فـ سباحو الم سافات الطويلة والمتو سطة يأخذون شهيقًا مع كل دورة ذراع، بينما ســـباحو الســـرعة يجب أن يتدربوا على الاقلال من مرات التنفس. كما يفضـــل أن يتدرب السباحون على التنفس بسهولة وفاعلية على كلا الجانبين، مما يتيح لهم رؤية المنافسة بشكل أفضل. إن الهدف هو الحصول على تنفس منتظم وفعال يُمكّن السباح من الأداء بكفاءة عالية أثناء السباق.

7. التدريبات التوافقية في السباحة:

إن الريا ضات المائية من الوجهة التربوية لازمة لتكوين الـ سلوك الإن ساني المتكامل والـ سباحة بحد ذاتها تمكن الفرد من المحافظة على حياته وإبعاد الخطر عنه إذا ما تعرض له وهي ايضـــاً وســـيلة لإنقاذ الآخرين المشـــرفين على الغرق فهي تخدم المجتمع بطريق غير مباشر (ألكرداني وآخرون، 1986، 6) والسباحة بشكل عام تعد من إحدى الرياضات المائية التي تستثمر الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله وأصبحت السباحة اليوم تستند إلى حقائق ومبادئ علمية وتوضع برامجها التعليمية والتدريبية على ضوء معلومات منسقة طبقاً لقوانين عامة ثابتة (رزق، 2003، 9) وان تعلم الـ سباحة هو الأ ساس للانتقال إلى مراحل التدريب وان عدم إتقانها.

يصعب على الشخص الممارس ممار سة أي نوع من أنواع الريا ضات المائية الأخرى (راتب 1995، 22) فلكي يتم تعلم وإتقان الســـباحة يجب التغلب على الخوف من الماء واكتساب الثقة بالنفس ثم الانتقال إلى مرحلة تعلم الـ سباحة والتي يجب أن تصاحبها تدريبات أر ضية توافقية لان " تمرينات اليابـ سة تقـ صر من التدريب في الماء وترفع بناء الجزء الهام لتدريب اللياقة البدنية " (حـ سين، 1985، 59). لذا فإن التدريبات التوافقية سواء كانت على اليابـ سة أم في الماء ضرورية لزيادة الإحـ ساس بالمهارة إذا ما أديت في اليابـ سة ثم في الماء ولكي يتجنب حدوث الأخطاء. وقد يـ صل الـ سباح إلى الـ سيطرة الكاملة على الـ سباحة بـ شكل ممتاز نتيجة تخزين المعلومات الـ صحيحة حول المهارة ونتيجة تكرارها المـ ستمر وكـ سب التوافق بين المهارات المختلفة فنجد الســـباح قد تخلص من الحركات الخاطئة وبشـــكل أوتوماتيكي وبمهارة عالية إذ أن التدريبات التوافقية تجعل المهارة تمتاز بالاقتصـــاد بالجهد والتقدم بالحركة بزيادة السرعة والدقة في الأداء (سالم، 1997، 235).

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

تمهيد:

من أجل تجسيد هذه الدارسة على أرض الواقع ينبغي على الباحثة اتخاذ مجموعة من الإجراءات الميدانية الأساسية لجعلها دارسة علمية تطبيقية، والتي تتمثل في: تحديد منهج الدارسة واجراءاتها، ميدان الدارسة، مجتمع البحث وخصائص أفراده، كيفية اختيار العينة إضافة إلى الأدوات المستخدمة لجميع البيانات وخصائصها، إجراءات تطبيق الدارسة الأساسية، وأخيار الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل تلك البيانات.

1. منهج البحث:

المنهج الوصفي هو نهج بحثي يهدف إلى وصف وتحليل الظواهر والظواهر الاجتماعية بشكل دقيق ومفصل، دون التركيز على التفسير أو التفاعلات السببية خلف هذه الظواهر. يقوم الباحث في هذا النهج بتوثيق ووصف الظواهر بدقة وتفصيل، وذلك عادةً من خلال استخدام المراجع الموثوقة والبيانات الكمية والكفوءة.

يعتمد البحث الوصفي على جمع البيانات الثابتة من مصادر متعددة مثل الوثائق، والإحصائيات، والمقابلات، والملاحظات، وما إلى ذلك، ثم تحليلها وتلخيصها بشكل دقيق ومنظم. يُستخدم هذا النوع من البحوث في مختلف المجالات مثل علم الاجتماع، وعلم النفس، والتعليم، والعلوم السياسية، وغيرها، حيث يساعد في فهم وتوثيق الظواهر والمفاهيم بدقة ووضوح.

حيث تم استخدام المنهج الوصفي لوصف "**برامج التقوية العضلية ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين من وجهة نظر المدربين**" من قبل بعض المدربين الذين ينشطون على مستوى ولاية مستغانم وذلك بهدف وصفو تحليلو تفسير هذه العملية لدى السباحين في وذلك بالارتكاز على الجانب النظري وكذا البيانات التي تم جمعها من الميدان ثم تفريغها في جداول بسيطةو مزدوجةو مركبة وقرائتهاو تفسيرهاو تحليلها.

2. مجتمع و عينة البحث:

مجتمع الدراسة كمجموعة محدودة من الأفراد أو الجماعات الذين يدرسون ويتحدثون عن موضوع معين أو مجال معرفي بشكل مستمر، تتميز مجتمعات الدراسة بتواجدها في البيئات الأكاديمية والبحثية، حيث يجتمع الأفراد المهتمون بنفس الموضوع أو المجال لتبادل الأفكار والمعرفة والبحث والتعلم. يمكن أن تكون هذه المجتمعات متنوعة في حجمها وهيكلها، وقد تشمل الأساتذة والطلاب والباحثين والمهتمين بشكل عام.

بناءا على مشكل الدراسة وأهدافها فإن مجتمع الدراسة يتكون من مدربي عدة فرق بولاية مستغانم، أما فيما يخص عينة الدراسة قمنا بإختيار عينة عشوائية مكونة من 10 مدربين قمنا بتوزيع 20 إستمارة إستبيان على أفراد العينة خلال أسبوع وتم إسترجاع 20 منها، وبالتالي فإن نسبة الإستجابة تقدر بحوالي 100 % الإستبيانات المقبولة لإجراء الدراسة والتحليل.

3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل:

وتمثل في هذه الدراسة في: **برامج التقوية**

- المتغير التابع:

وتمثل في هذه الدراسة في: **الانجاز الرقمي للسباحة**

4. مجالات الدراسة:

المجال المكاني: وقد تمثل في هذه الدراسة في مدربي الفرق التالية لولاية مستغانم.

