

## مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في " التخطيط طويل المدى " للارتقاء بمستوي الانجاز الرقمي للسباحين .

د/ سمير محمد صلاح

### ١- المقدمة وأهمية الدراسة :

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

والتخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي هو الذي يتراوح زمنه ما بين ٨ : ١٥ عاما فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد علي الخامة 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 . ( ١٢ : ١٧٥ )

مرحلة التدريب للمنافسة من عناصر الخطة طويلة المدى والتي سيقوم المدرب في تلك المرحلة بناء علي المؤشرات الثابته تنمية المؤشرات البدنية والنفسية والمهارية وتحديد نوع الليفة العضلية والنضج والقوة ، وسيقوم في تلك المرحلة بالتركيز علي الاعداد البدني ، ويجب التخصص الفردي للاعب في نوع السباحة أو نوع المنافسة . ( ٢٥ )

والمدخل الحديث لتخطيط التدريب الرياضي للمستويات العليا يبدأ بتحديد الهدف أو المستوي الفعلي من خلال طرق التنبؤ المختلفة ووضع مؤشرات لمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى وبناء عليه يتم تراح أهداف وأغراض ووسائل التدريب ومراحلها . ( ٧ : ١٣ )

ويعد التنبؤ بمؤشرات التدريب أحد الموضوعات الرئيسية التي شغلت أذهان المهتمين بالرياضة بصفة عامة وبمجال السباحة بصفة خاصة في الاونة الاخيرة والتنبؤ بالمؤشرات الخاصة بمراحل التدريب للمنافسة لا يتم من فراغ بل يسبقه دراسات مستفيضة . ( ١٣ : ٧٦ )

حيث إن اتخاذ القرارات يعتمد اعتماداً كبيراً على التوقعات المستقبلية لأن أهداف المستقبل لها تأثير كبير على فوائد وتكاليف القرارات المختلفة التي يمكن اتخاذها في حالة معينة وعلى ذلك فإن التنبؤ باحتمالات المستقبل أمر ضروري وأساسي للتخطيط واتخاذ القرارات . ( ٢٣٢٨ )

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 . ( ١٢ : ٩ )

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 لتخطيط مرحلة التدريب للمنافسة وتحديد السمات الخاصة بالاستراتيجية المقترحة لمرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .

#### ١-٢ مشكلة البحث :

التخطيط العلمي في مجال التربية الرياضية يعد أمراً حيويًا بالغ الأهمية والذي ظهر حالياً في تساقط الارقام العالمية والأولمبية ، ويعتبر تخطيط التدريب أهم الشروط اللازمة لنجاح العملية التدريبية واستخدام الوسائل والظروف الخاصة بتحقيق الاهداف المحددة لمرحلة التدريب للمنافسة والمستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضي . ( ١ : ٧ )

يرتبط تحقيق التقدم لمستوي الانجاز الرقمي خلال مرحلة التدريب للمنافسة علي العديد من العوامل المتداخلة ( المؤشرات ) والتي يمكن عن طريق دراستها التوصل لأفضل زمن إنجازي ، ويشير إلي ذلك ممدوح محمد الغريب ( ١٩٩١ م ) ( ١٦ ) بأن الارتقاء بمستوي السباحين يرجع في الحقيقة الي إستغلال بعض العوامل التي تعتبر بمثابة معوقات أساسية يمكن عن طريقها التقدم بنتائج السباحين .

وبنظرة من الباحث الي الملامح الرئيسية لتخطيط التدريب لاحظ أنه لابد 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 .

\* تعريف اجرائي

وبذلك أصبح التنبؤ بالمؤشرات وتحديد إستراتيجية واضحة لمراحل الخطة التدريبية أحد الموضوعات الرئيسية التي تشغل أذان المهتمين بشئون رياضة السباحة في الأونة الاخيرة .

### ١-٣ أهداف الدراسة :

١-٣-١ تهدف الدراسة إلي التعرف علي مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى

من خلال التعرف علي :

- الواقع الحالي لتخطيط مراحل التدريب للمنافسة ب ج.م.ع .
- متطلبات تخطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .
- جرات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى في السباحة .
- الاستراتيجية المقترحة للتخطيط طويل المدى لمرحلة التدريب للمنافسة في السباحة.
- ٢-٣-٢ معرفة الفروق في المؤشرات وعلاقتها بمستوي الانجاز الرقمي في السباحة .

### ١-٤ تساؤلات الدراسة :

التساؤل الاول: ما هي مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى ؟  
التساؤل الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة ؟

### ١-٥ المصطلحات المستخدمة :

- ١-٥-١ المؤشرات : \* مجموعة من القيم والمفردات التي تقيس مدي التقدم في التدريب . وهي متطلبات مرحلة التدريب للمنافسة وفقا للاسس والمعايير الدولية المعمول بها لتدريب السباحين

( ٢٣ )

- ١-٥-٢ التخطيط طويلة المدى : ويقصد به الاستعداد لدورات الدولية والأولمبية وعلي مدي بعيد للوصول إلي أعلى المستويات الرياضية وتشمل الإعداد الجاد لأجيال أحتياطية من الناشئين . ( ١ : ٩٢ )

١-٥-٣ مرحلة التدريب للمنافسة : هي المرحلة أو الفترة التي تقام خلالها مباريات وبطولات السباحة لتحقيق المنافسة بين اللاعبين خلال الموسم التنافسي . ( ٢٤ )

٢ / ٠ الإطار النظري والدراسات السابقة :

١-٢ الإطار النظري :

١-١-٢ خطط التدريب طويل المدى :

التخطيط الطويل المدى قد يستمر من ثمان الي اثني عشر عاما حيث يقوم المدربون بانتقاء اللاعبين حسب الاعمار المناسبة ، وذلك عن طريق الاختبارات والقياس الخاص بذلك حتي يستطيعون التمثيل الاولمبي في العمر المناسب . ( ١٥ : ١٤٤ )

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

يعتبر خطط الإعداد طويل المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي ، وغالبا ما تستغرق من ٨ - ١٥ سنة ، إذ انها تبدأ من عملية الممارسة الاولى لإحدى الرياضات حتي الوصول باللاعب لأفضل المستويات الرياضية العالمية ، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط الإعداد طويل المدى هو الوصول باللاعب إلي أفضل المستويات الرياضية ، مع ضرورة مراعاة التطور بالنسبة لهذه المستويات لان المستويات العالمية لا تقف عند مستوي معين ثابت ومحدد ، بل يتميز بدوام التطور والتقدم .

( ١٢ : ١٣٢ - ١٣٦ )

فالتخطيط 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 الاولمبية والدولية والقارية ، وتكمن صعوبة هذه العملية في إرتباطها بكثير من المجالات الاكثر تركيبا وتداخلا 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 لأعلي المستويات الرياضية .
- مستويات القدرات الضعيفة لدي الناشئ التي سوف يبدأ بهم .
- المرحلة السنوية المناسبة التي سوف يبدأ من خلالها اللاعب في أداء التدريبات الخاصة .
- ضرورة الحفاظ علي أهداف الخطة .

( ٨ : ٧٩ - ٨٥ )

## ٢-١-١-١ تخطيط حمل التدريب خلال مرحلة التدريب طويل المدى :

يتطلب تحقيق النجاح في الوصول إلى أهداف تخطيط التدريب طويل المدى إتباع مبدأ التدرج في زيادة الاحمال التدريبية من سنة الي آخري ويجب ألا يستجيب المدرب لإغراءات المنافسات والتي تقام خلال مراحل الناشئين ويزيد من أحجام الاحمال التدريبية مما يؤدي الي تحقيق نتائج جيدة خلال البطولات ، ولكن ذلك يكون علي حساب تحقيق النتائج المستقبلية . ( ١١ : ٢١١ )

### جدول (١)

#### عناصر الخطة طويلة المدى

م	عناصر الخطة	المرحلة العمرية المناسبة
١	البداية النشطة start active	ما قبل ٦ سنوات للبنين ، وما قبل ٥ سنوات للبنات
٢	المرحلة الاساسية Fundamental	من ٦-٩ سنوات بنين ، من ٥-٨ سنوات للبنات
٣	التدريب للتعليم " مهارات السباحة swim skills "traing tolearn "	من ٩-١٢ سنة بنين ، من ٨-١١ سنة بنات
٤	التدريب للتدريب training to train	من ١٢-١٥ سنة للبنين ، من ١١-١٤ سنة بنات
٥	التدريب للمنافسة training to compete	من ١٥-١٨ سنة بنين ، من ١٤-١٦ سنة بنات
٦	التدريب للفوز training to win	١٨ سنة بنين فيما فوق ، ١٦ بنات فيما فوق
٧	التدريب للحياة training tolive	

الجدول رقم ( ١ ) يوضح عناصر الخطة طويلة المدى والمرحلة العمرية المناسبة لكل منها

( ٢٤ )

## ٢-١-٢ 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 الاساسية ومرحلة التدريب للتعليم " مهارات السباحة " ومرحلة التدريب للتدريب وفي مرحلة التدريب للمنافسة تصل درجة الحمل إلي أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد .

ففي مرحلة التدريب للمنافسة ننصح بعدم استخدام الاحمال الكبيرة في مراحل الناشئين حتي تتاح الفرصة لاستمرارية عملية تطوير المستوي 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 طويل المدى يمكن التدرج في الاحمال التدريبية وفقا لما

يلي :

- ١ - زيادة عدد جرعات التدريب خلال الفترة التدريبية .
  - ٢ - زيادة عدد جرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد والتي تزيد من التأثير علي أجهزة الجسم الوظيفية .
  - ٣ - زيادة عدد المنافسات والبطولات التجريبية .
  - ٤ - زيادة الاحمال القصوى للإعداد المهارى والخطي في شكل المنافسة .
- ويهدف التخطيط لمرحلة التدريب للمنافسة الي الاحتفاظ بالمستوي العالي الذي وصل اليه اللاعب خلال المراحل الاساسية ومرحلة التدريب للمنافسة والعمل علي تحقيق الفرمة الرياضية ، كما يمكن تحديد أهداف مرحلة التدريب للمنافسة الي :
- الوصول الي أعلى قمم المستوي البدني والوظيفي للاعب .
  - الوصول الي أعلى قمم مستوي الآلية الاداء المهارى وتطويره ليتلائم مع طبيعة البطولة .
  - الوصول الي أعلى مستوي للاداء الخطي والاستخدام المناسب فيه طبقا لطبيعة المنافسة وظروفها .
  - الوصول الي أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة .

( ١٥ : ١٤٨ - ١٥٢ )

## ٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-٢ دراسة ممدوح محمد الغريب ( ١٩٩١ م ) ( ١٦ ) وتهدف الدراسة التعرف على العوامل المؤثرة فى سباق ١٠٠ م حرة للسباحين المصريين ، مناظرة للعوامل المؤثرة قيد البحث لبعض السباحين الأجانب للاسترشاد بها فى تحديد كفاءة تلك العوامل ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم : (٤) سباحين مصريين ، (٤) 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 التى تلعب دوراً حيوياً فى تحقيق الإنجاز الرقمة .

٢-٢-٢ دراسة طارق رمضان على برجاس ( ١٩٩٨ م ) ( ٤ ) وهدف الدراسة التنبؤ بالمستوى للسباحين المصريين بعض المسابقات بدورة الألعاب الأفريقية السابقة ( جوهانسبرج ) فى المسابقات التالية ١٠٠ م ، ٢٠٠ م حرة ٢٠٠ م ظهر ٢٠٠ م صدر ٢٠٠ م فراشة ( عمومى - رجال ) واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وشملت العينة الأرقام الفعلية التى حققها السباحين الثلاثة الأوائل خلال بطولة الجمهورية الصيفية فى الفترة من ١٩٨٧ م وحتى ١٩٩٧ م ، وشملت أيضا نتائج السباحين المصريين الذين شاركوا فى دورات الألعاب الأفريقية خلال الفترة من الدولة الثالثة بالجزائر ١٩٧٨ م وحتى الدولة السادسة بزيمبابوى ١٩٩٥ م ، وكانت نتائج البحث متمثلة فى التوصل إلى : ١- المستويات الرقمية المتوقعة فى صيغة ١٩٩٨ م ، ٢- المستويات الرقمية المتوقعة فى دولة الألعاب الأفريقية جوهانسبرج ١٩٩٩ م .

