

مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في " التخطيط طويل المدى " لارتفاع مستوى الانجاز الرقمي للسباحين .

❖ سمير محمد صلاح عبدالسلام

1-المقدمة وأهمية الدراسة :

بعد أن شهد العالم طفرات كبيرة في التدريب الرياضي ، وفي بداية القرن العشرين وتحطيم معظم الأرقام القياسية في بعض الألعاب الرياضية فكان لابد من التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة ببناء علي توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها ، وتعتمد هذه التنبؤات علي تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين .

والتخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي هو الذي يتراوح زمنه ما بين 8 : 15 عاما فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد على الخامدة الرياضية وتوفير الامكانيات لتطويرها بل إستمرار تواصل وتكامل خطط الاعداد وتحديد خطة واضحة المعالم خلال كل مرحلة من مراحل التدريب وهي التي تنتج البطل والبطولة . (12 : 175)

مرحلة التدريب للمنافسة من عناصر الخطة طويلة المدى والتي سيقوم المدرب في تلك المرحلة ببناء علي المؤشرات الثابتة تنمية المؤشرات البدنية والنفسية والمهارية وتحديد نوع الليفة العضلية والنضج والقدرة ، وسيقوم في تلك المرحلة بالتركيز على الاعداد البدني ، ويجب التخصص الفردي لللاعب في نوع السباحة أو نوع المنافسة . (25)

والدخل الحديث لخطيط التدريب الرياضي للمستويات العليا يبدأ بتحديد الهدف أو المستوى الفعلي من خلال طرق التنبؤ المختلفة ووضع مؤشرات لمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى وبناءا عليه يتم تراح أهداف وأغراض ووسائل التدريب ومراحلها . (7 : 13)

ويعد التنبؤ بمؤشرات التدريب أحد الموضوعات الرئيسية التي شغلت أزهان المهتمين بالرياضة بصفة عامة وب مجال السباحة بصفة خاصة في الاونة الاخيرة والتنبؤ بالمؤشرات الخاصة بمراحل التدريب للمنافسة لا يتم من فراغ بل يسبق دراسات مستفيضة . (13 : 76)

حيث إن اتخاذ القرارات يعتمد اعتماداً كبيراً على التوقعات المستقبلية لأن أهداف المستقبل لها تأثير كبير على فوائد وتكليف القرارات المختلفة التي يمكن اتخاذها في حالة معينة وعلى ذلك فإن التنبؤ باحتمالات المستقبل أمر ضروري وأساسي للتخطيط واتخاذ القرارات . (2328)

وتعتبر السباحة التنافسية إحدى مجالات السباحة التي تمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ، وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته تحقيق إنجاز رقمي منشود وهذا يتطلب بذل الجهد والانتظام في التدريب لفترات طويلة ومستمرة . (12 : 9)

ولتحقيق الانجاز الرقمي وتحطيم الارقام القياسية في السباحة فكان لابد من تحديد جوانب القوة والضعف في المؤشرات خلال مراحل الخطة طويلة المدى وخاصة مرحلة التدريب للمنافسة ، وتحديد

الواقع الحالي لخطيط مرحلة التدريب للمنافسة وتحديد السمات الخاصة بالاستراتيجية المقترنة لمرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .

2-1 مشكلة البحث :

الخطيط العلمي في مجال التربية الرياضية يعد أمرا حيويا بالغ الأهمية والذي ظهر حاليا في تساقط الأرقام العالمية والأوليمبية ، ويعتبر خطيط التدريب أهم الشروط الازمة لنجاح العملية التدريبية واستخدام الوسائل والظروف الخاصة لتحقيق الاهداف المحددة لمرحلة التدريب للمنافسة والمستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضي . (1 : 7)

يرتبط تحقيق التقدم لمستوي الانجاز الرقمي خلال مرحلة التدريب للمنافسة على العديد من العوامل المتداخلة (المؤشرات) والتي يمكن عن طريق دراستها التوصل لأفضل زمن إنجازي ، ويشير إلى ذلك ممدوح محمد الغريب (1991 م) (16) بأن الارتفاع بمستوى السباحين يرجع في الحقيقة إلى إستغلال بعض العوامل التي تعتبر بمثابة معوقات أساسية يمكن عن طريقها التقدم بنتائج السباحين .
وبناظرة من الباحث الى الملخص الرئيسي لخطيط التدريب لاحظ أنه لا بد وأن تكون هناك مؤشرات واضحة تمثل الواقع الفعلي وتحدد المستويات الرقمية والمستويات الرقمية المستهدفة ، وعدم وجود إستراتيجية واضحة لمراحل الخطة طويلة المدى وخاصة مرحلة التدريب للمنافسة .
وبذلك أصبح التنبؤ بالمؤشرات وتحديد إستراتيجية واضحة لمراحل الخطة التدريبية أحد الموضوعات الرئيسية التي تشغله أذان المتهمن بشئون رياضة السباحة في الأونة الأخيرة .

3-1 أهداف الدراسة :

1-3-1 تهدف الدراسة إلى التعرف على مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى من خلال التعرف على :

- الواقع الحالي لخطيط مراحل التدريب للمنافسة بـ ج.م.ع .
- متطلبات خطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .
- جرارات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في الخطيط طويل المدى في السباحة .
- الاستراتيجية المقترنة لخطيط طويل المدى لمرحلة التدريب للمنافسة في السباحة .

2-3-2 معرفة الفروق في المؤشرات وعلاقتها بمستوي الانجاز الرقمي في السباحة .

4-1 تساؤلات الدراسة :

التساؤل الأول: ما هي مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى ؟

التساؤل الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة ؟

5-1 المصطلحات المستخدمة :

1-5-1 المؤشرات : * مجموعة من القيم والمفردات التي تقيس مدى التقدم في التدريب .

وهي متطلبات مرحلة التدريب للمنافسة وفقا للاسس ومعايير الدولية المعتمد بها لتدريب السباحين .

(23)

1-5-2 الخطيط طويل المدى : ويقصد به الاستعداد لدورات الدولية والأوليمبية وعلى مدى بعيد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وتشمل الإعداد الجاد لأجيال أحدياطية من الناشئين .

(92 : 1)

3-5-1 مرحلة التدريب للمنافسة : هي المرحلة أو الفترة التي تقام خلالها مباريات وبطولات السباحة لتحقيق المنافسة بين اللاعبين خلال الموسم التناصفي . (24)

*** 0 / 2 تأثير الجنطنجي والدراسات السابقة :**

1-2 الآثار النظرية :

1-1 خطط التدريب طويل المدى :

التخطيط الطويل المدى قد يستمر من ثمان إلى أثني عشر عاما حيث يقوم المدربين بانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة ، وذلك عن طريق الاختبارات والقياس الخاص بذلك حتى يستطيعون التمثيل الأوليمبي في العمر المناسب . (15 : 144)

والخطة طويلة المدى تتكون من مجموعة من الفترات أو المراحل وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طويل المدى ، والذي يعتبر جزءاً ضمن خطة الإعداد طويل المدى والذي يمتد إلى عدة سنوات .

يعتبر خطط الإعداد طويل المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي ، وغالباً ما تستغرق من 8 – 15 سنة ، إذ أنها تبدأ من عملية الممارسة الأولية لإحدى الرياضات حتى الوصول باللاعب لأفضل المستويات الرياضية العالمية ، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط الإعداد طويل المدى هو الوصول باللاعب إلى أفضل المستويات الرياضية ، مع ضرورة مراعاة التطور بالنسبة لهذه المستويات لأن المستويات العالمية لا تقف عند مستوى معين ثابت ومحدد ، بل يتميز بدوام التطور والتقدم . (12 : 132 – 136)

فالخطيط طويل المدى أحد أهم خصائص التدريب الحديث وهي الوسيلة الفعالة لتنفيذ النواحي الفنية المرتبطة بعملية التدريب ، وكذلك خبرة المدرب في إنجاز هذا النوع من التخطيط ، وهو نظرة مستقبلية للمشاركين في الدورات الأولمبية والدولية والقارية ، وتكون صعوبة هذه العملية في إرتباطها بكثير من المجالات الأكثر تركيباً وتدخلاً بداية من الانتقاء الرياضي ، فعند وضع خطة طويلة المدى يجب أن نضع مجموعة من النقاط الهامة في الاعتبار منها :

- عدد السنوات المطلوبة للوصول باللاعب للمستويات العالمية .
- العمر المناسب الذي يستطيع فيه اللاعب الوصول لأعلى المستويات الرياضية .
- مستويات القدرات الضعيفة لدى الناشئ التي سوف يبدأ بها .
- المرحلة السنوية المناسبة التي سوف يبدأ من خلالها اللاعب في أداء التدريبات الخاصة .
- ضرورة الحفاظ على أهداف الخطة .

(85 : 79)

1-1-2 تخطيط حمل التدريب خلال مرحلة التدريب طويل المدى :

يتطلب تحقيق النجاح في الوصول إلى أهداف تخطيط التدريب طويل المدى إتباع مبدأ التدرج في زيادة الأحمال التدريبية من سنة إلى آخر و يجب إلا يستجيب المدرب لإغراءات المنافسات والتي تقام خلال مراحل الناشئين ويزيد من أحجام الأحمال التدريبية مما يؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة خلال البطولات ، ولكن ذلك يكون على حساب تحقيق النتائج المستقبلية . (11 : 211)

جدول (1) عناصر الخطة طويلة المدى

المرحلة العمرية المناسبة	عناصر الخطة	م
ما قبل 6 سنوات للبنين ، وما قبل 5 سنوات للبنات	start active	البداية النشطة 1
من 6-9 سنوات بنين ، من 5-8 سنوات للبنات	Fundamental	المرحلة الاساسية 2
من 9-12 سنة بنين ، من 8-11 سنة بنات	swim skills "traing to learn "	التدريب للتعلم " مهارات السباحة 3
من 12-15 سنة للبنين ، من 11-14 سنة بنات	training to train	التدريب للتدريب 4
من 15-18 سنة بنين ، من 14-16 سنة بنات	training to compete	التدريب للمنافسة 5
18 سنة بنين فيما فوق ، 16 بنات فيما فوق	training to win	التدريب للفوز 6
	training to live	التدريب للحياة 7

الجدول رقم (1) يوضح عناصر الخطة طويلة المدى والمرحله العمرية المناسبه لكل منها

(24)

2-1-2 مرحلة التدريب للمنافسة :

تتميز مرحلة التدريب للمنافسة في أن الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة بل تكون عبارة عن محاولة إستخدام كل ما اكتسبه الفرد من خلال مرحلة البداية النشطة والمرحلة الأساسية ومرحلة التدريب للتعلم " مهارات السباحة " ومرحلة التدريب للتدريب وفي مرحلة التدريب للمنافسة تصل درجة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الإيجابية للفرد .

ففي مرحلة التدريب للمنافسة ننصح بعدم استخدام الاحمال الكبيرة في مراحل الناشئين حتى تناح الفرصة لاستمرارية عملية تطوير المستوى والوصول لأفضل المستويات الرياضية في السن المناسب الذي تكتمل فيه كل الخصائص البيولوجية المطلوبة لتحقيق النجاح في البطولة المرجوة .

خلال مرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طویل المدى يمكن التدرج في الاحمال التدريبية وفقا لما يلي :

- 1 - زيادة عدد جرارات التدريب خلال الفترة التدريبية .
- 2 - زيادة عدد جرارات التدريب ذات الاتجاه الموحد والتي تزيد من التأثير على أجهزة الجسم الوظيفية .
- 3 - زيادة عدد المنافسات والبطولات التجريبية .
- 4 - زيادة الاحمال القصوى للإعداد المهاري والخططي في شكل المنافسة .

ويهدف التخطيط لمراحل التدريب للمنافسة الى الاحتفاظ بالمستوى العالى الذى وصل اليه اللاعب خلال المراحل الأساسية ومرحلة التدريب للمنافسة والعمل على تحقيق الفرمة الرياضية ، كما يمكن تحديد أهداف مرحلة التدريب للمنافسة الى :

- الوصول الى أعلى قمم المستوى البدنى والوظيفي للاعب .
- الوصول الى أعلى قمم مستوى آلية الاداء المهاري وتطويعه ليتلائم مع طبيعة البطولة .

- الوصول الى أعلى مستوى للاء الخططي والاستخدام المناسب فيه طبقاً لطبيعة المنافسة وظروفها .
 - الوصول الى أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة .
- (15 : 148 – 152)

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-2 دراسة ممدوح محمد الغريب (1991م) (16) وتهدف الدراسة التعرف على العوامل المؤثرة في سباق 100 م حرة للسباحين المصريين ، مناظرة للعوامل المؤثرة قيد البحث لبعض السباحين الأجانب للاسترشاد بها في تحديد كفاءة تلك العوامل ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، تم اختيارها بالطريقة العductive وهم : (4) سباحين مصربيين ، (4) سباحين كنديين ، أهم النتائج (معدلات المتغيرات الكينماتيكية على مدار مسافة السباق غير منتظمة ومنتظمة وبالتالي افتقار السباحين المصريين للأسس التنظيم والترابط الجيد للعلاقة بين هذه المتغيرات التي تلعب دوراً حيوياً في تحقيق الإنجاز الرقمي .

2-2-2 دراسة طارق رمضان على برجاس (1998م) (4) وهدف الدراسة التنبؤ بالمستوى للسباحين المصريين بعض المسابقات بدورة الألعاب الأفريقية السابقة (جوهانسبرج) في المسابقات التالية 100م ، 200م حرة 200م ظهر 200م فراشة (عمومي – رجال) واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وشملت العينة الأرقام الفعلية التي حققها السباحين الثلاثة الأوائل خلال بطولة الجمهورية الصيفية في الفترة من 1987م وحتى 1997م ، وشملت أيضاً نتائج السباحين المصريين الذين شاركوا في دورات الألعاب الأفريقية خلال الفترة من الدولة الثالثة بالجزائر 1978م وحتى الدولة السادسة بزمبابوي 1995م ، وكانت نتائج البحث متمثلة في التوصل إلى : 1- المستويات الرقمي المتوقعة في صيفية 1998م ، 2- المستويات الرقمية المتوقعة في دولة الألعاب الأفريقية جوهانسبرج 1999م .

2-2-2 دراسة عصام حلمى أبو جمبل (2003م) (6) وهدف الدراسة : 1 - محاولة التوصل إحصائياً إلى معدلات للتنبؤ المتبادل بين كل من سباقى الـ 50م والـ 100م وسباقى الـ 100m و 200m ، وسباقى الـ 200m والـ 400m وسباقى 400m ، الـ 1500m حرة للسباحين ذو المستوى المقصود ، 2 - محاولة التوصل رياضياً إلى المعدلات الأخرى اللازمة لاستكمال النموذج الرياضي الذي يمكن من خلال التنبؤ برقم السباح في كل من سباقات الحرة بدلالة رقمه في أي منها ، 3- محاولة زيادة قدرة المعدلات التي يمكن التوصل إليها ، 4- محاولة اختبار مدى قدرة المعدلات التي يتم التوصل إليها على دقة التنبؤ ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، شملت العينة أفضل أرقام مسجلة لكل سباح في التصفيات والنهايات لسباقات سباحة الحرة بدورة الألعاب الأولمبية بسيدني 2000م ، واختيرت هذه العينة بالطريقة العductive من أرقام السباحين في سباقى الـ 50m ، 1500m في البطولات الدولية والمسجل نتائجها على شبكات الإنترنت ، وكانت نتائج البحث متمثلة في التوصل تمكن الباحث من استخلاص نموذج رياضي يتكون من 20 معادلة للتنبؤ بأرقام السباح في سباقات الحرة بدلالة رقمه في أي منها .

4-2-2 دراسة آفالوس **Avalos, M** وآخرون (2003 م) (17) : وهدف الدراسة استخدام نموذج العلاقة بين التدريب والأداء على مدار ثلاثة مواسم لتحديد استجابات فردية وجماعية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، شملت العينة (13) سباح وكانت اهم النتائج (تحديد أربعة مجموعات للدراسة وفقاً لمحدود فعل التدريب فالمجموعة الأولى مناسبة للموضوع الذي يستجيب جيداً لفترة تدريب طويلة والثانية لفترة طويلة ومتوسطة والثالثة لفترة متوسطة وقصيرة والرابعة لفترات كاملة ، في النموذج الاختلافات ما بين المواضيع والتعبير على مدار ثلاثة مواسم هامة للمجموعات المحددة للسباحين ، الفترات التدريبية القصيرة سلبى للأداء فى الأربع مجموعات ، بينما الفترات المتوسطة والطويلة ذات تأثير إيجابى متوسط فى ثلاثة مجموعات من الأربع ، التأثير الفصوص 1 , 3 لفترات التدريبية المتوسطة قد اختفى بينما ازداد التأثير لفترات التدريبية الطويلة) .

3 إجراءات البحث : 1-3 مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث على أعضاء الاتحاد المصري للسباحة والمناطق التابعة له والخبراء في مجال السباحة ، وكذلك مدربى السباحة بالاندية المصرية .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من عدد (12) نادى رياضي مصرى من (6) محافظات (القاهرة ، الجيزه ، الاسكندرية ، الدقهلية ، الشرقية ، الاسماعيلية) .

بلغ عدد أفراد عينة البحث الكلية (160) فرد منها (7) أعضاء الاتحاد المصري للسباحة والمناطق التابعة له ، وعدد (23) من الخبراء في مجال رياضة السباحة ، وعدد (130) من مدربى السباحة بالاندية قيد الدراسة ، كما تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من عينة البحث الكلية بالطريقة العشوائية حيث بلغ عددها (15) فرد ، وبذلك بلغت الدراسة الاساسية (145) فرد من العينة الكلية والجدول رقم (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

تصنيف عين البحث الاساسية والاستطلاعية والكلية

المجموع	العينة الكلية			العينة الاستطلاعية			العينة الاساسية			المحافظات
	مدربى السباحة	خبراء السباحة	اتحاد السباحة	مدربى السباحة	خبراء السباحة	اتحاد السباحة	مدربى السباحة	خبراء السباحة	اتحاد السباحة	
32	28	-	4	2	-	1	26	-	3	القاهرة
28	19	6	3	-	2	1	19	4	2	الجيزة
19	16	3	-	1	-	-	15	3	-	الاسكندرية
25	20	5	-	2	1	-	18	4	-	الدقهلية
34	26	8	-	2	2	-	24	6	-	الشرقية
22	21	1	-	1	-	-	20	-	-	الاسماعيلية
160	130 فرد			160 فرد			15 فرد			المجموع
							145 فرد			

يوضح الجدول (2) عدد أفراد العينة الاساسية والاستطلاعية لأعضاء الاتحاد المصري للسباحة والمناطق التابعة له والخبراء في مجال السباحة ومدربى الاندية الرياضية المصرية ، حيث بلغت عينة البحث الاستطلاعية (15) فرد ، والعينة الاساسية (145) فرد ، والعينة الكلية للبحث (160) فرد .

3-3 أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في إجراء دراسته أدوات جمع البيانات التالية :

3-3-1 استبيان عن مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .

قام الباحث بتصميم استبيان للمحاور كأداة أساسية لتحديد محاور الدراسة ، ثم تم عرض محاور وعبارات الاستبيان علي السادة الخبراء في مجال رياضة السباحة والإدارة الرياضية ، والتي بلغ عددهم (10) خبراء مرفق (رقم 4) وذلك لحذف أو تعديل أو إعادة صياغة أي محور أو عبارة . وتم استبعاد عدد (2) محورين والتي حصلت علي نسبة مؤوية أقل من 75 % من الأهمية النسبية لمحاور الاستبيان والموضحة بالجدول رقم (2) وذلك لما أرتأه الباحث .

وقد راعي الباحث اختيار الخبراء كما يلي :

1 – الخبراء الأكاديميون 2 – لا تقل درجة الخبرير عن استاذ .

3 – أن يكون عضو بأي من الأقسام العلمية (الرياضات المائية ، الإدارة الرياضية) . مرفق رقم (1) توصل الباحث في ضوء المسح المرجعي والاطلاع علي المراجع العربية والإنجليزية والرسائل العلمية الي (6) محاور تم وضعها في إستماراة لاستطلاع رأي الخبراء حول هذه المحاور . مرفق (2)

- قام الباحث بعرض هذه المحاور علي (10) من السادة الخبراء بغرض :

- 1 – التعرف علي مدى مناسبة المحاور للهدف
- 2 – مدى كفاية هذه المحاور لقياس مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .
- 3 – الموافقة علي وجود المحور وصياغته .

