

أثر الإعداد البدني خارج المسبح على الأداء الرقمي في مسابقة 400 متر سباحة الزحف على البطن. "دراسة ميدانية على السباحين المرشحين لاجتياز الاختبار التقويمي للدخول في المنافسة الرياضية"

أ . بقر مونية*

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى إظهار أهمية الإعداد الرياضي خارج المسبح (الأرضي) في التأثير على الأداء الرقمي ل 400 متر سباحة الزحف على البطن للسباحين المرشحين في الاختبار التقويمي للدخول في المنافسة الرياضية وذلك بالاعتماد على دراسة تجريبية ، وقد أجريت على عينة قوامها 14 سباح مقسمة إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة) من نادي الإتحاد الرياضي لمدينة الجزائر ، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وجمع نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسباحين والمتمثل في الأداء 400 متر سباحة الزحف على البطن ، والتحليل الإحصائي ، تم التوصل إلى أن الإعداد الرياضي خارج المسبح لا يؤثر على الأداء الرقمي ل 400 متر سباحة الزحف على البطن عند هذه الفئة.

الكلمات الدالة : الإعداد الرياضي الأرضي ، الأداء الرقمي ، السباحة ، فئة كتاكت.

summary

The aim of this study is to show the importance of physical preparation Dry (outside the pool) on the performance of the test 400m crawl. The population of our study is composed of 14 young swimmers between 11 , 12 years divided into two groups (Experimental and Control) using the experimental method. The analysis of results has enabled us to emphasize that there is no significant influence between physical preparation and the dry basin to test performance 400 m free style

Keywords: swimming, physical preparation, performance, school

مقدمة:

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضة المائية ، فهي أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل: الغطس ، الشراع ، الانزلاق والتجديف والسباحة التوقيتية ، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي نوع من الرياضات المائية الأخرى.

وبالنسبة أسامة كامل راتب (1999 ، ص7) السباحة تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية باعتبار أنها تستحوذ على أكبر عدد من الميداليات بعد رياضة ألعاب القوى.

ولكن التدريب الرياضي داخل الماء حسب البحوث العلمية والعلماء في مجال التدريب الرياضي لا يكفي لتسهيل العملية الإعدادية لسباحي الفئات الصغرى من جانب البدني والمهاري وكذلك في تحسين النتائج الرقمية بل يجب إدماجه بتدريب أرضي وذلك ما يؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، حازم حسن سالم (2011 ، ص120) بذكرهم أن مرحلة تدريب الفئات الصغرى من أهم مراحل تطوير وتنمية القدرات الهوائية للسباحين الناشئين ، يتم التخطيط لذلك تدريجيا بزيادة الحجم الكلي للسباحة في السنة مع التقدم في برامج التدريب الأرضي (اللياقة البدنية).

وفي هذا الميدان يشير ريسان خريبط مجيد (1998 ، ص261) إلى أن تعزيز صحة الأطفال وإزالة نواقص نموهم البدني والإعداد البدني المتنوع ، وتكوين اهتماماتهم نحو ممارسة الرياضة ، وتعليمهم جميع

العادات والمعرفة المحتملة يعتبر من أهم واجبات المرحلة . وفي نفس السياق يؤكد Hahn.E (1991) ، ص127) في بحوثه أن تدريب الأطفال هو إعداد يهدف للوصول إلى الأداء العالي في المستقبل ، والتدريب الإعدادي يكون مفروضا وواجبا خلال هذه المرحلة. فإذا أردنا الوصول إلى المستوى العالي ، يجب أن نعلم مسبقا أن الطريق قد يكون طويلا مابين اللحظة التي نطلق منها والهدف الذي يريد الوصول إليه ، أي قمة الأداء الرياضي Oerter (1982)." .

وذكر P. Helland. (1998 ، ص275) أن الإعداد الرياضي خلال هذه المرحلة يجب أن يراعى فيه برمجة أنشطة رياضية أخرى من دون رياضة السباحة بما في ذلك الأنشطة المدرسية. والغرض منها حسب Pedrolleti.M (2009 ، ص200) أنها تساعد السباح على:

إدراك جسمه ، معرفته ، التحكم فيه ، وكذلك لأهميته في تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية عامة وفي سن مبكرة ، وذلك باستعمال طرق ووسائل تتناسب مع إمكانيات الطفل المختلفة لبناء القاعدة الواسعة والفعالة".

