

# التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية وأثره على المستوى

التعليمي للمبتدئين في رياضة السباحة سن (6-10 سنوات)

دراسة أجريت على الأندية المنخرطة في رابطة الجزائر للسباحة

أ. حاجي محمد العربي \*

## الملخص:

تعتبر السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين ممارستها لكل مراحل العمر ونذكر بالخصوص مرحلة التكوين القاعدي أساس الهرم التكويني حيث لاحظنا أن هناك نقص كبير في الاعتناء بهذه الفئة العمرية لما لها من متطلبات وخصائص يغلب عليها طابع اللعب و الاستمتاع وتحبيب الماء لهم. ومن هذا المنطلق وبعد الدراسة الاستطلاعية التي أجريتها على مستوى مسابح الجزائر العاصمة وما لاحظته من نقص أو عدم إدراج واستغلال للألعاب الرياضية من طرف القائمين على هذه الفئة العمرية (6-10 سنوات) تمركزت دراستي حول أثرها على التعلم التقني والتحسين الكرونومتري من أجل ذلك قمت بطرح برنامج تدريبي أساسه الألعاب الرياضية بغية معرفة أثره على المستوى التعليمي التقني والكرونومتري وذلك عن طريق إجراء اختبارات مرفقة بمجموعة من القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعتين من المبتدئين في السباحة والتي أبرزت مجموعة من النتائج التي أوضحت فعالية التدريب باستعمال الألعاب الرياضية من خلال نسبة التحسن الكبير والملاحظة على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

**الكلمات الدالة:** التدريب الرياضي، الألعاب الرياضية، التعلم، السباحة، التقني، الكرونومتري، فئة المبتدئين (6-10 سنوات).

## Abstract

Swimming is one of the major sporting events that can be exercised by both genders to all phases of life; especially be mentioned the basic training phase which is the base of the pyramid; where we noticed that there is a significant lack of care for this age group because of their requirements and characteristics essentially based on playing and enjoying the water. Therefore, and after preliminary study that I have done at the Algiers pools where I found the absence or non inclusion of sports games by the leaders of

this age group (6 10) years; I focused my studies on the impact of these sports games on the improvement of technical and chronometric learning. For this I run a training program based on sports games to know its impact on the level of technical and chronometric improvement, byperforming tests accompanied with a set of measures before and after who has given results showed the effectiveness of the training with the sports games through the percentage of significant improvement in the experimental group compared to the control group.

**Keywords :** sports training, the sports games, learning, swimming, technical, chronometric, category junior (6 10 years).

**. مقدمة:** كثر الاهتمام بالدراسات والبحوث في مجال رياضة السباحة ومما لها من أهمية كبيرة خاصة في المنافسات الدولية وكذلك الألعاب الأولمبية حيث يتوالى تحطيم الأرقام القياسية فيها عاما بعد عام و ذلك لقيمها العالية المتعددة بدنيا ونفسيا واجتماعيا الأمر الذي أدى إلى الاهتمام المباشر بطرق التعلم مما أوجب على القائمين اقتراح برامج تعليمية مدروسة تتناسب واحتياجات مختلف الفئات العمرية و قد استفاد التدريب الرياضي بوجه الخصوص من هذا التقدم حيث أنه هو عملية تربوية هادفة و موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين في مختلف الجوانب بمختلف مستوياتهم من أجل الوصول بهم إلى أعلى مستوى لذا أوجب على المدربين اختيار النظام التعليمي المناسب حسب الفئة العمرية و على وجه الخصوص فئة المبتدئين (6-10) سنوات باعتبارها القاعدة العمرية التي يتم خلالها اكتشاف المواهب واستثمارها للانطلاق بها و التي أيضا يحتل فيها اللعب دورا كبيرا في تنشئتها حيث يوجد هناك نوعان من اللعب.

لعب ذو طابع تربوي ورياضي غير خاضع لأي قانون هدفه الوحيد هو التسلية و لعب ذو طابع تربوي ورياضي منظم خاضع لقوانين معينة هدفه الوصول إلى مهارات حركية أو بدنية أو عقلية.