٢-٢-٣ دراسة عصام حلمى أبو جميل ( ٢٠٠٣ م ) ( ٦ ) وهدف الدراسة : ١ - محاولة التوصل إحصائياً إلى معادلات للتنبؤ المتبادل بين كل من سباقى الـ ٥٠ م والـ ١٠٠ م وسباقى الـ ١٠٠ م و ٢٠٠ م ، وسباقى الـ ٢٠٠ م والـ ٤٠٠ م وسباقى الـ ٤٠٠ م ، الـ ١٥٠٠ م حرة للسباحين ذو المستوى المقصود ، ٢ - محاولة التوصل رياضياً إلى المعادلات الأخرى اللازمة لاستكمال النموذج الرياضى الذى يمكن من خلال التنبؤ برقم السباح فى كل من سباقات الحرة بدلالة رقمه فى أى منهما ، ٣- محاولة زيادة قدرة المعادلات التى يمكن التوصل إليها ، ٤- محاولة اختبار مدى قدرة المعادلات التى يتم التوصل إليها على دقة التنبؤ ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، شملت العينة أفضل أرقام مسجلة لكل سباح فى التصنيفات والنهائيات لسباقات سباحة الحرة بدورة الألعاب الأولمبية بسيدينى ٢٠٠٠ م ، واختيرت هذه العينة بالطريقة العمدية من أرقام السباحين فى سباقى الـ ٥٠ م ، ١٥٠٠ م فى البطولات الدولية والمسجل نتائجها على شبكات الإنترنت ، وكانت نتائج البحث متمثلة فى التوصل تمكن الباحث من استخلاص نموذج رياضى يتكون من ٢٠ معادلة للتنبؤ بأرقام السباح فى سباقات الحرة بدلالة رقمه فى أى منها .

٢-٢-٤ دراسة آفالوس **Avalos, M** وآخرون ( ٢٠٠٣ م ) ( ١٧ ) : وهدف الدراسة استخدام نموذج للعلاقة بين التدريب والأداء على مدار ثلاثة مواسم لتحديد استجابات فردية وجماعية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، شملت العينة ( ١٣ ) سباح وكانت اهم النتائج ( تحديد أربعة مجموعات للدراسة وفقاً لمردود فعل التدريب فالمجموعة الأولى مناسبة للموضوع الذى يستجيب جيداً لفترة تدريب طويلة والثانية لفترة طويلة ومتوسطة والثالثة لفترة متوسطة وقصيرة والرابعة لفترات كاملة ، فى 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 الأربعة ، التأثير الفصول ١ ، ٣ لفترات التدريبية المتوسطة قد اختفى بينما ازداد التأثير للفترات التدريبية ( الطويلة ) .

### ٣ إجراءات البحث :

#### ٣-١ مجتمع وعينة البحث :

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

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من عدد ( ١٢ ) نادي رياضي مصري من ( ٦ ) محافظات ( القاهرة ، الجيزة ، الاسكندرية ، الدقهلية ، الشرقية ، الاسماعيلية ) .

بلغ عدد أفراد عينة البحث الكلية ( ١٦٠ ) فرد منها ( ٧ ) أعضاء الاتحاد المصري للسباحة والمناطق التابعة له ، وعدد ( ٢٣ ) من الخبراء في مجال رياضة السباحة ، وعدد ( ١٣٠ ) من مدربي السباحة بالاندية قيد الدراسة ، كما تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من عينة البحث الكلية بالطريقة العشوائية حيث بلغ عددها ( ١٥ ) فرد ، وبذلك بلغت الدراسة الاساسية ( ١٤٥ ) فرد من العينة الكلية والجدول رقم ( ٢ ) يوضح ذلك .

### الجدول ( ٢ )

#### تصنيف عين البحث الاساسية والاستكلاعية والكلية

المجموع	العينة الكلية			العينة الاستطلاعية			العينة الاساسية			المحافظات
	مدربي السباحة	خبراء السباحة	اتحاد السباحة	مدربي السباحة	خبراء السباحة	اتحاد السباحة	مدربي السباحة	خبراء السباحة	اتحاد السباحة	
٣٢	٢٨	-	٤	٢	-	١	٢٦	-	٣	القاهرة
٢٨	١٩	٦	٣	-	٢	١	١٩	٤	٢	الجيزة
١٩	١٦	٣	-	١	-	-	١٥	٣	-	الاسكندرية
٢٥	٢٠	٥	-	٢	١	-	١٨	٤	-	الدقهلية
٣٤	٢٦	٨	-	٢	٢	-	٢٤	٦	-	الشرقية
٢٢	٢١	١	-	١	-	-	٢٠	-	-	الاسماعيلية
١٦٠	١٣٠	٢٣	٧	٨	٥	٢	١٢٣	١٧	٥	المجموع
	١٦٠ فرد			١٥ فرد			١٤٥ فرد			

يوضح الجدول ( ٢ ) عدد أفراد العينة الاساسية والاستطلاعية لأعضاء الاتحاد المصري للسباحة والمناطق التابعة له والخبراء في مجال السباحة ومدربي الاندية الرياضية المصرية ، حيث

بلغت عينة البحث الاستطلاعية ( ١٥ ) فرد ، والعينة الاساسية ( ١٤٥ ) فرد ، والعينة الكلية للبحث ( ١٦٠ ) فرد .

### ٣-٣ أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في إجراء دراسته أدوات جمع البيانات التالية :

٣-٣-١ استبيان عن مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان للمحاور كأداة أساسية لتحديد محاور الدراسة ، ثم تم عرض محاور وعبارات الاستبيان علي السادة الخبراء في مجال رياضة السباحة والادارة الرياضية ، والتي بلغ عددهم ( ١٠ ) خبراء مرفق ( رقم ٤ ) وذلك لحذف أو تعديل أو إعادة صياغة أي محور أو عبارة .

وتم استبعاد عدد ( ٢ ) محورين والتي حصلت علي نسبة مئوية أقل من ٧٥ % من الاهمية النسبية لمحاور الاستبيان والموضحة بالجدول رقم ( ٢ ) وذلك لما أرتأه الباحث .

وقد راعي الباحث اختيار الخبراء كما يلي :

١ - الخبراء الاكاديميون ٢ - لا تقل درجة الخبير عن استاذ .

٣ - أن يكون عضو بأي من الاقسام العلمية ( الرياضات المائية ، الادارة الرياضية ) . مرفق رقم ( ١ )

توصل الباحث في ضوء المسح المرجعي والاطلاع علي المراجع العربية والاجنبية والرسائل العلمية الي ( ٦ ) محاور تم وضعها في إستمارة لاستطلاع رأي الخبراء حول هذه المحاور . مرفق ( ٢ )

- قام الباحث بعرض هذه المحاور علي ( ١٠ ) من السادة الخبراء بغرض :

١ - التعرف علي مدى مناسبة المحاور للهدف

٢ - مدى كفاية هذه المحاور لقياس مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .

٣ - الموافقة علي وجود المحور وصياغته .

والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى وعلاقتها بالانجاز الرقمي في السباحة .

الجدول ( ٣ )

الأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور الاستبيان ( ن = ١٠ )

المحور	موافق	غير موافق	الاهمية النسبية للموافق %
الواقع الحالي لتخطيط مراحل التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .	١٠	-	١٠٠ %
مؤشرات تخطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .	١٠	-	١٠٠ %
مراحل الاستراتيجية للتخطيط طويل المدى .	٦	٤	٦٠ %
جرعات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى في السباحة .	٩	١	٩٠ %
الاستراتيجية المقترحة للتخطيط طويل المدى في السباحة لمرحلة التدريب للمنافسة .	١٠	-	١٠٠ %
تخطيط فترة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .	٥	٥	٥٠ %

يوضح الجدول رقم (٣) الأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور الاستبيان والتي بلغت نسبة الموافقة عليهم من ٥٠% الى ١٠٠% . وقد أرتضى الباحث أختيار المحاور التي حققت أراء أكثر من ٧٠% 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 : جرعات 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 وفقا لآراء الخبراء عرض العبارات في صورتها المبدئية :
- قام الباحث بعرض العبارات في صورتها المبدئية ضمن المحاور التي تمثلها علي الخبراء بغرض التأكد من مناسبة العبارات للمحور ومدى صلاحية صياغتها وذلك للتوصل للصورة النهائية للاستبيان . مرفق ( ٣ )

جدول ( ٤ )

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 أوافق	أوافق	رقم العبارة												
%١٠٠	-	10	1	%١٠٠	-	١٠	1	%١٠٠	-	١٠	1	%١٠٠	-	١٠	1
%90	1	9	2	%١٠٠	-	10	2	%١٠٠	-	10	2	%90	1	9	2
%90	1	9	3	%١٠٠	-	10	3	%90	1	9	3	%90	1	٩	3
%٨٠	2	8	4	%90	1	9	4	%١٠٠	-	10	4	%100	-	10	4
%٨٠	2	8	5	%١٠٠	-	10	5	%٨٠	2	8	5	%90	1	9	5
%90	1	9	6	%٨٠	2	8	6	%١٠٠	-	10	6	%٨٠	2	8	6
%١٠٠	-	10	7	%٨٠	2	8	7	%١٠٠	-	10	7	%90	1	9	7
%٨٠	2	8	8	%90	1	9	8	%90	1	9	8	%١٠٠	-	١٠	8
%٨٠	2	8	9	%٨٠	2	8	9	%90	1	9	9	%٨٠	2	8	9
%١٠٠	-	10	10	%١٠٠	-	10	10	%٨٠	2	8	10	%١٠٠	-	10	10
%١٠٠	-	10	11	%١٠٠	-	10	11	%100	-	10	11	%١٠٠	-	10	11
%١٠٠	-	10	12	%١٠٠	-	10	12	%90	1	9	12	%٨٠	2	٨	12
%90	1	9	13	%90	1	9	13	%100	-	10	13	%100	-	10	13
%١٠٠	-	10	14	%90	1	9	14	%٨٠	2	8	14	%100	-	10	14
%١٠٠	-	10	15	%90	1	9	15	%90	1	9	15	%٨٠	2	8	15
%١٠٠	-	10	16	%90	1	9	16	%90	1	9	16	%٨٠	2	8	16
%١٠٠	-	10	17	%90	١	9	17	%100	-	10	17	%90	1	9	17
%١٠٠	-	10	18	%٨٠	2	8	18	%100	-	10	18	%90	1	9	18
				%١٠٠	-	10	19	%100	-	١٠	19	%٨٠	2	٨	19
				%١٠٠	-	١٠	20	%100	-	١٠	20				
								%٨٠	٢	٨	21				
								%٨٠	٢	٨	22				
								%90	١	٩	23				
								%١٠٠	-	١٠	24				
								%100	-	١٠	25				
								%100	-	١٠	26				

يوضح الجدول ( ٤ ) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين ( ٧٠% : ١٠٠% ) وهذا يشير الي مناسبة العبارات لمحورها . (ملحوظه : يجب توحيد طريقة كتابة الارقام - عربى أو انجليزى )

جدول ( ٥ )

التوصيف العددي لعبارات الاستبيان وفقا لكل محور

عدد العبارات	المحور
١٩	الواقع الحالي لتخطيط مراحل التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .
٢٦	مؤشرات تخطيط مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .
٢٠	جرات التدريب الخاصة بمرحلة التدريب للمنافسة في التخطيط طويل المدى في السباحة
١٨	الاستراتيجية المقترحة للتخطيط طويل المدى لمرحلة التدريب للمنافسة في السباحة
٨٣ عبارة	أربعة محاور

يوضح الجدول رقم ( ٥ ) أن استمارة الاستبيان أشتملت علي عدد ٤ محاور ، وعدد ( ٨٣ ) عبارة موزعة كلاتي : ( ١٩ ) عبارة للمحور الاول ، ( ٢٦ ) عبارة للمحور الثاني ، ( ٢٠ ) عبارة للمحور الثالث ، ( ١٨ ) عبارة للمحور الرابع .

ثم قام الباحث بوضع الصورة النهائية لاستمارة الاستبيان وترتيب عباراتها بطريقة عشوائية لتطبيقها علي العينة الاستطلاعية بغرض إجراء المعاملات العلمية للتأكد من صلاحيتها من الناحية العلمية .

٣-٤ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها ( ١٥ ) فرد من مجتمع البحث ، وضمن العينة الكلية ومن خارج عينة البحث الاساسية وتشمل علي ( ١٥ ) فرد من ( ٦ ) محافظات كما هي موزعة بالجدول رقم ( ١ ) .