فاكتساب الأطفال مجموعة متنوعة من المهارات الحركية قبل التحاقه بالمسبح يسهل عليه العملية التعليمية ويشجع المدرب في تلقينه مهارات جديدة تهدف للوصول إلى نتائج محددة مسبقا ، وهذا باكتسابه قدرة خاصة بتسيير الحركات وإتقانها وتنفيذها بثقة ، فالتفوق في أداء المهارات الرياضية مقترن بمتطلبات جسمانية خاصة يجب توافرها في الرياضي(السباح).

ذكر محمد صبحي حسنين (1995 ، ص67) أنه يفهم تحت مسمى التحمل "الجلد" القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة ، والعامل الحاسم المميز للجلد هو الزمن الذي يستطيع فيه الفرد المحافظة على درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب على حالة التعب والإجهاد خلال هذه الفترة. لذلك يعرف البعض الجلد بكونه القدرة على الصمود للتعب ، وقد يكون التعب ذهنيا أو نفسيا أو بدنيا.

ويعتبر الجلد بنوعيه الدوري التنفسي أو العضلي من أهم مكونات الأداء البدني ، فهو قاسم مشترك أعظم في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة ، فالجلد مكون رئيسي في السباحة وألعاب القوى والدراجات والجمباز والتمرينات والألعاب والرياضات. وبرامج سباحة المسافة يساعد على تعليم الأداء الفني السليم للسباحات المختلفة والاهتمام بفن الأداء ، وهذا قد لا يتحقق في البرامج التي تتميز بالسرعة ، كذلك فإن برامج المسافة بالأداء الصحيح من خلال التكرار الذي يتميز بالاتساق للحركات بسرعات بطيئة".

والهدف الأساسي من تدريب التحمل حسب محمد خالد الحشوش (2012 ، ص207) هو تطوير القدرة الهوائية مما يسمح للسباح من السباحة السريعة بأقل قدر من مقاومة الميتابوليزم اللاهوائي ، لذا يتراكم حمض اللاكتيك بمعدل بطيء ، كما أن السباح الذي يمتلك قدرة تحميلية عالية يستطيع السباحة بمعدل أسرع خلال الخطو المستخدم لمسافة تصل إلى ثلاث أرباع مسافة السباق مع توفر متبقي من الطاقة يستطيع السباح استخدامها في نهاية السباق ، ويعتبر تدريب التحمل ذو أهمية كبيرة لكل السباحين في جميع السباقات بدءا من 100 متر فأكثر. لذا الهدف الأساسي من تدريب التحمل هو مساعدة السباح على الحصول على معدل سرعة للخطو خلال منتصف السباق بدون ظهور أعراض التعب.

وعلى أساس النظريات المذكورة حول أهمية الإعداد البدني خارج المسبح ، أردنا معرفة إذا كان تدريب صفة التحمل خارج المسبح يحسن من الأداء الرقمي في مسابقة 400 متر سباحة الزحف على البطن لدى السباحين المرشحين لاجتياز الاختبار التقييمي بهدف الدخول في منافسة الرياضية استطعنا أن نطرح التساؤل التالي:

هل الإعداد الرياضي خارج المسبح يؤثر إيجابيا على الأداء الرقمي في مسابقة 400 متر سباحة الزحف على البطن عند السباحين المرشحين لاجتياز الاختبار التقويمي؟

منهجية البحث :

1. فرضية البحث: الإعداد البدني خارج المسبح يؤثر إيجابيا على الأداء الرقمي في مسابقة 400 متر سباحة الزحف على البطن عند السباحين المرشحين لاجتياز الاختبار التقويمي للدخول في المنافسة الرياضية.

2. هدف البحث: اكتشاف نوعية تأثير الإعداد البدني خارج المسبح (الأرضي) على الأداء الرقمي في مسابقة 400 متر سباحة الزحف على البطن عند السباحين المرشحين لاجتياز الاختبار التقويمي للدخول في المنافسة الرياضية.

3. عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، وقد تكونت من 21 سباح من فئة كناكيت "Poussins" سنهم يتراوح من 11 سنة إلى 12 سنة ، علماً أن هؤلاء السباحين ينتمون إلى نادي الإتحاد الرياضي لمدينة الجزائر للسباحة USMA ، وبعد استبعاد 7 سباحين بسبب مشاركتهم في التجارب الاستطلاعية أصبحت العينة متكوّنة من 14 رياضي منها 12 ذكور و 2 إناث.