6-2- المجال الزمني: عادة ما يبدأ المجال الزماني لأي دراسة بفترة تحديد الموضوع المراد دراسته وينتهي بانتهاء مرحلة تفريغ البيانات المجموعة من البحث الميداني واستخلاص النتائج في الأخير. ومنه فقد مرت دراستنا بعدة خطوات كالآتي:

- تم الانطلاق في الدراسة الحالية في شقها النظري بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف حول عنوانها المتمثل في"**برامج التقوية العضلية ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين من وجهة نظر المدربين**" حوالي شهر ديسمبر 2023، ثم تم جمع المراجع والمؤلفات التي لها علاقة بموضوع الدراسة لبناء الفصول النظرية للدراسة.
- أما الشق الميداني للدراسة في حوالي شهر أفريل 2024 بدأنا في تشكيل الاستمارة كتقنية رئيسية ثم تم تحكيمها في حوالي شهر ماي، وتم توزيع الاستمارة في شكلها النهائي على المدربين.

5. أدوات البحث:

أ. الأدوات المستخدمة في الدراسة:

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ثلاث أدوات: المقابلة الشخصية، الملاحظة المباشرة.

- **المقابلة الشخصية:**

لقد ساعد أسلوب المقابلة على الحصول على معلومات حول المؤسسة المبحوثة، وكذا المقابلة مع المبحوثين وشرح الإستبيان ومحاولة فتح باب للنقاش مع بعضهم حتى تساعدنا المعلومات في تحليل البيانات. وبالتالي كخلاصة ساعدتنا الأدوات المستخدمة في جمع البانات الأولية على تحديد أفراد مجموعة الدراسة بالدرجة الأولى، وبالدرجة الثانية الإحاطة بمجموعة من المفاهيم والنقاط التي لا يمكن الوصول إليها عن طريق الإستبانة، ومن ناحية أخرى محاولة تبرير مختلف النتائج التي سيتم التوصل لها بتحليل الإستبانة، تم إجراء مقابلات مع ذوي الإختصاص.

- **الملاحظة المباشرة:**

إن للملاحظة المباشرة تأثيرا كبيرا، حيث يتم التعرف على معظم المعلومات مباشرة من خلال العين المجردة، ويمكن استعمالها في المقابلة الشخصية للتأكد من صحة المعلومة المقدمة أو عدمها.

- **الاستبيان:**

تنوعت وتعددت الأساليب المستخدمة في الدراسة لغرض الحصول على البيانات ومعالجتها وتحليلها واستخلاص النتائج، بناءاً على طبيعة البيانات التي يراد جمعها والتي تتعلق ببرامج التقوية العضلية ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين من وجهة نظر المدربين، وأخذاً بعين الإعتبار الوقت المسموح به لإجراء هذه الدراسة الميدانية والإمكانيات المتاحة، وطبيعة البحث وجدنا أن الأداة المناسبة والأكثر فعالية لتحقيق أهداف تتمثل الأداة الرئيسية في هذا البحث في قائمة الاستبيان التي أعددناها بعد عرضها على مجموعة من المحكمين من الأساتذة الجامعيين، الذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد وتصحيح ما تم التغافل عنه، وأخذ صورته النهائية للإختبار باللغة العربية كما هو مبين في (الملحق رقم 01)

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	التخصص
01			مستغانم (خروبة)	علوم التدريب الرياضي
02			مستغانم (خروبة)	علوم التدريب الرياضي
03			مستغانم (خروبة)	علوم التدريب الرياضي
04			مستغانم (خروبة)	علوم التدريب الرياضي

يتكون الاستبيان أساساً من 26 سؤال في شكل أربع محاور:

- محور **المعلومات الشخصية** المرتبطة بالخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة والمتمثلة في، السن، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية
- المحور الأول بعنوان " **برامج التقوية العضلية المستخدمة** " واشتمل على 05 أسئلة.
- أما المحور الثاني بعنوان " **تأثير برامج التقوية العضلية** " واشتمل على 07 أسئلة.

جدول رقم 01: يمثل محاور الاستبيان

الرقم	المحاور	عدد الفقرات	النسبة
01	محور 01	05	%41.67
02	محور 02	07	%58.33
	المجموع	12	%100

6. الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS 22 إصدار 22 لمعالجة البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

- **حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية: من** أجل قياس إتجاه عينة أفراد الدراسة
- التكرارات والنسب المئوية لإظهار خصائص العينة.

الفصل الثاني

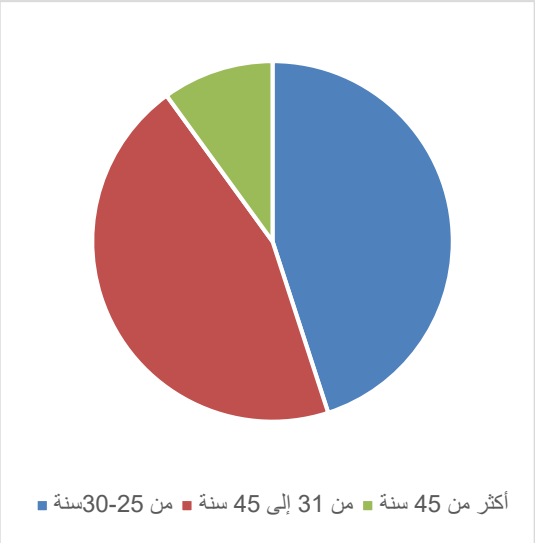
عرض وتحليل النتائج

1. عرض و تحليل النتائج:

- تحليل خاص بمحور المعلومات الشخصية:

جدول رقم 02: توزيع أفراد العينة حسب السن

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%
من 25–30 سنة	09	45.0
من 31 إلى 45 سنة	09	45.0
أكثر من 45 سنة	02	10.0
المجموع	20	100.0



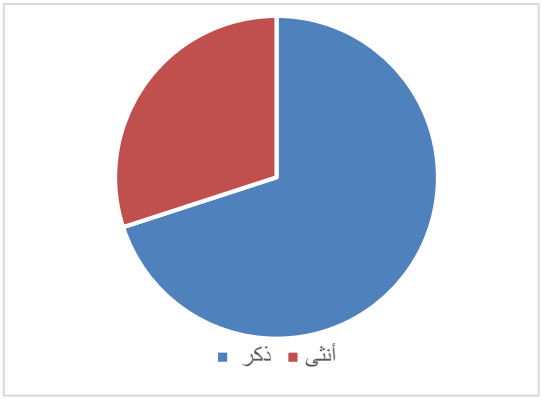
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

التحليل:

يتضح من الجدول السابق أن الأشخاص الذين أعمارهم بين 25 سنة إلى 30 سنة 31 سنة إلى 45 سنة هم الأكثر حيث بلغت نسبتهم 45% لكل منهما مقارنة بباقي الاعمار، تليها فئة الافراد الأكبر من 45 سنة بتردد 02 أي بنسبة 10%،، وهذا راجع إلى الاهتمام بتوظيف فئة الشباب في الآونة الأخيرة، ومن الجيد أن تكون هذه الفئات العمرية هي الأكثر انتشاراً بين مدربي السباحة، حيث يمكن أن يساهم هذا التنوع في تلبية احتياجات مختلف السباحين بشكل أفضل، سواء كانوا في مرحلة الطفولة أو الشباب أو البالغين.