وتهدف الدراسة الاستطلاعية الي إستطلاع آراء العينة حول مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى ، والي مدى سهولة وفهم ومنطقية عبارات الاستبيان ، وأتفقت آرائهم أنه لا توجد عبارات تحمل أكثر من معني واحد أو غامضة ، ومن ثم تم إجراء المعاملات العلمية للعينة الاستطلاعية وذلك خلال الفترة من ٢ / ١١ / ٢٠١٧ م حتي ٩ / ١١ / ٢٠١٧ م ٣-٥ المعاملات العلمية لاستمارة مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

٣-٥-١ ثبات وصدق استمارة مؤشرات مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى في السباحة .

قام الباحث بالتأكد من ثبات عبارات الاستبيان بكل محور بإعادة تطبيقه مرة أخرى بفواصل زمنية مقداره ١٠ أيام على ١٥ فرد من عينة البحث الكلية (العينة الاستطلاعية) وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل من القياس الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط كما هو موضح بجدول رقم (٦).

**جدول (٦)**

**معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني لاستمارة لعبارات الاستبيان (ن = ١٥)**

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 ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٥ = ٠.٤٤٢.

يتضح من الجدول رقم (٦) 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 :  
(١) صدق المحتوى (صدق المحكمين) .  
(٢) صدق الاتساق الداخلي .  
(١) صدق المحتوى (صدق المضمون) :

اعتمد الباحث على صدق المحكمين فى التحقق من صدق الاستبيان والتأكد من أنه يقيس ما وضع من أجله حيث قام الباحث بعرض الاستبيان على عدد ( ١٠ ) من خبراء السباحة والإدارة الرياضية مرفق رقم ( ١ ) وذلك لإبداء رأيهم فى محتوى الاستبيان ، وفى مدى صدق العبارات بالنسبة للمحاور التى تنتمى إليها ، وأيضاً على مدى وضوح معنى العبارات داخل كل محور ، وقد أجمعوا على أن الاستبيان يحقق الهدف الذى وضع من أجله ، وبذلك تحقق للاستبيان صدق المحتوى .

(٢) صدق الاتساق الداخلى :

تم حساب صدق الاتساق الداخلى بحساب دلالة معاملات الارتباط بين العبارات الخاصة بكل محور مع مجموع المحور ، ويتضمن جدول رقم (٧) هذه النتائج والتى جاءت جميعها توضح صدق تمثيل العبارات بدرجة صدق دالة عند مستوى ٠.٠٠٥ .

### جدول (٧)

#### معاملات الارتباط بين العبارات وشدة المحاور ن = ١٥

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثانى		المحور الاول	
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 ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٥ = ٠.٥٢٥

٣-٦ الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتوزيع أستمارة الاستبيان علي عينة البحث ثم جمعها وذلك في الفترة من ١٩ / ١١ / ٢٠١٧ م حتي ٧ / ١٢ / ٢٠١٧ م حيث تم توزيعها علي عينة الدراسة الاساسية التي بلغت ( ١٤٥ فرد

٣-٧ المعالجات الاحصائية :

أستخدم الباحث الاساليب الاحصائية الاتية :

- معامل الارتباط .
- معامل الاستقرار .
- النسب المئوية .
- اختبار كا ٢ .

٤ عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمحور الاول :

### جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين استجابات أعضاء الاتحاد المصري

للسباحة والمناطق التابعة له عينة البحث حول عبارات المحور الاول ( ن = ٥ )

٢كا ودلالاتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
*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 كا٢ عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ٨ ) دلالة الفروق بين استجابات ( أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة ) ، حيث جاءت قيمة كادالة عند مستوى ٠.٠٥ للعبارات ( ١ ، ٥ ، ١٢ ) وهو ما يؤكد معنوية هذه العبارات الدالة لهذا المحور ، وقيمة كاد غير دالة عند مستوى ٠.٠٥ لباقي العبارات .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ١ ، ٥ ، ١٢ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لاراء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كاد ٢ لها ( ١٠ ) ، حيث تتفق نتيجة العبارة الاولى مع ما أشار بيه كمال درويش ، اسماعيل حامد ( ٢٠٠٣ م ) ( ١٠ ) أنه لابد من تنظيم مسابقات ومنافسات داخلية للاحتكاك المباشر بأقرب المستويات والوصول إلى قمة الأداء وتحقيق مستوى متميز وتتمثل هذه البطولات فيما يلي ( بطولة المدارس - بطولة المناطق - بطولة الأندية - البطولة المحلية المحافظات - بطولة الجمهورية ، ويؤكد الباحث علي ضرورة اشتراك اللاعب خلال مرحلة التدريب للمنافسة في بطولة القاهرة الصيفية للسباحة القصيرة و بطولة القاهرة للمياه المفتوحة ، و بطولة القاهرة الشتوية المفتوحة للسباحة و بطولة الجمهورية .

وتتفق نتائج العبارة رقم ( ٥ ) مع ما أشار به محمد علي القط ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٢ ) 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 الارتقاء لتوجيه السباح نحو مسافات السرعة أو التحمل تبعاً لنسبة تركيب الألياف العضلية السريعة والبطيئة كما طورت طرق التدريب المختلفة لتتعامل 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 أكده أشرف هلال ( ١٩٩٤ م ) ( ٣ ) و Kennedy, P. ( ١٩٩٠ م ) ( ٢٠ ) .

وتتفق نتائج العبارة رقم ( ٥ ) مع رأي الباحث في أنه يختلف التدريب من طريقة إلي 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 التدريبات المناسبة لكل مرحلة من مراحل التدريب .

### جدول ( ٩ )

#### دلالة الفروق بين استجابات الخبراء في مجال

رياضة السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الاول ن = ١٧

٢كا ودالاتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
*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 كا ٢ عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ٩ ) دلالة الفروق بين استجابات خبراء رياضة السباحة ، حيث جاءت قيمة كا ٢ دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات ما عدا العبارات رقم ٣ ، ٨ ، وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور .

يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم ( ١ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء رياضة السباحة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ٣٤ ) ، أن نتائج العبارة رقم ( ٨ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة بنسبة ( 11.76 % ) وكانت أقل نسبة وبلغت كا ٢ لها ( 4.35 ) ، وهو ما يؤكد الباحث علي ان قاعدة زيادة العبء ليست بالضرورة زيادة جرعة التدريب فمن الممكن زيادة الشدة أو أو التكرار أو مزيج منها حتى يمكن إحراز تقدم في العنصر المراد تطويره مثلاً لزيادة التحمل الدوري التنفسي بعد فترة من التدريب يلزم زيادة الشدة قليلاً مع مراعاة قاعدة التدرج و هو ما أكده أسامة كامل راتب ( ١٩٩٢ م ) ( ٢ ) إلى أنه لا يلزمنا التدريب

عند شدة مرتفعة جداً للحصول على الفوائد الصحية ، ذلك أن زيادة حجم التدريب فوق حد معين سواء بالشدة أو بالتكرار قد تقود إلى ارتفاع احتمالات الإصابات الهيكلية العضلية و المفصلية للفرد.

يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم ( ٤ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء رياضة السباحة بنسبة ( ٧٦.٤٧ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ١٤.٥٩ ) وقد جاءت العبارة في ترتيب متوسط ويتفق الباحث مع رأي عينة البحث ويرى انها من العبارات التي تأخذ أولوية في الترتيب حيث لا بد 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 ( ١٠ )

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

١٤٥

٢كا ودلالاتها	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 كا ٢ عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ١٠ ) دلالة الفروق بين استجابات مدربي السباحة ، حيث جاءت قيمة كا ٢ دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات وهو ما يؤكد معنوية العبارات المختارة لهذا المحور .

يوضح الجدول أن نتائج العبارة أرقام ( ١ ، ٢ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء رياضة السباحة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كما ٢ لها ( ٩٠ ) ، حيث تتفق نتائج العبارة رقم ( ١٥ ) مع رأي الباحث انه يجب مراعاة الفروق الفردية في تشكيل حمل التدريب .

ثم جاءت العبارات أرقام ( ٧ ، ١٣ ) والتي أشارت الي أن النسبة المئوية لآراء مدربي السباحة بنسبة ( ٩٣.٣٣ % ، ٩٣.١٠ % ) ، وبلغت كما ٢ لها ( ٧٣.٢٠ ، ٤٣.٣٣ ) والتي اتفقت مع ما أشار ليه محمد علي القط ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٢ ) ان أنظمة انتاج الطاقة في السباحة ثلاث 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 الناتجة عن انشطار مركب الفسفو كرياتين (PC) وذرة الفوسفات التي تخرج من هذا الانشطار (PI) والتي تفيد مع الطاقة الناتجة عن الانشطار في اعادة تكوين مركب ATP مرة اخري لإعادة انتاج الطاقة ولكن لايستمر هذا النظام لفترة طويلة حيث ان تواجد الفسفو كرياتين ليس بالشكل الكافي للإستمرار في العمل العضلي أكثر من 10 ثوانٍ .

النظام الهوائي : يتم انتاج الطاقة في هذا النظام عن طريق استخدام الاوكسجين الناتج من الجهاز التنفسي في أكسدة مخزون الجسم من الكربوهيدرات والدهون لذا فإن التدريب باستخدام هذا النظام يحدث تغيرات في قدرة الفرد على التمثيل الهوائي وبالتالي سيحدث تغيير في الطاقة الناتجة عن ثلاثي ادينوسين الفوسفات عند ارتباطها بالتمثيل الهوائي .  
النظام اللاهوائي : يعتمد هذا النظام على إعادة بناء ثلاثي ادينوسين الفوسفات في غياب الاوكسجين وذلك عن طريق التمثيل الغذائي للكربوهيدرات وذلك بعد تحويلها إلى سكر أحادي ( كلوكوز) الذي يمكن استخدامه مباشرة لانتاج الطاقة ويمكن للجسم تخزينه في الكبد أو العضلات على هيئة كلايكوجين لاستخدامه فيما بعد عند استخدام الجلوكوز أو الجلايكوجين لغرض انتاج الطاقة في غياب الاوكسجين يتراكم حامض اللبنيك في العضلات والدم مما يؤدي إلى ظهور التعب العضلي ، و يستخدم هذا النظام في مسابقات السباحة التي تستغرق من ١-٣ دقائق أي من ١٠٠ - ٤٠٠ م نظراً لسرعة امداد العضلة المصدر المباشر للطاقة ATP ومع ذلك فهو أقل المصادر سرعة في توليد الطاقة نتيجة لتحويل الكلايكوجين إلى ثاني اوكسيد الكربون وماء والمعروفة بعملية الإحلال .

وتتفق نتائج العبارة رقم ( ١٣ ) مع رأي الباحث في أنه يجب علي 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 .

#### ٤-١ عرض النتائج الخاصة بالمحور الثاني :

#### جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين استجابات أعضاء الاتحاد المصري

للسباحة والمناطق التابعة له عينة البحث حول عبارات المحور الثاني ن = ٥٠

٢كا ودالاتها	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 ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يوضح الجدول رقم (١١) دلالة الفروق بين استجابات ( أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة ) لأندية القطاع الخاص ، حيث جاءت قيمة كا ٢ دالة عند مستوى ٠.٠٥ للعبارات ( ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٥ ) وهو ما يؤكد معنوية هذه العبارات لهذا المحور ، وقيمة كا غير دالة عند مستوى ٠.٠٥ لباقي العبارات .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٥ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ١٠ ) ، حيث أن نتائج العبارة رقم ( ١٠ ) لأعضاء اتحاد السباحة تؤكد أن اللياقة البدنية هي قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية ، واعداد اللاعب من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية جميعها ، وبتتمية 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 الى الانجاز العالي. لذا يؤكد باور زفيلد ان جميع العناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي وهذا ما يؤكد طه عوض بسيوني ( ١٩٩٦ م ) ( ٥ ) نقلا عن باور زفيلد ان جميع العناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي .

وتشير نتائج العبارة رقم ( ٢٠ ) لأعضاء اتحاد السباحة علي الاهتمام بالاعداد الخططي في السباحة وهذا ما أكده محمد علي القط ( ٢٠٠٤ م ) ( ١٣ ) أن وضع خطط قطع مسافة السباق تعتمد على القدرات البدنية لسباحيهم والسباحين المنافسين، كذلك اعتماداً على سمات الشخصية التي تغطي على سباحيهم ، أما عن فاعلية خطط تقسيم المسافة فيؤكد انها فعالة في منافسات المستويات العليا ، بالرغم من ان تعبير المستويات العليا هو تعبير نسبي ، فقد تكون المنافسة الداخلية هي مستوى عالي وقد تكون المنافسة الاقليمية 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 مهماً لهم .