والجدول التالي يوضح النسبة المؤوية لأراء الخبراء حول محاور مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى وعلاقتها بالإنجاز الرقمي في السباحة .

الجدول (3)

الأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور الاستبيان (ن = 10)

الاهمية النسبية للموافقة %	غير موافق	موافق	المحور
% 100	-	10	الواقع الحالي لتخفيط مراحل التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .
% 100	-	10	مؤشرات تخفيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .
% 60	4	6	مراحل الاستراتيجية للتخفيف طويل المدى .
% 90	1	9	جرعات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في التخفيف طويل المدى في السباحة .
% 100	-	10	الاستراتيجية المقترنة للتخفيف طويل المدى في السباحة لمرحلة التدريب للمنافسة .

% 50	5	5	تخطيط فترة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .
------	---	---	--

يوضح الجدول رقم (3) الأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور الاستبيان والتي بلغت نسبة الموافقه عليهم من 50% الى 100%.

وقد أرتضي الباحث اختيار المحاور التي حققت أراء أكثر من 70% وبذلك أصبحت المحاور هي :

الاول : الواقع الحالي لتخطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

الثاني : مؤشرات تخطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

الثالث : جر عات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى في السباحة .

الرابع : الاستراتيجية المقترحة للتخطيط طويل المدى في السباحة لمرحلة التدريب للمنافسة .

- تحديد عبارات كل محور :

قام الباحث بتحديد مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور بما يتناسب مع محاور مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة ، والتي تم تحديدها وفقاً لرأء الخبراء
عرض العبارات في صورتها المبدئية :

قام الباحث بعرض العبارات في صورتها المبدئية ضمن المحاور التي تمثلها على الخبراء بعرض التأكيد من مناسبة العبارات للمحور ومدى صلاحيتها صياغتها وذلك للتوصل للصورة النهائية للاستبيان .

مرفق (3)

(4) جدول

نسبة آراء الخبراء في عبارات كل محور حول

مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة

المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
النسبة المئوية	لا أافق	أافق									
%100	-	10	1	%100	-	10	1	%100	-	10	1
%90	1	9	2	%100	-	10	2	%100	-	10	2
%90	1	9	3	%100	-	10	3	%90	1	9	3
%80	2	8	4	%90	1	9	4	%100	-	10	4
%80	2	8	5	%100	-	10	5	%80	2	8	5
%90	1	9	6	%80	2	8	6	%100	-	10	6
%100	-	10	7	%80	2	8	7	%100	-	10	7
%80	2	8	8	%90	1	9	8	%90	1	9	8
%80	2	8	9	%80	2	8	9	%90	1	9	9
%100	-	10	10	%100	-	10	10	%80	2	8	10
%100	-	10	11	%100	-	10	11	%100	-	10	11
%100	-	10	12	%100	-	10	12	%90	1	9	12
%90	1	9	13	%90	1	9	13	%100	-	10	13
%100	-	10	14	%90	1	9	14	%80	2	8	14
%100	-	10	15	%90	1	9	15	%90	1	9	15
%100	-	10	16	%90	1	9	16	%90	1	9	16
%100	-	10	17	%90	1	9	17	%100	-	10	17
%100	-	10	18	%80	2	8	18	%100	-	10	18
				%100	-	10	19	%100	-	10	19
				%100	-	10	20	%100	-	10	20
								%80	2	8	21
								%80	2	8	22
								%90	1	9	23
								%100	-	10	24

					%100	-	10	25	
					%100	-	10	26	

يوضح الجدول (4) أن النسبة المئوية لراء الخبراء ما بين (70% : 100%) وهذا يشير الى مناسبة العبارات لمحورها . ملحوظه : يجب توحيد طريقة كتابة الارقام - عربى أو انجليزى)

جدول (5)

التوصيف العددى لعبارات الاستبيان وفقاً لكل محور

المحور	عدد العبارات
الواقع الحالى لخطيط مراحل التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .	19
مؤشرات خطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .	26
جرعات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في الخطط طويلة المدى في السباحة	20
الاستراتيجية المقترنة للتخطيط طويل المدى لمرحلة التدريب للمنافسة في السباحة	18
أربعة محاور	83 عبارة

يوضح الجدول رقم (5) أن استماره الاستبيان أشتملت على عدد 4 محاور ، وعدد (83) عبارة موزعة كلاطي : (19) عبارة للمحور الاول ، (26) عبارة للمحور الثاني ، (20) عبارة للمحور الثالث ، (18) عبارة للمحور الرابع .

ثم قام الباحث بوضع الصورة النهائية لاستماره الاستبيان وترتيب عباراتها بطريقة عشوائية لتطبيقها على العينة الاستطلاعية بغضون إجراء المعاملات العلمية للتأكد من صلاحيتها من الناحية العلمية .

4-3 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (15) فرد من مجتمع البحث ، وضمن العينة الكلية ومن خارج عينة البحث الأساسية وتشمل علي (15) فرد من (6) محافظات كما هي موزعة بالجدول رقم (1) .

وتهدف الدراسة الاستطلاعية الي إستطلاع آراء العينة حول مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى ، والي مدى سهولة وفهم ومنطقية عبارات الاستبيان ، وأنفقت آرائهم أنه لا توجد عبارات تحمل أكثر من معنى واحد أو غامضة ، ومن ثم تم إجراء المعاملات العلمية للعينة الاستطلاعية وذلك خلال الفترة من 2 / 11 / 2017 م حتى 9 / 11 / 2017 م .

5-3 المعاملات العلمية لاستماره مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

1-5-3 ثبات وصدق استماره مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

قام الباحث بالتأكد من ثبات عبارات الاستبيان بكل محور بإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمنى مقداره 10 أيام على 15 فرد من أفراد عينة البحث الكلية (العينة الاستطلاعية) وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل من القياس الأول والثانى باستخدام معامل الارتباط كما هو موضح بجدول رقم (6) .

جدول (6)

معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني لاستمارة لعبارات الاستبيان (ن = 15)

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
معامل الارتباط	رقم العبارة						
0.658	1	0.754	1	0.569	1	0.548	1
0.509	2	0.557	2	0.639	2	0.635	2
0.631	3	0.635	3	0.669	3	0.538	3
0.711	4	0.714	4	0.754	4	0.752	4
0.533	5	0.821	5	0.538	5	0.862	5
0.546	6	0.932	6	0.553	6	0.659	6
0.635	7	0.624	7	0.459	7	0.753	7
0.528	8	0.734	8	0.638	8	0.691	8
0.456	9	0.817	9	0.659	9	0.588	9
0.633	10	0.835	10	0.587	10	0.639	10
0.954	11	0.628	11	0.562	11	0.517	11
0.751	12	0.802	12	0.845	12	0.508	12
0.854	13	0.703	13	0.915	13	0.499	13
0.625	14	0.621	14	0.658	14	0.638	14
0.854	15	0.634	15	0.963	15	0.865	15
0.635	16	0.537	16	0.856	16	0.658	16
0.573	17	0.449	17	0.834	17	0.714	17
0.679	18	0.662	18	0.765	18	0.798	18
		0.821	19	0.729	19	0.811	19
		0.707	20	0.538	20		
				0.609	21		
				0.800	22		
				0.752	23		
				0.555	24		
				0.638	25		
				0.547	26		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 15 = 0.442

يتضح من الجدول رقم (6) أن استمارة الاستبيان حققت معاملات ارتباط عالية مما يدل على أن محتويات الاستمارة ثابتة، وهذا يطمئن الباحث لاستخدام استمارة الاستبيان في التطبيق الميداني .

ثانياً : صدق استمارة مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة :
استند الباحث في حساب صدق الاستبيان على أنواع الصدق التالية :

- (1) صدق المحتوى (صدق المحكمين).
- (2) صدق الانساق الداخلي .

(1) صدق المحتوى (صدق المضمون) :

اعتمد الباحث على صدق المحكمين في التحقق من صدق الاستبيان والتأكد من أنه يقيس ما وضع من أجله حيث قام الباحث بعرض الاستبيان على عدد (10) من خبراء السباحة والإدارة

الرياضية مرفق رقم (1) وذلك لإبداء رأيهم في محتوى الاستبيان ، وفي مدى صدق العبارات بالنسبة للمحاور التي تنتهي إليها ، وأيضاً على مدى وضوح معنى العبارات داخل كل محور ، وقد أجمعوا على أن الاستبيان يحقق الهدف الذي وضع من أجله ، وبذلك تحقق للاستبيان صدق المحتوى .

(2) صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معاملات الارتباط بين العبارات الخاصة بكل محور مع مجموع المحور ، ويتضمن جدول رقم (7) هذه النتائج والتي جاءت جميعها توضح صدق تمثيل العبارات بدرجة صدق دالة عند مستوى 0.05 .

جدول (7)

معاملات الارتباط بين العبارات وشدة المحاور $n = 15$

المحور الرابع الارتباط مع مجموع المحور	رقم العبارة	المحور الثالث الارتباط مع مجموع المحور	رقم العبارة	المحور الثاني الارتباط مع مجموع المحور	رقم العبارة	المحور الأول الارتباط مع مجموع المحور	رقم العبارة
0.644	1	0.591	1	0.558	1	0.544	1
0.597	2	0.691	2	0.638	2	0.685	2
0.588	3	0.569	3	0.714	3	0.638	3
0.677	4	0.638	4	0.628	4	0.775	4
0.530	5	0.652	5	0.499	5	0.854	5
0.505	6	0.543	6	0.485	6	0.538	6
0.618	7	0.587	7	0.538	7	0.452	7
0.525	8	0.721	8	0.672	8	0.547	8
0.649	9	0.522	9	0.638	9	0.538	9
0.565	10	0.606	10	0.619	10	0.564	10
0.578	11	0.809	11	0.527	11	0.547	11
0.721	12	0.914	12	0.834	12	0.495	12
0.539	13	0.831	13	0.537	13	0.621	13
0.901	14	0.842	14	0.547	14	0.532	14
0.411	15	0.554	15	0.558	15	0.713	15
0.522	16	0.633	16	0.638	16	0.804	16
0.624	17	0.711	17	0.544	17	0.634	17
0.518	18	0.808	18	0.741	18	0.628	18
		0.650	19	0.636	19	0.539	19
		0.541	20	0.776	20		
				0.628	21		
				0.842	22		
				0.649	23		
				0.547	24		
				0.619	25		
				0.721	26		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 و درجات حرية 15 = 0.525

3- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتوزيع أستمارة الاستبيان علي عينة البحث ثم جمعها وذلك في الفترة من 19 / 11 / 2017 م حتى 7 / 12 / 2017 م حيث تم توزيعها علي عينة الدراسة الأساسية التي بلغت (145) فرد

3-7 المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث الاساليب الاحصائية الآتية :

- معامل الاستقرار .
- اختبار كا2 .
- النسب المئوية .

4 عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمحور الاول :

جدول (8)

دلالة الفروق بين استجابات أعضاء الاتحاد المصري

للسباحة والمناطق التابعة له عينة البحث حول عبارات المحور الاول (ن = 5)

كما ودلالتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% التكرار	% النسبة	% التكرار	% النسبة	% التكرار	% النسبة	
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	1
1.60	20.00	1	20.00	1	60.00	3	2
2.80	60.00	3	0.00	0	40.00	2	3
2.80	40.00	2	0.00	0	60.00	3	4
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	5
1.60	60.00	3	20.00	1	20.00	1	6
2.80	60.00	3	0.00	0	40.00	2	7
1.60	20.00	1	60.00	3	20.00	1	8
0.40	40.00	2	20.00	1	40.00	2	9
0.40	40.00	2	20.00	1	40.00	2	10
1.60	20.00	1	20.00	1	60.00	3	11
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	12
5.20	0.00	0	20.00	1	80.00	4	13
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	14
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	15
0.40	40.00	2	20.00	1	40.00	2	16
2.80	60.00	3	0.00	0	40.00	2	17
2.80	40.00	2	0.00	0	60.00	3	18
0.40	40.00	2	20.00	1	40.00	2	19

قيمة كا2 عند مستوى 5.99 = 0.05

يوضح الجدول رقم (8) دلالة الفروق بين استجابات (أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة) ، حيث جاءت قيمة كا2 دالة عند مستوى 0.05 للعبارات (1 , 5 , 12) وهو ما يؤكّد معنوية هذه العبارات الدالة لهذا المحور ، وقيمة كا2 غير دالة عند مستوى 0.05 لباقي العبارات .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (1 ، 5 ، 12) أشارت إلى أن النسبة المئوية لرأي أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة بنسبة (100 %) وبلغت كا2 لها (10) ، حيث تتفق نتيجة العبارة الأولى مع ما أشار به كمال درويش ، اسماعيل حامد (2003 م) أنه لابد من تنظيم مسابقات ومسابقات داخلية للاحتكاك المباشر بأقرب المستويات والوصول إلى قمة الأداء وتحقيق مستوى متميز وتمثل هذه البطولات فيما يلى (بطولة المدارس- بطولة المناطق - بطولة الأندية - البطولة المحلية المحافظات- بطولة الجمهورية) ، ويؤكّد الباحث على ضرورة اشتراك اللاعب خلال مرحلة

التدريب للمنافسة في بطولة القاهرة الصيفية للسباحة القصيرة وبطولة القاهرة للمياه المفتوحة ، وبطولة القاهرة الشتوية المفتوحة للسباحة وبطولة الجمهورية .

وتفق نتائج العبارة رقم (5) مع ما أشار به محمد علي القط (2002 م) (12) حيث تطورت الأرقام القياسية للسباحة بشكل سريع وواضح في كثير من الدول المتقدمة منذ أن طبقت النظريات العلمية للعلوم المختلفة في مجال التدريب وطبقت وسائل تقويم حمل التدريب المختلفة باستخدام معدلات ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ، كما طبقت اختبارات الارتفاع لتجيئ السباح نحو مسافات السرعة أو التحمل تبعاً لنسبة تركيب الألياف العضلية السريعة والبطيئة كما طورت طرق التدريب المختلفة لتعامل مع أجهزة الجسم المختلفة في اتجاه متطلبات الأداء الفسيولوجية ، وهذا التطور في مستوى الأرقام يعتمد أساساً على القياسات الفسيولوجية الرياضة ونظريات التكيف لأجهزة الجسم بما يمكن للسباح لأداء أعلى مستوى ممكن . وبالتالي لن نحصل على تقدم للمستوى الذي يهدف إليه ، وهذا ما يوجد على أرض الواقع في مصر ، لذلك لابد من التدريب في ضوء طبيعة التغيرات الفسيولوجية وتحديدها وقياساتها هو الطريق الأقصر لتحقيق الأهداف المطلوبة ، وهو ما أكدته أشرف هلال (1994 م) (3) و Kennedy, P. , (1990 م) (20) .

وتفق نتائج العبارة رقم (5) مع رأي الباحث في أنه يختلف التدريب من طريقة إلى أخرى ويحاول كل مدرب استخدام الطريقة التي تتلاءم مع طبيعة اللاعبين الذين يتعامل معهم والتي يتمكن بواسطتها من تنمية المهارات الحركية إلى أعلى مستوى ممكنة وتحديد التدريب المناسب لكل مرحلة من مراحل التدريب .

جدول (9)

دلالة الفروق بين استجابات الخبراء في مجال

رياضة السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الأول ن = 17

كائناتها وبياناتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% التكرار	% النسبة	% التكرار	% النسبة	% التكرار	% النسبة	
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	1
*10.71	35.29	6	0.00	0	64.71	11	2
2.94	23.53	4	23.53	4	52.94	9	3
*14.59	17.65	3	5.88	1	76.47	13	4
*8.94	29.41	5	5.88	1	64.71	11	5
*12.82	29.41	5	0.00	0	70.59	12	6
*15.65	23.53	4	0.00	0	76.47	13	7
4.35	35.29	6	52.94	9	11.76	2	8
*7.53	17.65	3	17.65	3	64.71	11	9
*15.65	23.53	4	0.00	0	76.47	13	10
*19.18	17.65	3	0.00	0	82.35	14	11
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	12
*10.71	17.65	3	11.76	2	70.59	12	13
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	14
*6.12	41.18	7	5.88	1	52.94	9	15
*9.29	41.18	7	0.00	0	58.82	10	16

*15.65	23.53	4	0.00	0	76.47	13	17
*23.41	0.00	0	11.76	2	88.24	15	18
*18.47	5.88	1	11.76	2	82.35	14	19

قيمة كا2 عند مستوى 5.99 = 0.05

يوضح الجدول رقم (9) دلالة الفروق بين استجابات خبراء رياضة السباحة ، حيث جاءت قيمة كا2 دالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات ما عدا العبارات رقم 3 , 8 وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور 0

يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم (1) أشارت إلى أن النسبة المئوية لراء خبراء رياضة السباحة بنسبة (100 %) وبلغت كا2 لها (34) ، أن نتائج العبارة رقم (8) أشارت إلى أن النسبة المئوية لراء خبراء السباحة بنسبة (11.76 %) وكانت أقل نسبة وبلغت كا2 لها (4.35) ، وهو ما يؤكده الباحث على ان قاعدة زيادة الوعء ليست بالضرورة زيادة جرعة التدريب فمن الممكن زيادة الشدة أو التكرار أو مزيج منها حتى يمكن إحراز تقدم في العنصر المراد تطويره مثلًا لزيادة التحمل الدوري التنفسي بعد فترة من التدريب يلزم زيادة الشدة قليلاً مع مراعاة قاعدة التدرج و وهو ما أكدته أسامة كامل راتب (1992 م) (2) إلى أنه لا يلزم التدريب عند شدة مرتفعة جداً للحصول على الفوائد الصحية ، ذلك أن زيادة حجم التدريب فوق حد معين سواء بالشدة أو بالتكرار قد تؤدي إلى ارتفاع احتمالات الإصابات الهيكيلية العضلية والمفصلية للفرد .

يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم (4) أشارت إلى أن النسبة المئوية لراء خبراء رياضة السباحة بنسبة (76.47 %) وبلغت كا2 لها (14.59) وقد جاءت العبارة في ترتيب متوسط ويتافق الباحث مع رأي عينة البحث ويرى أنها من العبارات التي تأخذ أولوية في الترتيب حيث لابد ان يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب (تحديد الاهداف المراد تحقيقها ، وتحديد الواجبات المنبثقة عن الاهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد اسبقية كل منها ، وتحديد التوقيت الزمني ، تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل)

جدول (10)

دلالة الفروق بين استجابات مدربى السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الاول ن = 145

كا2 ودلائلها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	1
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	2
*63.33	0.00	0	3.45	5	96.55	140	3
*62.53	1.38	2	2.07	3	96.55	140	4
*62.53	2.07	3	1.38	2	96.55	140	5
*40.13	7.59	11	0.00	0	92.41	134	6
*73.20	2.07	3	0.00	0	93.33	142	7
*78.40	0.69	1	0.69	1	97.93	143	8
*25.20	12.41	18	0.00	0	87.59	127	9
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	10
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	11
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	12
*43.33	6.89	10	0.00	0	93.10	135	13
*14.93	13.10	19	2.07	3	84.83	123	14
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	15
*32.93	8.28	12	0.69	1	91.03	132	16

*17.73	2.76	4	18.62	27	78.62	114	17
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	18
*58.80	4.14	6	0.00	0	95.86	139	19

قيمة كا2 عند مستوى 0.05 = 5.99

يوضح الجدول رقم (10) دلالة الفروق بين استجابات مدربى السباحة ، حيث جاءت قيمة كا2 دالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات وهو ما يؤكّد معنوية العبارات المختارة لهذا المحور 0 يوضح الجدول أن نتائج العبارة أرقام (1 ، 2 ، 10 ، 11 ، 12 ، 15 ، 18) أشارت إلى أن النسبة المئوية لرأء خبراء رياضة السباحة بنسبة (100 %) وبلغت كا 2 لها (90) ، حيث تتفق نتائج العبارة رقم (15) مع رأي الباحث انه يجب مراعاة الفروق الفردية في تشكيل حمل التدريب .