1.3. المواصفات الأساسية للعينة:

- تكونت العينة من مجموعتين: المجموعة التجريبية عدد أفرادها 7 رياضيين والمجموعة الضابطة عدد أفرادها 7 رياضيين؛

- تطبق المجموعة التجريبية والضابطة نفس البرنامج التدريبي داخل الماء "المسبح" ، والمجموعة التجريبية تطبق البرنامج التدريبي خارج الماء؛

- سن أفراد العينة يتراوح ما بين 11 سنة وشهرين و 12 سنة "المسبح"؛

- جميع أفراد العينة مرشح لاجتياز الاختبار التقويمي "الأداء المهاري" المقرر في نهاية الموسم الرياضي 2013-2014 ولهم أقدمية في التكوين تتراوح ما بين 4 - 6 سنوات.

4. المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي خلال دراستنا ، وهو التصميم ذو القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

5. أدوات ووسائل التحقق من صحة الفرضية :

1.5. الدراسة الاستطلاعية: بعد قيامنا بدراسة استطلاعية على مستوى خمسة مسابح من ولاية الجزائر العاصمة منها :

- مسبح خمسة جويلية (دالي إبراهيم) مسبح خمسة جويلية (باب الزوار) ، مسبح القبة ، مسبح غرمول ، مسبح أول ماي.

- والتي تم خلالها توزيع استمارة لجمع البيانات الهادفة إلى معرفة حالة الإعداد البدني خارج المسبح بالنسبة للسباحين الذين لا يتجاوز سنهم 12 سنة (مرشحين لاجتياز الاختبار التقويمي) وذلك في شهر مارس 2013.

- أسفرت النتائج على أن الأغلبية الكبيرة من السباحين لا يتم إعدادهم بدنيا خارج المسبح (اليابسة).
- وقصد التحقق من فرضيتنا والمتمثلة في "التأثير الإيجابي للإعداد البدني خارج المسبح على الأداء الرياضي للسباحين قمنا بإعداد بطارية اختبارات لـ G. Cazoria (1993).

2.5. الاتصال بمسئولي نادي إتحاد العاصمة USMA: بعد القيام بدراسة استطلاعية ، أعدنا برنامج تدريبي

سنوي على مرحلتين "داخل وخارج المسبح" يهدف إلى تطوير الجانب البدني والمهاري لسباحي المرحلة (أقل من 12 سنة) وبعدها اتصلنا بمسؤولي نادي اتحاد العاصمة لرياضة السباحة وتم خلال اللقاء شرح هدف الدراسة وطلب المساعدة (وذلك بتسهيلهم لنا عملية الاتصال بسباحي المرحلة ومدربهم). أخذت الموافقة من رئيس نادي اتحاد العاصمة "بوقادو حكيم" وبحكم معرفتي المسبقة بجميع مدربي النادي كوني كنت سباحة في النادي لأكثر من خمسة سنوات وعملت كذلك معهم كمدربة مربية للسباحين وجدت تسهيلات كبيرة من طرفهم.

3.5. تحضير المجموعة المساعدة: تم تطبيق البرنامج التدريبي للسباحين في داخل الماء من طرف مستشار الرياضة ، تخصص سباحة ، وقمنا بتطبيق البرنامج التدريبي خارج المسبح (اليابسة) بمفردنا وذلك بإتباعنا لما تم اقتراحه سابقا.

وخلال تطبيق الاختبارات اعتمدنا على مساعدة بعض السباحين الرياضيين من فئة أشبال وذلك بعدما شرحت لهم الطريقة الصحيحة للمساعدة.

4.5. اختيار الاختبار التطبيقي الخاص بتقويم الأداء الرقمي ل 400 متر سباحة الزحف على البطن للسباحين لـ Cazorla.G

- الهدف من الاختبار: قياس المداومة القصوى للسباحين Puissance maximale aérobie

- شرح الاختبار: الانطلاق يجري خارج الماء من مكعب الانطلاق ، يبدأ العد بالمقاتية عند سماع الإشارة؛ ، ونطلب من السباح أن يسبح بأقصى سرعة ، ويتم توقيف المقاتية بعدما يسبح السباح مسافة 400 متر ويلامس الحائط في مسبح 25 متر أو مسبح 50 متر بإحدى اليدين في النهاية.