وتتفق نتائج العبارة رقم ( ٢٥ ) لأعضاء اتحاد السباحة أن نمط الحياة يهدف الي 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 أكده الباحث ان توفير الأدوات الملائمة والمياه الدافئة فى موسم الشتاء من أجل زيادة القبول على التدريب .

ثم يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم ( ٩ ) والتي أشارت إلي أن النسبة المئوية لاراء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ٨٠ % ) ، والتي تؤكد علي التدرج في زيادة شدة التدريب اللازمة لتحقيق مبدأ زيادة حمل التدريب عن طريق زيادة كثافة التدريب للوصول لمرحلة التكيف علي الحمل ولزيادة مكونات الحمل حيث أن الزيادة في مكونات حمل التدريب تتيح الفرصة لعمليات التكيف الوظيفي والنفسي مع العملية التدريبية والاستمرارية في التقدم وكذلك تجنب السباحين الإصابات والإجهاد وعليه يجب أن يكون التدرج والزيادة بصورة غير مفاجئة ، واتفق مع نتائج سامي محمد الشربيني ( ١٩٩٥ ) ( ٦ ) ، Edelman, & etal ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٩ ) .  
ويتفق مع ما ذكره أبو العلا عبد الفتاح ( ١٩٩٤ م ) ( ١ ) أن نتبع بعض الأشكال لتحقيق التدرج منها :

- ١ - زيادة المسافة الكلية فسي كل تمرين
  - ٢ - زيادة الشدة مع الحجم الذي يؤديه السباح في تدرجاته اليومية
  - ٣ - زيادة عدد مرات التدريب فسي الأسبوع .
- ويؤكد أن الزيادة التدريجية سواء كانت في عدد مرات التدريب وزيادة حجم التدريب في كل وحدة مع ثبات الراحة والشدة أو زيادة كثافة الوحدة التدريبية لا تتم في وقت واحد حتي لا يؤدي ذلك إلي التدريب الزائد (over training) كما يجب الاهتمام باستعادة الشفاء .

### جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين استجابات خبراء السباحة عينة البحث حول عبارات المحور ن = ١٧

عبارات المحور	نعم		لا		أحياناً		٢٤ ودالاتها
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
1	29.41	5	41.18	7	29.41	5	0.47
2	100.00	17	0.00	0	0.00	0	*34.00
3	11.76	2	70.59	12	17.65	3	*10.71
4	52.94	9	5.88	1	41.18	7	*6.12
5	35.29	6	41.18	7	23.53	4	0.82
6	88.24	15	0.00	0	11.76	2	*23.41
7	82.35	14	5.88	1	11.76	2	*18.47
8	100.00	17	0.00	0	0.00	0	*34.00
9	35.29	6	52.94	9	11.76	2	4.35
10	82.35	14	0.00	0	17.65	3	*19.18
11	47.06	8	41.18	7	11.76	2	3.65
12	76.47	13	0.00	0	23.53	4	*15.65
13	88.24	15	5.88	1	5.88	1	*23.06
14	100.00	17	0.00	0	0.00	0	*34.00

*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 كا ٢ عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ١٢ ) دلالة الفروق بين استجابات ( خبراء السباحة ) ، حيث جاءت قيمة كا ٢ دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات ما عدا العبارات رقم ١ ، ٥ ، ٩ ، ١١ ، ١٦ وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ٢ ، ٨ ، ١٤ ، ١٥ ، ٢٢ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ٣٤ ) حيث تؤكد العبارة رقم ( ٨ ) علي خصوصية التدريب specificity of training ، ويتفق مع ما أشا اليه محمد علي القط ( ١٩٩٨ م ) ( ١٢ ) أن تدريب السباحين علي طريقة السباحة الخاصة بهم ، ويجب ألا ينحصر ذلك علي السرعة والمسافة ولكن يجب أن يتعدى ذلك إلي برامج التدريب التي تتيح لهم تنمية عمليات التمثيل الهوائي و اللاهوائي وذلك بتنوع السرعات والتدريبات بدرجات مختلفة باختلاف السباحين ووفقا للمسافات والمسابقات التي يؤدونها أو يشتركون بها .

ويذكر عصام حلمي ( ١٩٩٨ م ) ( ١١ ) تحقيق مبدأ الخصوصية يتضمن عناصر ثلاثة :

- ١ - التدريب علي تحسين نظم الطاقة الخاصة .
- ٢ - التدريب علي مهارات الأداء لنوع الرياضة .
- ٣ - تدريب المجموعات العضلية العاملة واتجاهات العمل العضلي .

ومما تقدم يؤكد محمد علي القط ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٢ ) ، وعصام حلمي ( ١٩٩٧ م ) ( ٧ ) أن خصوصية التدريب تتطلب استخدام ٤٠ % علي الأقل من التمرينات التي تؤدي إلي تنمية الخصائص البدنية كالقوة السريعة وعضلات الرجلين وفقا لتخصصها في العمل التنافسي ، وقد

يمثل الوقت المتاح للتمرينات الخاصة في الوقت الكلي المخصص للتدريب نسبة تتراوح ما بين ٦٠% - ٨٠% من إجمالي عمليات التدريب ، أما الخصوصية في مجال التدريب فيجب أن تكون بطريقة شاملة مع الحفاظ علي العلاقة بين التنمية الشاملة والتدريبات الخاصة وأن تتميز بتوازن العلاقة بين سن البداية والوصول إلي المستويات العالية مثل السباحة حيث تبدأ ممارستها من عمر ٦ سنوات .

يوضح الجدول أن نتائج العبارة رقم ( ١٨ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( صفر % ) وبلغت كما ٢ لها ( ١٥.٦٥ ) حيث يختلف الباحث مع آراء عينة البحث في الاهتمام بالتكنيك الخاص باللاعب من خلال بعض التمرينات عن طريق تثبيت الذاكرة الحركية لأشكال حركات السباحة الخاصة بالضربات ، بمعنى تقوية الحركات وتقليل نسبة الطاقة المصروفة لتنفيذ الحركات (اقتصادية العمل) الخاصة بالسباحة ، وفي كلتا الحالتين فالتمارين المصممة يجب ان تكون باتجاه زيادة كفاءة العمل ، بهدف تحويل الطاقة المصروفة من قبل السباح إلى قدرة حركية دافعة للأمام ، فضلاً عن زيادة كمية الطاقة نفسها ( نتيجة تكيفات التدريب ) . ولهذا السبب فإن تمارين تكنيك السباحة غالباً ما يشار إليها بمصطلح تمارين التكنيك ، على عكس تدريبات التكيف التي تهدف أساساً إلى زيادة خزين الطاقة والعمل على أن يكون هذا الخزين متوافراً عند الحاجة وقابل للاستخدام الفوري وهو ما أكدته مفتي إبراهيم حماد ( ١٩٩٨ م ) ( ١٥ ) .

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

ثم تاتي العبارة رقم ( ١٣ ) في الترتيب حيث أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ٨٤.٢٤ ) وبلغت كما ٢ لها ( ٢٣.٠٦ ) ويتفق ما ما أشار محمد علي القط ( ٢٢٠٢ م ) ( ١٥ ) ، Maglisco, E, ( ٢٠٠٣ م ) ( ٢٢ ) أن يضع المدرب عند تخطيط حمل التدريب ألا يتخذ شكلاً واحداً أو أسلوباً واحداً أو وتيرة واحده ، أي يعمل المدرب علي أن تكون الأحمال خلال أسبوع التدريب متنوعة منها الحمل العالي ومنها الحمل

المنخفض ، وبنفس الطريقة خلال الأسابيع ( دورات الحمل التي تستغرق عدة أسابيع ) تكون هناك ارتفاع وانخفاض في أحمال التدريب الأسبوعية. ويرتبط هذا المبدأ مباشرة بمبدأ 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 ، وتدرجات أرضية بالأثقال أو بدونها وكذلك السرعات تتنوع بين العالية والمتوسطة.

### جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين استجابات مدربي عينة البحث حول عبارات المحور الثاني ن = ١٤٥

٢كا ودلالاتها	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 كا٢ عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ١٣ ) دلالة الفروق بين استجابات ( مدربي السباحة ) ، حيث جاءت قيمة كا٢ دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات ما عدا العبارة رقم ( ٥ ) وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ٢ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٥ ، ٢٢ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ٩٠ ) ثم تأتي العبارة رقم ( ٢١ ) والتي أشارت الي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة بنسبة ( ٩٩.٣١ ) وبلغت كا ( ٨٤.١٣ ) التدريب في مواقف تشبه المنافسة المتوقعة وفي نفس مواعيد إقامتها ، وهذه التمرينات تعتبر الوسيلة الوحيدة الخاصة بالإعداد الخططي للوصول إلى الإجابة 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 ( ٢٠٠٤ م ) ( ١٣ ) واتفق مع دراسة مختار شومان ( ٢٠٠٦ م ) ( ١٤ ) .

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 بعدة أيام للتدريب على الظروف التي تقام فيها البطولة . وللأسف الشديد فيما سبق ذكره لا يطبق في مصر ولا يوضع في الاعتبار عكس الدول المتقدمة والتي تستطيع الحصول على المراكز الأولى في جميع البطولات والدورات الأولمبية بفضل إتباع هذه الإرشادات الهامة ولذا لا بد وأن توضع هذه الإرشادات موضع اعتبار حتى يمكن التقدم ومواكبة الأرقام القياسية الدولية .

ونؤكد عصام حلمي ( ١٩٩٧ م ) ( ٧ ) أن الزيادة في التحميل بشكل متدرج وهذا احد المبادئ الذي يهمله معظم المدربين مسببين بذلك تأخيرا كثيرا 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 يُزَيّد الحمل باكثر من ٥ في المئة في كل زيادة بالرغم من ان الرياضي قد يشعر انه قادر على العمل بسنبة اعلى Golden swimmers ، واتفق مع مختار شومان ( ٢٠٠٦ م ) ( ١٤ ) .

٤-١ عرض النتائج الخاصة بالمحور الثالث :

جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين استجابات أعضاء الاتحاد المصري

للسباحة والمناطق التابعة له عينة البحث حول عبارات المحور الثالث ن = ٥

٢كا ودالاتها	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 ٢كا عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ١٤ ) دلالة الفروق بين استجابات (أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة ) ، حيث جاءت قيمة ٢كا دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات ما عدا العبارات أرقام ( ٣ ، ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ) وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ١ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٠ ) أشارت إلى أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ١٠ ) حيث يؤكد أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤ م ) (١) أنه يبقى تأثير حمل التدريب المعين كحمل زائد حتي 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 بالتدرج، فمثلاً زيادة سرعة السباحة بدون تقليل الحجم أو الكثافة فذلك يحقق التحميل الزائد والتدرج 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 ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٢ ) ، Maglisco, E. W. ( ١٩٩٣ م ) ( ٢١ ) إنه عندما يستمر التحميل الزائد لنظام معين لعدة أيام يحدث إحساس بتقليل 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 المعني . لذلك فإن التطور الذي يحصل للسباحين هو نتيجة التحفيز الملائم لنوع نظام الطاقة المعني وهو تطبيق فعلي لهذا المبدأ والذي يأتي عن طريق زيادة سرعة التكرارات بالتدرج 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 ( ٤ ) كانت أقل نسبة وأشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ٢٠ % ) وبلغت كما ٢ لها ( ١.٦ ) 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 و ربط الاداء عالي الشدة بالمهارة الجيدة .

ثم العبارة رقم ( ٣ ) لآراء أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة والنسبة المئوية ( ٤٠ % ) وبلغت كما ( ٢.٨ ) ويختلف مع رأي الباحث حيث يرى الباحث أن البرنامج التدريبي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل ( لياقة الجهاز الدوري والتنفسي ، القوة العامة ، اللياقة اللاهوائية ، السرعة ، مقدار التطور المهاري ( العضلي - العصبي ) ، المرونة والإعداد النفسي ، ومقدار الجهد الواقع على هذه الخصائص من البرنامج التدريبي 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 ٣ أسابيع مع أخذ اسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدورة التي تليها ، التدريب المهاري يجب أن لا ينفذ خلال دورة الحمل الشديد ولكن يجب أن تطبق في دورات ذات الأحمال المنخفضة أو ذات الشدة المنخفضة.