ثم جاءت العبارات أرقام (7 ، 13) والتي أشارت الي أن النسبة المئوية لرأء مدربى السباحة بنسبة (93.10 % ، 93.33 %) وبلغت كا 2 لها (73.20 ، 43.33) والتي اتفقت مع ما أشار لهـ محمد على القـط (2002 م) (12) ان أنظمة انتاج الطاقة في السباحة ثلاثة أنظمة (ATP- PC) ويعتبر هذا النظام هو اول نظم انتاج الطاقة في الاستخدام لإعادة تكوين مركب ATP حيث ان اساس اعادة تكوين ATP هو الطاقة الناتجه عن انشطار مركب الفسفو كرياتين (PC) وذرة الفوسفات التي تخرج من هذا الانشطار (PI) والتي تقييد مع الطاقة الناتجه عن الانشطار في اعادة تكوين مركب ATP مرة اخري لإعادة انتاج الطاقة ولكن لايستمر هذا النظام لفترة طويلاً حيث ان تواجد الفسفو كرياتين ليس بالشكل الكافي للإستمرار في العمل العضلي أكثر من 10 ثوانٍ .

النظام الهـوائي : يتم انتاج الطاقة في هذا النظام عن طريق استخدام الاوكسجين الناتج من الجهاز التنفسـي في اكسدة مخزونـ الجسم من الكربوهـيدرات والدهون لـذا فإنـ التدريب باـستخدام هذا النـظام يـحدث تـغيرات في قـدرةـ الفـرد علىـ التـمـثـيلـ الـهـوـائـيـ وبـالتـالـيـ سـيـحـدـثـ تـغـيـرـ فيـ الطـاقـةـ النـاتـجـةـ عنـ ثـلـاثـيـ اـديـنـوـسـينـ الفـوسـفـاتـ عـنـ اـرـتـبـاطـهاـ بـالـتـمـثـيلـ الـهـوـائـيـ .

النـظامـ الـلاـهـوـائـيـ : يـعتمدـ هـذـاـ النـظـامـ عـلـىـ إـعادـةـ بـنـاءـ ثـلـاثـيـ اـديـنـوـسـينـ الفـوسـفـاتـ فـيـ غـيـابـ الاـوكـسـجـينـ وـذـلـكـ عـنـ طـرـيقـ التـمـثـيلـ الغـذـائـيـ لـلـكـرـبـوهـيدـراتـ وـذـلـكـ بـعـدـ تحـوـيلـهـاـ إـلـىـ سـكـرـ أحـادـيـ (ـ كـلـوكـوزـ)ـ الـذـيـ يـمـكـنـ اـسـتـخـدـامـهـ مـباـشـرـةـ لـانـتـاجـ الطـاقـةـ وـيمـكـنـ لـلـجـسـمـ تـخـزـينـهـ فـيـ الـكـبدـ أوـ الـعـضـلـاتـ عـلـىـ هـيـئةـ كـلـاكـوـجـينـ لـاستـخـدـامـهـ فـيـماـ بـعـدـ عـنـ اـسـتـخـدـامـ الـجـلـوكـوزـ أوـ الـجـلـاكـوـجـينـ لـغـرضـ اـنـتـاجـ الطـاقـةـ فـيـ غـيـابـ الاـوكـسـجـينـ يـتـراـكمـ حـامـضـ الـلـبـنـيـكـ فـيـ الـعـضـلـاتـ وـالـدـمـ مـاـ يـؤـديـ إـلـىـ ظـهـورـ التـعبـ العـضـلـيـ ،ـ وـ يـسـتـخـدـمـ هـذـاـ النـظـامـ فـيـ مـسـابـقـ السـبـاحـةـ الـتـيـ تـسـتـعـرـقـ مـنـ 1-3 دقـائقـ أـيـ مـنـ 100-400 مـ نـظـراـ لـسـرـعةـ اـمـدـادـ الـعـضـلـةـ الـمـصـدـرـ الـمـباـشـرـ لـلـطـاقـةـ ATPـ وـمـعـ ذـلـكـ فـهـوـ أـقـلـ الـمـصـادـرـ سـرـعةـ فـيـ تـولـيدـ الطـاقـةـ نـتـيـجـةـ لـتـحـوـيلـ الـكـلـاكـوـجـينـ إـلـىـ ثـانـيـ اوـكـسـيدـ الـكـرـبـونـ وـمـاءـ وـالـمـعـرـوفـةـ بـعـمـلـيـةـ الإـحلـالـ .

وتتفق نتائج العبارة رقم (13) مع رأي الباحث في أنه يجب على المدرب التنوع في مهارات السباحة في محتويات الوحدة التدريبية اليومية ، وبشكل اساسي توزع الانشطة حيث تلي التمارين

القصيرة الشاقة تمارين اقل جهدا او تمارين استرخاء ، وعندما تصبح الوحدات التدريبية مملة قد يلجأ المدرب الى تغيير جذري في التمارين ليوم او اكثر لزيادة اهتمام الرياضيين والقضاء على الملل من التدريب على وتيرة واحدة .

٤-٤ عرض النتائج الخاصة بالمحور الثاني :

جدول (11)

دلالة الفروق بين استجابات أعضاء الاتحاد المصري

للسباحة والمناطق التابعة له عينة البحث حول عبارات المحور الثاني $N = 5$

كما ودلالتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	
5.20	0.00	0	20.00	1	80.00	4	1
0.40	40.00	2	40.00	2	20.00	1	2
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	3
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	4
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	5
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	6
5.20	0.00	0	20.00	1	80.00	4	7
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	8
5.20	0.00	0	20.00	1	80.00	4	9
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	10
0.40	40.00	2	20.00	1	40.00	2	11
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	12
0.40	40.00	2	20.00	1	40.00	2	13
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	14
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	15
0.40	20.00	1	40.00	2	40.00	2	16
0.40	40.00	2	20.00	1	40.00	2	17
0.40	40.00	2	20.00	1	40.00	2	18
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	19
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	20
0.40	20.00	1	40.00	2	40.00	2	21
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	22
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	23
5.20	0.00	0	20.00	1	80.00	4	24
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	25
5.20	0.00	0	20.00	1	80.00	4	26

قيمة كا٢ عند مستوى 0.05 = 5.99

يوضح الجدول رقم (11) دلالة الفروق بين استجابات (أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة) لأندية القطاع الخاص , حيث جاءت قيمة كا٢ دالة عند مستوى 0.05 للعبارات (3 , 4 , 5 , 6 , 10 , 12 , 14 , 19 , 20 , 22 , 25) وهو ما يؤكّد معنوية هذه العبارات لهذا المحور , وقيمة كا٢ غير دالة عند مستوى 0.05 لباقي العبارات 0

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 10 ، 12 ، 14 ، 19 ، 20 ، 22 ، 25) أشارت إلى أن النسبة المئوية لرأء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة بنسبة (100 %) وبلغت كا 2 لها (10) ، حيث أن نتائج العبارة رقم (10) لأعضاء اتحاد السباحة تؤكد أن اللياقة البدنية هي قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية ، واعداد اللاعب من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية جميعها ، وتنمية الخصائص الحركية الأساسية القوة السرعة المرونة الرشاقة وهذا يتفق مع رأي الباحث أن الغرض من تنمية اللياقة البدنية الحصول على الكفاءة البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز العالمي.لذا يؤكد باور زفيلد ان جميع العناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي وهذا ما يؤكد طه عوض بسيوني (1996 م) (5) نقاً عن باور زفيلد ان جميع العناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي .

وتشير نتائج العبارة رقم (20) لأعضاء اتحاد السباحة على الاهتمام بالاعداد الخططي في السباحة وهذا ما أكدته محمد علي القط (2004 م) (13) أن وضع خطط قطع مسافة السباق تعتمد على القدرات البدنية لسباحيهم والسباحين المنافسين، كذلك اعتماداً على سمات الشخصية التي تطغى على سباحيهم ، أما عن فاعالية خطط تقسيم المسافة فيؤكد انها فعاله في منافسات المستويات العليا ، بالرغم من ان تعبير المستويات العليا هو تعبير نسبي ، فقد تكون المنافسة الداخلية هي مستوى عالي وقد تكون المنافسة الإقليمية هي مستوى عالي وقد تكون المنافسة الدولية هي مستوى عالي ، وهكذا فان جميع السباحين الذين يدخلون المنافسة قد يكونوا ضمن هذا الاطار ليكون الجانب الخططي مهمًا لهم .

وتتفق نتائج العبارة رقم (25) لأعضاء اتحاد السباحة أن نمط الحياة يهدف إلى توفير النمو المتكامل والإرتقاء بالمستوى الصحي والنفسى والاجتماعى لدى النشئ والشباب عن طريق الأنشطة الرياضية ودعم القيم البدنية والروحية والسلوك والخلق الاجتماعى والديمقراطى وتنظيم واستثمار أوقات الفراغ والطاقة لدى النشئ والشباب وهو ما أكد الباحث ان توفير الأدوات الملاعمة والمياه الدافئة فى موسم الشتاء من أجل زيادة القبول على التدريب .

ثم يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم (9) والتي أشارت إلى أن النسبة المئوية لرأء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة بنسبة (80 %) ، والتي تؤكد على التدرج في زيادة شدة التدريب اللازمة لتحقيق مبدأ زيادة حمل التدريب عن طريق زيادة كثافة التدريب للوصول لمرحلة التكيف على الحمل ولو زيادة مكونات الحمل حيث أن الزيادة في مكونات حمل التدريب تتيح الفرصة لعمليات التكيف الوظيفي والنفسى مع العملية التدريبية والاستمرارية في التقدم وكذلك تجنب السباحين الإصابات والإجهاد عليه يجب أن يكون التدرج والزيادة بصورة غير مفاجئة ، واتفق مع نتائج سامي محمد الشربيني (1995 م) (6) ، Edelman, & etal (2002 م) (19) .

ويتفق مع ما ذكره أبو العلا عبد الفتاح (1994 م) (1) أن تتبع بعض الأشكال لتحقيق التدرج منها:

- 1 - زيادة المسافة الكلية في كل تمرين
- 2 - زيادة الشدة مع الحجم الذي يؤديه السباح في تدريياته اليومية

3 - زيادة عدد مرات التدريب في الأسبوع .
ويؤكِّد أنَّ الزيادة التدريجية سواء كانت في عدد مرات التدريب وزيادة حجم التدريب في كل وحدة مع ثبات الراحة والشدة أو زيادة كثافة الوحدة التدريجية لا تتم في وقت واحد حتى لا يؤدي ذلك إلى التدريب الزائد (over training) كما يجب الاهتمام باستعادة الشفاء .

جدول (12)

دلالة الفروق بين استجابات خبراء السباحة عينة البحث حول عبارات المحومن = 17

كما ودلالتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحومن
	% النسبة	النكرار	% النسبة	النكرار	% النسبة	النكرار	
0.47	29.41	5	41.18	7	29.41	5	1
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	2
*10.71	17.65	3	70.59	12	11.76	2	3
*6.12	41.18	7	5.88	1	52.94	9	4
0.82	23.53	4	41.18	7	35.29	6	5
*23.41	11.76	2	0.00	0	88.24	15	6
*18.47	11.76	2	5.88	1	82.35	14	7
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	8
4.35	11.76	2	52.94	9	35.29	6	9
*19.18	17.65	3	0.00	0	82.35	14	10
3.65	11.76	2	41.18	7	47.06	8	11
*15.65	23.53	4	0.00	0	76.47	13	12
*23.06	5.88	1	5.88	1	88.24	15	13
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	14
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	15
5.06	17.65	3	23.53	4	58.82	10	16
*23.06	5.88	1	5.88	1	88.24	15	17
*15.65	23.53	4	76.47	13	0.00	0	18
*10.71	17.65	3	70.59	12	11.76	2	19
*23.41	11.76	2	0.00	0	88.24	15	20
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	21
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	22
*18.47	5.88	1	11.76	2	82.35	14	23
*15.65	23.53	4	0.00	0	76.47	13	24
*19.18	17.65	3	0.00	0	82.35	14	25
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	26

قيمة كا2 عند مستوى 5.99 = 0.05

يوضح الجدول رقم (12) دلالة الفروق بين استجابات (خبراء السباحة) , حيث جاءت قيمة كا 2 دالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات ما عدا العبارات رقم 11 , 9 , 5 , 1 , 16 و هو ما يؤكِّد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحومن .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (2 ، 8 ، 14 ، 15 ، 22) أشارت إلى أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة (100 %) وبلغت كا 2 لها (34) حيث تؤكِّد العباره

رقم (8) على خصوصية التدريب specificity of training ، ويتفق مع ما أشار إليه محمد علي القط (1998 م) (12) أن تدريب السباحين على طريقة السباحة الخاصة بهم ، ويجب ألا ينحصر ذلك على السرعة والمسافة ولكن يجب أن يتعدى ذلك إلى برامج التدريب التي تتيح لهم تنمية عمليات التمثيل الهواني واللاهواني وذلك بتنوع السرعات والتدريبات بدرجات مختلفة باختلاف السباحين ووفقا للمسافات والمسابقات التي يؤدونها أو يشتغلون بها .

ويذكر عصام حلمي (1998 م) (11) تحقيق مبدأ الخصوصية يتضمن عناصر ثلاثة :

- 1 - التدريب على تحسين نظم الطاقة الخاصة .
- 2 - التدريب على مهارات الأداء لنوع الرياضة .
- 3 - تدريب المجموعات العضلية العاملة واتجاهات العمل العضلي .

ومما تقدم يؤكد محمد علي القط (2002 م) (12) ، وعصام حلمي (1997 م) (7) أن خصوصية التدريب تتطلب استخدام 40 % على الأقل من التمارين التي تؤدي إلى تنمية الخصائص البدنية كالقوة السريعة وعصابات الرجلين وفقاً لشخصيتها في العمل التنافسي ، وقد يمثل الوقت المتاح للتمرينات الخاصة في الوقت الكلي المخصص للتدريب نسبة تتراوح ما بين 60% - 80% من إجمالي عمليات التدريب ، أما الخصوصية في مجال التدريب فيجب أن تكون بطريقة شاملة مع الحفاظ على العلاقة بين التنمية الشاملة والتدريبات الخاصة وأن تميز بتوافق العلاقة بين سن البداية والوصول إلى المستويات العالية مثل السباحة حيث تبدأ ممارستها من عمر 6 سنوات .

يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم (18) أشارت إلى أن النسبة المئوية لاراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة (صفر %) وبلغت كا 2 لها (15.65) حيث يختلف الباحث مع أراء عينة البحث في الاهتمام بالتقنيك الخاص باللاعب من خلال بعض التمارين عن طريق تثبيت الذاكرة الحركية لأشكال حركات السباحة الخاصة بالضربات ، بمعنى تقوية الحركات وتقليل نسبة الطاقة المصرفوفة لتنفيذ الحركات (اقتصادية العمل) الخاصة بالسباحة ، وفي كلتا الحالتين فالتمارين المصممة يجب ان تكون بأتجاه زيادة كفاءة العمل ، بهدف تحويل الطاقة المصرفوفة من قبل السباح إلى قدرة حركية دافعة للأمام ، فضلاً عن زيادة كمية الطاقة نفسها (نتيجة تكيفات التدريب) . ولهذا السبب فإن تمارين تقنيك السباحة غالباً ما يشار إليها بمصطلح تمارين التقنيك ، على عكس تدريبات التكيف التي تهدف أساساً إلى زيادة خزین الطاقة والعمل على أن يكون هذا الخزین متوفراً عند الحاجة وقابل للاستخدام الفوري وهو ما أكدته مفتى إبراهيم حماد (1998 م) (15) .

ويرى الباحث أن تعدد واختلاف تمارين تقنيك السباحة ستعمل على تعزيز قابلية التعلم بالنسبة للسباحين الصغار وذلك بارتباطها بأشكال جديدة للحركات (وبالتحديد لأشكال حركية غير مرتبطة مباشرةً بالسباحة). وان قابلية التعلم الابتدائية هذه وبشكل خاص تعمل على تثبيت التقنيك وبالتالي تنمية بعض التكيفات الجسمية والبدنية (داخلية وخارجية) .

ثم تأتي العبارة رقم (13) في الترتيب حيث أشارت إلى أن النسبة المئوية لاراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة (84.24) وبلغت كا 2 لها (23.06) ويتفق ما أشار محمد علي القط (2003 م) (15) ، Maglisco, E, (2002 م) (22) أن يضع المدرب عند تخطيط حمل التدريب ألا يتخذ شكلًا واحدًا أو أسلوب واحدًا أو تيرة واحدة ، أي يعمل المدرب على أن تكون الأحمال خلال أسبوع التدريب متنوعة منها الحمل العالي ومنها الحمل المنخفض ، وبنفس الطريقة خلال الأسبوع

(دورات الحمل التي تستغرق عدة أسابيع) تكون هناك ارتفاع وانخفاض في أحمال التدريب الأسبوعية . ويرتبط هذا المبدأ مباشرةً بمبعداً التنوع ويقصد به التكرار الممل ويمكن الخروج من دائرة الملل في التدريب عن طريق التنوع بين العمل والراحة – كذلك ارتفاع وانخفاض الشدة – كذلك يمكن التنوع في شكل الأداء بين طول الحوض وعرضه ، وتدريبات أرضية بالانتقال أو بدونها وكذلك السرعات تتبع بين العالية والمتوسطة .

جدول (13)

دلالة الفروق بين استجابات مدربى عينة البحث حول عبارات المحور الثاني ن = 145

كما ودلائلها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	
*15.60	13.33	6	8.27	12	87.59	127	1
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	2
*38.80	6.89	10	23.45	34	69.65	101	3
*17.73	13.33	6	19.31	28	76.55	111	4
5.20	11.72	17	13.79	20	81.38	118	5
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	6
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	7
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	8
*26.13	3.45	5	6.20	9	90.34	131	9
*24.13	13.10	19	0.00	0	86.89	126	10
*16.13	10.34	15	17.93	26	71.72	104	11
*22.80	14.48	21	0.00	0	85.51	124	12
*78.53	4.44	2	0.00	0	98.62	143	13
*84.13	0.00	0	0.69	1	99.31	144	14
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	15
*8.13	7.59	11	16.55	24	75.86	110	16
*44.40	2.06	3	4.14	6	93.79	136	17
*7.60	4.82	7	11.03	16	84.14	122	18
1.73	7.59	11	11.03	16	81.38	118	19
*73.20	0.00	0	2.07	3	93.33	142	20
*84.13	0.00	0	0.69	1	99.31	144	21
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	22
*40.13	7.59	11	0.00	0	75.56	134	23
*84.13	0.69	1	0.00	0	99.31	144	24
*10.80	4.14	6	10.34	15	85.51	124	25
*78.40	0.69	1	0.69	1	98.62	143	26

قيمة كا² عند مستوى 0.05 = 5.99

يوضح الجدول رقم (13) دلالة الفروق بين استجابات (مدربى السباحة) ، حيث جاءت قيمة كا² دالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات ما عدا العبارة رقم (5) وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور 0

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (2 ، 6 ، 7 ، 8 ، 15 ، 18 ، 22) أشارت إلى أن النسبة المئوية لراء خباء السباحة والمناطق التابعة بنسبة (100 %) وبلغت كا² لها (90) ثم تأتي العبارة رقم (21) والتي أشارت إلى أن النسبة المئوية لراء خباء السباحة بنسبة (99.31) وبلغت كا² (84.13) التدريب في موافق تشبه المنافسة المتوقعة وفي نفس مواعيد إقامتها ، وهذه التمرينات

تعتبر الوسيلة الوحيدة الخاصة بالإعداد الخططي للوصول إلى الإجاده الخططية ويلعب الإعداد الخططي الجزء الأكبر والهام من تخطيط وحدة التدريب في المرحلة الأخيرة من فترة التدريب للمنافسة ويأخذ زمن أكبر من الإعداد بين المهاري والبدني ، وهذا ما أكده محمد علي القط (2004 م) (13) واتفق مع دراسة مختار شومان (2006 م) (14) .