جدول رقم 03: توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%
ذكر	14	70.0
أنثى	06	30.0
المجموع	20	100.0



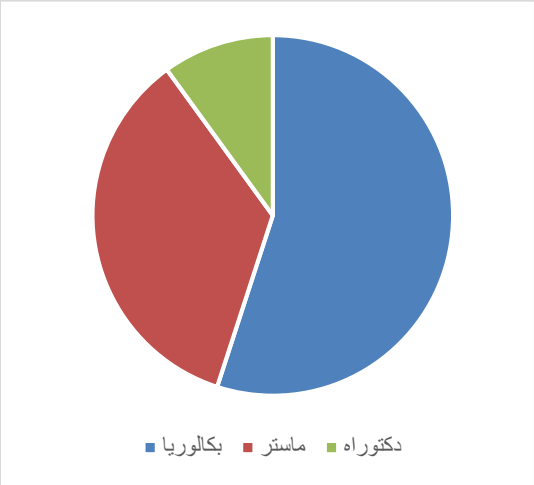
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

التحليل:

يتضح من الجدول السابق أن الأشخاص الذين هم ذكور هم الأكثر حيث بلغت نسبتهم 70%، تليها فئة الاناث بتردد 16 أي بنسبة 30%، قد يُفضل توظيف مدربي سباحة ذكور بسبب الافتراضات حول القدرة الفيزيولوجية أو القيادية النمطية. ومع ذلك، فإن هذا لا يعني بالضرورة أن المدربين الذكور هم الأكثر كفاءة أو أنهم يمتلكون المهارات اللازمة بشكل أفضل من المدربات الإناث

جدول رقم 03: توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي

الفئات	التكرار	النسبة المئوية%
بكالوريا	11	55.0
ماستر	07	35.0
دكتوراه	02	10.0
المجموع	20	100.0



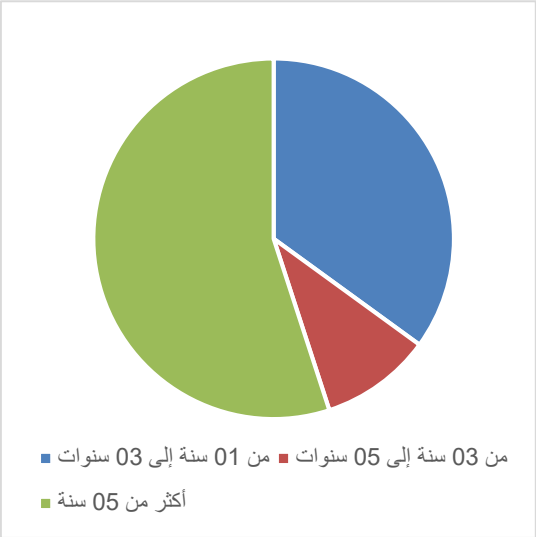
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

التحليل:

من الجدول أعلاه نجد أن نسبة ذوي شهادة ليسانس تحتل أكبر نسبة قدرت بـــ 55% مقارنة بباقي المستويات وهذا راجع لشروط التوظيف المتبعة في هذا القطاع، تأتي بعدها مستوى ماستر الذي كانت نسبته بـــ 35%، ثم مستوى دكتوراه بنسبة 10%، فالشهادة الجامعية تعكس التزامهم بالمهنة ويمكنها أيضاً أن تعطي الثقة للمدربين الراغبين في العمل معهم.

جدول رقم 04: توزيع أفراد العينة حسب الخبرة

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
من 01 سنة إلى 03 سنوات	07	35.0
من 03 سنة إلى 05 سنوات	02	10.0
أكثر من 05 سنة	11	55.0
المجموع	20	100.0



المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

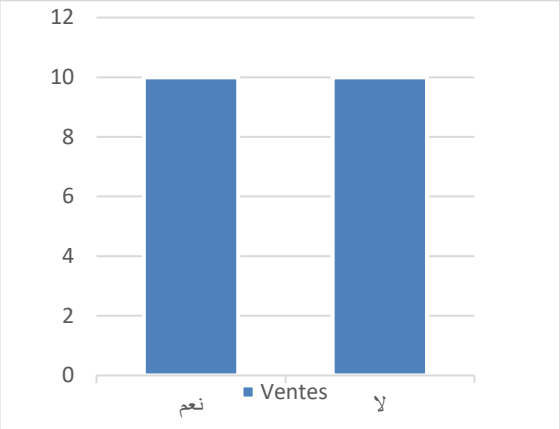
التحليل:

يتضح من الجدول السابق أن الأشخاص الذين لديهم خبرة مهنية أكثر من 05 سنة هم الأكثر حيث بلغت نسبتهم 55%، تليها فئة الاشخاص الذين لديهم خبرة مهنية بين 01 سنة 03 سنة بنسبة 35%، في المرتبة الثالثة فئة الافراد الذين لديهم خبرة مهنية ما بين 03 05 سنة بنسبة 10%، فتجاربهم السابقة تمكنهم من تحليل احتياجات السباحين بشكل أفضل وتطوير برامج تدريب مخصصة تعزز الأداء وتعزز المهارات

- تحليل خاص بالمحور الثاني: برامج التقوية العضلية المستخدمة:

جدول رقم 05: هل تستخدم برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟

	التكرار	النسبة %
نعم	10	50.0
لا	10	50.0
المجموع	20	100.0



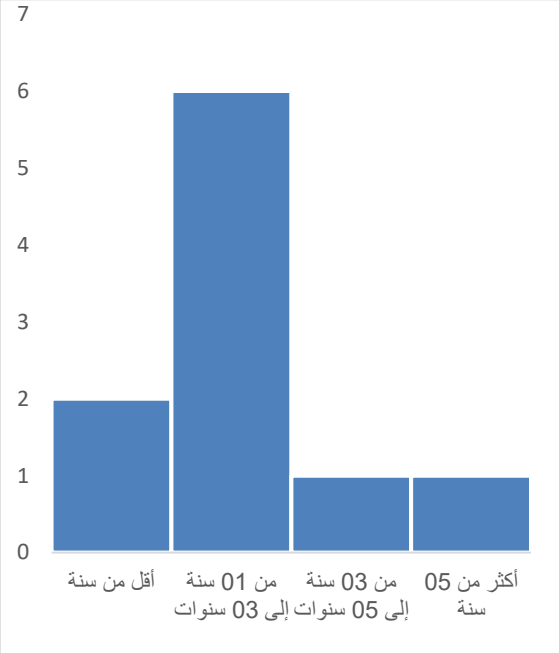
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 50% من أفراد العينة يستخدمون برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين، في حين نسبة 50% لا يستخدمون برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين، فبرامج التقوية العضلية تلعب دوراً هاماً في تدريب السباحين. فالعضلات القوية والمتوازنة تعزز الأداء في الماء وتقلل من خطر الإصابات. يتضمن تدريب القوة للسباحين تمارين تستهدف العضلات المستخدمة بشكل أساسي في السباحة، مثل الذراعين والأرجل والأساس الأساسي (الأبطال والظهر).