إن هذا النوع الأخير من اللعب سوف تتمحور حوله دراستي التي سأحاول من خلالها إظهار و إبراز دور هذه الألعاب الرياضية أثناء عملية التدريب الرياضي في السباحة لفئة المبتدئين.

**1. الإطار النظري لإشكالية البحث:** تعتمد الدراسة في مجال السباحة على العديد من المهارات ، فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول أي تعتمد على الأعضاء الجسمانية ، مثل مهارة الطفو والزحف على البطن والظهر ، ضربات

الرجلين..... وتسمى بالمهارات التقنية العملية (وفية مصطفى سالم ، الرياضات المائية ، 1997 ، ص127).

يتوقف اكتساب المهارة أساسا على طريقة التعليم وعلى الفرص المتاحة للتدريب والوسائل البيداغوجية أما فيما يخص جودة التعليم، فهو يكون عاليا عند التعلم في الفترة العمرية (6 - 10 سنوات) إن من جملة الوسائل المتاحة في يد المدرب تلك البرامج التدريبية المطبقة على فئة المبتدئين و التي أعتبرها روتينية لا تراعي خصائص و مميزات هذه الفئة والتي تعتبر ضمن مرحلة الطفولة حيث أنها تحتاج إلى جو يسوده اللعب والتسلية وهذا الذي أراه ينقص البرامج التدريبية كات التي يقوم بها الطفل خلل نشاطه وفي نفس الوقت يكتسب من خلاله المهارات الحركية والمعارف الجديدة وتلقنه مبادئ تحمل المسؤولية بالإضافة لكونها تحقق الترفيه والترويح عن النفس في طابع رياضي منهجي و بيداغوجي.

ونظرا لأهمية الألعاب الرياضية لدى فئة المبتدئين وانطلاقا من الدراسات السابقة ودراساتي الاستطلاعية و ملاحظتي في الميدان .

- هل التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر على المستوى التقني والكرونومتري للمبتدئين في رياضة السباحة؟.

### 1 . الأسئلة الجزئية:

- هل المستوى التقني يتحسن بفضل الألعاب الرياضية؟.

- هل الإنجاز الكرونومتري يتحسن بفضل الألعاب الرياضية؟.

### 2 . الفرضيات:

#### 1.2. الفرضية العامة:

التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر إيجابا على تحسين المستوى التقني والكرونومتري للسباحين الصغار.

2-1-1- الفرضيات الجزئية: التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر إيجابا على تحسين المستوى التقني للسباحين الصغار ، التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر إيجابا على تحسين الإنجاز الكرونومتري للسباحين الصغار.

3. أهداف البحث : تحقيق برنامج تدريبي باستعمال الألعاب الرياضية لدى مجموعة من الأطفال المبتدئين.

- إبراز أثر استعمال الألعاب الرياضية في البرنامج التدريبي على مجموعة الأطفال المبتدئين.

- معرفة متوسط نسبة التحسن بعد استعمال برنامج تدريبي باستعمال الألعاب الرياضية.

#### 4. تحديد الكلمات الدالة:

- **التدريب**: هو عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يمكنه اكتساب الأسس الفنية والأدبية التي تساهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة. (محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف 1978ص77)

- **الألعاب الرياضية**: هو مجموعة من التمارين تخضع في مجملها إلى نظام يمثل في بعض القوانين والقواعد هدفه البحث عن نتائج مراد تحقيقها من خلال التسلية والمرح والسرور. (قاسم حسن حسنين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1998ص2225).

- **التعلم**: يتحقق التعلم من خلال من خلال طريقة تدريس معينة والتي تعتمد على منهج علمي وتستفيد من نتائج الدراسات والبحوث والخبرات. (أسامة راتب ، تعليم السباحة 1999 ص21) .

- **السباحة**: هي إحدى الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك (وجدى مصطفى ، طارق صلاح ، دليل رياضة السباحة ، دار الهدى ، 1999 ، ص13) .  
- هي عملية تحريك الذراعين والرجلين والجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية والعقلية و الإجتماعية و Patrick schmitt ,Nager,199720 .