ويؤكد الباحث انه يجب على المدرب دراسة مثل هذه الظروف التي قد تواجهه السباح وتدريبه في ظروف مشابهة ، ويفضل الوصول إلى مكان إقامة البطولة قبل موعد إقامة البطولة بعده أيام للتدريب على الظروف التي تقام فيها البطولة . وللأسف الشديد فيما سبق ذكره لا يطبق في مصر ولا يوجد في الاعتبار عكس الدول المتقدمة والتي تستطيع الحصول على المراكز الأولى في جميع البطولات والدورات الأولمبية بفضل إتباع هذه الإرشادات الهمامة ولذا لابد وأن توضع هذه الإرشادات موضوع اعتبار حتى يمكن التقدم ومواكبة الارقام القياسية الدولية .

ونؤكد عصام حلمي (1997 م) (7) أن الزيادة في التحميل بشكل متدرج وهذا أحد المبادئ الذي يهمله معظم المدربين مسبباً بذلك تأخيراً كثيراً في تطور الرياضي وانقطاعات كثيرة عن التدريب بسبب الارهاق او الاصابات اذ يحتاج الجسم فترة معينة من الزمن لكي يتكيف للمستويات الجديدة قبل ان يتعرض لزيادة في الحمل، ويجب ان تمنح هذه الفرصة للجسم لان الزيادة المستمرة سوف تسبب الارهاق والاصابات. وعادة لا يزيد الحمل باكثر من 5 في المئة في كل زيادة بالرغم من ان الرياضي قد يشعر انه قادر على العمل بنسبة اعلى Golden swimmers ، واتفق مع مختار شومان (2006 م) (14) .

4-1 عرض النتائج الخاصة بالمحور الثالث :

جدول (14)

دلالة الفروق بين استجابات أعضاء الاتحاد المصري

للسباحة والمناطق التابعة له عينة البحث حول عبارات المحور الثالث ن = 5

ك2 ودلائلها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	1
5.20	0.00	0	20.00	1	80.00	4	2
2.80	0.00	0	60.00	3	40.00	2	3
1.60	20.00	1	60.00	3	20.00	1	4
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	5
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	6
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	7
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	8
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	9
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	10
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	11
2.80	60.00	3	0.00	0	40.00	2	12
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	13
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	14
0.40	20.00	1	40.00	2	40.00	2	15
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	16
0.40	20.00	1	40.00	2	40.00	2	17
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	18

*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	19
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	20

قيمة كا2 عند مستوى 5.99 = 0.05

يوضح الجدول رقم (14) دلالة الفروق بين استجابات (أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة) , حيث جاءت قيمة كا2 دالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات ما عدا العبارات أرقام (2 , 3 , 4 , 8 , 12 , 13 , 15 , 17 , 18) وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (1 ، 5 ، 6 ، 7 ، 9 ، 10 ، 11 ، 14 ، 19 ، 20) أشارت إلى أن النسبة المئوية لاراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة (100 %) وبلغت كا 2 لها (10) حيث يؤكد أبو العلا عبد الفتاح (1994 م) (1) أنه يبقى تأثير حمل التدريب المعين كحمل زائد حتى أن يصل السباح إلى مرحلة التكيف، حينها يجب أن تزداد الشدة وفترة الأداء أو أحدهما قبل حدوث أي تكيف إضافي. إن عملية إجراء زيادة التحميل الزائد هو ما يطلق عليه بالدرج، فمثلاً زيادة سرعة السباحة بدون تقليل الحجم أو الكثافة فذلك يحقق التحميل الزائد والدرج وكذلك عند زيادة الحجم وتثبيت السرعة (الشدة) فهو كذلك يحقق التدرج ، وعموماً فيمكن زيادة الكثافة التدريبية عند تقليل فترات الراحة بين التكرارات وتثبيت السرعة والحجم .

ويشير محمد علي القط (2002 م) (12) ، Maglischo,E. W. (1993 م) (21) إنه عندما يستمر التحميل الزائد لنظام معين لعدة أيام يحدث إحساس بتنقلي الجهد لتنفيذ العمل المحدد، هذا الإحساس يشير بحصول تكيف بدني معين يساعد على قابلية إحلال الطاقة وسرعة إزالة الفضلات ، والذي يشير بأن التدريب أصبح خارج مرحلة التحميل الزائد ، ويعني ذلك إنه عند استمرار التدريب بنفس الشدة فإن ذلك لا يؤدي إلى تطوير حالة التكيف الحالية ما لم يتم زيادة إحدى المتغيرات الخاصة بالنظام المعنى . لذلك فإن التطور الذي يحصل للسباحين هو نتيجة التحفيز الملائم لنوع نظام الطاقة المعنى وهو تطبيق فعلي لهذا المبدأ والذي يأتي عن طريق زيادة سرعة التكرارات بالتدريج خلال الموسم التدريبي ، أو زيادة عدد التكرارات بصورة متدرجة خلال الدوائر التدريبية اللاحقة ، أو عن طريق تقليل فترات الراحة بين التكرارات ، أو زيادة مسافة التكرار والإبقاء على بقية المتغيرات .

يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم (4) كانت أقل نسبة وأشارت إلى أن النسبة المئوية لاراء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة بنسبة (20 %) وبلغت كا 2 لها (1.6) حيث ان الاستمرار بالتدريب منخفض الشدة ، و التركيز على المهارة ، يؤدي بالنتيجة المرجوة اثناء المنافسة مع التأكيد علي وجود وحدات تدريبية عالية الشدة الى المنهاج الاسبوعي ، ويجب تعريض الجسم بين فترة و اخرى الى شدد عالية وربط الاداء عالي الشدة بالمهارة الجيدة .

ثم العبارة رقم (3) لاراء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة والسبة المئوية (% 40) وبلغت كا2 (2.8) ويختلف مع رأي الباحث حيث يرى الباحث أن البرنامج التدريسي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل (لياقة الجهاز الدوري والتنفسى , القوة العامة , اللياقة اللاهوائية , السرعة , مقدار التطور المهاري (العضلي - العصبي) , المرونة والإعداد النفسي ، ومقدار الجهد الواقع على هذه الخصائص من البرنامج التدريسي يجب أن يختلف تبعاً لفترة وقوعها خلال السنة التدريبية ولكن أيضاً تعتمد على نوع فعالية اللاعب ودرجة خبرته ، وبشكل عام الاعداد الاساسي لجميع الفعاليات يجب أن يتركز على القوة العامة واللياقة الهوائية ، الدورات التدريبية تستمر عادةً 3 أسابيع مع أخذ أسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدوره التي تليها ، التدريب المهاري يجب أن لا ينفذ خلال دورة الحمل الشديد ولكن يجب أن يطبق في دورات ذات الأحمال المنخفضة أو ذات الشدة المنخفضة.

جدول (15)

دلالة الفروق بين استجابات خبراء السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الثالث ن = 17

كما ودلائلها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	النسبة %	النكرار	النسبة %	النكرار	النسبة %	النكرار	
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	1
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	2
5.76	29.41	5	58.82	10	11.76	2	3
*10.71	17.65	3	70.59	12	11.76	2	4
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	5
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	6
*23.06	5.88	1	5.88	1	88.24	15	7
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	8
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	9
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	10
*7.18	5.88	1	35.29	6	58.82	10	11
*8.94	29.41	5	5.88	1	64.71	11	12
*23.06	5.88	1	5.88	1	88.24	15	13
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	14
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	15
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	16
*9.29	41.18	7	0.00	0	58.82	10	17
*23.41	11.76	2	0.00	0	88.24	15	18
*23.41	11.76	2	0.00	0	88.24	15	19
*19.18	17.65	3	0.00	0	82.35	14	20

قيمة كا2 عند مستوى 5.99 = 0.05

يوضح الجدول رقم (15) دلالة الفروق بين استجابات (خبراء السباحة) ، حيث جاءت قيمة كا2 دالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات ما عدا العبارة رقم (3) وهو ما يؤكّد معنوية العبارات الدالة المختارّة لهذا المحور

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (5 ، 15) أشارت إلى أن النسبة المئوية لرأء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة (100 %) وبلغت كا 2 لها (23.41) ويتفق مع ما أشار اليه محمد علي القط (2002 م) (14) بالفردية حيث يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده ، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه ، وتميز هذه الطريقة بإمكانية تفتيت حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس ، وكما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي ، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة ، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب .

والعبارة رقم (18) تؤكد على أن تدريب سباحي السرعة حيث يتفق مع ما أشار اليه عصام حلمي أبو جملي (2003 م) (6) فتعتبر الفعاليات ذات المسافات القصيرة من (50 م - 100 م) هي أسرع الفعاليات والتي تستغرق تغطيتها بزمن أقل من الدقيقة ، وإن أقصى سرعة يمكن للسباح أن ينتجها هي لمسافة (15 - 25 م) ، والتي يمكن الاستمرار بها لفترة (7 - 12 ثانية) ويمكن أن تتراوح ما بين (4 - 15 ثانية) ، وعليه فإن عملية تدريب هذه الصفة تكون بتكرارات مسافة (10 م ولغاية 50 م) وبسرعة عالية قدر المستطاع ، وفي بعض الفترات أسرع من سرعة السباق ، حيث تكون الراحة من (1 - 5) دقائق وبما تكفي من الاستشفاء الكامل ، لأن فترة الراحة إذا لم تكن كافية فإن ذلك يسبب تجمع حامض اللبنيك مما يؤدي إلى تقليل السرعة للتكرارات اللاحقة الذي يكون مؤشراً لتجمع حامض اللبنيك وشعور السباح بذلك .

جدول (16)

دلالة الفروق بين استجابات مدربين عينة البحث حول عبارات المحور الثالث ن = 145

كـ 2 و دلالتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	%	النسبة	النسبة	%	النسبة	النسبة	
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	1
*21.73	8.27	12	20	29	71.72	104	2
*84.13	0.69	1	0.00	0	99.31	144	3
*57.73	1.38	2	2.76	4	95.86	139	4
*84.13	0.69	1	0.00	0	99.31	144	5
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	6
*84.13	0.69	1	0.00	0	99.31	144	7
*84.13	0.69	1	0.00	0	99.31	144	8
*62.80	2.76	4	0.69	1	96.55	140	9
*37.20	827	12	0.00	0	91.72	133	10
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	11
*78.53	1.38	2	0.00	0	97.93	143	12
*14.40	6.20	9	18.62	27	82.07	119	13
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	14
*73.20	2.07	3	0.00	0	97.93	142	15
*26.53	8.96	13	1.38	2	89.65	130	16
*53.73	0.69	1	4.14	6	95.17	138	17
*32.13	0.00	0	9.65	14	97.24	131	18
*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	19

*90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	20
--------	------	---	------	---	--------	-----	----

$$\text{قيمة كا} = \frac{5.99}{0.05} = 119$$

يوضح الجدول رقم (16) دلالة الفروق بين استجابات (مدرب السباحة) ، حيث جاءت قيمة كا 2 دلالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات وهو ما يؤكد معنوية العبارات المختارة لهذا المحور

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (1 ، 5 ، 6 ، 11 ، 14 ، 19 ، 20) أشارت إلى أن النسبة المئوية لاراء مدرب السباحة بنسبة (100 %) وبلغت كا 2 لها (90) ويتفق مع ما أشار اليه أحمد الحسيني (1984 م) (2) في العبارة رقم (1) والتي يجب ان تتم الزيادة في التحميل بشكل متدرج وهذا أحد المبادىء الذي يهمله معظم المدربين مسبباً بذلك تأخيراً كثيراً في تطور الرياضي وانقطاعات كثيرة عن التدريب بسبب الارهاق او الاصابات اذ يحتاج الجسم فترة معينة من الزمن لكي يتكيف للمستويات الجديدة قبل ان يتعرض لزيادة في الحمل ، ويجب ان تمنح هذه الفرصة للجسم لأن الزيادة المستمرة سوف تسبب الارهاق والاصابات ، وعادة لا يزيد الحمل باكثر من 5 % في كل زيادة بالرغم من ان الرياضي قد يشعر انه قادر على العمل بنسبة أعلى ، وهو ما يؤكد عصام حلمي (1998 م) (8) .

ويتفق نتائج مدرب السباحة في العبارة (19) مع رأي الباحث والذي يرى ان يتدرّب سباحو المسافة (المسافات المتوسطة) ، ويختلف عن سباحي السرعة وفي هذه الحالة يصبح من الضروري ان يعطى كل منهم برنامجاً يختلف عن الآخر ، ومع ذلك فان كلاً من هذه البرامج يجب ان يستخدم طريقة من طرق التدريب المختلفة التي تم الإشارة إليها (التدريب المختلط) ولكن التركيز على طريقة او أخرى سوف يختلف حيث ان سباح المسافة سوف يؤدي سباحة لمسافة زائدة اكبر من سباحي السرعة كما ان سباح السرعة سوف يؤدي تدريبات سرعة أكثر من سباح المسافة وكل منهما يجب ان يستخدم بعض تدريبات المسافة المتوسطة لأن مثل هذه التدريبات سوف تعطى لسباحي السرعة تحمل أكثر في سباحته لمسافة 100 متر بسرعة أفضل وتعطى لسباح المسافة سرعة أكثر لسباحة 400 متر .

ويتفق مع ما أشار اليه محمد علي القط (2002 م) (12) يجب التركيز على أن تلك الفترة ليس المقصود بها انخفاض الحجم وانخفاض مستوى السباح وسرعته ، ولكن الاحتفاظ بلياقة ومستوى السباح والمساهمة في سرعة التخلص من آثار التعب والإجهاد نتيجة لفترة المنافسات وبذلك يمكن إعداد السباح جيداً للمنافسة أو البطولة ، بالإضافة إلى مراعاة الإعداد النفسي والتربوي وتجنب التعرض للأمراض والاهتمام بنوعية الغذاء المناسبة ، كما يجب التركيز على أن برنامج التهدئة وفترته الزمنية يختلف من سباحي السرعة عن سباحي المسافات المتوسطة ، حيث يتراوح فترة تهدئة سباحي السرعة ثلاثة أيام تقريباً قابلة للزيادة تبعاً لمستويات الحمل التي أخذها السباح ، وتتراوح بالنسبة لسباحي المسافات المتوسطة فترة أسبوع وتزداد .

ثم العبارة رقم (12) لاراء مدرب السباحة وكانت النسبة المئوية لها (97.24 %) وبلغت كا 2 (78.53) حيث يؤكد عصام حلمي (1997 م) (7) إن سباحي المسافات القصيرة يخضعون إلى تدريبات العتبة اللاهوائية أكثر مما هو عليه في تدريب سباحي الفعاليات الأخرى ، ذلك بلين طبيعة عضلاتهم يجب أن تبني لفعاليات تتطلب القدرة (القوة والسرعة) ، والتي يمكن تطويرها عن طريق القيام بتدريبات المقاومة على الأرض وفي الماء ، بواسطة تدريبات الأنتقال والتدرير الدائري والسباحة المقيدة ، والتركيز يكون على تطوير القدرة والتحمل اللاهوائي ، حيث يتضمن المنهج التدريبي على بعض من تمارين الجهد الاقصى بتكرارات قليلة من (4 - 12) تكرار ، وبعضها من (20-40 ثانية) خلال (3-5) مجموعات ، وبمعدلات تكون مشابهة أو أسرع مما هي عليه في المسابقات مع مراقبة معدل الضربات وطولها خلال إجراء تمارين السرعة للمسافات القصيرة ، ويشير Cosil man (1982 م) (18) إلى إن سباحي المسافات القصيرة يمكن لهم التدريب مرتين في اليوم دون حصول ظاهرة التدريب الزائد وكذلك يمكنهم لمرة واحدة دون حدوث نقص في التدريب .

ثم العبارة رقم (18) لاراء لمدرب السباحة والنسبة المئوية (97.24 %) وبلغت كا 2 (32.13) والتي تحدد جرعات تدريب سباحي السرعة بأن هذه التكيفات تحدث عن طريق تنفيذ تكرارات ذات مسافات قصيرة وبسرعة قصوية ، لأن جميع تكيفات التدريب تلك التي تزيد معدل إطلاق الطاقة خلال السباحة بسرعة تحدث داخل الألياف العضلية العاملة وعليه من الضروري أن تتفذ التكرارات بنفس طريقة الضربات التي تستخدم في المنافسة ، وإن تكرار المسافات من (12.5 م) وحتى (25 م) تكون كافية لتنمية هذه الصفة بسرعة (95 %) من سرعة السباق وبالتدريج للوصول إلى أسرع من سرعة السباق وبالأشخاص عند استخدام مساعدات السرعة لغرض تحقيق التحميل الزائد ولتحفيز مشاركة أكبر عدد من الألياف العضلية ، وبالنسبة لمعدل النبض فلا يستخدم مؤشرًا لمعرفة الشدة التدريبية لأن فترة أداء كل تكرار تكون قصيرة بحيث لا يمكن استخراج معدلات القلب القصوية ، أما فترات الراحة فتتراوح ما بين (20 - 30 ثانية) أو بمعدل (1) عمل إلى (4) راحة وبما يكفي للقيام بجهد قصوي آخر .

ثم العبارة رقم (16) لاراء مدرب السباحة والنسبة المئوية (89.65 %) وبلغت كا 2 (26.53) والتي تتفق مع ذكره محمد علي القط (2002 م) (12) أن تكرار التدريب بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً (على اقل تقدير) ، سيحافظ على الاحساس الجيد بالماء ، اما في حال عدم وجود الجدولة الصحيحة ، فسيزول ذلك الاحساس ، اضافة الى تأثير الاداء المهاري سلبياً ، والمعادلة تكون على شكل (قلة تدريب = ضعف في الاداء المهاري = تناقص السرعة) . بمعنى آخر ان اداء وحدات تدريبية بسيطة ومتعددة اسبوعياً ، افضل من اداء وحدات تدريبية عالية الحجم او الشدة .

4-1 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمحور الرابع :

جدول (17)

دالة الفروق بين استجابات أعضاء الاتحاد المصري

للسباحة والمناطق التابعة له عينة البحث حول عبارات المحور الرابع $N = 5$

كما ودلالتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% النسبة	النكرار	% النسبة	النكرار	% النسبة	النكرار	
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	1
*10.00	0.00	0	100.00	5	0.00	0	2
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	3
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	4
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	5
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	6
1.60	20.00	1	20.00	1	60.00	3	7
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	8
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	9
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	10
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	11
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	12
0.40	20.00	1	40.00	2	40.00	2	13
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	14
*10.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	15
5.20	20.00	1	0.00	0	80.00	4	16
0.40	20.00	1	40.00	2	40.00	2	17
1.60	60.00	3	20.00	1	20.00	1	18

قيمة K_2 عند مستوى $0.05 = 5.99$

يوضح الجدول رقم (17) دالة الفروق بين استجابات (أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة) ، حيث جاءت قيمة K_2 دالة عند مستوى 0.05 للعبارات (2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 9 , 12 , 14 , 15) وهو ما يؤكد معنوية هذه العبارات الدالة لهذا المحور ، وقيمة K_2 غير دالة عند مستوى 0.05 لباقي العبارات

0

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (3 , 4 , 5 , 6 , 9 , 12 , 14 , 15) أشارت إلى أن النسبة المئوية لرأء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة (100 %) وبلغت K_2 لها (10) وحيث توضح العبارة رقم (6) التخصص في اختبار نوع السباحة ومسافة السباق ويتتفق مع ما أشار إليه محمد

على القت (2004 م) (13) ويقصد بالشخصية هو أن التدريب يجب أن يركز على تلك العضلات التي يتم استخدامها أثناء المنافسة وبالأسلوب الذي لا يؤدي إلى التدريب الزائد ، ويشير **Maglischo** (2003 م) (22) ، محمد على القت (2004 م) (13) أن إجراء التمارين بسرعة السباق هي الطريقة الأفضل لتطبيق مبدأ الشخصية ، وفي الحقيقة إن شخصية 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 تحمل كل نظام منعزلاً عن الآخر بطريقة يمكن تطويره لمستويات قصوى دون تدخل نظام آخر فإن ذلك سيؤدي إلى مشاركة كل الأنظمة عند تكاملها مع بعضها خلال السباق .