جدول رقم 06: إذا كانت الإجابة نعم، منذ متى بدأت باستخدام برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
أقل من سنة	02	20.0
من 01 سنة إلى 03 سنوات	06	60.0
من 03 سنة إلى 05 سنوات	01	10.0
أكثر من 05 سنة	01	10.0
المجموع	10	100.0



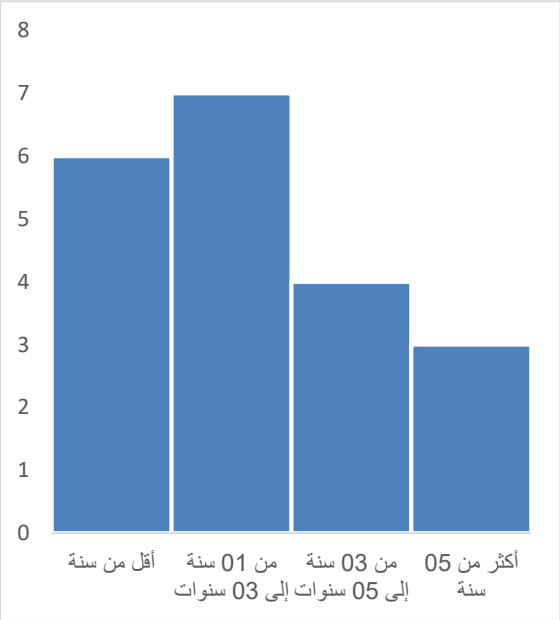
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 60% من أفراد العينة يستخدمون برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين من 03 سنة إلى 05 سنوات، تليها 20% للذين يستخدمونه اقل من 01 سنة، تليها فئة من 03 سنة وأكثر بنسبة 20% ككل، حيث يتم تصميم هذه البرامج عادةً بشكل مخصص لاحتياجات كل سباح ومرحلة تطوره الفردي، ويتم تنفيذها تحت إشراف مدرب مؤهل لضمان سلامة السباح وتحقيق النتائج المرجوة.

جدول رقم 07: ما هي أنواع برامج التقوية العضلية التي تستخدمها؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
رفع الأثقال	06	30.0
التمارين البليومترية	07	35.0
التمارين الوظيفية	04	20.0
استخدام الأجهزة المقاومة	03	15.0
المجموع	20	100.0



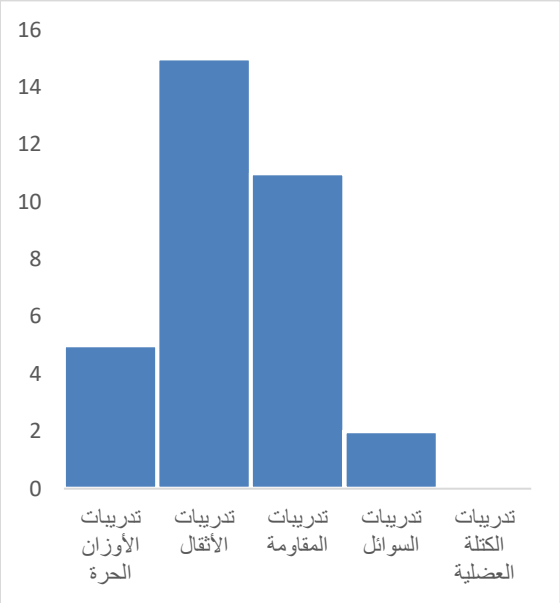
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 35% من أفراد العينة يستخدمون برامج التمارين البليومترية، و 30% من أفراد العينة يستخدمون برامج رفع الأثقال، و 20% من أفراد العينة يستخدمون برامج التمارين الوظيفية، و 15% من أفراد العينة يستخدمون برامج الأجهزة المقاومة، فهذه التمارين مجموعة متنوعة من الفوائد، بما في ذلك زيادة القوة العضلية، وتحسين التوازن والتنسيق، وتقليل خطر الإصابات، وتحسين أداء السباحة بشكل عام.

جدول رقم 08: ما هي أنواع التدريبات العضلية التي تشملها برامجك؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
تدريبات الأوزان الحرة	05	25.0
تدريبات الأثقال	03	15.0
تدريبات المقاومة	11	55.0
تدريبات السوائل	02	05.0
تدريبات الكتلة العضلية	00	00.0
المجموع	20	100.0



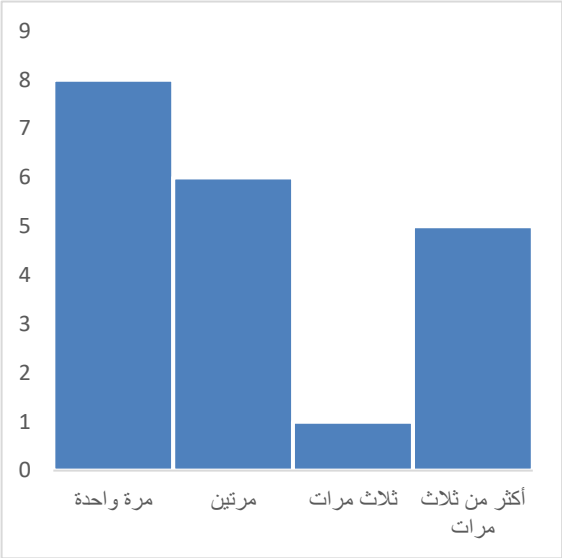
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على 22spss

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 55% من أفراد العينة يستخدمون تدريبات المقاومة، و 25% من أفراد العينة يستخدمون تدريبات الأوزان الحرة، و 15% من أفراد العينة يستخدمون تدريبات الأثقال، و 05% من أفراد العينة يستخدمون تدريبات السوائل، ويتم اختيار التمارين وفقًا لاحتياجات كل سباح وأهدافه ومستوى لياقته وتطوره العضلي. كما ينصح دائمًا بتنفيذ برنامج التقوية العضلية بإشراف مدرب مؤهل لضمان سلامة وفعالية التدريب.