- **التقني**: تشير إلى مستويات نسبية من الأداء الحركي والجودة (محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط2 دار الفكر العربي ، 1998ص20)

- **الكرونومتر (ي)**: آلة تستعمل في قياس الوقت ، لا يفرّقها عن السّاعة سوى دقّة الأداء والتوقيت الخياريّ (معجم العربية المعاصر <http://www.almaany.com/ar/dict/ar>)

5- **منهج البحث**: إن طبيعة الموضوع المتناول وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة والأهداف المرجوة (العيسوي، مناهج البحث العلمي ، 1996ص25).

ولكل دراسة لها منهج خاص مع طبيعة فكرتها ، و مسارها لأجل ذلك فقد اعتمدت على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة. حيث أنه

يعتمد عللا تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة.

**6 - مجتمع وعينة البحث:** يتمثل في النوادي الرياضية التابعة لرابطة الجزائر العاصمة للسباحة و ما تشمله من سباحين فئة 6 10 سنوات.

عينة البحث كانت قصديه عمدية نظرا للظروف التي تطلبها البحث و تتكون من 50 سباح المنخرطين في اكتوبر 2011 في مسبح القبة حيث 40 منهم كانوا منتظمين في الحصص قمت بتقسيمهم إلى 20 مبتدئ (مجموعة ضابطة) تتدرب مع مدرب و 20 مبتدئ (مجموعة تجريبية) تتدرب لم أراعي عامل الجنس لأنه لا يهم في هذه المرحلة أما العمر فكانوا كلهم مواليد عام 2005 وهذا ما أعطي تجانس كبير في المجموعة

#### **7. أدوات البحث:**

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.
- بطارية اختبارات لقياس المستويات التعليمية المرجوة
- إستمارة من أجل جمع المعلومات

#### **8. طرق البحث :**

- **طريقة جمع المادة المخبرية :** هي عملية سرد و تحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا لموضوع البحث و تتناسب مع أهدافه.

**9 - طريقة الاختبارات الميدانية:** هي من أهم الطرق استخداما في المجال الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي و أهم و أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

**10 - الطريقة الإحصائية :** تم في بحثنا الاعتماد على المعالجة الإحصائية باستخدام تقنية الحزمة الإحصائية (spss) قصد الحصول على :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- النسب المئوية.

- اختبار Ttest للعينات المزدوجة والمستقلة.

**11 - الاختبارات :** من أجل تقييم المجموعة التجريبية وضعت مجموعة من الاختبارات و كيفية التقييم التي خضعت للتحكيم من طرف الخبراء بما فيهم

المدرسين وأساتذة بمعاهد التربية البدنية والرياضية وهي كالتالي:

- إختبار التنفس.
- إختبار الطفو.
- إختبار الانزلاق على البطن في الماء.
- إختبار الانزلاق على الظهر في الماء.
- الاندفاع في الماء.
- باستعمال ضربات الرجلين سباحة الحرة (crawl) وعلى الظهر (dos).
- باستعمال اليدين والرجلين مثبتتين ب (pull boy) في سباحة الحرة (crawl) وعلى الظهر (dos).

## 12. عرض وتحليل النتائج

### 12.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

| الاختبارات                          | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|-------------------------------------|--------------------|-------|------------------|-------|------------|------------|-------------------|
|                                     | ع                  | م     | ع                | م     |            |            |                   |
| إختبار التنفس                       | 0.49               | 8.35  | 0.80             | 10.90 | 12.11      | 2.02       | دال               |
| إختبار الطفو                        | 0.61               | 1.03  | 1.17             | 0.96  | 6.31       | 2.70       | دال               |
| إختبار الانزلاق على البطن في الماء  | 2.85               | 11.96 | 2.92             | 11.01 | 11.08      | 2.02       | دال               |
| إختبار الانزلاق على الظهر في الماء. | 2.32               | 10.03 | 2.20             | 10.15 | 10.11      | 2.70       | دال               |

جدول يوضح دلالة الفروق للقياسات البعدية لاختبارات التنفس والطفو والانزلاق على البطن والظهر).