ثم العبارة رقم (8) لرأي أعضاء الاتحاد المصري للسباحة والمناطق التابعة له والنسبة المئوية (89.65 %) وبلغت كا 2 (5.20) والتي تتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (1992 م) (2) أنه يجب أن يكون التحمل وفق امكانيات اللاعب الفردية وبشكل خاص عند اختيار شدة التمارين ، وأنه صفة مهمة لمبدأ الشخصية وهي حالة الاستعداد الخاصة بكل رياضي ، لهذا فإن التدريب بكامله يجب أن يبني على وفق حالة الاستعداد الخاصة للرياضي وهذا يطبق مبدأ الشخصية أكثر من أي مكان آخر

جدول (18)
دلالة الفروق بين استجابات خبراء
السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الرابع
ن = 17

كما ودلاتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% التكرار	% النسبة	% التكرار	% النسبة	% التكرار	% النسبة	
*28.35	0.00	0	5.88	1	94.12	16	1
*7.88	23.53	4	64.71	11	11.76	2	2
*18.47	5.88	1	11.76	2	82.35	14	3
*23.06	5.88	1	5.88	1	88.24	15	4
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	5
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	6
*23.41	11.76	2	0.00	0	88.24	15	7
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	8
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	9
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	10
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	11
*14.59	17.65	3	5.88	1	76.47	13	12
5.76	29.41	5	58.82	10	11.76	2	13
*34.00	0.00	0	0.00	0	100.00	17	14
*28.35	5.88	1	0.00	0	94.12	16	15
*7.88	11.76	2	23.53	4	64.71	11	16
3.29	29.41	5	52.94	9	17.65	3	17
*15.65	0.00	0	23.53	4	76.47	13	18

يوضح الجدول رقم (18) دلالة الفروق بين استجابات (خبراء السباحة) ، حيث جاءت قيمة كا2 دالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات ما عدا العبارات رقم 13, 17 وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (5 ، 6 ، 11 ، 14) أشارت إلى أن النسبة المئوية لراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة (80 %) وبلغت كا2 لها (10) حيث اشارة العبارة رقم (6) إلى التخصص في نوع السباق ويوضحها محمد علي القط (2004 م) (13) تدريب السباحين على طريقة السباحة الخاصة بهم ، ويجب ألا ينحصر ذلك على السرعة والمسافة ولكن يجب أن يتعدى ذلك إلى برامج التدريب التي تتيح لهم تتميمية عمليات التمثيل الاهوائي واللاهوائي وذلك بتتنوع السرعات والتدريبات بدرجات مختلفة باختلاف السباحين ووفقاً للمسافات والمسابقات التي يؤدونها أو يشتغلون بها .

ثم العباره رقم (10 ، 15) لراء خبراء للسباحة والمناطق التابعة له في المرتبة الثانية والنسبة المئوية (94.12 %) وبلغت كا2 (28.35) والتي تتفق مع رأي الباحث حيث يرى الباحث استخدام طرق التدريب المختلفة في تدريب سباحي المسافات الطويلة حيث ان هناك انتقال لنمط التدريب من نمط لأخر وانتقال هذا النمط يعتمد على التشابه بين أنماط التدريب فعلى سبيل المثال السباح الذي يستخدم طريقة التدريب التي تعتمد على زيادة مسافة الأداء وحدها في التدريب سوف يكون من المحتمل ان يسبح بسرعة أفضل من الذي لم يتلق اي قسط من التدريب ولكن سوف لا يسبح بمعدل سرعة مثل السباح الذي يؤدى تدريب السرعة او سباحة المسافات المتوسطة.

والعبارة رقم (15) تتفق مع ما أشار إليه عمرو مهد ابراهيم (1994 م) (9) ، ومحمد علي القط (2002 م) (12) والتي تشير الى إعطاء التدريبات الأرضية لإكساب السباح التحمل الدورى التنفسى ويشمل ذلك تدريبات الجرى الطويل لمسافات تتراوح ما بين 2000 : 4000 م يومياً بسرعات متوسطة مع إعطاء التمرينات للذراعين والرجلين والجذع ثم بعد فترة يعطى للسباح تدريبات الانتقال المتدرجة لتنمية القوة العضلية للمجموعات العاملة في السباحة بالإضافة إلى تمارينات المرونة والتحمل والسرعة .

ثم العباره رقم (16) لراء خبراء السباحة في المرتبة الثالثة والنسبة المئوية (64.71 %) وبلغت كا2 (7.88) حيث أن البرنامج التدريبي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل (لياقة الجهاز الدورى والتنفسى ، القوة العامة ، اللياقة الاهوائية ، السرعة ، مقدار التطور المهارى ، العضلي العصبي ، المرونة) ، وبشكل عام الاعداد الاساسي لجميع السباحين يجب أن يتركز على القوة العامة واللياقة الاهوائية ، الدورات التدريبية تستمر عادةً 3 أسابيع معأخذ أسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدوره التي تليها ، وهو ما أكدته أبو العلا عبد الفتاح (1994 م) (1) .

وجاءت العبارة رقم (17) لاراء خبراء السباحة أقل في النسبة المئوية التي بلغت (17.65 %) وكا2 (3.29) والتي تتفق مع ما أشار اليه عمرو محمد ابراهيم (1994 م) (9) حيث يعتبر الإعداد النفسي والعقلى من المتطلبات الهامة والتى تسبق الإعداد البدنى فالسباح يكون لديه دافع قوى وسليم ، سوف يساعد ذلك فى تحقيق التكيف البدنى المطلوب فى مراحل التعليم والتدريب والمنافسة ، ومن هنا فلابد أن يسبق الإعداد النفسي أو يتوازى مع الإعداد البدنى ، وبصفة عامة يجب على المدرب أن يشجع ويحفز السباحين ويظهر اهتماماً أثناء التدريب ، ومن ناحية أخرى يجب أن يشجع السباح على أن يؤدى كل سباح للتدريب بذل أقصى مجهود عنده وعدم التراخي والتکاسل وتنبيهه ، كما يجب أن يكون لدى كل سباح إدراك إيجابى عن ذاته ولذلك يجب على المدرب أن يساعد السباح على تقدير الذات لنفسه ، كما يجب مراعاة أن السباحين يختلفون فى قدراتهم واستعداداتهم لنوعية التدريب ، فالبعض يميل إلى أن يعمل بعنف شديد والبعض الآخر يعمل بترانح وعدم جدية فى التدريب . كما أن العوامل النفسية تلعب دوراً كبيراً للتجهيز للبطولة حيث يجب أن يعتقد كل سباح أنه سوف يحقق نتائج طيبة ، ويجب أن يبدأ الإعداد النفسي منذ بداية اللقاء الأول فى بداية الموسم التجربى ومدى أهمية كل بطولة منها وفي حالة عدم التركيز على تجهيز السباح لبطولة يمكن أن يشعر بالقلق وفقدان الثقة ويجب زيادة حماس وداعية السباح للبطولة

جدول (19)
دلالة الفروق بين استجابات مدربى السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الرابع ن = 145

ك2 ودلائلها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	% التكرار	النسبة	% التكرار	النسبة	% التكرار	النسبة	
* 90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	1
* 90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	2
4.13	11.03	16	13.79	20	75.17	109	3
* 25.60	4.82	7	21.38	31	73.79	107	4
* 84.13	0.69	1	0.00	0	99.31	144	5
* 25.20	12.41	18	0.00	0	87.58	127	6
* 46.80	6.20	9	0.00	0	93.79	136	7
* 90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	8
* 78.40	0.69	1	0.69	1	97.93	143	9
* 67.60	1.38	2	1.38	2	97.24	141	10
* 34.53	8.96	13	0.00	0	91.03	132	11
* 34.53	8.96	13	0.00	0	91.03	132	12
* 84.13	0.00	0	0.69	1	99.31	144	13
* 90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	14
* 90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	15
* 68.13	0.00	0	2.76	4	97.24	141	16
* 58.80	0.00	0	13.33	6	95.86	139	17
* 90.00	0.00	0	0.00	0	100.00	145	18

قيمة ك2 عند مستوى 5.99 = 0.05

يوضح الجدول رقم (19) دلالة الفروق بين استجابات (أعضاء الأندية) لأندية القطاع الحكومي ، حيث جاءت قيمة كا2 دالة عند مستوى 0.05 لجميع العبارات ما عدا العبارة رقم (3) وهو ما يؤكّد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور 0

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام (1 ، 2 ، 8 ، 14 ، 15 ، 18) أشارت إلى أن النسبة المئوية لراء مدرب السباحة بنسبة (100 %) وبلغت كا 2 لها (90) ثم جاءت العبارة رقم (13) بنسبة مئوية بنسبة (99.31) وبلغت كا 2 لها (84.13) ويتفق مع رأي الباحث في أنه يجب على السباحة ان يؤدي التمارين المهارية اثناء بداية ووسط ونهاية المنهاج التدريبي ، و لا يجوز الاستغناء عن تلك التمارين ويجب متابعة اداءه المهاري لغرض الحصول على التغذية الراجعة . وقد تكون تلك المتابعة ذاتية عن طريق التسجيل الفيديوي و مشاهدة الاداء الذاتي .

ثم جاءت العبارة رقم (17) بنسبة مئوية بنسبة (95.86 %) وبلغت كا 2 لها (58.80) واستخدام التدريب العقلي لمساعدة السباح في تنمية قابلاته البدنية والذهنية لما سيجري في السباق الفعلي ، ثم العبارة رقم (7) بنسبة مئوية بنسبة (93.79) وبلغت كا 2 لها (46.80) بأن في حال محاولة السباح اداء المسافات بسرعة عالية و بأداء مهاري ضعيف ، فهو بذلك يهدى طاقته فحسب ، في حين ان التناغم بين السرعة و الاداء المهاري العالي هو من افضل الطرق لتطوير السباحة اي السباحة بأفضل اداء مهاري . (16 : 122)

ثم جاءت العبارة رقم (11) بنسبة مئوية بنسبة (91.03 %) وبلغت كا 2 لها (34.53) وتتفق نتائج مدرب السباحة عينة البحث مع ما أشار اليه محمد علي القط (2004 م) (13) إن نتائج السباقات تتوقف على الزمن الذي يحققه السباحون ، والزمن الأسرع هو صاحب أفضل النتائج ، وفي حالة تساوي الأزمنة بين بعض السباحين المتنافسين ، فإن السباح الذي يأتي بحركات غير متوقعة مما يفسد خطة سباق السباح المنافس ، فإنه قد يفوز بالسباق . فالحركة المفاجئة يمكن أن تربك المنافس وتجعله يستجيب بأداء ضعيف ، ولهذا السبب يجب على السباحين معرفة استراتيجيات الهجوم والدفاع الشائع استخدامها في السباقات ، وكذلك معرفة كيف يتصرف عند حدوث حركات غير متوقعة أو مزعجة من الخصم وكذلك يتتفق مع ما ذكره عصام حلمي (1998 م) (8) إن الإستراتيجية التي يقوم بها السباح لتنظيم سرعته في السباق هي عبارة عن الأهمية التي تدور حول اقتصاد الطاقة والإستفادة من المواقف المورفولوجية للسباح أي توظيف امكانيات السباح دون صرف زائد للطاقة ، وفي المستويات العالمية غالباً ما تقارب الأزمنة ، وغالباً ما يفوز بالسباق من يأتي بحركة غير متوقعة من السباحين الآخرين الذين رسموا خطة سباقهم .

ولذلك يجب على السباح أن يتعلم الإستراتيجيات الهجومية والدافعية لخطو السباق ، ويجب أن يتعمدوا توقيت الإتيان بغير المتوقع الذي من شأنه إحباط المنافس ، وكيفية التصرف فيما لو حدث ذلك من غيره من المنافسين . (13 : 124)

1-5 الاستنتاجات :

المحور الاول : الواقع الحالي لخطة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة :

- 1 - يقوم اللاعب في المرحلة النهائية بالاشتراك في بطولات مرحلة التدريب للمنافسة وهي بطولات المنطقة والناشئين والجمهورية .
- 2 - ينتقل اللاعب لتلك المرحلة عندما يكون في عمر 15-18 سنة للبنين ، (14 – 16) سنة للبنات .
- 3 - تقوم بمراعاة أهمية تخطيط التدريب للمنافسة .
- 4 - يتم مراعاة أهمية وأهداف ومحظى تخطيط التدريب للمنافسة .
- 5 - يتم إجراء قياسات بدنية وفسيولوجية ثابتة على فترات ثابتة .
- 6 - يتم عمل برنامج تدريب عقلي للسباح .
- 7 - هناك تحديد مسبق لنظام الطاقة المستخدم في التدريب .
- 8 - يتم مراعاة V H P عند تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- 9 - يتم تحديد كمية التدريب البدني للسباح .
- 10 - يتم مراعاة تكيف عناصر اللياقة البدنية وتوازنها فيما بعضها البعض وفقاً لمتطلبات كل مرحلة تدريبية من الموسم .
- 11 - يتم تحديد الوقت المناسب لتنمية عناصر اللياقة البدنية .
- 12 - يتم تحديد التدريبات الأساسية اللازمة لمرحلة الشد تحت الماء لكل سباح .
- 13 - يتم مراعاة تطور وتنوع مهارات السباحة عند وضع برنامج للتدريب خلال هذه المرحلة .
- 14 - يتم عمل قياسات لتحديد نقاط القوة والضعف لكل سباح ناشئ .
- 15 - يقوم برنامج التدريب على أساس الفروق الفردية في التدريب .
- 16 - يتم وضع إستراتيجية لتحديد نوع السباقات والمسافات في التدريب .
- 17 - يتم تحديد نمط السباح صباحي أم مسائي قبل البدء في التدريب .
- 18 - تقوم بدراسة مرحلة النمو والتطور البدني للمرحلة السنوية للسباح .
- 19 - يستجيب المدرب لإغراءات المنافسات خلال تلك المرحلة ويزيد من أحجام الاحمال التدريبية فيكون على حساب تحقيق النتائج .

المحور الثاني : مؤشرات تخطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

عقلية :

- 1 - إعداد اللاعب عقلياً وتدريبياً وتأهيله نفسياً قبل وأثناء مرحلة التدريب للمنافسة لسهولة تقدمه في مرحلة التدريب للفوز .
- 2 - تنمية مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة في النفس :
 - أ - تنمية مهارات الاسترخاء (التنفس العميق) .
 - ب - تعليم الصبر والتحكم في النفس .
 - ج - الاستمرار في تطور التركيز .
 - د - الاستمرار في تشجيع التعزيز الايجابي .
 - ه - تنمية الاستقلالية وتحمل المسؤولية .

- 3- العمل على رفع الروح المعنوية لدى اللاعب من خلال بعض الانشطة التشويفية .
- 4- الاعداد المعرفي للاعب والعمل على زيادة معرفة نوع السباح ونوعية التدريبات .
- 5- ربط التخطيط لاحمال التدريب بالخطيط للإعداد النفسي بما يوفر أفضل طاقة نفسية خلال المنافسة .
- 6- الاستفادة من علاقة السلوك العدواني بالفوز والهزيمة ومكان التنافس حيث أن الاعداد المتكامل يقلل من احتمال ظهور السلوك العدواني .

7- التدريب على تنمية المهارات العقلية الازمة للتعامل مع البطولة خلال المرحلة .

بدنية :

- 8 - تخصيص منهج التدريب القائم على ما بعد P H V .
- 9- إستمرارية التدرج في زيادة شدة التدريب الازمة لتحقيق مبدأ زيادة حمل التدريب .
- في مرحلة التدريب للمنافسة نداء بتمرينات القدرة البدنية ورفع مستوى الاعداد البدني لدى البنين والبنات .

10- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة في تلك المرحلة وتحديد الوقت المناسب لتنميتها .

تنمية عناصر اللياقة البدنية على النحو التالي :

أ - تنمية القدرات اللاهوائية للسباقات مثل السرعة وتحمل السرعة والتحمل العضلي الخاص بطبيعة السباق المتخصص فيه اللاعب .

ب - التركيز على تنمية القوة للبنات مع بداية الطمث ، وللبنين بعد 12 – 18 شهر من طفرة النمو .

ج - تنمية القوة الفردية القائمة على ما بعد P H V .

د - المحافظة على المرونة .

ه - الوصول لقمة تنمية القوة العضلية .

12- عند بداية البرنامج البدني نبدأ بتمرينات لتنمية القوة البدنية ورفع مستوى الاعداد البدني لدى اللاعب على النحو التالي :

التدريبات الارضية لتنمية القدرة والقوة والتحمل العضلي عن طريق تمرينات اللياقة البدنية :

أ - تمرينات النصف العلوي للجسم :

1 - العدو 800 : 1600 م متغير السرعات .

2 - (إنبطاح مائل) ثني الذراعين ومدهما من (10 – 3) × 3 مرات .

3 - (التعلق - بالعقلة) ثني الذراعين ا من (15 – 5) × 3 مرات .

4 - (وقوف - مسک دمبليز) ميزان من (5 : 3) كجم .

5 - ثني الذراعين ومدهما من (50 : 20) × 3 مرات .

6 - دوران الذراعين من (30 : 50) × 3 مرات .

7 - (وقوف - الذراعين جانبا) ثني ومد الذراعين من (30 : 10) × 3 مرات .

8 - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل رفع الركبتين 30 ث من (8 : 4) مرات .

9 - (جلوس - قرفصاء) الفرز لأعلى 20 متر من (10 – 5) مرات .

10 - (جلوس - قرفصاء) المشي 25 متر من (10 – 5) مرات .

11 - عدو مدرجات (4 دققيقة) .

12 - (جلوس - قرفصاء) حمل ثقل في القدمين والقفز 20 متر من (10 – 5) مرات .

10 - (وقوف الذراعان جانباً - تمرين الحبل أسفل القدمين 50 قزة × (3 : 10) مرات .
ب - تمارينات الخصر والبطن والمرونة :

- 1- (وقوف - ثبات الوسط) دوران الجذع من (50 : 100 مرات) × 3 مرات .
- 2 - (رقود - الذراعان خلف الرأس) وضع الجذع من (30 : 50 مرات) × 3 مرات .
- 3 - (رقود - رفع الجذع والقدمين عالياً ومسك القدمين باليدين) من (30 : 50 مرات) × 3 مرات .
- 4 - (وقوف - إحدى القدمين على الحاجز) الضغط من 3 - 5 دقائق .

ج - تمارين السرعة والاستجابة :

- 1 - العدو السريع 30 م × (4 : 8 مرات) .
- 1 - العدو السريع 20 م × (5 : 10 مرات) .

فيسيولوجية :

13- تحديد قياسات ثابتة من القياسات الفسيولوجية خلال مرحلة التدريب للمنافسة .

14- تحديد فترة استعادة الشفاء بعد أداء مسافة السباحة المختلفة .

15- تحديد نظام التدريب باستخدام نظام الطاقة المستخدمة في السباحة .

16- عمل بعض القياسات الفسيولوجية :

أ - قياس كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة والناتج القلبي في الدقيقة .

ب - قياس كفاءة العضلة القلبية وحجم القلب .

ج - قياس معدل النبض في وقت الراحة .

د - قياس أقصى معدل للنبض بعد أداء المجهود أو بعد المنافسة مباشرة .

ه - قياس ضغط الدم في الراحة وبعد اداء المجهود مباشرة .

مهارات :

17- سباقات مرحلة المنافسة 100- 200 م فراشة - ظهر - صدر - 200 ، 400 م متعدد - 50 ، 100 ، 200 ، 800 ، 1500 م حرة ، 4 × 100 م تتبع حر متعدد ، 50 م فراشة وصدر ، 200 م متعدد .

18 - الاهتمام بالتقنيات الخاص باللاعب من خلال بعض التمارينات لتحسين الاداء .

19- إنقان تام للمهارات الخاصة المرتبطة بالسباحة مثل مهارات الإنقاد .

خططي :

20- مراعاة مبادئ الاعداد الخططي في السباقات .

21- التدريب أمام منافسين متشابهين في المستوى الفني والرقمي او التدريب في مواقف تشبه المنافسة المتوقعة وفي نفس مواعيد إقامتها .

22- تنمية المهارات لدى للاعب بداخل الاعب في موسم تدريبي واحد أو موسمين ويكون 24 × 3 أسبوع في السنة او 3 × 15 أسبوع في السنة .

23- عدد المشاركات التي يشارك فيها اثناء فترة التدريب للمنافسة اللاعب 12 منافسة في السنة .

24- التركيز على وضع اللاعب مع لاعبين أقل من مستوى اثناء التدريب لزيادة التحفيز لديه ، ثم التدرج في وضع اللاعب مع لاعبين في نفس مستوى لتحفيزه للوصول الى أعلى مستوى ووضعه مع لاعبين أعلى منه في المستوى للوصول لمستوى أعلى .