جدول رقم 09: كم مرة في الأسبوع يتم تنفيذ تدريبات التقوية العضلية؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
مرة واحدة	08	40.0
مرتين	06	30.0
ثلاث مرات	01	05.0
أكثر من ثلاث مرات	05	25.0
المجموع	20	100.0



المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على 22spss

التحليل:

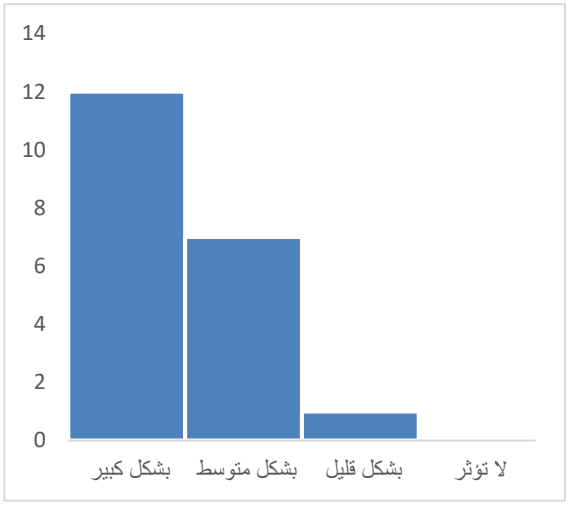
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 55% من أفراد العينة ينفذون تدريبات التقوية العضلية مرة واحدة، و 30% منهم ينفذونها مرتين، و 20% من أفراد العينة ينفذونها أكثر من ثلاث مرات، و 05% من أفراد العينة ينفذونها ثلاث مرات، حيث تعتمد ترتيبات تدريبات التقوية العضلية على عدة عوامل، بما في ذلك مستوى اللياقة البدنية الحالي للفرد، وأهداف التدريب، وجدول التدريب العام. ومع ذلك، فإن الإرشادات العامة تشير إلى أنه يمكن تضمين جلسات التقوية العضلية في البرنامج التدريبي بمعدل 2 إلى 3 مرات في الأسبوع.

- تحليل خاص المحور الثالث: تأثير برامج التقوية العضلية:

إلى أي مدى تعتقد أن برامج التقوية العضلية تساهم في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين؟

جدول رقم 10: إلى أي مدى تعتقد أن برامج التقوية العضلية تساهم في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
بشكل كبير	12	60.0
بشكل متوسط	07	35.0
بشكل قليل	01	05.0
لا تؤثر	00	00.0
المجموع	20	100.0



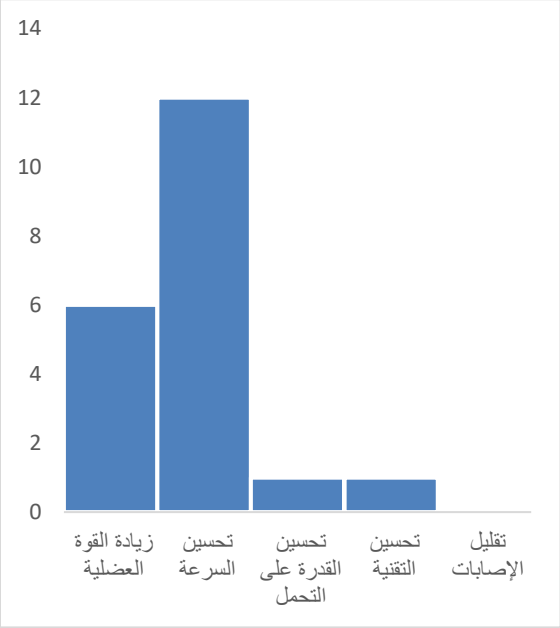
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss 22

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 60% من أفراد العينة يجيبون بـــ " بشكل كبير "، و 35% منهم يجيبون بـــ " بشكل متوسط "، و 05% من أفراد العينة يجيبون بـــ " بشكل قليل"، لذا، يمكن القول بأن برامج التقوية العضلية تسهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرقمي للسباحة الحرة من خلال تعزيز القوة والتحمل وتقليل الإصابات وتحسين التقنية العامة.

جدول رقم 11: ما هي أبرز التحسينات التي لاحظتها على السباحين بعد بدء استخدام برامج التقوية العضلية؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
زيادة القوة العضلية	06	30.0
تحسين السرعة	12	60.0
تحسين القدرة على التحمل	01	05.0
تحسين التقنية	01	05.0
تقليل الإصابات	00	00.0
المجموع	20	100.0



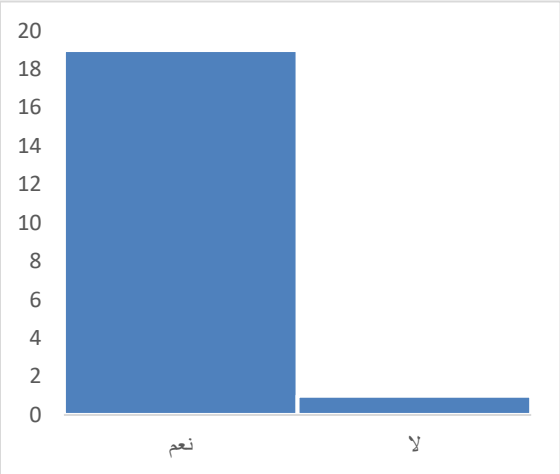
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على 22spss

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 60% من أفراد العينة يجيبون بـــ " تحسين السرعة"، و 30% منهم يجيبون بـــ " زيادة القوة العضلية "، و 05% من أفراد العينة يجيبون بـــ " تحسين القدرة على التحمل "و " تحسين التقنية "، لذا، يمكن القول بأن أبرز التحسينات التي لاحظتها على السباحين بعد بدء استخدام برامج التقوية العضلية هي تحسين السرعة، بشكل عام، هذه التحسينات يمكن أن تكون ملحوظة بعد فترة من الالتزام ببرنامج التقوية العضلية المصمم بعناية والمتناسب مع احتياجات السباحين الفردية.

جدول رقم 12: هل لاحظت أي فروق بين السباحين الذين يستخدمون برامج التقوية العضلية والذين لا يستخدمونها؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
نعم	19	95.0
لا	01	05.0
المجموع	20	100.0



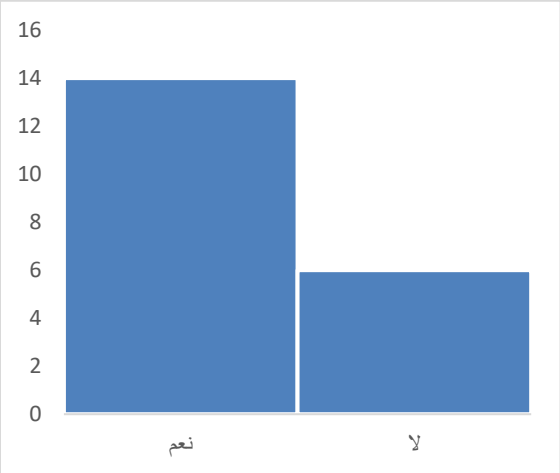
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على 22spss

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 95% من أفراد العينة يجيبون بـــ " نعم "، و 05% منهم يجيبون بـــ " لا"، اي السباحون الذين يتبعون برامج التقوية العضلية يتمتعون بلياقة بدنية عامة أفضل، مما ينعكس إيجابًا على جميع جوانب أدائهم الرياضي.