### جدول ( ١٥ )

دلالة الفروق بين استجابات خبراء السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الثالث ن = ١٧

٢كا ودلالاتها	أحياناً		لا		نعم		عبارات المحور
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
*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 كا ٢ عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ١٥ ) دلالة الفروق بين استجابات ( خبراء السباحة ) ، حيث جاءت قيمة كا ٢ دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات ما عدا العبارة رقم ( ٣ ) وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ٥ ، ١٥ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ٢٣.٤١ ) ويتفق مع ما أشار اليه محمد علي القط ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٤ ) بالفردية حيث يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده ، ويتم

التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه ، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين 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 ( ١٨ ) تؤكد علي أن تدريب سباحي السرعة حيث يتفق مع ما أشار اليه عصام حلمي أبو جميل ( ٢٠٠٣ م ) ( ٦ ) فتعتبر الفعاليات ذات المسافات القصيرة من ( ٥٠ م - ١٠٠ م ) هي أسرع الفعاليات والتي تستغرق تغطيتها بزمن أقل من الدقيقة ، وإن أقصى سرعة يمكن للسباح أن ينتجها هي لمسافة ( ١٥ - ٢٥ م ) ، والتي يمكن الاستمرار بها لفترة ( ٧ - ١٢ ثانية ) ويمكن أن تتراوح ما بين ( ٤ - ١٥ ثانية ) ، وعليه فإن عملية تدريب هذه الصفة تكون بتكرارات مسافة ( ١٠م ولغاية ٥٠ م ) وبسرعة عالية قدر المستطاع ، وفي بعض الفترات أسرع من سرعة السباق ، حيث تكون الراحة من ( ١ - ٥ ) 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 ( ١٦ )

دلالة الفروق بين استجابات مدربي عينة البحث حول عبارات المحور الثالث ن = ١٤٥

عبارات المحور	نعم		لا		أحياناً		كا ٢١ ودلالاتها
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
1	145	100.00	0	0.00	0	0.00	*90.00
2	104	71.72	29	20	12	8.27	*21.73
3	144	99.31	0	0.00	1	0.69	*84.13
4	139	95.86	4	2.76	2	1.38	*57.73
5	144	99.31	0	0.00	1	0.69	*84.13
6	145	100.00	0	0.00	0	0.00	*90.00
7	144	99.31	0	0.00	1	0.69	*84.13
8	144	99.31	0	0.00	1	0.69	*84.13
9	140	96.55	1	0.69	4	2.76	*62.80
10	133	91.72	0	0.00	12	8.27	*37.20
11	145	100.00	0	0.00	0	0.00	*90.00
12	143	97.93	0	0.00	2	1.38	*78.53
13	119	82.07	27	18.62	9	6.20	*14.40
14	145	100.00	0	0.00	0	0.00	*90.00
15	142	97.93	0	0.00	3	2.07	*73.20
16	130	89.65	2	1.38	13	8.96	*26.53
17	138	95.17	6	4.14	1	0.69	*53.73
18	131	97.24	14	9.65	0	0.00	*32.13
19	145	100.00	0	0.00	0	0.00	*90.00
20	145	100.00	0	0.00	0	0.00	*90.00

قيمة كا ٢١ عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ١٦ ) دلالة الفروق بين استجابات ( مدربي السباحة ) ، حيث جاءت قيمة كا ٢ دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات وهو ما يؤكد معنوية العبارات المختارة لهذا المحور .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ١ ، ٥ ، ٦ ، ١١ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٠ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء مدربي السباحة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ٩٠ ) ويتفق مع ما أشار إليه أحمد الحسيني ( ١٩٨٤ م ) ( ٢ ) في العبارة رقم ( ١ ) والتي يجب ان تتم الزيادة في التحميل بشكل متدرج وهذا أحد المبادئ الذي يهمله معظم المدربين مسببين بذلك تأخيرا كثيرا 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 يُزِيد الحمل باكثر من ٥ % في كل زيادة بالرغم من ان الرياضي قد يشعر انه قادر على العمل بنسبة أعلى ، وهو ما يؤكد عمام حلمي ( ١٩٩٨ م ) ( ٨ ) .

ويتفق نتائج مدربي السباحة في العبارة ( ١٩ ) مع رأي الباحث والذي يري ان يتدرب سباحو المسافة ( المسافات المتوسطة ) ، ويختلف عن سباحي السرعة وفي هذه الحالة يصبح من الضروري ان يعطى كل منهم برنامجا يختلف عن الآخر ، ومع ذلك فان كلا من هذه البرامج يجب ان يستخدم طريقة من طرق التدريب المختلفة التي تم الإشارة إليها ( التدريب المختلط ) ولكن التركيز على طريقة أو 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 لان مثل هذه التدريبات سوف تعطى لسباحي السرعة تحمل أكثر في سباحته لمسافة ١٠٠ متر بسرعة أفضل وتعطى لسباح المسافة سرعة أكثر لسباحة ٤٠٠ متر .

ويتفق مع ما أشار إليه محمد علي القط ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٢ ) 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 جيدا للمنافسة أو البطولة ، بالإضافة إلى مراعاة الإعداد النفسي

والثريوى وتجنب التعرض للأمراض والاهتمام بنوعية الغذاء المناسبة ، كما يجب التركيز على أن برنامج التهيئة وفترته الزمنية يختلف من سباحى السرعة عن سباحى المسافات المتوسطة ، حيث يتراوح فترة تهيئة سباحى السرعة ثلاثة أيام تقريبا قابلة للزيادة تبعا لمستويات الحمل التى أخذها السباح ، وتتراوح بالنسبة لسباحى المسافات المتوسطة فترة أسبوع وتزداد .

ثم العبارة رقم ( ١٢ ) لآراء مدربي السباحة وكانت النسبة المئوية لها ( ٩٧.٢٤ % ) وبلغت ٢١ ( ٧٨.٥٣ ) حيث يؤكد عصام حلمي ( ١٩٩٧ م ) ( ٧ ) إن سباحى المسافات القصيرة يخضعون إلى تدريبات العتبة اللاهوائية أكثر مما هو عليه في تدريب سباحى الفعاليات الأخرى ، ذلك بأن طبيعة عضلاتهم يجب أن تبنى لفعاليات تتطلب القدرة ( القوة والسرعة ) ، والتي يمكن تطويرها عن طريق القيام بتدريبات المقاومة على الأرض وفي الماء ، بواسطة تدريبات الأثقال والتدريب الدائري والسباحة المقيدة ، والتركيز يكون على تطوير القدرة والتحمل اللاهوائي ، حيث يتضمن المنهج التدريبي على بعض من تمارين الجهد الأقصى بتكرارات قليلة من ( ٤ - ١٢ ) تكرار ، وبعضها من ( ٢٠-٤٠ ثانية ) خلال ( ٣-٥ ) مجموعات ، وبمعدلات تكون مشابهة أو أسرع مما هي عليه في المسابقات مع مراقبة معدل ضربات وطولها خلال إجراء تمارين السرعة للمسافات القصيرة ، ويشير Cosil man ( ١٩٨٢ م ) ( ١٨ ) إلى إن سباحى 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 ( ١٨ ) لآراء لمدربي السباحة والنسبة المئوية ( ٩٧.٢٤ % ) وبلغت ٢١ ( ٣٢.١٣ ) والتي تحدد جرعات تدريب سباحى السرعة بأن هذه التكييفات تحدث عن طريق تنفيذ تكرارات ذات مسافات قصيرة وبسرعة قصوية ، لأن جميع تكييفات التدريب تلك التي تزيد معدل إطلاق الطاقة خلال السباحة بسرعة تحدث داخل الألياف العضلية العاملة وعليه من الضروري أن تنفذ التكرارات بنفس طريقة الضربات التي تستخدم في المنافسة ، وإن تكرار المسافات من ( ١٢.٥ م ) وحتى ( ٢٥ م ) تكون كافية لتنمية هذه الصفة بسرعة ( ٩٥ % ) من سرعة السباق وبالتدريج للوصول إلى أسرع من سرعة السباق وبالأخص عند استخدام مساعدات السرعة لغرض تحقيق التحميل الزائد ولتحفيز مشاركة أكبر عدد من الألياف العضلية ، وبالنسبة لمعدل النبض فلا يستخدم مؤشراً لمعرفة الشدة التدريبية لأن فترة أداء كل تكرار تكون قصيرة بحيث لا يمكن استخراج

معدلات القلب القصوية ، أما فترات الراحة فتتراوح ما بين ( ٢٠ - ٣٠ ثانية ) أو بمعدل (١) عمل إلى (٤) راحة وبما يكفي للقيام بجهد قصوي آخر .

ثم العبارة رقم ( ١٦ ) لاراء مدربي السباحة والنسبة المئوية ( ٨٩.٦٥ % ) وبلغت ٢٦.٥٣ ( ٢٦.٥٣ ) والتي تتفق مع ذكره محمد علي القط ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٢ ) أن تكرار التدريب بمعدل ثلاث مرات اسبوعياً ( على اقل تقدير ) ، سيحافظ على الاحساس الجيد بالماء ، اما في حال عدم وجود الجدولة الصحيحة ، فسيزول ذلك الاحساس ، اضافة الى تأثر الاداء المهاري سلبياً ، والمعادلة تكون على شكل ( قلة تدريب = ضعف في الاداء المهاري = تناقص السرعة ) . بمعنى آخر ان اداء وحدات تدريبية بسيطة و متعددة اسبوعياً ، افضل من اداء وحدات تدريبية عالية الحجم او الشدة

#### ٤-١ عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمحور الرابع :

#### جدول ( ١٧ )

#### دلالة الفروق بين استجابات أعضاء الاتحاد المصري

للسباحة والمناطق التابعة له عينة البحث حول عبارات المحور الرابع ن = ٥٠

عبارات المحور	نعم		لا		أحياناً		٢٦ ودلالاتها
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
1	4	80.00	0	0.00	1	20.00	5.20
2	0	0.00	5	100.00	0	0.00	*10.00
3	5	100.00	0	0.00	0	0.00	*10.00
4	5	100.00	0	0.00	0	0.00	*10.00
5	5	100.00	0	0.00	0	0.00	*10.00
6	5	100.00	0	0.00	0	0.00	*10.00
7	3	60.00	1	20.00	1	20.00	1.60
8	4	80.00	0	0.00	1	20.00	5.20
9	5	100.00	0	0.00	0	0.00	*10.00
10	4	80.00	0	0.00	1	20.00	5.20
11	4	80.00	0	0.00	1	20.00	5.20
12	5	100.00	0	0.00	0	0.00	*10.00
13	2	40.00	2	40.00	1	20.00	0.40
14	5	100.00	0	0.00	0	0.00	*10.00
15	5	100.00	0	0.00	0	0.00	*10.00
16	4	80.00	0	0.00	1	20.00	5.20
17	2	40.00	2	40.00	1	20.00	0.40
18	1	20.00	1	20.00	3	60.00	1.60

قيمة كا ٢٦ عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ١٧ ) دلالة الفروق بين استجابات ( أعضاء اتحاد السباحة والمناطق التابعة ) ، حيث جاءت قيمة كا ٢دالة عند مستوى ٠.٠٥ للعبارة ( ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ) وهو ما يؤكد معنوية هذه العبارات الدالة لهذا المحور ، وقيمة كا ٢ غير دالة عند مستوى ٠.٠٥ لباقي العبارات .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ١٠ ) وحيث توضح العبارة رقم ( ٦ ) التخصص في إختيار نوع السباحة ومسافة السباق ويتفق مع ما أشار إليه محمد علي القط ( ٢٠٠٤ م ) ( ١٣ ) ويقصد بالتخصصية هو أن التدريب يجب أن يركز على تلك العضلات التي يتم استخدامها أثناء المنافسة وبالأسلوب الذي لا يؤدي إلى التدريب الزائد ، ويشير Maglisco ( ٢٠٠٣ م ) ( ٢٢ ) ، محمد علي القط ( ٢٠٠٤ م ) ( ١٣ ) أن إجراء التمارين بسرعة السباق هي الطريقة الأفضل لتطبيق مبدأ التخصصية ، وفي الحقيقة إن تخصصية التدريب تتضمن جميع خطوات التمثيل التي تجهز الطاقة خلال السباق ، إلا إنه من المفضل أن يعزل كل نظام أثناء التدريب وبالطريقة التي تؤدي إلى تطويرها ، ورغم إن السباحة بسرعة السباق أثناء التمارين ستسبب بعمل أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية لغرض تجهيز الطاقة بطريقة مشابهة لما يحدث في السباق ، إلا إن ذلك لا يؤدي إلى التحميل الزائد لأي نظام لدرجة قصوى ، وبمعنى آخر إذا تم تحميل كل نظام منعزلا عن الآخر بطريقة يمكن تطويره لمستويات قصوى دون تدخل نظام آخر فإن ذلك سيؤدي إلى مشاركة كل الأنظمة عند تكاملها مع بعضها خلال السباق .