25- نمط الحياة :

- التعرف على احتياجات التغذية والترطيب الأساسية .
- تشجيع التدريب وعمل سجل يومي للأداء .
- التعرف على مهارات إدارة الوقت للاستفادة بكل دقة في التمرين .
- تعلم اللاعب لكيفية التخطيط الرياضي .
- التشجيع على استخدام تقنيات الراحة وإعادة الاستعداد .
- الاستمرار في تشجيع العمل الجماعي ومهارات التفاعل الفردي .
- تشجيع التواصل الاجتماعي .
- تشجيع اللاعب على الانضباط والاحساس بالمسؤولية .
- تعزيز الوعي عن احتياجات التغذية من بروتين وكربوهيدرات .
- بدء تطوير دافع التحدي والاثارة .

المحور الثالث : جرعات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى في السباحة .

- 1- تحديد قدرة الزيادة التدريجية في حجم التدريب .
- 2- المشاركة في المسابقات والبطولات للسباح خلال السنة (الموسم الرياضي الواحد) من 1 : 2 مرّة .
- 3- تحديد حجم الزيادة في الشدة خلال الوحدة التدريبية اليومية وفقاً لمتطلبات وأهداف كل جزء داخل الوحدة التدريبية .
- 4- تتضمن جرعات التدريب التخصصي 8 – 12 مرة في الأسبوع ، مرتين في اليوم على الأقل 5 مرات أسبوعياً بما في ذلك التدريب الأرضي .
- 5- زمن الجرعة التدريبية الواحدة 2 ساعة من 90 : 120 دقيقة .
- 6- عدد ساعات التدريب من 16 – 24 ساعة أسبوعياً .
- 7- ان يكون حجم التدريب في البداية من 24 الى 32 الف متر في الأسبوع في حمام السباحة .
- 8- مراعاة التدريبات الأرضية مرتين في الأسبوع .
- 9- حجم التدريب سنوياً من 2100-2500 كيلو متر / سنة ، ويكون على مدار 48 أسبوع للسباحين (13 – 14 – 15 سنة) .
- 10- تؤدي مجموعة من التكرارات لمسافة ضعف مسافة السباحة مرة كل أسبوع وبسرعة عالية .
- 11- تخصيص يوم أسبوعياً للسباحة السهلة او الراحة الكاملة .
- 12- التدريب على السرعة لمسافات مجموعها (800 – 1200 م) خلال جرعتين أسبوعياً مع التركيز على تحمل السرعة .
- 13- سباحوا 400 م إذا كان تخصصهم الثاني سباحة 200 م يتم تدريبيهم ضمن سباحي المسافات الطويلة مرتين في الأسبوع .

14- سباحو 200 م إذا كان تخصصهم الثاني سباحة 100 م يجب أن يؤدوا زيادة في تدريبات السرعة وبعض تمرينات السرعة بالمساعدة وينصح لهم بالتدريب ضمن سباحي السرعة لفترة 5 جرعات أسبوعيا .

15- تدريب سباحي 200 م ، 400 م يومين في الأسبوع – أداء تمرينات السرعة خلال (3 – 4) جرعات تدريبية في الأسبوع لمسافة (800 م – 1200 م) كل جرعة تدريبية .

16- عمل تكرارات أطول لمسافات (30 × 50 م) ، (20 × 100 م) ، (10 × 400 م) .

17- التدريب على تنظيم السرعة وتحمل اللاكتيك (1 – 2) مرة أسبوعيا .

18 - جرعات تدريب سباحي السرعة :

أ - يتم التركيز على زيادة جرعات وشدة تدريبات تحمل اللاكتيك وتنظيم السرعة مع زيادة طول المسافة خلال المجموعات التكرارية من 400 : 1500 م والتدريب على هذا النوع من 3 : 5 مرات أسبوعيا .

ب - أن يؤدي سباحة 100 م ، 200 م تدريبات على مجموعات ضعف مسافة السباحة مرة في الأسبوع على الأقل مثل 10×200 م لسباحي 100م ، 4×400 م لسباحي 200 م .

ج - يتم التدريب مرتين في الأسبوع ، ما عدا يوم واحد في الأسبوع يؤدي مرة واحدة ، وأخذ راحة عن التدريب مرة في الأسبوع .

19- تدريب سباحي المسافات المتوسطة خلال مرحلة التدريب للمنافسة :

أ – استخدام أزمنة الراحة القصيرة بين التكرارات القصيرة من أجل تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية .

ب – استخدام تدريبات المرونة مع التقليل من كميتها ، وتطبيق تدريبات القدرة العضلية .

ج – زيادة تدريبات تحمل اللاكتيك وتنظيم السرعة من 1 : 2 مرة أسبوعيا خلال مرحلة بداية الموسم إلى 4 : 6 مرات أسبوعيا ، وذلك تدريجيا في منتصف المرحلة .

د – تكون معظم المسافات التكرارية أقل من مسافة السباق وتؤدي بسرعات متساوية مع سرعة السباق أو السرعة المستهدفة .

20- جرعات الاعداد النفسي خلال مرحلت التدريب للمنافسة :

* يتم بنسبة من 50 : 60 % من عمليات الاعداد النفسي قبل بداية وحدة التدريب .

* يتم بنسبة 20 : 30 % خلال التدريب .

* يتم بنسبة 10 : 20 % منها بعد إنتهاء التدريب .

- يحتفظ للإعداد النفسي ما بين 3 : 4 مرات أسبوعيا خلال مرحلة التدريب للمنافسة .

المحور الرابع : الاستراتيجية المقترحة للتخطيط طويل المدى في السباحة لمرحلة التدريب للمنافسة .

1- التخصص الفردي للاعب في نوع السباحة أو نوع المنافسة التي سيقوم باللعب فيها خلال المنافسات ومسافة السباق .

2- الاعداد المعرفي للاعب والعمل على زيادة معرفة نوع السباح ونوعية التدريب التي يقوم بها اللاعب لسهولة تنفيذها أثناء مرحلة التدريب للمنافسة ولسهولة تقبل اللاعب لتلك التدريبات والتمرينات .

3- البدء في المنافسات على مدى أوسع مع بناء طريقة السباحة أو المسافة الخاصة بكل لاعب وذلك واحدة فقط وليس الاثنين معاً.

4- القدرة على التنافس في المستويات المتقدمة تحت ظروف متعددة ، و وضع نماذج تنافسية بأهم أهداف الأداء .

5 - ادارة وتطوير الاداء التنافسي ، وتحديد نقاط القوة والضعف لكل سباح .

6 - التخصص في اختيار نوع السباحة ومسافة السباق متوازنة الاداء من الانشطة التدريبية .

7 - تطوير وتعدد مهارات السباحة خلال مرحلة التدريب ، والتركيز على تحسينها "أفضل أداء " .

8 - البرنامج التدريبي خلال مرحلة التدريب للمنافسة يسمح بوضع نقاط تدريبية فردية .

9 - تحديد التدريبات الاساسية اللازمة لمرحلة الشد داخل الماء .

10 - تدريب سباحي المسابقات الطويلة في مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .

11- عرض التكتيكات البسيطة والاستراتيجيات الخاصة بسباقات السباحة ، و تعليم ومتابعة تكتيكات السباقات الفردية .

12- الارتقاء المستمر في الاداء المهاري وزيادة الدافعية في التدريب .

13- التخطيط لبناء محرك الاداء المستقبلي للتدريب خلال مرحلة التدريب للمنافسة .

14- التخطيط لمشاركة اللاعب في البطولات التجريبية التي تكرر موافق يمكن من خلالها أن تستغل لتوجيه السلوك ومن ثم ضبط الذات .

16 - بدئي

أ - تستخدم تمارينات لتنمية مفاصل الكتف والمرفق والعمود الفقري والقدم .

ب - التركيز على تنمية القوة للبنات مع مراعاة الفروق الفردية أثناء التدريب وأثناء المنافسة .

ج - العمل على ترقية التكتيک الخاص باللاعب من خلال بعض التمارينات لزيادة تنمية المهارات الفردية للاعب .

د - التأكيد على عناصر اللياقة البدنية العامة وتوارزتها فيما بعضها البعض والاولوية للتدريب الهوائي للوصول الى تدريبات السرعة .

ه - تحديد مكونات حمل التدريب شدة وحجم وراحة

و - تحديد نوع التركيز على التدريب الهوائي في بداية V H P حتى الذروة .

ز - التركيز على تنمية الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين .

ح - تنمية اللياقة البدنية الخاصة بنوع السباحة ومسافته ونوع السباحة

ط - تطوير القوة والقدرة على التحمل والسرعة والرشاقة .

17 - جرعات التدريب :

أ- زيادة السرعة ومسافة التكرارات خلال الوحدة التدريبية وفقا لأهداف الوحدة التدريبية .

ب - التكتيکات اللازمة من أجل سباقات وبطولات هذه المرحلة .

ج - مراعاه النمو والتطور البدني للسباحين في جرعات التدريب داخل الوحدة التدريبية .

18- عقلي :

- أ - العمل على رفع الروح المعنوية لدى اللاعب من خلال بعض الانشطة التشويفية وبعض التحفيز للاستمرار في التدريب في تلك المرحلة من العمر .
- ب - إدخال برنامج تدريب عقلي على البرنامج الرئيسي لهذه المرحلة .
- ج - تحديد المهارات العقلية من أجل متطلبات التدريب البدنية والعقلية .
- د - استخدام الاساليب المناسبة لتعديل درجة القلق لدى اللاعب مثل استخدام الاحماء او التدليك او الاسترخاء الذاتي او التغذية الراجعة الحيوية او الاسترخاء التدريجي او التدريب الذاتي والتصور العقلي
- ه - التعرف مسبقاً على طبيعة استجابة اللاعب للمواقف التنافسية المختلفة المسببة لكل من قلق الحالة وقلق السمة وذلك باستخدام اختبار القلق .

19- تنمية مهارات الوعي بأنماط الحياة .

- أ - تحديد نمط السباح صباحي أم مسائي " التوقيت البيولوجي للسباح .
- ب - تحديد الغذاء المناسب للسباح وكمية احتياجاته للماء .
- ج - عمل سجل للسباح لمتابعة العملية التدريبية من خلال البرنامج .
- د - تطبيق مهارات إدارة الوقت خلال الوحدات التدريبية للبرنامج .
- ه - تحديد هدف الوحدة التدريبية والتخطيط لها .
- و - تحديد وقت الراحات خلال فترة التدريب خلال مرحلة التدريب للمنافسة .
- ز - مواصلة العمل الجماعي (التدريب الجماعي) والتفاعل الشخصي والاباحي .

5- التوصيات :

- انطلاقاً من مشكلة البحث وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث واستناداً إلى الاستخلاصات ، فإن الباحث يقدم التوصيات الآتية :
- استخدام المؤشرات الذي تم التوصل إليه في اتخاذ القرارات المناسبة بشأن مرحلة التدريب للمنافسة في " التخطيط طويل المدى " للارتفاع بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين في ضوء ما تشير إليه هذه المعادلات من استطاعة السباحين لتحقيق أرقام مناسبة لمستوى التنافس المطلوب .
 - استخدام المؤشرات الذي تم التوصل إليه في عملية وضع الأهداف والأغراض النوعية والمرحلية لمرحلة التدريب للمنافسة في " التخطيط طويل المدى " وخاصة بالنسبة لأهم المكونات المساعدة في تحقيق المستوى الرقمي .
 - استخدام المؤشرات الذي تم التوصل إليه في تقديم تقدم السباح خلال عملية التدريب للمنافسة في " التخطيط طويل المدى " في السباحة .
 - بناء مؤشرات مشابهة للتنبؤ بأرقام السباحين في سباقات الصدر والظهر والحرفة والسباقات الفراشة الأخرى بدلالة مكونات الأداء الفني 0
 - بناء مؤشرات رياضية للتنبؤ بمستوى مختلف من نواحي الإعداد البدني والمهارات الأخرى الذي تشتمل عليه الخطط التدريبية واللازمة لإنجاز الأرقام المختلفة في سباقات رياضة السباحة 0
 - بناء مؤشرات رياضية مشابهة في مختلف الرياضات وخاصة الرياضات الرقمية كالغوص والتجديف وألعاب القوى.
 - الاهتمام بالمؤشرات المختلفة ووضعها ضمن برامج التدريب والجرعات اليومية 0

- أن يستخدم المدربون المؤشرات الموضحة للاستدلال على اللاعبين الذين تتوافق لديهم الاستعدادات في مكونات الأداء الفنى التى تمكنتهم من الوصول إلى المستويات العالية(0)
- ضرورة استمرار تحليل الأداء أثناء البطولات الرسمية لبيانات أوجه الضعف والقصور فى الأداء ومن ثم معالجتها .
- توفير الإمكانيات الازمة لإجراء عملية تحليل الأداء بصفة مستمرة لدى الأندية التى تهتم بتحقيق المستويات العليا .

6 المراجع :

1-6 المراجع العربية :

- 1 - أبو العلا أحمد عبدالفتاح : " تدريب السباحة للمستويات العليا " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1994م) .
- 2 - أسامة كامل راتب " الأسس العلمية لتدريب السباحة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1992م) .
- 3 - أشرف أحمد هلال : " دراسة تحليلية لعنصر تحمل السرعة لدى سباحى وسباحات 11 ، 15 سنة لسباقى 100م حرة ، دولفين " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، (1994م) .
- 4 - طارق رمضان برجاس : دراسة تنبؤية للمستوى الرقمي للسباحين المصريين فى بعض المسابقات بدورة الألعاب الأفريقية جوها بشبروج 1999 " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (1998م) .
- 5 - طه عوض بسيونى : تأثير تنمية الجلد الدورى التنفسى على المستوى الرقمى للسباحة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق (1996م) .
- 6 - عصام حلمى أبو جmil : " بناء نموذج رياضى رياضى للتنبؤ بأرقام سباقات الحرة فى ضوء نتائج مسابقات السباحة بدورة سيدنى الأولمبية " ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الثالث (2003م) .
- 7 - عصام حلمى أبو جmil : " اتجاهات حديثة فى تدريب السباحة " ، دار المعارف ، الإسكندرية ، (1997م) .
- 8 - عصام حلمى أبو جmil: " استراتيجية تدريب السباحة للناشئين "، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (1998م) .
- 9 - عمرو محمد إبراهيم : " دراسة تحليلية لمسابقات 100 م فى سباحة الزحف على البطن والظهر والفرasha " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الرابع ، الجزء الأول، (1994م) .
- 10 - كمال دروبيش ، اسماعيل أحمد عثمان : " التنظيمات في المجال الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، ط 2 ، القاهرة ، (2003 م) .
- 11 - محمد على القط : " المبادئ العلمية للسباحة " ، مكتب العزيز للكمبيوتر ، الزقازيق ، (2000م) .

- 12 - محمد على القط : " **فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحه** " ، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، (2002 م) .
- 13 - محمد على القط: " **استراتيجية السباق في السباحة** " ، المركز العربي للنشر، القاهرة ، (2004) 0
- 14 - مختار شومان : " **تقويم خطة السباق لسباحي المسافات القصيرة** " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، (2006) .
- 15 - مفتى إبراهيم حماد : " **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة** " ، دار الفكر العربي ، (1998 م) .
- 16 - ممدوح محمد الغريب : " **دراسة تحليلية للعوامل المؤثرة في سباق 100م حرفة** " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، (1991) .

2- المراجع الأجنبية :

- 17 - Avalos,- M, et al : " **Modeling the Training-per for mance relations ship using amixed in elite swimmers** " ,journal-Article,medicine-and-scince-in. Sports-exercise-(Hagerstown,.Md), 2003.
- 18 - Cosil man : " **The science of swimming prentice hall, Englewood cliffs** " , New Jersey, 1982.
- 19 - Edelman & et al : " **Modeling and prediction of competitive performance in swimming uponneural net works** " , journal-Article European. Journal-of sport science (2), 2002 .
- 20 - Kennedy, P., & et al : " **Analysis of male and female olympic swimmers in the 100 -meter evens** " , international journal of sport biomechanics vol. , 6 , 1990.
- 21 - Maglischo, E. W : " **Swimming fastest, may field publishing company mountion view California** " , 1993.
- 22 - Maglischo. E.W : " **Swimming faster the essential ref. ence ontechnique Training and pro=gram design** " , human kinatics U.S.A, 2003.

3-6 مراجع شبكة المعلومات " الانترنت " :

- 23 <http://www.arab.api-org/course4/C4-1.htm>.
- 24 <http://www.swim.ee/competition/2005-budapest2005.htm>.
- 25- <http://www.swim.ee/competition/2005-budapest2005.htm>.
- 26 -<http://www.tutorialsandhelp.Com/Mathematical%20Models>
-

مرفق رقم (١)

استماره استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة " في التخطيط طويل المدى " وعلاقتها بمستوي الانجاز الرقمي للسباحين .

السيد الاستاذ الدكتور /

يقوم الباحث بإعداد دراسة بعنوان " مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى وعلاقتها بمستوي الانجاز الرقمي للسباحين " ويهدف التعرف على متطلبات مرحلة التدرب للمنافسة طبقاً للتخطيط طويل المدى وفقاً للأسس والمعايير الدولية المعمول بها لتدريب الذكور والإناث في المرحلة العمرية للإناث من (14 - 16) سنة ، والذكور من (15 - 18) سنة .

ولما كنتم من ذوي الخبرة في هذا المجال ، يسعد الباحث تعاونكم معه في تحديد محاور هذا المقياس ، وحتى يمكن وضع العبارات أسفل كل محور وإضافة ما ترون أنه من تعديل أو إضافة . برجاء التكرم بوضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب .

الباحث

المحور	م	المحور	موافق على	غير موافق	موافق	غير موافق	الأهمية النسبية
الواقع الحالي للتخطيط مراحل التدريب للمنافسة	1						
إقتراح تعديل الصياغة :							
مؤشرات تخطيط مرحلة التدريب للمنافسة .	2						
إقتراح تعديل الصياغة :							
مراحل الاستراتيجية للتخطيط طويل المدى .	3						
إقتراح تعديل الصياغة :							
جرعات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى .	4						
إقتراح تعديل الصياغة :							

					الاستراتيجية المقترنة للتخطيط طويل المدى لمرحلة التدريب للمنافسة .	5
					اقتراح تعديل الصياغة : تخطيط فترة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .	6
					اقتراح تعديل الصياغة :

محاور آخر يرون سيادتكم إضافتها :

اسم الخبرير /
الوظيفة /
التوقيع /

مرفق رقم (2)

استماراة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد عبارات محاور مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة " في التخطيط طويل المدى " وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين .
السيد الاستاذ الدكتور /

يقوم الباحث بإعداد دراسة بعنوان " مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين " وفقا للاسس والمعايير الدولية المستخدمة في تدريب ناشئ السباحة .

برجاء ابداء رأي سيادتكم حول تحديد العبارات المناسبة لكل محور من محاور " مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين بوضع علامة (✓) في خانة موافق وعلامة (✗) في خانة غير موافق ووضع رقم المحور في خانة لا يتاسب مع المحور .