- ت الجدولة عند مستوى  $2.02=(0.05)$  يعني وجود دلالة إحصائية .
- ت الجدولة عند مستوى  $2.70=(0.01)$  يعني وجود دلالة إحصائية .
- درجة الحرية(38).

يتبين من الجدول الموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات البعدية لاختبارات التنفس والطفو والانزلاق على البطن وعلى الظهر في الماء وكانت جمعها دالة إحصائية مما يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يؤكد حدوث تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية مما يعكس الدور الكبير للألعاب

الرياضية في تحسين المستوى التقني للأطفال الناشئين في رياضة السباحة وهو يؤكد صحة الفرضية الأولى.

### 2.12. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

| الاختبارات                   | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|------------------------------|--------------------|-------|------------------|-------|------------|------------|-------------------|
|                              | ع                  | م     | ع                | م     |            |            |                   |
| الاندفاع ضربات الرجلين CRAWL | 0.60               | 10.80 | 0.49             | 8.35  | 10.12      | 2.02       | دال               |
| الاندفاع ضربات الرجلين DOS   | 2.02               | 14.86 | 2.18             | 14.79 | 8.03       | 2.02       | دال               |

(جدول يوضح دلالة الفروق لقياسات البعدية لاختبارات الاندفاع باستعمال ضربات الرجلين في سباحة crawl وسباحة على الظهر dos) - ت الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 2.02$  ودرجة الحرية (38).

- يتضح من الجدول أن قيم اختبار ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين أي الاندفاع باستعمال ضربات الرجلين في سباحة الحر وسباحة على الظهر تحسن في النتائج الكرونومترية وهذا يعكس صحة الفرضية الثانية.

### 13. الإستنتاجات:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المطبقة في الدراسة يظهر لنا وبوضوح أثر التدريب باستعمال الألعاب الرياضية في تحسين المستوى التقني والكرونومتري للسباحين الناشئين .

- تحسن للمجموعة التجريبية ملحوظ بعد استعمال برنامج تدريبي أساسه اللعب الرياضية.

- النقص الكبير في استغلال الألعاب الرياضية من طرف المدربين وخاصة هذه الفئة العمرية لما لها من متطلبات وخصائص يغلب عليها طابع اللعب و الاستمتاع وتحبيب الماء.

- توجيه الاهتمام بالألعاب الرياضية من طرف المدربين والمختصين لجعله مادة تعليمية تربوية ووسيلة شيقة وممتعة في نفس الوقت.

- ممارسة الألعاب الرياضية يخلق تأثيرات إيجابية على الجوانب الجسمية

والبدنية والتربوية والنفسية للأطفال وهذا ما أكده أولياءهم في نهاية البرامج التدريبية.

- تفتح هذه النتائج المتوصل إليها أفقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال .

- صحة الفرضية العامة للبحث .

### قائمة المراجع:

- 1 - أسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، ط ، 1999.
- 2 - وجدي مصطفى فاتح ، طارق صلاح فضلى ، دليل رياضة السباحة ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ط 1 ، 1999..
- 3 - محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف 1978.
- 4 - قاسم حسن حسنين ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط 1 ، دارالفكر العربي ، عمان ، 1998.
- 5 - قاسم حسن حسنين ، افتخار أحمد ، مبادئ وأسس السباحة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، 2000.
- 6 - عبد الحافظ سلامة : الوسائل التعليمية والمناهج دار الفكر للطباعة والنشر ، ط 1 ، 2000.
- 7 - عصام أمين حلمي ، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة ، منشأة المعارف ، 1998.
- 8 - Patrick schmitt ,Nager de la découverte a la performance,4eme edition,1997.
- 9 - Denis Bon,Cours de natation,edition de vecchi,2004.
- 10 \_\_ Nathalie Gal,Savoir nager(une pedagogie de la natation), edition revue e p paris,1995.<http://www.almaany.com/ar/dict/ar ar>