ثم العبارة رقم ( ٨ ) لآراء أعضاء الاتحاد المصري للسباحة والمناطق التابعة له والنسبة المئوية ( ٨٩.٦٥ % ) وبلغت كا ٢ ( ٥.٢٠ ) والتي تتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب ( ١٩٩٢ م ) ( ٢ ) أنه يجب ان يكون التحمل وفق امكانيات اللاعب الفردية وبشكل خاص عند إختيار شدة التمارين ، وانه صفة مهمة لمبدأ الخصوصية وهي حالة الاستعداد الخاصة بكل رياضي ، لهذا فان التدريب بكامله يجب ان يبنى على وفق حالة الاستعداد الخاصة للرياضي وهنا يطبق مبدأ الخصوصية اكثر من اي مكان آخر .

جدول ( ١٨ )  
دلالة الفروق بين استجابات خبراء  
السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الرابع  
ن = ١٧

عبارات المحور	نعم		لا		أحياناً		٢كا ودلالاتها
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
١	١٦	٩٤.١٢	١	٥.٨٨	٠	٠.٠٠	*٢٨.٣٥
٢	٢	١١.٧٦	١١	٦٤.٧١	٤	٢٣.٥٣	*٧.٨٨
٣	١٤	٨٢.٣٥	٢	١١.٧٦	١	٥.٨٨	*١٨.٤٧
٤	١٥	٨٨.٢٤	١	٥.٨٨	١	٥.٨٨	*٢٣.٠٦
٥	١٧	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	*٣٤.٠٠
٦	١٧	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	*٣٤.٠٠
٧	١٥	٨٨.٢٤	٠	٠.٠٠	٢	١١.٧٦	*٢٣.٤١
٨	١٧	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	*٣٤.٠٠
٩	١٧	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	*٣٤.٠٠
١٠	١٦	٩٤.١٢	٠	٠.٠٠	١	٥.٨٨	*٢٨.٣٥
١١	١٧	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	*٣٤.٠٠
١٢	١٣	٧٦.٤٧	١	٥.٨٨	٣	١٧.٦٥	*١٤.٥٩
١٣	٢	١١.٧٦	١٠	٥٨.٨٢	٥	٢٩.٤١	٥.٧٦
١٤	١٧	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	*٣٤.٠٠
١٥	١٦	٩٤.١٢	٠	٠.٠٠	١	٥.٨٨	*٢٨.٣٥
١٦	١١	٦٤.٧١	٤	٢٣.٥٣	٢	١١.٧٦	*٧.٨٨
١٧	٣	١٧.٦٥	٩	٥٢.٩٤	٥	٢٩.٤١	٣.٢٩
١٨	١٣	٧٦.٤٧	٤	٢٣.٥٣	٠	٠.٠٠	*١٥.٦٥

قيمة ٢كا عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٩٩

يوضح الجدول رقم (١٨) دلالة الفروق بين استجابات ( خبراء السباحة ) ، حيث جاءت قيمة ٢كا دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات ما عدا العبارات رقم ١٣ ، ١٧ وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ٥ ، ٦ ، ١١ ، ١٤ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لآراء خبراء السباحة والمناطق التابعة بنسبة ( ٨٠ % ) وبلغت كما ٢ لها ( ١٠ ) حيث اشارة العبارة رقم ( ٦ ) الي التخصص في نوع السباق ويوضحها محمد علي القط ( ٢٠٠٤ م ) ( ١٣ ) تدريب السباحين علي طريقة السباحة الخاصة بهم ، ويجب ألا ينحصر ذلك علي السرعة والمسافة ولكن يجب أن يتعدى ذلك إلي برامج التدريب التي تتيح لهم تنمية عمليات التمثيل الهوائي و اللاهوائي وذلك بتنوع السرعات والتدريبات بدرجات مختلفة باختلاف السباحين ووفقا للمسافات والمسابقات التي يؤدونها أو يشتركون بها .

ثم العبارة رقم ( ١٠ ، ١٥ ) لاراء خبراء للسباحة والمناطق التابعة له في المرتبة الثانية والنسبة المئوية ( ٩٤.١٢ % ) وبلغت ٢١ ( ٢٨.٣٥ ) والتي تتفق مع رأي الباحث حيث يري الباحث استخدام طرق التدريب المختلفة في تدريب سباحي المسافات الطوية حيث ان هناك انتقال لنمط التدريب من نمط لأخر وانتقال هذا النمط يعتمد على التشابة بين أنماط التدريب فعلى سبيل المثال السباح الذي يستخدم طريقة التدريب التي تعتمد على زيادة مسافة الأداء وحدها فى التدريب سوف يكون من المحتمل ان يسبح بسرعة أفضل من الذي لم يتلق اى قسط من التدريب ولكن سوف لا يسبح بمعدل سرعة مثل السباح الذي يؤدى تدريب السرعة أو سباحة المسافات المتوسطة.

والعبارة رقم ( ١٥ ) تتفق مع ما أشار اليه عمرو محد ابراهيم ( ١٩٩٤ م ) ( ٩ ) ، ومحمد علي القط ( ٢٠٠٢ م ) ( ١٢ ) والتي تشير الي إعطاء التدريبات الأرضية لإكساب السباح التحمل الدورى التنفسي ويشمل ذلك تدريبات الجرى الطويل لمسافات تتراوح ما بين ٢٠٠٠ : ٤٠٠٠ م يوميا بسرعات متوسطة مع إعطاء التمرينات للذراعين والرجلين والجذع ثم بعد فترة يعطى للسباح تدريبات الأثقال المتدرجة لتنمية القوة العضلية للمجموعات العاملة فى السباحة بالإضافة إلى تمرينات المرونة والتحمل والسرعة .

ثم العبارة رقم ( ١٦ ) لاراء خبراء السباحة في المرتبة الثالثة والنسبة المئوية ( ٦٤.٧١ % ) وبلغت ٢١ ( ٧.٨٨ ) حيث أن البرنامج التدريبي يجب أن يحتوي على العديد من الخصائص مثل ( لياقة الجهاز الدورى والتنفسي ، القوة العامة ، اللياقة اللاهوائية ، السرعة ، مقدار التطور المهاري ، العضلي العصبي ، المرونة ) ، وبشكل عام الاعداد الاساسي لجميع السباحين يجب أن يتركز على القوة العامة واللياقة الهوائية ، الدورات التدريبية تستمر عادةً ٣ أسابيع مع أخذ اسبوع ذو شدة منخفضة قبل البدء بالدورة التي تليها ، وهو ما أكده أبو العلا عبد الفتاح ( ١٩٩٤ م ) ( ١ ) .

وجاءت العبارة رقم ( ١٧ ) لاراء خبراء السباحة أقل في النسبة المئوية التي بلغت ( ١٧.٦٥ % ) وكا ( ٣.٢٩ ) والتي تتفق مع ما أشار اليه عمرو محد ابراهيم ( ١٩٩٤ م ) ( ٩ ) حيث يعتبر الإعداد النفسى والعقلى من المتطلبات الهامة والتي تسبق الإعداد البدنى فالسباح يكون لديه دافع قوى وسليم ، سوف يساعده ذلك فى تحقيق التكيف البدنى المطلوب فى مراحل التعليم والتدريب والمنافسة ، ومن هنا فلا بد أن يسبق الإعداد النفسى 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 يؤدي للتدريب بذل أقصى مجهود عنده وعدم التراخي والتكاسل وتنبهه ، كما يجب أن يكون لدى كل سباح إدراك إيجابي عن ذاته ولذلك يجب على المدرب أن يساعد السباح على تقدير الذات لنفسه ، كما يجب مراعاة أن السباحين يختلفون في قدراتهم واستعداداتهم لنوعية التدريب ، فالبعض يميل إلى أن يعمل بعنف شديد والبعض الآخر يعمل بتراخ وعدم جدية في 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 النفسى منذ بداية اللقاء الأول في بداية الموسم التجريبي ومدى أهمية كل بطولة منها وفي حالة عدم التركيز على تجهيز السباح لبطولة يمكن أن يشعر بالقلق وفقدان الثقة ويجب زيادة حماس ودافعية السباح للبطولة

جدول ( ١٩ )

دلالة الفروق بين استجابات مدربي السباحة عينة البحث حول عبارات المحور الرابع ن = ١٤٥

عبارات المحور	نعم		لا		أحياناً		٢كا ودلالاتها
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	
1	145	100.00	0	0.00	0	0.00	* 90.00
2	145	100.00	0	0.00	0	0.00	* 90.00
3	109	75.17	20	13.79	16	11.03	4.13
4	107	73.79	31	21.38	7	4.82	* 25.60
5	144	99.31	0	0.00	1	0.69	* 84.13
6	127	87.58	0	0.00	18	12.41	* 25.20
7	136	93.79	0	0.00	9	6.20	* 46.80
8	145	100.00	0	0.00	0	0.00	* 90.00
9	143	97.93	1	0.69	1	0.69	* 78.40
10	141	97.24	2	1.38	2	1.38	* 67.60
11	132	91.03	0	0.00	13	8.96	* 34.53
12	132	91.03	0	0.00	13	8.96	* 34.53
13	144	99.31	1	0.69	0	0.00	* 84.13
14	145	100.00	0	0.00	0	0.00	* 90.00
15	145	100.00	0	0.00	0	0.00	* 90.00
16	141	97.24	4	2.76	0	0.00	* 68.13
17	139	95.86	6	4.33	0	0.00	* 58.80
18	145	100.00	0	0.00	0	0.00	* 90.00

قيمة كا ٢ عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يوضح الجدول رقم ( ١٩ ) دلالة الفروق بين استجابات (أعضاء الأندية) لأندية القطاع الحكومي ، حيث جاءت قيمة كا ٢ دالة عند مستوى ٠.٠٥ لجميع العبارات ما عدا العبارة رقم ( ٣ ) وهو ما يؤكد معنوية العبارات الدالة المختارة لهذا المحور .

يوضح الجدول أن نتائج العبارات أرقام ( ١ ، ٢ ، ٨ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٨ ) أشارت إلي أن النسبة المئوية لاراء مدربي السباحة بنسبة ( ١٠٠ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ٩٠ ) ثم جاءت العبارة رقم ( ١٣ ) بنسبة مئوية بنسبة ( ٩٩.٣١ ) وبلغت كا ٢ لها ( ٨٤.١٣ ) ويتفق مع رأي الباحث في أنه يجب على السباحة ان يؤدي التمارين المهارية اثناء بداية و وسط و نهاية المنهاج التدريبي ، و لا يجوز الاستغناء عن تلك التمارين ويجب متابعة اداءه المهاري لغرض الحصول على التغذية الراجعة . و قد تكون تلك المتابعة ذاتية عن طريق التسجيل الفيديوي و مشاهدة الاداء الذاتي .

ثم جاءت العبارة رقم ( ١٧ ) بنسبة مئوية بنسبة ( ٩٥.٨٦ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ٥٨.٨٠ ) واستخدام التدريب العقلي لمساعدة السباح في تنمية قابلياته البدنية والذهنية لما سيجري في السباق الفعلي ، ثم العبارة رقم ( ٧ ) بنسبة مئوية بنسبة ( ٩٣.٧٩ ) وبلغت كا ٢ لها ( ٤٦.٨٠ ) بأن في حال محاولة السباح اداء المسافات بسرعة عالية و بأداء مهاري ضعيف ، فهو بذلك يهدر طاقته فحسب ، في حين ان التناغم بين السرعة و الاداء المهاري العالي هو من افضل الطرق لتطوير السباحة اي السباحة بأفضل اداء مهاري . ( ١٦ : ١٢٢ )

ثم جاءت العبارة رقم ( ١١ ) بنسبة مئوية بنسبة ( ٩١.٠٣ % ) وبلغت كا ٢ لها ( ٣٤.٥٣ ) وتتفق نتائج مدربي السباحة عينة البحث مع ما أشار اليه محمد علي القط ( ٢٠٠٤ م ) ( ١٣ ) 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 تترك 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 يتفق مع ما ذكره عصام حلمي ( ١٩٩٨ م ) ( ٨ ) إن الإستراتيجية التي يقوم بها السباح لتنظيم سرعته في السباق هي عبارة عن الأهمية التي تدور حول اقتصاد الطاقة و الإستفادة من المواصفات المورفولوجية للسباح أي توظيف امكانيات السباح دون صرف زائد للطاقة ، وفي المستويات العالية غالبا ما تتقارب

الأزمنة ، وغالبا ما يفوز بالسباق من يأتي بحركة غير متوقعة من السباحين الآخرين الذين رسموا خطة سباقهم .