المحور الاول : الواقع الحالي للتخطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

م	العبارات	متاسب آخر	غير موافق	موافق	محور
1	1 - يقوم اللاعب في المرحلة النهائية بالاشتراك في بطولات مرحلة التدريب للمنافسة وهي بطولات المنطقية والناشئين والجمهورية .				
2	ينتقل اللاعب لتلك المرحلة عندما يكون في عمر 15-18 سنة للبنين ، (14-16) سنة للبنات .				
3	تقوم بمراعاة أهمية تخطيط التدريب للمنافسة .				
4	يتم مراعاة أهمية وأهداف ومحفوظ تخطيط التدريب للمنافسة .				
5	يتم إجراء قياسات بدنية وفسيولوجية ثابتة على فترات ثابتة .				
6	يتم عمل برنامج تدريب عقلي للسباح .				
7	هناك تحديد مسبق لنظام الطاقة المستخدم في التدريب .				
8	يتم مراعاة PH عند تنمية عناصر اللياقة البدنية .				
9	يتم تحديد كمية التدريب البدني للسباح .				
10	يتم مراعاة تكيف عناصر اللياقة البدنية وتوازنها فيما بعضها البعض وفقا				

			لمتطلبات كل مرحلة تدريبية من الموسم .	
			يتم تحديد الوقت المناسب لتنمية عناصر اللياقة البدنية .	11
			يتم تحديد التدريبات الأساسية اللازمة لمرحلة الشد تحت الماء لكل سباح .	12
			يتم مراعاة تطور وتنوع مهارات السباحة عند وضع برنامج للتدريب خلال هذه المرحلة .	13
			يتم عمل قياسات لتحديد نقاط القوة والضعف لكل سباح ناشئ .	14
			يقوم برنامج التدريب على أساس الفروق الفردية في التدريب .	15
			يتم وضع إستراتيجية لتحديد نوع السباقات والمسافات في التدريب .	16
			يتم تحديد نمط السباح صباحي أم مسائي قبل البدء في التدريب .	17
			تقوم بدراسة مرحلة النمو والتطور البدني للمرحلة السنوية للسباح .	18
			يستجيب المدرب لإغراءات المنافسات خلال تلك المرحلة ويزيد من أحجام الأحمال التدريبية فيكون على حساب تحقيق النتائج .	19

المotor الثاني : مؤشرات تخطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

م	العبارات	موافق	غير موافق	محور اخر	تناسب
عقليّة :					
1	إعداد اللاعب عقلياً وتدريبياً وتأهيله نفسياً قبل وأثناء مرحلة التدريب للمنافسة لسهولة تقدمه في مرحلة التدريب للفوز .				
2	تنمية مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة في النفس : أ - تنمية مهارات الاسترخاء (التنفس العميق) . ب - تعليم الصبر والتحكم في النفس . ج - الاستمرار في تطور التركيز . د - الاستمرار في تشجيع التعزيز الإيجابي . ه - تنمية الاستقلالية وتحمل المسؤولية .				
3	العمل على رفع الروح المعنوية لدى اللاعب من خلال بعض الانشطة التشويقية				
4	الإعداد المعرفي لللاعب والعمل على زيادة معرفة نوع السباح ونوعية التدريبات .				
5	ربط التخطيط لاحمال التدريب بالتخطيط للإعداد النفسي بما يوفر أفضل طاقة نفسية خلال المنافسة .				
6	الاستفادة من علاقة السلوك العدواني بالفوز والهزيمة ومكان التنافس حيث أن الإعداد المتكامل يقلل من احتمال ظهور السلوك العدواني .				
7	التدريب على تنمية المهارات العقلية الازمة للتعامل مع البطولة خلال المرحلة .				
بدنيّة :					
8	تحصيص منهج التدريب القائم على ما بعد PH .				
9	استمرارية التدرج في زيادة شدة التدريب اللازمة لتحقيق مبدأ زيادة حمل التدريب .				
10	في مرحلة التدريب للمنافسة نداء بتمرينات القدرة البدنية ورفع مستوى الإعداد البدني لدى البنين والبنات .				
11	تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة في تلك المرحلة وتحديد الوقت المناسب لتنميتها .				
12	تنمية عناصر اللياقة البدنية على النحو التالي : أ - تنمية القدرات اللاهوائية للسباقات مثل السرعة وتحمل السرعة والتحمل العضلي الخاص بطبيعة السباق المتخصص فيه اللاعب .				

		<p>ب - التركيز على تنمية القوة للبنات مع بداية الطمث ، وللبنين بعد شهر من طففة النمو .</p> <p>ج - تنمية القوة الفردية القائمة على ما بعد V H P .</p> <p>د - المحافظة على المرونة .</p> <p>هـ - الوصول لقمة تنمية القوة العضلية .</p>	
		<p>عند بداية البرنامج البدني نبدأ بتمرينات لتنمية القوة البدنية ورفع مستوى الاعداد البدني لدى اللاعب على النحو التالي :</p> <p>- التدريبات الارضية لتنمية القدرة والقوة والتحمل العضلي عن طريق تمارينات اللياقة البدنية :</p> <p>أ - تمارينات النصف العلوي للجسم :</p> <p>1 - العدو 800 : 1600 م متغير السرعات .</p> <p>2 - (إنبطاح مائل) ثني الذراعين ومدهما من (10 - 3) × 3 مرات .</p> <p>3 - (التعقل - بالعقلة) ثني الذراعين ا من (15 - 5) × 3 مرات .</p> <p>4 - (وقوف - مسك دمبيلز) ميزان من (3 : 5) كجم .</p> <p>- ثني الذراعين ومدهما من (20 : 50) × 3 مرات .</p> <p>- دوران الذراعين من (30 : 50) × 3 مرات .</p> <p>- (وقوف - الذراعين جانبا) ثني ومد الذراعين من (10 : 30) × 3 مرات .</p> <p>5 - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل رفع الركبتين 30 ث من (4 : 8) مرات .</p> <p>6 - (جلوس - قرفصاء) القفز لأعلى 20 متر من (5 - 10) مرات .</p> <p>7 - (جلوس - قرفصاء) المشي 25 متر من (5 - 10) مرات .</p> <p>8 - عدو مدرجات (4 دقيقة) .</p> <p>9 - (جلوس - قرفصاء) حمل ثقل في القدمين والقفز 20 متر من (10 - 5) مرات .</p> <p>10 - (وقوف الذراعان جانبا - تمرين الحبل أسفل القدمين 50 قزة × (3 : 10) مرات .</p> <p>ب - تمارينات الخصر والبطن والمرونة :</p> <p>1- (وقوف - ثبات الوسط) دوران الجذع من (50 : 100 مرة) × 3 مرات .</p> <p>2 - (رقود - الذراعان خلف الرأس) وضع الجذع من (30 : 50 مرة) × 3 مرات .</p> <p>3 - (رقود - رفع الجذع والقدمين عاليا ومسك القدمين باليدين) من (30 : 50 مرة) × 3 مرات .</p> <p>4 - (وقوف - إحدى القدمين على الحاجز) الضغط من 3 - 5 دقائق .</p> <p>ج - تمارين السرعة والاستجابة :</p> <p>1 - العدو السريع 30 م × (4 : 8 مرات) .</p> <p>1 - العدو السريع 20 م × (5 : 10 مرات) .</p>	13
		فيزيولوجية :	
		تحديد قياسات ثابتة من القياسات الفسيولوجية خلال مرحلة التدريب للمنافسة .	14
		تحديد فترة استعادة الشفاء بعد أداء مسافة السباحة المختلفة .	15
		تحديد نظام التدريب باستخدام نظام الطاقة المستخدمة في السباحة .	16
		عمل بعض القياسات الفسيولوجية :	17
		<p>أ - قياس كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة والناتج القلبي في الدقيقة .</p> <p>ب - قياس كفاءة العضلة القلبية وحجم القلب .</p> <p>ج - قياس معدل النبض في وقت الراحة .</p> <p>د - قياس أقصى معدل للنبض بعد أداء المجهود أو بعد المنافسة مباشرتا .</p> <p>هـ - قياس ظغط الدم في الراحة وبعد اداء المجهود مباشرتا .</p>	

			مهارات :	
			سباقات مرحلة المنافسة 200 م فراشة - ظهر - صدر 200 ، 400 م متعدد 50 ، 100 ، 200 ، 800 ، 1500 م حرة ، 4 × 100 م تتابع حر متعدد 50 م ، 100 م فراشة وصدر ، 200 م متعدد .	18
			الاهتمام بالتقنيك الخاص باللاعب من خلال بعض التمارينات لتحسين الاداء .	19
			إتقان تام للمهارات الخاصة المرتبطة بالسباحة مثل مهارات الإنقاذ .	20
			خططي :	
			مراجعة مبادئ الاعداد الخططي في السباقات .	21
			التدريب أمام منافسين متشابهين في المستوى الفني والرقمي او التدريب في مواقف تشبه المنافسة المتوقعة وفي نفس مواعيد إقامتها .	22
			تنمية المهارات لدى للاعب بدخول الاعب في موسم تدريبي واحد أو موسمين ويكون 2 × 24 أسبوع في السنة او 3 × 15 أسبوع في السنة .	23
		12	عدد المشاركات التي يشارك فيها اثناء فترة التدريب للمنافسة اللاعب منافسة في السنة .	24
			التركيز على وضع اللاعب مع لاعبين أقل من مستوى اثناء التدريب لزيادة التحفيز لديه ، ثم التدرج في وضع اللاعب مع لاعبين في نفس مستوى تحفيزه للوصول الى أعلى مستوى ووضعه مع لاعبين أعلى منه في المستوى للوصول لمستوى أعلى .	25
			نمط الحياة :	26
			أ - التعرف على احتياجات التغذية والترطيب الأساسية . ب - تشجيع التدريب وعمل سجل يومي للأداء . ج - التعرف على مهارات إدارة الوقت للاستفادة بكل دقة في التمرين . د - تعلم اللاعب لكيفية التخطيط الرياضي . ه - التشجيع على استخدام تقنيات الراحة وإعادة الاستعداد . و - الاستمرار في تشجيع العمل الجماعي ومهارات التفاعل الفردي . ز - تشجيع التواصل الاجتماعي . ح - تشجيع اللاعب على الانضباط والاحساس بالمسؤولية . ط - تعزيز الوعي عن احتياجات التغذية من بروتين وكربوهيدرات . ي - بدء تطوير دافع التحدي والاثارة .	

المotor الثالث : جرارات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى .

ناسب محور آخر	غير موافق	موافق	العبارات	m
			1- تحديد قدرة الزيادة التدريجية في حجم التدريب .	1
			المشاركة في المسابقات والبطولات للسباح خلال السنة (الموسم الرياضي الواحد) من 1 : 2 مرة .	2
			تحديد حجم الزيادة في الشدة خلال الوحدة التدريبية اليومية وفقاً لمتطلبات وأهداف كل جزء داخل الوحدة التدريبية .	3
			تتضمن جرارات التدريب التخصصي 8-12 مرة في الأسبوع ، مرتين في اليوم على الأقل 5 مرات أسبوعياً بما في ذلك التدريب الأرضي .	4
			زمن الجرعة التدريبية الواحدة 2 ساعة من 90 : 120 دقيقة .	5
			عدد ساعات التدريب من 16 - 24 ساعة أسبوعياً .	6

		ان يكون حجم التدريب في البداية من 24 الى 32 الف متر في الأسبوع في حمام السباحة .	7
		مراجعة التدريبات الأرضية مرتين في الأسبوع .	8
		حجم التدريب سنويا من 2100- 2500 كيلو متر / سنة ، ويكون على مدار 48 أسبوع للسباحين (13 - 14 - 15 سنة) .	9
		تؤدي مجموعة من التكرارات لمسافة ضعف مسافة السباحة مرة كل أسبوع وبسرعة عالية .	10
		تحصيص يوم أسبوعيا للسباحة السهلة او الراحة الكاملة .	11
		التدريب على السرعة لمسافات مجموعها (800 - 1200 م) خلال جرعتين أسبوعيا مع التركيز على تحمل السرعة .	12
		سباحو 400 م إذا كان تخصصهم الثاني سباحة 200 م يتم تدريبيهم ضمن سباحي المسافات الطويلة مرتين في الأسبوع .	13
		سباحو 200 م إذا كان تخصصهم الثاني سباحة 100 م يجب أن يؤدوا زيادة في تدريبات السرعة وبعض تمرينات السرعة بالمساعدة وينصح لهم بالتدريب ضمن سباحي السرعة لفترة 5 جرعتاً أسبوعيا .	14
		تدريب سباحي 200 م ، 400 م يومين في الأسبوع – أداء تمرينات السرعة خلال (3 - 4) جرعتاً تدريبية في الأسبوع لمسافة (800 م - 1200 م) كل جرعة تدريبية .	15
		عمل تكرارات أطول لمسافات (30 × 50 م) ، (20 × 100 م) ، (10 × 400 م) .	16
		التدريب على تنظيم السرعة وتحمل اللاكتيك (1 - 2) مرة أسبوعيا .	17
		جرعات تدريب سباحي السرعة : أ - يتم التركيز على زيادة جرعتات وشدة تدريبات تحمل اللاكتيك وتنظيم السرعة مع زيادة طول المسافة خلال المجموعات التكرارية من 400 : 1500 م والتدريب على هذا النوع من 3 : 5 مرات أسبوعيا . ب - أن يؤدي سباحة 100 م ، 200 م تدريبات على مجموعات ضعف مسافة السباحة مرة في الأسبوع على الأقل مثل 10 × 200 م لسباحي 100 م ، 4 × 400 م لسباحي 200 م . ج - يتم التدريب مرتين في الأسبوع ، ما عدا يوم واحد في الأسبوع يؤدي مرة واحدة ، وأخذ راحة عن التدريب مرة في الأسبوع .	18
		تدريب سباحي المسافات المتوسطة خلال مرحلة التدريب للمنافسة : أ – استخدام أزمنة الراحة القصيرة بين التكرارات القصيرة من أجل تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية . ب – استخدام تدريبات المرونة مع التقليل من كميتها ، وتطبيق تدريبات القدرة العضلية . ج – زيادة تدريبات تحمل اللاكتيك وتنظيم السرعة من 1 : 2 مرة أسبوعيا خلال مرحلة بداية الموسم إلى 4 : 6 مرات أسبوعيا ، وذلك تدريجيا في منتصف المرحلة . د – تكون معظم المسافات التكرارية أقل من مسافة السباق وتؤدي بسرعات متساوية مع سرعة السباق أو السرعة المستهدفة .	19
		ـ جرعات الاعداد النفسي خلال مرحلت التدريب للمنافسة : أ - يتم بنسبة من 50 : 60 % من عمليات الاعداد النفسي قبل بداية وحدة التدريب . ب - يتم بنسبة 20 : 30 % خلال التدريب . ج - يتم بنسبة 10 : 20 % منها بعد انتهاء التدريب .	20

				د - يحتفظ للإعداد النفسي ما بين 3 : 4 مرات أسبوعيا خلال مرحلة التدريب للمنافسة .
المotor الرابع : الاستراتيجية المقترنة للتخطيط طويل المدى في السباحة لمرحلة التدريب للمنافسة .				
ناسب محور آخر	غير موافق	موافق	العبارات	م
			1- التخصص الفردي للاعب في نوع السباحة أو نوع المنافسة التي سيقوم باللعب فيها خلال المنافسات ومسافة السباق .	1
			تحديد نوعية التدريبات التي يقوم بها اللاعب لسهولة تفيذها أثناء مرحلة التدريب للمنافسة ولسهولة تقبل اللاعب لنتائج التدريبات والتمرينات .	2
			البدء في المنافسات على مدى أوسع مع بناء طريقة السباحة أو المسافة الخاصة بكل لاعب وذلك واحدة فقط وليس الاثنين معا .	3
			القدرة على التنافس في المستويات المتقدمة تحت ظروف متنوعة ، و وضع نماذج تنافسية بأهم أهداف الأداء .	4
			ادارة وتطوير الاداء التنافسي ، وتحديد نقاط القوة والضعف لكل سباح .	5
			التخصص في اختيار نوع السباحة ومسافة السباق متوازنة الاداء من الانشطة التدريبية .	6
			تطوير وتعدد مهارات السباحة خلال مرحلة التدريب ، والتركيز على تحسينها " أفضل آداء " .	7
			البرنامج التدريبي خلال مرحلة التدريب للمنافسة يسمح بوضع نقاط تدريبية فردية .	8
			تحديد التدريبات الأساسية الازمة لمرحلة الشد داخل الماء .	9
			تدريب سباحي المسابقات الطويلة في مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .	10
			عرض التكتnikات البسيطة والاستراتيجيات الخاصة بسباقات السباحة ، و تعليم ومتابعة تكتnikات السباقات الفردية .	11
			الارتقاء المستمر في الاداء المهاري وزيادة الدافعية في التدريب .	12
			التخطيط لبناء محرك الاداء المستقبلي للتدريب خلال مرحلة التدريب للمنافسة .	13
			التخطيط لمشاركة اللاعب في البطولات التجريبية التي تكرر موافق يمكن من خلالها أن تستغل لتوجيهه السلوك ومن ثم ضبط الذات .	14
			بدني : أ - تستخدم تمرينات لتقوية مفاصل الكتف والمرفق والعمود الفقري والقدم. ب - التركيز على تنمية القوة للبنات مع مراعاة الفروق الفردية أثناء التدريب وأثناء المنافسة . ج - العمل على ترقية التكتnik الخاص باللاعب من خلال بعض التمرينات لزيادة تتنمية المهارات الفردية للاعب . د - التأكد على عناصر اللياقة البدنية العامة وتوازنها فيما بينها البعض والأولوية للتدريب الهوائي للوصول الى تدريبات السرعة . ه - تحديد مكونات حمل التدريب شدة وحجم وراحة . و - تحديد نوع التركيز على التدريب الهوائي في بداية V H P حتى النزوة .	15

		<p>ز - التركيز على تنمية الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين .</p> <p>ح - تنمية اللياقة البدنية الخاصة بنوع السباحة ومسافته ونوع السباحة</p> <p>ط - تطوير القوة والقدرة على التحمل والسرعة والرشاقة .</p>	
		<p>جرعات التدريب :</p> <p>أ- زيادة السرعة ومسافة التكرارات خلال الوحدة التدريبية وفقا لأهداف الوحدة التدريبية .</p> <p>ب - التكتيكات اللازمة من أجل سباقات وبطولات هذه المرحلة .</p> <p>ج - مراعاه النمو والتطور البدني للسباحين في جرعات التدريب داخل الوحدة التدريبية .</p>	16
		<p>عقلي :</p> <p>أ - العمل على رفع الروح المعنوية لدى اللاعب من خلال بعض الانشطة التشويقية وبعض التحفيز للاستمرار في التدريب في تلك المرحلة من العمر .</p> <p>ب - إدخال برنامج تدريب عقلي على البرنامج الرئيسي لهذه المرحلة .</p> <p>ج - تحديد المهارات العقلية من أجل متطلبات التدريب البدنية والعقلية .</p> <p>د - استخدام الاساليب المناسبة لتعديل درجة القلق لدى اللاعب مثل استخدام الاحماء او التدليك او الاسترخاء الذاتي او التغذية الراجعة الحيوية او الاسترخاء التدريجي او التدريب الذاتي والتصور العقلي</p> <p>ه - التعرف مسبقا على طبيعة استجابة اللاعب للمواقف التنافسية المختلفة المسببة لكل من قلق الحالة وقلق السمة وذلك باستخدام اختبار القلق .</p>	17
		<p>تنمية مهارات الوعي بأنماط الحياة :</p> <p>أ - تحديد نمط السباح صباحي أم مسائي " التوقيت البيولوجي للسباح .</p> <p>ب - تحديد الغذاء المناسب للسباح وكمية احتياجاته للماء .</p> <p>ج - عمل سجل للسباح لمتابعة العملية التدريبية من خلال البرنامج .</p> <p>د - تطبيق مهارات إدارة الوقت خلال الوحدات التدريبية للبرنامج .</p> <p>ه - تحديد هدف الوحدة التدريبية والخطيط لها .</p> <p>و - تحديد وقت الراحات خلال فترة التدريب خلال مرحلة التدريب للمنافسة .</p> <p>ز - مواصلة العمل الجماعي (التدريب الجماعي) والتفاعل الشخصي والإيجابي .</p>	18

مرفق رقم (3)

استماراة استبيان عن مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في
" التخطيط طويل المدى " للارتفاع بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين .

السيد الاستاذ /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " عن مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في " التخطيط طويل المدى " للارتفاع بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين "

برجاء قراءة كل عبارة جيدا ، وحاول ان تحدد راييك نحو كل عبارة بما يتفق مع مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في " التخطيط طويل المدى " للارتفاع بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين " بوضع علامة (✓) في خانة موافق وعلامة (✗) في خانة غير موافق وتحديد الامامية النسبية لكل عبارة .