- القياس وتسجيل النتائج: يسجل زمن 400 متر سباحة ويتم ذلك من: البداية عند سماع الإشارة حتى النهاية عند ملامسة السباح للحائط.

. تحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل دلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

صفة التحمل:

الجدول رقم (01): دلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة التحمل

الاختبار	القبلي		البعدي		اختبار (ت)	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
400 متر سباحة حرة بالنسبة للمج التجريبية	9.87	1.04	8.38	0.60	30.35	13	0.00	0.05	دال
400 متر سباحة حرة بالنسبة للمج الضابطة	9.73	1.36	8.43	0.95	25.82	13	0.00	0.05	دال

من خلال نتائج الجدول رقم (01) ، يتضح لنا أن المتوسط الحسابي عند المجموعة التجريبية للقياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية يقدر بـ 9 دقائق و 87 ثانية و بانحراف معياري 1.04 ، في حين يقدر المتوسط الحسابي للقياس البعدي بـ 8 دقائق و 38 ثانية و بانحراف معياري 0.60 ،

أما دلالة الفروق بين القياسات (القبلي ، البعدية) فتساوي 30.35 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وباعتبار قيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند درجة الحرية 13 ، و 0.00 أصغر من 0.05 ، إذا توجد فروق بين القياسات (القبلي ، البعدية) للمجموعة التجريبية في صفة التحمل ، مما يدل على أن أفراد العينة التجريبية تمكنوا من تحقيق التطور المنتظر في اختبار الخاص بقياس صفة التحمل.

من خلال نتائج الجدول رقم (01) ، يتضح لنا أن المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة الضابطة للقياس القبلي يقدر بـ 9 دقائق و73 ثانية وبنحرف معياري 1.36 ، في حين يقدر المتوسط الحسابي للقياس البعدي بـ 8 دقائق و43 ثانية وبنحرف معياري 0.95 .

أما دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة ، البعديّة) اختبار (ت) فتساوي 25.82 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 باعتبار قيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند درجة الحرية 13 ، و 0.00 أصغر من 0.05 ، إذا توجد فروق بين القياسات (القبليّة ، البعديّة) للمجموعة الضابطة في صفة التحمل ، مما يدل على أن أفراد العينة الضابطة تمكنوا من تحقيق التطور المنتظر في اختبار الخاص بقياس صفة التحمل.

عرض وتحليل دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس القبلي والقياس البعدي في صفة التحمل:

الجدول رقم (02): دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس القبلي والبعدي في صفة التحمل

اختبار 400 متر سباحة حرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة		
								المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
المجموعة التجريبية	9.87	1.04	0.21	12	0.83	0.05	غير دال	ع	ع
	9.37	0.95							
المجموعة التجريبية	8.38	0.60	-0.10	12	0.91	0.05	غير دال	ع	ع
	8.43	0.95							

من خلال نتائج الجدول رقم (02) ، يتضح لنا أن المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي يقدر بـ 9 دقائق و87 ثانية وبنحرف معياري 1.04 ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة متوسطها الحسابي يقدر بـ 9 دقائق و37 ثانية وبنحرف معياري 0.95 .

أما دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة اختبار (ت) للقياسات القبليّة فتساوي 0.21 ، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، وباعتبار قيمة الدلالة المعنوية 0.83 عند درجة الحرية 12 ، و 0.83 أكبر من 0.05 إذا لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس القبلي لصفة التحمل.

من خلال نتائج الجدول رقم (02) ، يتضح لنا أن المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة التجريبية في القياس البعدي يقدر بـ 8.38 وبنحرف معياري 0.60 ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة متوسطها الحسابي يقدر بـ 8.43 وبنحرف معياري 0.95 . وقدرت دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة اختبار (ت) للقياسات البعديّة بـ 0.10 ، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وباعتبار قيمة الدلالة المعنوية 0.91 عند درجة الحرية 12 ، و 0.91 أكبر من 0.05 إذا لا توجد فروق بين المجموعتين في القياس البعدي لصفة التحمل.