ولذلك يجب على السباح أن يتعلم الإستراتيجيات الهجومية والدفاعية لخطو السباق ، ويجب أن يتعلموا توقيت الإتيان بغير المتوقع الذي من شأنه إحباط المنافس ، وكيفية التصرف فيما لو حدث ذلك من غيره من المنافسين . ( ١٣ : ١٢٤ )

٥ الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

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

١ - يقوم اللاعب في المرحلة النهائية بالاشتراك في بطولات مرحلة التدريب للمنافسة وهي بطولات المنطقة والناشئين والجمهورية .

٢- ينتقل اللاعب لتلك المرحلة عندما يكون في عمر ١٥ - ١٨ سنة للبنين ، ( ١٤ - ١٦ ) سنة للبنات .

٣- تقوم بمراعاة أهمية تخطيط التدريب للمنافسة .

٤- يتم مراعاة أهمية وأهداف ومحتوى تخطيط التدريب للمنافسة .

٥- يتم إجراء قياسات بدنية وفسولوجية ثابتة علي فترات ثابتة .

٦- يتم عمل برنامج تدريب عقلي للسباح .

٧- هناك تحديد مسبق لنظام الطاقة المستخدم في التدريب .

٨- يتم مراعاة P H V عند تنمية عناصر اللياقة البدنية .

٩- يتم تحديد كمية التدريب البدني للسباح .

١٠ - يتم مراعاة تكيف عناصر اللياقة البدنية وتوازنها فيما بعضها البعض وفقا لمتطلبات كل مرحلة تدريبية من الموسم .

١١- يتم تحديد الوقت المناسب لتنمية عناصر اللياقة البدنية .

١٢- يتم تحديد التدريبات الاساسية اللازمة لمرحلة الشد تحت الماء لكل سباح .

١٣- يتم مراعاة تطور وتنوع مهارات السباحة عند وضع برنامج للتدريب خلال هذه المرحلة .

١٤- يتم عمل قياسات لتحديد نقاط القوة والضعف لكل سباح ناشئٍ .

- ١٥- يقوم برنامج التدريب علي أساس الفروق الفردية في التدريب .
- ١٦- يتم وضع إستراتيجية لتحديد نوع السباقات والمسافات في التدريب .
- ١٧- يتم تحديد نمط السباح صباحي أم مسائي قبل البدء في التدريب .
- ١٨- تقوم بدراسة مرحلة النمو والتطور البدني للمرحلة السنية للسباح .
- ١٩- يستجيب المدرب لإجراءات المنافسات خلال تلك المرحلة ويزيد من أحجام الاحمال التدريبية فيكون علي حساب تحقيق النتائج .

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

- ١- إعداد اللاعب عقليا وتدريبه وتأهيلة نفسيا قبل وأثناء مرحلة التدريب للمنافسة لسهولة تقدمه في مرحلة التدريب للفوز .
  - ٢ - 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 .
  - هـ - تنمية الاستقلالية وتحمل المسؤولية .
  - ٣- العمل علي رفع الروح المعنوية لدي اللاعب من خلال بعض الانشطة التنشويقية .
  - ٤- الاعداد المعرفي للاعب والعمل علي زيادة معرفة نوع السباح ونوعية التدريبات .
  - ٥- ربط التخطيط لاحمال التدريب بالتخطيط للاعداد النفسي بما يوفرأفضل طاقة نفسية خلال المنافسة .
  - ٦- الاستفادة من علاقة السلوك العدواني بالفوز والهزيمة ومكان التنافس حيث أن الاعداد المتكامل يقلل من احتمال ظهور السلوك العدواني .
  - ٧- التدريب علي تنمية المهارات العقلية اللازمة للتعامل مع البطولة خلال المرحلة .
- بدنية :
- ٨ - تخصيص منهج التدريب القائم علي ما بعد P H V .
  - ٩- إستمرارية التدرج في زيادة شدة التدريب اللازمة لتحقيق مبدأ زيادة حمل التدريب .

- في مرحلة التدريب للمنافسة نبدء بتمرينات القدرة البدنية ورفع مستوي الاعداد البدني لدي البنين والبنات .

١٠- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة في تلك المرحلة وتحديد الوقت المناسب لتميتها .

- تنمية عناصر اللياقة البدنية علي النحو التالي :

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

ب - التركيز علي تنمية القوة للبنات مع بداية الطمث ، وللبنين بعد ١٢ - ١٨ شهر من طفرة النمو .

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

د - المحافظة علي المرونة .

هـ - الوصول لقمة تنمية القوة العضلية .

١٢- عند بداية البرنامج البدني نبدأ بتمرينات لتنمية القوة البدنية ورفع مستوي الاعداد البدني لدي اللاعب علي النحو التالي :

- التدرجات الارضية لتنمية القدرة والقوة وتحمل العضلي عن طريق تمرينات اللياقة البدنية :

أ - تمرينات النصف العلوي للجسم :

١ - العدو ٨٠٠ : ١٦٠٠ م متغير السرعات .

٢ - ( إنبطاح مائل ) ثني الذراعين ومدهما من ( ٣ - ١٠ )  $\times$  ٣ مرات .

٣ - ( التعلق - بالعقلة ) ثني الذراعين ١ من ( ٥ - ١٥ )  $\times$  ٣ مرات .

٤ - ( وقوف - مسك دمبلز ) ميزان من ( ٣ : ٥ ) كجم .

- ثني الذراعين ومدهما من ( ٢٠ : ٥٠ )  $\times$  ٣ مرات .

- دوران الذراعين من ( ٣٠ : ٥٠ )  $\times$  ٣ مرات .

- ( وقوف - الذراعين جانبا ) ثني ومد الذراعين من ( ١٠ : ٣٠ )  $\times$  ٣ مرات .

٥ - ( وقوف - ثبات الوسط ) تبادل رفع الركبتين ٣٠ ث من ( ٤ : ٨ ) مرات .

٦ - ( جلوس - قرفصاء ) القفز لأعلي ٢٠ متر من ( ٥ - ١٠ ) مرات .

٧ - ( جلوس - قرفصاء ) المشي ٢٥ متر من ( ٥ - ١٠ ) مرات .

٨ - عدو مدرجات ( ٤ دقيقة ) .

٩ - ( جلوس - قرفصاء ) حمل ثقل في القدمين والقفز ٢٠ متر من ( ٥ - ١٠ ) مرات .

١٠ - ( وقوف الذراعان جانبا - تمرين الحبل أسفل القدمين ٥٠ قزة  $\times$  ( ٣ : ١٠ ) مرات .

ب - تمرينات الخصر والبطن والمرونة :

- ١- ( وقوف - ثبات الوسط ) دوران الجذع من ( ٥٠ : ١٠٠ مرة )  $\times$  ٣ مرات .
- ٢ - ( رقود - الذراعان خلف الرأس ) وضع الجذع من ( ٣٠ : ٥٠ مرة )  $\times$  ٣ مرات .
- ٣ - ( رقود - رفع الجذع والقدمين عاليا ومسك القدمين باليدين ) من ( ٣٠ : ٥٠ مرة )  $\times$  ٣ مرات .

٤ - ( وقوف - إحدى القدمين علي الحاجز ) الضغط من ٣ - ٥ دقائق .

ج - تمارين السرعة والاستجابة :

١ - العدو السريع ٣٠ م  $\times$  ( ٤ : ٨ مرات ) .

١ - العدو السريع ٢٠ م  $\times$  ( ٥ : ١٠ مرات ) .

فسيولوجية :

١٣- تحديد قياسات ثابتته من القياسات الفسيولوجية خلال مرحلة التدريب للمنافسة .

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

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

١٦- عمل بعض القياسات الفسيولوجية :

أ - قياس كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة والنتاج 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 .

هـ - قياس ضغط الدم في الراحة وبعد أداء المجهود مباشرة .

مهاري :

١٧- سباقات مرحلة المنافسة ١٠٠ - ٢٠٠ م فراشة - ظهر - صدر - ٢٠٠ ، ٤٠٠ م متنوع -

٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ م حرة ، ٤  $\times$  ١٠٠ م تتابع حر متنوع ، ٥٠ م ، ١٠٠ م

فراشة و صدر ، ٢٠٠ م متنوع .

١٨ - الاهتمام بالتكنيك الخاص باللاعب من خلال بعض التمرينات لتحسين الاداء .

١٩- إتقان تام للمهارات الخاصة المرتبطة بالسباحة مثل مهارات الانقاذ .

خططي :

٢٠- مراعاة مبادئ الاعداد الخططي في السباقات .

- ٢١- التدريب أمام منافسين متشابهين في المستوى الفني والرقمي او التدريب في مواقف تشبه المنافسة المتوقعة وفي نفس مواعيد إقامتها .
- ٢٢- تنمية المهارات لدي للاعب بادخال اللاعب في موسم تدريبي واحد أو موسمين ويكون ٢ × ٢٤ اسبوع في السنة او ٣ × ١٥ اسبوع في السنة .
- ٢٣- عدد المشاركات التي يشارك فيها اثناء فترة التدريب للمنافسة اللاعب ١٢ منافسة في السنة .
- ٢٤- التركيز علي وضع اللاعب مع لاعبين أقل من مستواه أثناء التدريب لزيادة التحفيز لديه ، ثم التدرج في وضع اللاعب مع لاعبين في نفس مستواه لتحفيزه للوصول الي أعلى مستوى ووضعته مع لاعبين أعلى منه في المستوى للوصول لمستوي أعلى .
- ٢٥- نمط الحياة :
- التعرف علي إحتياجات التغذية والترطيب الاساسية .
  - تشجيع التدريب وعمل سجل يومي للأداء .
  - التعرف علي مهارات إدارة الوقت للاستفادة بكل دقيقة في التمرين .
  - تعلم اللاعب لكيفية التخطيط الرياضي .
  - التشجيع علي استخدام تقنيات الراحة وإعادة الاستعداد .
  - الاستمرار في تشجيع العمل الجماعي ومهارات التفاعل الفردي .
  - تشجيع التواصل الاجتماعي .
  - تشجيع اللاعب علي الانضباط والاحساس بالمسئولية .
  - تعزيز الوعي عن إحتياجات التغذية من بروتين وكربوهيدرات .
  - بدء تطوير دافع التحدي والاثارة .

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

- ١- تحديد قدرة الزيادة التدريجية في حجم التدريب .
- ٢- المشاركة في المسابقات والبطولات للسباح خلال السنة ( الموسم الرياضي الواحد ) من ١ : ٢ مرة .
- ٣- تحديد حجم الزيادة في الشدة خلال الوحدة التدريبية اليومية وفقا لمتطلبات وأهداف كل جزء داخل الوحدة التدريبية .

- ٤- تتضمن جرعات التدريب التخصصي ٨ - ١٢ مرة في الاسبوع ، مرتين في اليوم علي الأقل ٥ مرات أسبوعيا .بما في ذلك التدريب الارضي .
- ٥ - زمن الجرعة التدريبية الواحدة ٢ ساعة من ٩٠ : ١٢٠ دقيقة .
- ٦ - عدد ساعات التدريب من ١٦ - ٢٤ ساعة اسبوعيا .
- ٧ - ان يكون حجم التدريب في البداية من ٢٤ الي ٣٢ الف متر في الاسبوع في حمام السباحة .
- ٨ - مراعاة التدريبات الارضية مرتين في الاسبوع .
- ٩- حجم التدريب سنويا من ٢١٠٠ - ٢٥٠٠ كيلو متر / سنة ، ويكون علي مدار ٤٨ اسبوع للسباحين ( ١٣ - ١٤ - ١٥ سنة ) .
- ١٠- تؤدي مجموعة من التكرارات لمسافة ضعف مسافة السباحة مرة كل أسبوع وبسرعة عالية .
- ١١ - تخصيص يوم أسبوعيا للسباحة السهلة او الراحة الكاملة .
- ١٢ - التدريب علي السرعة لمسافات مجموعها ( ٨٠٠ - ١٢٠٠ م ) خلال جرعتين أسبوعيا مع التركيز علي تحمل السرعة .
- ١٣- سباحو ٤٠٠ م إذا كان تخصصهم الثاني سباحة ٢٠٠ م يتم تدريبهم ضمن سباحي المسافات الطويلة مرتين في الاسبوع .
- ١٤- سباحو ٢٠٠ م إذا كان تخصصهم الثاني سباحة ١٠٠ م يجب أن يؤديوا زيادة في تدريبات السرعة وبعض تمرينات السرعة بالمساعدة وينصح لهم بالتدريب ضمن سباحي السرعة لفترة ٥ جرعات اسبوعيا .
- ١٥- تدريب سباحي ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م يومين في الاسبوع - أداء تمرينات السرعة خلال ( ٣ - ٤ ) جرعات تدريبية في الاسبوع لمسافة ( ٨٠٠ م - ١٢٠٠ م ) كل جرعة تدريبية .
- ١٦- عمل تكرارات أطول لمسافات ( ٣٠ × ٥٠ م ) ، ( ٢٠ × ١٠٠ م ) ، ( ١٠ × ٤٠٠ م ) .
- ١٧- التدريب علي تنظيم السرعة وتحمل اللاكتيك ( ١ - ٢ ) مرة اسبوعيا .
- ١٨ - جرعات تدريب سباحي السرعة :
- أ - يتم التركيز علي زيادة جرعات وشدة تدريبات تحمل اللاكتيك وتنظيم السرعة مع زيادة طول المسافة خلال المجموعات التكرارية من ٤٠٠ : ١٥٠٠ م والتدريب علي هذا النوع من ٣ : ٥ مرات أسبوعيا .
- ب - أن يؤدي سباحة ١٠٠ م ، ٢٠٠ م تدريبات علي مجموعات ضعف مسافة السباحة مرة في الاسبوع علي الأقل مثل ١٠ × ٢٠٠ م لسباحي ١٠٠ م ، ٤ × ٤٠٠ م لسباحي ٢٠٠ م .