برجاء عدم ترك عبارة بدون اجابة ، والمهم هو صدق اجابتك ، الرجاء عدم وضع علامتين امام عبارة واحدة

بيانات شخصية ()

الاسم (اختياري) :
 الوظيفة :
 المؤهل العلمي :
 اسم النادي :
 التليفون :

ولسيادتكم جزيل الشكر
الباحث

م	العبارات	الاهمية النسبية	غير موافق	موافق
1	يقوم اللاعب في المرحلة النهائية بالاشتراك في بطولات مرحلة التدريب للمنافسة وهي بطولات المنطقة والناشئين والدولة .			
2	إعداد اللاعب عقلياً وتدريبياً وتأهيله نفسياً قبل وأثناء مرحلة التدريب للمنافسة لسهولة قدمه في مرحلة التدريب للفوز .			
3	تحديد قدرة الزيادة التدريجية في حجم التدريب .			
4	التخصص الفردي لللاعب في نوع السباحة أو نوع المنافسة التي سيقوم باللعب فيها خلال المنافسات ومسافة السباق .			
5	تنمية مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباة والثقة في النفس : أ - تنمية مهارات الاسترخاء (التنفس العميق) . ب - تعليم الصبر والتحكم في النفس . ج - الاستمرار في تطور التركيز . د - الاستمرار في تشجيع التعزيز الايجابي . ه - تنمية الاستقلالية وتحمل المسؤولية .			
6	المشاركة في المسابقات والبطولات للسباح خلال السنة (الموسم الرياضي الواحد) من 1 : 2 مرة .			
7	ينتقل اللاعب لتلك المرحلة عندما يكون في عمر 15 - 18 سنة للبنين ، (14 - 16) سنة للبنات .			
8	تحديد التدريبات التي يقوم بها اللاعب لسهولة تنفيذها أثناء مرحلة التدريب للمنافسة ولسهولة نقل اللاعب لتلك التدريبات والتمرينات .			
9	نقوم بمراعاة أهمية تخطيط التدريب للمنافسة .			
10	العمل على رفع الروح المعنوية لدى اللاعب من خلال بعض الانشطة التشويفية .			
11	تحديد حجم الزيادة في الشدة خلال الوحدة التدريبية اليومية وفقاً لمتطلبات وأهداف كل جزء داخل الوحدة التدريبية .			
12	البدء في المنافسات على مدى أوسع مع بناء طريقة السباحة أو المسافة الخاصة بكل لاعب وذلك واحدة فقط وليس الاثنين معاً .			
13	يتم مراعاة أهمية وأهداف ومحنتى تخطيط التدريب للمنافسة .			
14	الإعداد المعرفي لللاعب والعمل على زيادة معرفة نوع السباح ونوعية التدريبات .			

		تتضمن جرارات التدريب التخصصي 8 - 12 مرة في الاسبوع ، مرتين في اليوم على الاقل 5 مرات أسبوعيا . بما في ذلك التدريب الارضي .	15
		القدرة على التنافس في المستويات المتقدمة تحت ظروف متعددة ، و وضع نماذج تنافسية بأهم أهداف الاداء .	16
		يتم إجراء قياسات بدنية وفسيولوجية ثابتة علي فترات ثابتة .	17
		ربط التخطيط لاحمال التدريب بالخطيط للإعداد النفسي بما يوفر أفضل طاقة نفسية خلال المنافسة .	18
		زمن الجرعة التدريبية الواحدة 2 ساعة من 90 : 120 دقيقة .	19
		ادارة وتطوير الاداء التنافسي ، وتحديد نقاط القوة والضعف لكل سباح .	20
		يتم عمل برنامج تدريب عقلي للسباح .	21
		الاستفادة من علاقة السلوك العدواني بالفوز والهزيمة ومكان التنافس حيث أن الإعداد المتكامل يقلل من احتمال ظهور السلوك العدواني .	22
		عدد ساعات التدريب من 16 - 24 ساعة أسبوعيا .	23
		التخصص في اختيار نوع السباحة ومسافة السباق متوازنة الاداء من الانشطة التدريبية .	24
		هناك تحديد مسبق لنظام الطاقة المستخدم في التدريب .	25
		التدريب على تطوير المهارات العقلية الازمة للتعامل مع البطولة خلال المرحلة ان يكون حجم التدريب في البداية من 24 الي 32 الف متر في الاسبوع في حمام السباحة .	26
		تطوير وتعدد مهارات السباحة خلال مرحلة التدريب ، والتركيز علي تحسينها "أفضل أداء " .	27
		يتم مراعاة P H V عند تطوير عناصر اللياقة البدنية .	28
		تخطيط منهج التدريب البدني القائم علي ما بعد P H V .	29
		مراعاة التدريبات الأرضية مرتين في الاسبوع .	30
		البرنامج التدريبي خلال مرحلة التدريب للمنافسة يسمح بوضع نقاط تدريبية فردية .	31
		يتم تحديد كمية التدريب البدني للسباح .	32
		إستمرارية التدرج في زيادة شدة التدريب الازمة لتحقيق مبدأ زيادة حمل التدريب .	33
		حجم التدريب سنويا من 2100- 2500 كيلو متر / سنة ، ويكون علي مدار 48 اسبوع للسباحين (13 - 14 - 15 سنة) .	34
		تحديد التدريبات الأساسية الازمة لمرحلة الشد داخل الماء .	35
		يتم مراعاة تكيف عناصر اللياقة البدنية وتوازنها فيما بعضها البعض وفقا لمتطلبات كل مرحلة تدريبية من الموسم .	36
		في مرحلة التدريب للمنافسة نبدء بتمرينات القدرة البدنية ورفع مستوى الاعداد البدني لدى البنين والبنات .	37
		تؤدي مجموعة من التكرارات لمسافة ضعف مسافة السباحة مرة كل اسبوع وبسرعة عالية .	38
		تدريب سباحي المسابقات الطويلة في مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .	39
		يتم تحديد الوقت المناسب لتنمية عناصر اللياقة البدنية .	40
		تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة في تلك المرحلة وتحديد الوقت المناسب لتنميتها .	41
		تخطيط يوم أسبوعيا للسباحة السهلة او الراحة الكاملة .	42
			43

		عرض التكتيكات البسيطة والاستراتيجيات الخاصة بسباقات السباحة ، و تعليم ومتابعة تكتيكات السباقات الفردية . يتم تحديد التدريبات الأساسية الازمة لمرحلة الشد تحت الماء لكل سباح .	44
		تنمية عناصر اللياقة البدنية على النحو التالي : أ - تنمية القدرات اللاهوائية للسباقات مثل السرعة وتحمل السرعة والتحمل العضلي الخاص بطبيعة السباق المتخصص فيه اللاعب . ب - التركيز على تنمية القوة للبنات مع بداية الطمث ، وللبنين بعد 12 – 18 شهر من طفولة النمو . ج - تنمية القوة الفردية القائمة على ما بعد V P . د - المحافظة على المرونة . ه - الوصول لقمة تنمية القوة العضلية .	45
		عند بداية البرنامج البدني نبدأ بتمرينات لتنمية القوة البدنية ورفع مستوى الإعداد البدني لدى اللاعب على النحو التالي : - التدريبات الأرضية لتنمية القدرة والقوة والتحمل العضلي عن طريق تمرينات اللياقة البدنية : أ - تمارينات النصف العلوي للجسم : 1 - العدو 800 : 1600 م متغير السرعات . 2 - (إنبطاح مائل) ثني الذراعين ومدهما من (10 – 3) × 3 مرات . 3 - (التعلق - بالعقلة) ثني الذراعين ا من (5 – 15) × 3 مرات . 4 - (وقوف - مسک دمبليز) ميزان من (3 : 5) كجم . - ثني الذراعين ومدهما من (20 : 50) × 3 مرات . - دوران الذراعين من (30 : 50) × 3 مرات . - (وقوف - الذراعين جانبا) ثني و مد الذراعين من (10 : 30) × 3 مرات . 5 - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل رفع الركبتين 30 ث من (4 : 8) مرات . 6 - (جلوس - قرفصاء) القفز لأعلى 20 متر من (5 – 10) مرات . 7 - (جلوس - قرفصاء) المشي 25 متر من (5 – 10) مرات . 8 - عدو مدرجات (4 دقيقة) . 9 - (جلوس - قرفصاء) حمل ثقل في القدمين والقفز 20 متر من (5 – 10) مرات . 10 - (وقوف الذراعان جانبًا - تمرين الحبل أسفل القدمين 50 قرة × (3 : 10) مرات . ب - تمارين الخصر والبطن والمرونة : 1 - (وقوف - ثبات الوسط) دوران الجذع من (50 : 100) × 3 مرات . 2 - (رقود - الذراعان خلف الرأس) وضع الجذع من (30 : 50) مرات . 3 - (رقود - رفع الجذع والقدمين عاليًا ومسك القدمين باليدين) من (30 : 50) مرات . 4 - (وقوف - إحدى القدمين على الحاجز) الضغط من 3 – 5 دقائق . ج - تمارين السرعة والاستجابة : 1 - العدو السريع 30 م × (4 : 8) مرات . 1 - العدو السريع 20 م × (5 : 10) مرات .	47
		الارتقاء المستمر في الأداء المهاري وزيادة الدافعية في التدريب .	48
		التدريب على السرعة لمسافات مجموعها (800 – 1200 م) خلال جرعتين أسيوية مع التركيز على تحمل السرعة .	49

		يت مراعاة تطور وتتنوع مهارات السباحة عند وضع برنامج للتدريب خلال هذه المرحلة .	50
		تحديد قياسات ثابته من القياسات الفسيولوجية خلال مرحلة التدريب للمنافسة .	51
		تحديد فترة استعادة الشفاء بعد أداء مسافة السباحة المختلفة .	52
		سباحو 400 م إذا كان تخصصهم الثاني سباحة 200 م يتم تدريبيهم ضمن سباحي المسافات الطويلة مرتين في الأسبوع .	53
		التخطيط لبناء محرك الأداء المستقبلي للتدريب خلال مرحلة التدريب للمنافسة .	54
		يتم عمل قياسات لتحديد نقاط القوة والضعف لكل سباح ناشئ .	55
		تحديد نظام التدريب باستخدام نظام الطاقة المستخدمة في السباحة .	56
		- عمل بعض القياسات الفسيولوجية : أ - قياس كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة والناتج القلبي في الدقيقة . ب - قياس كفاءة العضلة القلبية وحجم القلب . ج - قياس معدل النبض في وقت الراحة . د - قياس أقصى معدل للنبض بعد أداء المجهود أو بعد المنافسة مباشرة . ه - قياس ظغط الدم في الراحة وبعد اداء المجهود مباشرة .	57
		سباحو 200 م إذا كان تخصصهم الثاني سباحة 100 م يجب أن يؤدوا زيادة في تدريبات السرعة وبعض تمرينات السرعة بالمساعدة وينصح لهم بالتدريب ضمن سباحي السرعة لفترة 5 جر عات أسبوعيا .	58
		التخطيط لمشاركة اللاعب في البطولات التجريبية التي تكرر موافق يمكن من خلالها أن تستغل لتوجيه السلوك ومن ثم ضبط الذات .	59
		يقوم برنامج التدريب على أساس الفروق الفردية في التدريب .	60
		سباقات مرحلة المنافسة 100- 200 م فراشة - ظهر - صدر - 400 ، 200 ، م متعدد - 50 ، 100 ، 200 ، 800 ، 1500 م حرة ، 4 × 100 م تتبع حر متعدد ، 50 م فراشة وصدر ، 200 م متعدد .	61
		الاهتمام بالتكنيك الخاص باللاعب من خلال بعض التمارين لتحسين الأداء .	62
		تدريب سباحي 200م ، 400 م يومين في الأسبوع - أداء تمرينات السرعة خلال (3 - 4) جر عات تجريبية في الأسبوع لمسافة (800 م - 1200 م) كل جرعة تجريبية .	63
		بدني : أ - تستخدم تمارينات لتنمية مفاصل الكتف والمرفق والعمود الفقري والقدم . ب - التركيز على تنمية القوة للبنات مع مراعاة الفروق الفردية أثناء التدريب وأثناء المنافسة . ج - العمل على ترقية التكنيك الخاص باللاعب من خلال بعض التمارين لزيادة تنمية المهارات الفردية لللاعب . د - التأكد على عناصر اللياقة البدنية العامة وتوازنها فيما بعضها البعض والأولوية للتدريب الهوائي للوصول الي تدريبات السرعة . ه - تحديد مكونات حمل التدريب شدة وحجم وراحة . و - تحديد نوع التركيز علي التدريب الهوائي في بداية V H P حتى الذروة . ز - التركيز علي تنمية الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين . ح - تنمية اللياقة البدنية الخاصة بنوع السباحة ومسافتها ونوع السباحة . ط - تطوير القوة والقدرة على التحمل والسرعة والرشاقة .	64
		يتم وضع إستراتيجية لتحديد نوع السباقات والمسافات في التدريب .	65

		66	مراجعة مبادئ الاعداد الخططي في السباقات .
		67	إنقاذ تام للمهارات الخاصة المرتبطة بالسباحة مثل مهارات الإنقاذ .
		68	عمل تكرارات أطول لمسافات (30×50 م) ، (20×100 م) ، (10×400 م) .
		69	جرعات التدريب : أ- زيادة السرعة ومسافة التكرارات خلال الوحدة التدريبية وفقاً لأهداف الوحدة التدريبية . ب - التكتيكات اللازمة من أجل سباقات وبطولات هذه المرحلة . ج - مراعاة النمو والتطور البدني للسباحين في جرعات التدريب داخل الوحدة التدريبية .
		70	يتم تحديد نمط السباح صباحي أم مسائي قبل البدء في التدريب .
		71	التدريب أمام منافسين متشابهين في المستوى الفني والرقمي او التدريب في موافق تشبه المنافسة المتوقعة وفي نفس مواعيد إقامتها .
		72	تنمية المهارات لدى للاعب بداخل اللاعب في موسم تدريبي واحد أو موسمين ويكون 2×24 أسبوع في السنة او 3×15 أسبوع في السنة .
		73	التدريب على تنظيم السرعة وتحمل اللاكتيك (1 - 2) مرة أسبوعياً .
		74	عقلي : أ - العمل على رفع الروح المعنوية لدى اللاعب من خلال بعض الانشطة التشويفية وبعض التحفيز للاستمرار في التدريب في تلك المرحلة من العمر . ب - إدخال برنامج تدريب عقلي على البرنامج الرئيسي لهذه المرحلة . ج - تحديد المهارات العقلية من أجل متطلبات التدريب البدنية والعقلية . د - استخدام الاساليب المناسبة لتعديل درجة القلق لدى اللاعب مثل استخدام الاحماء او التدليك او الاسترخاء الذاتي او التغذية الراجعة الحيوية او الاسترخاء التدريجي او التدريب الذاتي والتصور العقلي . ه - التعرف مسبقاً على طبيعة استجابة اللاعب للموافق التنافسية المختلفة المسببة لكل من قلق الحالة وقلق السمة وذلك باستخدام اختبار القلق .
		75	تقوم بدراسة مرحلة النمو والتطور البدني للمرحلة السنوية للسباح .
		76	عدد المشاركات اثناء فترة التدريب يشارك اللاعب في تلك الفترة في 12 منافسة في السنة .
		77	جرعات تدريب سباحي السرعة : أ - يتم التركيز على زيادة جرعات وشدة تدريبات تحمل اللاكتيك وتنظيم السرعة مع زيادة طول المسافة خلال المجموعات التكرارية من 400 : 400 م والتدريب على هذا النوع من 3 : 5 مرات أسبوعياً . ب - أن يؤدي سباحة 100 م ، 200 م تدريبات على مجموعات ضعف مسافة السباحة مرة في الأسبوع على الأقل مثل 10×200 م لسباحي 100 م ، 4×400 م لسباحي 200 م . ج - يتم التدريب مرتين في الأسبوع ، ما عدا يوم واحد في الأسبوع يؤدي مرة واحدة ، وأخذ راحة عن التدريب مرة في الأسبوع .
		78	يستجيب المدرب لإغراءات المنافسات خلال تلك المرحلة ويزيد من أحجام الاحمال التدريبية فيكون على حساب تحقيق النتائج .
		79	التركيز على وضع اللاعب مع لاعبين أقل من مستوى اثناء التدريب لزيادة التحفيز لديه ، ثم التدرج في وضع اللاعب مع لاعبين في نفس مستوى التحفيزة للوصول الى أعلى مستوى ووضعه مع لاعبين أعلى منه في المستوى للوصول لمستوى أعلى .
		80	تدريب سباحي المسافات المتوسطة خلال مرحلة التدريب للمنافسة : أ - استخدام أزمنة الراحة القصيرة بين التكرارات القصيرة من أجل تطوير

		<p>القدرات الهوائية واللاهوائية .</p> <p>ب - إستخدام تدريبات المرونة مع التقليل من كميتها ، وتطبيق تدريبات القدرة العضلية .</p> <p>ج - زيادة تدريبات تحمل اللاكتيك وتنظيم السرعة من 1 : 2 مرة أسبوعيا خلال مرحلة بداية الموسم الى 4 : 6 مرات أسبوعيا ، وذلك تدريجيا في منتصف المرحلة .</p> <p>د - تكون معظم المسافات التكرارية أقل من مسافة السباق وتؤدي بسرعات متساوية مع سرعة</p>
		<p>تنمية مهارات الوعي بأنماط الحياة :</p> <p>أ - تحديد نمط السباح صباحي أم مسائي " التوقف البيولوجي للسباح</p> <p>ب - تحديد الغذاء المناسب للسباح وكمية احتياجاته للماء .</p> <p>ج - عمل سجل للسباح لمتابعة العملية التدريبية من خلال البرنامج .</p> <p>د - تطبيق مهارات إدارة الوقت خلال الوحدات التدريبية للبرنامج .</p> <p>ه - تحديد هدف الوحدة التدريبية والتخطيط لها .</p> <p>و - تحديد وقت الراحات خلال فترة التدريب خلال مرحلة التدريب للمنافسة .</p> <p>ز - مواصلة العمل الجماعي (التدريب الجماعي) والتفاعل الشخصي والإيجابي .</p>
		<p>نمط الحياة :</p> <p>أ - التعرف على احتياجات التغذية والترطيب الأساسية .</p> <p>ب - تشجيع التدريب وعمل سجل يومي للأداء .</p> <p>ج - التعرف على مهارات إدارة الوقت للاستفادة بكل دقة في التمرين .</p> <p>د - تعلم اللاعب لكيفية التخطيط الرياضي .</p> <p>ه - التشجيع على استخدام تقنيات الراحة وإعادة الاستعداد .</p> <p>و - الاستمرار في تشجيع العمل الجماعي ومهارات التفاعل الفردي .</p> <p>ز - تشجيع التواصل الاجتماعي .</p> <p>ح - تشجيع اللاعب على الانضباط والاحساس بالمسؤولية .</p> <p>ط - تعزيز الوعي عن احتياجات التغذية من بروتين وكربوهيدرات .</p> <p>ي - بدء تطوير دافع التحدي والاثارة .</p>
		<p>- جرعات الاعداد النفسي خلال مرحلت التدريب للمنافسة :</p> <p>أ - يتم بنسبة من 50 : 60 % من عمليات الاعداد النفسي قبل بداية وحدة التدريب .</p> <p>ب - يتم بنسبة 20 : 30 % خلال التدريب .</p> <p>ج - يتم بنسبة 10 : 20 % منها بعد إنتهاء التدريب .</p> <p>د - يحتفظ للإعداد النفسي ما بين 3 : 4 مرات أسبوعيا خلال مرحلة التدريب للمنافسة .</p>

مرفق رقم (4)

قائمة باسماء الخبراء والمتخصصون في مجال السباحة والإدارة الرياضية .

الاسم	م	الوظيفة
أيمن علي عبد الحميد الشاعر	1	استاذ الادارة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة الزقازيق .
حسن احمد الشافعي	2	استاذ الادارة ورئيس قسم الادارة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات فلمنج – جامعة الاسكندرية .
سحر عبد العزيز احمد	3	استاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الزقازيق .
طارق محمد ندا	4	استاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة الزقازيق .
طه عوض بسيوني	5	استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية – كلية التربية الرياضية بنين – جامعة الزقازيق .
علاء حامد مصطفى	6	استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية ببور سعيد – جامعة بور سعيد .
محمد محمود مصطفى	7	استاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية – بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة الزقازيق .
محمود نبية ناصف	8	استاذ السباحة المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم – جامعة حلوان ، ومدير فني كرة الماء
مها الصغير عبده	9	استاذ الادارة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات فلمنج – جامعة الاسكندرية .
هشام حسين علام	10	استاذ الادارة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة الزقازيق .

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيب هجائي .