جدول رقم 13: هل تعتقد أن برامج التقوية العضلية ينبغي أن تكون جزءًا أساسيًا من تدريب السباحين؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
نعم	14	70.0
لا	06	30.0
المجموع	20	100.0



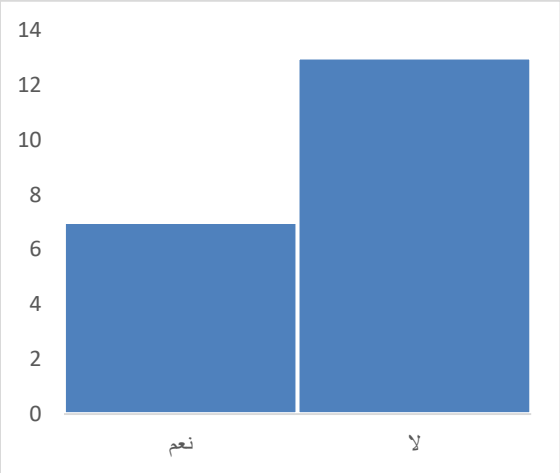
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على 22

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 70% من أفراد العينة يجيبون بـــ " نعم "، و 30% منهم يجيبون بـــ " لا"، اي برامج التقوية العضلية تساهم في تحسين اللياقة البدنية العامة، مما يعزز الأداء الرياضي في جميع جوانب السباحة ويعزز الصحة العامة للسباحين.

جدول رقم 14: هل تعتقد أن هناك جوانب سلبية لبرامج التقوية العضلية؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
نعم	07	35.0
لا	13	65.0
المجموع	20	100.0



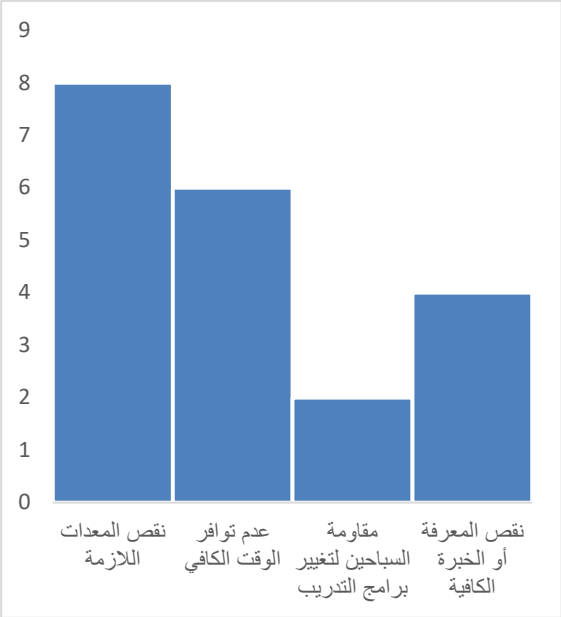
المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على 22spss

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 35% من أفراد العينة يجيبون بـــ " نعم "، و 65% منهم يجيبون بـــ " لا"، اي أنه لا توجد جوانب سلبية لبرامج التقوية العضلية.

جدول رقم 15: ما هي التحديات التي تواجهك عند تطبيق برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة %
نقص المعدات اللازمة	08	40.0
عدم توافر الوقت الكافي	06	30.0
مقاومة السباحين لتغيير برامج التدريب	02	10.0
نقص المعرفة أو الخبرة الكافية	04	20.0
المجموع	20	100.0



المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على 22spss

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 40% من أفراد العينة يجيبون بـــ " نقص المعدات اللازمة "، و 30% منهم يجيبون بـــ " عدم توافر الوقت الكافي "، و 20% من أفراد العينة يجيبون بـــ " نقص المعرفة أو الخبرة الكافية"، و 20% من أفراد العينة يجيبون بـــ " مقاومة السباحين لتغيير برامج التدريب"، لذا، يمكن القول بأنه مع معالجة هذه التحديات بفعالية، يمكن تحقيق فوائد كبيرة من برامج التقوية العضلية في تحسين أداء السباحين وتقليل مخاطر الإصابات.

- **هل لديك أي اقتراحات لتحسين فعالية برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟**

قام المدربون بإعطاء اقتراحاتهم لتحسين فعالية برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين، وكانت كالتالي:

- اتباع برنامج سليم وفعال والمسأهمة معنويا لتحفيز السباحين في انجاز البرامج.
- اتباع نظام غذائي متوازن وعدم أهمال التدريبات.
- استخدام طرق والتدريب الحديثة مثل طريقة التدريب المتباين، طريقة الايزومتري وطريقة تدريب المحطات.
- الاهتمام والوعي واكتسابه معارف أكثر حول السباحة وكيفية تحسين أو تطبيق برامج التقوية العضلية ومحاولة تطبيقها.
- التدقيق والتحليل الجيد أثناء التحضير من الجانب البدني والفيزيولوجي والتركيز جيدا على الجانب التقني والنفسي لأنهما عاملان مهمان جدا ولهما الأولوية لوصول السباح إلى الأهداف المرجوة.
- الصرامة في تطبيق هذه البرامج.
- الصرامة والحرص في تطبيق هذه البرامج.
- المتابعة الصحية والغذائية للسباح ووضع أو اتباع حمية في الأكل والأكل الصحي والجيد.
- تطوير وتوفير المعدات والوسائل.
- تقديم نصائح ومساعدات للسباحين وتحفيزهم حول برامج التقوية العضلية.
- تنويع التمارين وتتضمن القلبية مثل الجري وركوب الدراجة وتمارين لتقوية العضلات مثل الأثقال والمقاومة لتحسين القوة والقدرة العضلية والقلبية.
- توجيه السباحين إلى قاعة كمال الأجسام لتضخيم العضلات المساعدة وزيادة قوة ضربات الرجلين وحركة الذراعين واستبابية الجسم في الماء وتوفير تلك المسابح الخاصة ذات محرك لزياجة سرعة السباح....الخ.

- توفير كل الاحتياجات اللازمة للمدرب للوصول وتحسين أداء السباحين من خلال تطبيق برامج التقوية العضلية.
- توفير وسائل ومعدات التدريب.
- نقترح بأن تكون حصة التقوية العضلية تسبق حصة السباحة داخل الماء وذلك لتفعيل العمل الخارجي مع العمل الداخلي للإختصاص.
- نقترح مع برامج التقوية العضلية اتباع نمط غذائي صحي مع الحرص على المداومة في التدريب اليومي.
- يجب التركيز على تقنية السباحة قبل التقوية العضلية حسب أصناف السباحين.