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

١٩- تدريب سباحي المسافات المتوسطة خلال مرحلة التدريب للمنافسة :

أ - إستخدام أزمدة الراحة القصيرة بين التكرارات القصيرة من أجل تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية .

ب - إستخدام تدريبات المرونة مع التقليل من كميتها ، وتطبيق تدريبات القدرة العضلية .

ج - زيادة تدريبات تحمل اللاكتيك وتنظيم السرعة من ١ : ٢ مرة أسبوعيا خلال مرحلة بداية الموسم الي ٤ : ٦ مرات اسبوعيا ، وذلك تدريجيا في منتصف المرحلة .

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

٢٠- جرعات الاعداد النفسي خلال مرحلت التدريب للمنافسة :

\* يتم بنسبة من ٥٠ : ٦٠ % من عمليات الاعداد النفسي قبل بداية وحدة التدريب .

\* يتم بنسبة ٢٠ : ٣٠ % خلال التدريب .

\* يتم بنسبة ١٠ : ٢٠ % منها بعد إنتهاء التدريب .

- يحتفظ للإعداد النفسي ما بين ٣ : ٤ مرات اسبوعيا خلال مرحلة التدريب للمنافسة .

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

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

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

٣- البدء في المنافسات علي مدي أوسع مع بناء طريقة السباحة أو المسافة الخاصة بكل لاعب وذلك واحدة فقط وليس الاثنين معا .

٤- القدرة علي التنافس في المستويات المتقدمة تحت ظروف متنوعة ، و وضع نماذج تنافسية بأهم أهداف الاداء .

- ٥ - ادارة وتطوير الاداء التنافسي ، وتحديد نقاط القوة والضعف لكل سباح .
- ٦ - التخصص في إختيار نوع السباحة ومسافة السباق متوازنة الاداء من الانشطة التدريبية .
- ٧ - تطوير وتعدد مهارات السباحة خلال مرحلة التدريب ، والتركيز علي تحسينها " أفضل أداء "
- ٨ - البرنامج التدريبي خلال مرحلة التدريب للمنافسة يسمح بوضع نقاط تدريبية فردية .
- ٩ - تحديد التدريبات الاساسية اللازمة لمرحلة الشد داخل الماء .
- ١٠ - تدريب سباحي المسابقات الطويلة في مرحلة التدريب للمنافسة في الخطة طويلة المدى .
- ١١ - عرض التكنيكات البسيطة والاستراتيجيات الخاصة بسباقات السباحة ، و تعليم ومتابعة تكنيكات السباقات الفردية .
- ١٢ - الارتقاء المستمر في الاداء المهاري وزيادة الدافعية في التدريب .
- ١٣ - التخطيط لبناء محرك الاداء المستقبلي للتدريب خلال مرحلة التدريب للمنافسة .
- ١٤ - التخطيط لمشاركة اللاعب في البطولات التجريبية التي تكرر مواقف يمكن من خلالها أن تستغل لتوجيه السلوك ومن ثم ضبط الذات .

#### ١٦ - بدني

- أ - تستخدم تمارينات لتقوية مفاصل الكتف والمرفق والعمود الفقري والقدم .
- ب - التركيز علي تنمية القوة للبنات مع مراعاة الفروق الفردية أثناء التدريب وأثناء المنافسة .
- ج - العمل علي ترقية التكنيك الخاص باللاعب من خلال بعض التمارينات لزيادة تنمية المهارات الفردية للاعب .
- د - التأكد علي عناصر اللياقة البدنية العامة وتوازنها فيما بعضها البعض والاولوية للتدريب الهوائي للوصول الي تدريبات السرعة .
- هـ - تحديد مكونات حمل التدريب شدة وحجم وراحة
- و - تحديد نوع التركيز علي التدريب الهوائي في بداية P H V حتي الذروة .
- ز - التركيز علي تنمية الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين .
- ح - تنمية اللياقة البدنية الخاصة بنوع السباحة ومسافته ونوع السباحة
- ط - تطوير القوة والقدرة علي التحمل والسرعة والرشاقة .

#### ١٧ - جرعات التدريب :

- أ- زيادة السرعة ومسافة التكرارات خلال الوحدة التدريبية وفقاً لأهداف الوحدة التدريبية .
  - ب - التكنيكات اللازمة من أجل سباقات وبطولات هذه المرحلة .
  - ج - مراعاة النمو والتطور البدني للسباحين في جرعات التدريب داخل الوحدة التدريبية .
- ١٨- عقلي :

- أ - العمل على رفع الروح المعنوية لدى اللاعب من خلال بعض الأنشطة التشويقية 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 الأساليب المناسبة لتعديل درجة القلق لدى اللاعب مثل استخدام الاحماء أو التديك أو الاسترخاء الذاتي أو التغذية الراجعة الحيوية أو الاسترخاء التدريجي أو التدريب الذاتي والتصور العقلي

- هـ - التعرف مسبقاً على طبيعة استجابة اللاعب للمواقف التنافسية المختلفة المسببة لكل من قلق الحالة وقلق السمة وذلك باستخدام اختبار القلق .
- ١٩- تنمية مهارات الوعي بأنماط الحياة .
- أ - تحديد نمط السباح صباحي أم مسائي " التوقيت البيولوجي للسباح .
  - ب - تحديد الغذاء المناسب للسباح وكمية إحتياجته للماء .
  - ج - عمل سجل للسباح لمتابعة العملية التدريبية من خلال البرنامج .
  - د - تطبيق مهارات إدارة الوقت خلال الوحدات التدريبية للبرنامج .
  - هـ - تحديد هدف الوحدة التدريبية والتخطيط لها .
  - و - تحديد وقت الراحة خلال فترة التدريب خلال مرحلة التدريب للمنافسة .
  - ز - مواصلة العمل الجماعي ( التدريب الجماعي ) والتفاعل الشخصي والايجابي .

٥-٢ 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 " للارتقاء بمستوى الانجاز الرقمي للسباحين في ضوء ما تشير إليه هذه المعادلات من استطاعة السباحين لتحقيق أرقام مناسبة لمستوى التنافس المطلوب .

- استخدام المؤشرات الذى تم التوصل إليه فى عملية وضع الأهداف والأغراض النوعية والمرحلية لمرحلة التدريب للمنافسة فى " التخطيط طويل المدى " وخاصة بالنسبة لأهم المكونات المساهمة فى تحقيق المستوى الرقى .
- استخدام المؤشرات الذى تم التوصل إليه فى تقييم تقدم السباح خلال عملية التدريب للمنافسة فى " التخطيط طويل المدى " فى السباحة .
- بناء مؤشرات مشابهة للتنبؤ بأرقام السباحين فى سباقات الصدر والظهر والحرّة والسباقات الفراشة الأخرى بدلالة مكونات الأداء الفنى .
- بناء مؤشرات رياضية للتنبؤ بمستوى مختلف من نواحي الإعداد البدنى والمهارى الأخرى الذى تشتمل عليه الخطط التدريبية واللازمة لإنجاز الأرقام المختلفة فى سباقات رياضة السباحة .
- بناء مؤشرات رياضية مشابهة فى مختلف الرياضات وخاصة الرياضات الرقى كالغوص والتجديف وألعاب القوى.
- الاهتمام بالمؤشرات المختلفة ووضعها ضمن برامج التدريب والجرعات اليومية .
- أن يستخدم المدريون المؤشرات الموضحة للاستدلال على اللاعبين الذين تتوافر لديهم الاستعدادات فى مكونات الأداء الفنى التى تمكنهم من الوصول إلى المستويات العالية .
- ضرورة استمرار تحليل الأداء أثناء البطولات الرسمية لبيانات أوجه الضعف والقصور فى الأداء ومن ثم معالجته .
- توفير الإمكانيات اللازمة لإجراء عملية تحليل الأداء بصفة مستمرة لدى الأندية التى تهتم بتحقيق المستويات العليا .

## ٦ المراجع :

### ٦-١ المراجع العربية :

- ١ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح : " تدريب السباحة للمستويات العليا " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٤م) .
- ٢ - أسامة كامل راتب " الأسس العلمية لتدريب السباحة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٢م) .
- ٣ - أشرف أحمد هلال : " دراسة تحليلية لعنصر تحمل السرعة لدى سباحى وسباحات ١١ ، ١٥ سنة لسباقى ١٠٠م حرّة ، دولفين " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، (١٩٩٤م) .

- ٤ - طارق رمضان برجاس : دراسة تنبؤية للمستوى الرقوى للسباحين المصريين فى بعض المسابقات بدورة الألعاب الأفريقية جوها بشبرج ١٩٩٩ " ، رسالة ماجستير غير منشوة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (١٩٩٨م) .
- ٥ - طه عوض بسيونى : تأثير تنمية الجلد الدورى التنفسى على المستوى الرقوى للسباحة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق (١٩٩٦م) .
- ٦ - عصام حلمى أبو جميل : " بناء نموذج رياضى للتنبؤ بأرقام سباقات الحرة فى ضوء نتائج مسابقات السباحة بدوره سيدنى الأولمبية " ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الثالث ( ٢٠٠٣ م ) .
- ٧ - عصام حلمى أبوجميل : " اتجاهات حديثة فى تدريب السباحة " ، دار المعارف ، الإسكندرية ، (١٩٩٧م) .
- ٨ - عصام حلمى أبوجميل: " استراتيجية تدريب السباحة للناشئين " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (١٩٩٨م) .
- ٩ - عمرو محمد إبراهيم : " دراسة تحليلية لمسابقات ١٠٠ م فى سباحة الزحف على البطن والظهر والفراشة " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الرابع ، الجزء الأول ، (١٩٩٤م) .
- ١٠ - كمال درويش ، اسماعيل أحمد عثمان : " التنظيمات فى المجال الرياضى " ، مركز الكتاب للنشر ، ط ٢ ، القاهرة ، (٢٠٠٣ م) .
- ١١ - محمد على القط : " المبادئ العلمية للسباحة " ، مكتب العزيز للكمبيوتر ، الزقازيق ، (٢٠٠٠م) .
- ١٢ - محمد على القط : " فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة " ، الجزء الأول ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، (٢٠٠٢ م) .
- ١٣ - محمد على القط: " استراتيجية السباق فى السباحة " ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، (٢٠٠٤) .
- ١٤ - مختار شومان : " تقويم خطة السباق لسباحى المسافات القصيرة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، (٢٠٠٦م) .
- ١٥ - مفتي إبراهيم حماد : " التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربى ، (١٩٩٨ م) .

١٦ - ممدوح محمد الغريب : " دراسة تحليلية للعوامل المؤثرة فى سباق ١٠٠ م حرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، (١٩٩١م) ٢-٦ المراجع الأجنبية :

17 - Avalos,- M, et al : " Modeling the Training-per for mance relations ship using amixed in elite swimmers " ,journal-Article,medicine-and-science- 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 mounition 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.

٣-٦ مراجع شبكة المعلومات " الانترنت " :

<http://www.arab.api-org/course4/C4-1.htm>.

<http://www.swim.ee/competition/2005- budapest2005.htm>.

25- <http://www.swim.ee/competition/2005- budapest2005.htm>.

26 -<http://www.tutorialshelp.com/Mathematical%20Models>