2. تحليل مناقشة النتائج:

بعد تحليل وتفســـير البيانات المأخوذة من الميدان، و التي تم جمعها بالاعتماد من على أداة الاستبيان التي وزعت المدربين أفراد عينة الدراسة الحالية، فإنه ينبغي تحليل النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء فرضيات الدراسة للكشف عن مدى تحقق الفرضيات البحثية بعد الدراسة الميدانية التي أجريت على مدربي ولاية مستغانمو التي تمت صياغتها كما يلي:

1. أفراد العينة أعمارهم بين 25 سنة إلى 30 سنة 31 سنة إلى 45 سنة هم الأكثر حيث بلغت نسبتهم 45%.
2. أفراد العينة الذين هم ذكور هم الأكثر حيث بلغت نسبتهم 70%.
3. أفراد العينة ذوي شهادة ليسانس تحتل أكبر نسبة قدرت بـــ 55% .
4. أفراد العينة الذين لديهم خبرة مهنية أكثر من 05 ســـنة هم الأكثر حيث بلغت نســـبتهم 55%.
5. 50% من أفراد العينة يستخدمون برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين.

6. 60% من أفراد العينة يـ ستخدمون برامج التقوية العـ ضلية في تدريب الـ سباحين من 03 سنة إلى 05 سنوات.
7. 35% من أفراد العينة يستخدمون برامج التمارين البليومترية.
8. 55% من أفراد العينة يستخدمون تدريبات المقاومة.
9. 55% من أفراد العينة ينفذون تدريبات التقوية العضلية مرة واحدة.
10. 60% يعتقدون أن برامج التقوية العـ ضلية تـ ساهم بـ شكل كبير في تحـ سين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين.
11. 60% من أفراد العينة يجدون أن أبرز التحـ سينات التي لاحظوها على الـ سباحين بعد بدء استخدام برامج التقوية العضلية هي تحسين السرعة.
12. 95% من أفراد العينة لاحظوا وجود فروق بين الـ سباحين الذين يـ ستخدمون برامج التقوية العضلية والذين لا يستخدمونها.
13. 70% من أفراد العينة يعتقدون أن برامج التقوية العضـــلية ينبغي أن تكون جزءاً أساسيًا من تدريب السباحين.
14. 35% من أفراد العينة تعتقدون أن هناك جوانب سلبية لبرامج التقوية العضلية.
15. 40% من أفراد العينة يجدون أن التحديات التي تواجههم عند تطبيق برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين هي نقص المعدات اللازمة.
16. ومن بين اقتراحات لتحـ سين فعالية برامج التقوية العـ ضلية في تدريب الـ سباحين نجد توفر برامج التقوية العضلية اتباع نمط غذائي صحي مع الحرص على المداومة في التدريب اليومي.

3. مناقشة الفرضيات:

- **الفرضية العامة:** برامج التقوية العضلية تلعب دوراً فعالًا في تحسين الانجاز الرقمي للسباحة الحرة بالنسبة للسباحين، من وجهة نظر المدربين.

من خلال أجوبة ووجهة نظر المدربين، نجد أن برامج التقوية العضلية تلعب دوراً فعالًا وحاسماً في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين. فالفوائد التي تقدمها هذه البرامج تتضمن زيادة القوة والتحمل العضلي، تحسين تقنية السباحة، الوقاية من الإصابات، وتحسين التعافي. ومنه فإن الفرضية العامة القائلة أن " برامج التقوية العضلية تلعب دوراً فعالًا في تحسين الانجاز الرقمي للسباحة الحرة بالنسبة للسباحين، من وجهة نظر المدربين" فرضية صحيحةو هذا ما تؤكده دراسة.

- **الفرضيات الجزئية:**

1. برامج التقوية العضلية تساهم في زيادة قوة عضلات السباحين وبالتالي تحسين سرعتهم في سباحة الحرة، وفقًا لتقييم المدربين.

تأتي هذه الفرضية من تقييم المدربين الذين يعملون مع السباحين بانتظام ويلاحظون تأثير برامج التقوية العضلية على أدائهم في السباحة الحرة. هناك عدة عوامل تدعم هذه الفرضية:

زيادة القوة العضلية، تحسين التقنية السباحية، زيادة القدرة على التحمل، الوقاية من الإصابات، تعزيز التعافي، التحفيز النفسي.

بناءً على هذه العوامل، يمكن لبرامج التقوية العضلية أن تسهم بشكل كبير في زيادة قوة العضلات لدى السباحين وتحسين سرعتهم في سباحة الحرة، وهو الأمر الذي يتفق عليه ويدعمه المدربون بشكل شائع.

ومن خلال الجداول رقم 05-06-07-08-09 تدعم الفرضـــية التي مفادها " برامج التقوية العضلية تساهم في زيادة قوة عضلات السباحين وبالتالي تحسين سرعتهم في سباحة الحرة، وفقًا لتقييم المدربين"، وبالتالي فإنها فرضية صحيحة.

2. برامج التقوية العضلية تسهم في تحسين تقنيات السباحة الحرة وتعزيز مقاومة الجسم للماء، وهو ما يؤدي إلى تحسين الأداء الرقمي للسباحين، وفقًا لتقييم المدربين.

من خلال أجوبة الجداول رقم 10-11-12-13-14-15، نجد أن هذه الفرضـــية تعكس تقييم المدربين لتأثير برامج التقوية العضلية على تقنيات السباحة الحرة وأدائهم الرقمي بشكل عام. هناك عدة عوامل تدعم هذه الفرضية وتؤكد أن برامج التقوية العضلية لها دور فعال في تحسين تقنيات السباحة وأدائها:

تحسين تقنيات السباحة، تعزيز مقاومة الجسم للماء، تأثير القوة العضلية على الدفعة، تحسين القدرة على الاحتفاظ بالتقنية السليمة، تحسين التوازن والاستقامة.

فمن خلالها يمكن القول أن برامج التقوية العضلية تسهم بشكل كبير في تحسين تقنيات السباحة الحرة وزيادة مقاومة الجسم للماء، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرقمي للسباحين، ومنه فإن الفرضية القائلة "برامج التقوية العضلية تسهم في تحسين تقنيات السباحة الحرة وتعزيز مقاومة الجسم للماء، وهو ما يؤدي إلى تحسين الأداء الرقمي للسباحين، وفقًا لتقييم المدربين" فرضية صحيحة.

خلاصة:

من خلال هذا قمنا بعرض النتائج المتوصل إليها باستخدام الأدوات الإحصائية والبرامج المستعملة والأدوات القياسية في معالجة البيانات، ومناقشة الفرضيات وكذا تحليل النتائج.

خاتمة عامة

الخاتمة:

في الختام، إن إتقان تقنية السباحة الحرة تشكل أساسًا متينًا لتحقيق النجاح في رياضة السباحة. من خلال التركيز على التنفس المنتظم والفعال، واستخدام التناسق بين حركة الرأس وسحب اليد، يمكن للسباحين تحسين أدائهم بشكل ملحوظ. كما أن تطوير القدرة على التنفس على كلا الجانبين بسهولة وفاعلية يمنح السباحين ميزة تنافسية مهمة، حيث يتيح لهم رؤية المنافسة بشكل أفضل. في النهاية، إن الالتزام بالتدريب المنتظم على التقنيات الصحيحة للسباحة الحرة سيؤدي إلى تحسين السرعة والكفاءة والقدرة على المنافسة لدى السباحين.

قائمة المراجع

القواميس والمعاجم:

- ابن منظور، لسان العرب (الاصدار4) لبنان: دار صادر للطباعة والنشر 2005.

- **أولا: الكتب والمؤلفات:**

- أبو العلا، 1997 احمد عبد الفتاح (1997) التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.

- أبو العلاء 1994 احمد عبد الفتاح (1994) التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.

- العيد، محمود عبد القادر. (2012). تصميم الدراسات الوصفية والمعملية في علم النفس. دار الكتب العلمية.

- افتخار أحمد، مبادئو اسس السباحة عمان دار الفكر للطباعةو النشر 2000.

- حماد فتي ابراهيم التدريب الرياضي الحديث تخطيطو تطبيقو قيادة دار الفكر العربي القاهرة، 2001.

- حمدان، 2001 سريو سليم نورما اللياقة البدنيةو الصحية عمان دار وائل الأردن

- حمدان، جمال. (2010). مجتمع الدراسة: مقدمة في علم الاجتماع. الدار العربية للعلوم ناشرون.

- شنكة سليمان عمر التردد النفسيو علاقته بالتحصيل المعرفيو المهاري لدى الطالبات في السباحة الحرة.

- فيصل رشيد العياشي، رياضة السباحة. الموصل: دار الكتب 1989.

- محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة (الاصدار1) مصر: المركز العربي للنشر 1999.

- نهاد الكردي، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة، الطبعة العربية، عمان، دار أمجد للنشرو التوزيع 2015.

- ستي وليد رشام ياسين اثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة 2016.
- رزق سمير عبد الله الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، مطـــابع العامري، عمـــان الأردن، 2003.
- راتب اسامة كامل تعليم السباحة ط3 دار الفكر العربي القاهرة 1995.

ثانيا: الأطروحات والرسائل:

- ابو طامع، 2016 بهجت أحمد(2016-أ) نمذجة تعليم السباحة الحرة باستخدام حركات الذراعية و نموذج ضربات الرجلين لطلبة تخصص التربية الرياضية.مجلـــة جامعـــة النجاح لابحاث (العلوم الإنسانية) المجلد(30)، العدد(1). ص159-176.نابلس، فلسطين.
- إسماعيل، سعد محسن تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلينو الذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد اطروحة دكتوراه جامعة بغداد 1996 .

ثالثا: مراجع باللغة الأجنبية:

- Alecander، Marion.(1980).Akinesiological Analysis of Spikein Volleyball Technical, Journal No.3 -November1980 Zatsorsky
- Hare, D.(1992).Principles of Sports Training Introduction to theTheory and Method of Training Berlin.
- Kovacshegyi F.(2002).Application of strength training programs for competitive swimmers 3rd International Conference on Strength Training lecture, Bp. 13-17. November.
- Williams، Ben.(2005).The Effect of Resisted and Assisted Freestyle.
- Wilmore, Jack. Costill, David.(2004).Physiology of sport.
- Frederic Delavier, Strength Training Anatomy, 3rd Edition, 2010.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي

استمارة استبيان

في اطار انجاز إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان:

برامج التقوية العضلية ودورها في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين من وجهة نظر المدربين

دراسة ميدانية من وجهة نظر مدربي السباحة

يشـرفنا أن نضـع بين أيديكم هذه الاسـتمارة، نرجو منكم الإجابة عن الأسـئلة الواردة فيها بكل صدق وأمانة، وما عليكم سوى وضع علامة (X) أمام العبارة التي تناسب إجابتكم، ونحيطكم علما أن المعلومات المقدمة من طرفكم ستبقى سرية ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكرا.

إعداد الطالب

- **ميلود عامر أسامة**

اشراف الاستاذ:

- **شرارة عالية**

السنة الجامعية: 2024/2023

القسم الأول: المعلومات الشخصية

- **العمر:**

من 25-30 سنة ☐ من 31 -45 سنة ☐ أكثر من 45 سنوات ☐

- **الجنس:**

ذكر ☐ أنثى ☐

- **المؤهل العلمي:**

بكالوريا ☐ ماستر ☐ دكتوراه ☐

- **عدد سنوات الخبرة في تدريب السباحة:**

أقل من سنة 1-3 - سنوات ☐ 3-5 سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐

المحور الثاني: برامج التقوية العضلية المستخدمة:

1. هل تستخدم برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟

نعم ☐ **لا** ☐

2. إذا كانت الإجابة نعم، منذ متى بدأت باستخدام برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟

أقل من سنة ☐ 1-3 - سنوات ☐ 3-5 - سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐

3. ما هي أنواع برامج التقوية العضلية التي تستخدمها؟

رفع الأثقال ☐

التمارين البليومترية ☐

التمارين الوظيفية ☐

استخدام الأجهزة المقاومة

4. ما هي أنواع التدريبات العضلية التي تشملها برامجك؟

تدريبات الأوزان الحرة ☐

تدريبات الأثقال ☐

تدريبات المقاومة ☐

تدريبات السوائل ☐

تدريبات الكتلة العضلية ☐

5. كم مرة في الأسبوع يتم تنفيذ تدريبات التقوية العضلية؟

مرة واحدة ☐

مرتين ☐

ثلاث مرات ☐

أكثر من ثلاث مرات ☐

المحور الثالث: تأثير برامج التقوية العضلية:

6. إلى أي مدى تعتقد أن برامج التقوية العضلية تساهم في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحة الحرة لدى السباحين؟

بشكل كبير ☐

بشكل متوسط ☐

بشكل قليل ☐

لا تؤثر ☐

7. ما هي أبرز التحسينات التي لاحظتها على السباحين بعد بدء استخدام برامج التقوية العضلية؟

زيادة القوة العضلية ☐

تحسين السرعة ☐

تحسين القدرة على التحمل ☐

تحسين التقنية ☐

تقليل الإصابات ☐

8. هل لاحظت أي فروق بين السباحين الذين يستخدمون برامج التقوية العضلية والذين لا يستخدمونها؟

نعم ☐ **لا** ☐

9. هل تعتقد أن برامج التقوية العضلية ينبغي أن تكون جزءًا أساسيًا من تدريب السباحين؟

نعم ☐ **لا** ☐

10. **هل تعتقد أن هناك جوانب سلبية لبرامج التقوية العضلية؟**

نعم ☐ **لا** ☐

11. ما هي التحديات التي تواجهك عند تطبيق برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟

- نقص المعدات اللازمة ☐
- عدم توافر الوقت الكافي ☐
- مقاومة السباحين لتغيير برامج التدريب ☐
- نقص المعرفة أو الخبرة الكافية ☐

12. هل لديك أي اقتراحات لتحسين فعالية برامج التقوية العضلية في تدريب السباحين؟

.....