. تفسير ومناقشة نتائج الأداء الرقمي لـ 400 متر سباحة الزحف على البطن (صفة التحمل):

وبعد عرضنا وتحليلنا لنتائج الأداء الرقمي في 400 متر سباحة الزحف على البطن (صفة التحمل) بيّنت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة التحمل ونستطيع تفسير هذه النتائج في النقاط التالية:

من المهام الأساسية عند الفئات الصغرى خلال البرنامج التدريبي هو الزيادة في سعة الحمل وذلك بزيادة حجم التدريب داخل المسبح وكذلك خارج المسبح ، ولكن خلال برنامجنا التدريبي قمنا بالتركيز على تطوير صفة التحمل داخل المسبح بدرجة كبيرة لأن برامج المسافات في هذه المرحلة الإعدادية تلعب دوراً إيجابياً وذلك من خلال تحسين الأداء الفني للسباحين في الأربع أنواع سباحة وكذلك مهارات البدء والدوران ، ما يؤكده أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي (1998 ، ص 179) بذكره "أن برامج سباحة المسافة تساعد في تعليم الأداء الفني للسباحات المختلفة ، والاهتمام بفن الأداء ، وهذا قد لا يتحقق في البرامج التي تتميز بالسرعة". وقد يكون هذا هو سبب عدم وجود فروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في صفة

التحمل؛

ويستطيع اعتمادنا على تدريب المسافات من خلال الزيادة التدريجية في حمل التدريب وتطوير الأداء الفني للسباحات الأربعة من خلال التكرار هو السبب في عدم وجود فروق بين القياسات عند المجموعتين التجريبية والضابطة في صفة التحمل ، فقد ذكر أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي (1998 ، ص 179) أن "برامج المسافة بالأداء الصحيح من خلال التكرار الذي يتميز بالاتساق للحركات بسرعات بطيئة ، وسباحة المسافة تتيح للسباح الناشئ تركيز أكثر للتفكير في جانب واحد وهو الأداء الحركي السليم؛

وقد قمنا خلال برنامجنا التدريبي في مرحلة الإعداد العام بتطوير الصفات البدنية العامة (داخل وخارج المسبح) وكذلك قمنا بتطوير الحركات الأساسية باستعمال مجموعة كبيرة من التمارين العامة ومجموعة قليلة من التمارين الخاصة بالنشاط وكذلك التنافسية ، إذ أشار كل من أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي (1998 ، ص 175) أنه "من مميزات برنامج تدريب الفئات الصغرى هو الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (التحمل ، القوة ، المرونة)؛

وتركيزنا على تحسين صفة التحمل داخل المسبح الماء يعود إلى أهمية سباحة المسافات في هذه المرحلة ، فقد ذكر في دليل الاتحادية الدولية لسباحة الهواة (2000 ، ص 160) أن برنامج المسافات الطويلة أحسن من برنامج السرعة عند الفئات الصغرى ، ويعود ذلك إلى تعلم أسلوب السباحة وإتقانه يكون أسهل في برامج المسافات ، فالبرنامج التي تعتمد على تطوير التقنيات في مسافات طويلة تسمح بتصحيح أخطاء الأداء الفنية ويرجع ذلك إلى التكرار المستمر للحركات في سرعة منخفضة؛

وأظهر الباحثون بأن حمل التدريب المعتدل والدائم أكثر فعالية لتحقيق هذه النتيجة لأن برامج السرعة في السباحة تتطلب الكثير من الجهد للقيام بالعمل الحركي بشكل طردي ؛ وحسب مفتي إبراهيم حماد (2001 ، ص 143) هناك عاملان هامان لتنمية التحمل وهما:

- تحسين قدرة الناشئ على السباحة لمسافة؛

- زيادة السرعة للمسافات المحددة.

- ولأهمية تدريب المسافات داخل المسبح وتركيزنا عليه خلال برنامجنا التدريبي لم يظهر التأثير الإيجابي في تطوير صفة التحمل خارج الماء وتم استنتاج هذه النتيجة بعد قراءة نتائج قياسات الاختبارات والتي أسفرت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في صفة المداومة.

وقد يعود سبب عدم وجود فروق في القياسات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الرقمي لـ 400 متر سباحة حرة إلى أن البرنامج التدريبي لهذه الفئات لا يركز على تطوير صفة التحمل خارج الماء بل هناك صفات أخرى بحاجة إلى تطويرها خارج الماء وصعبة في تطويرها سريعا داخل الماء ، وذلك ما يؤكد كل من أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي (1998 ، ص 173) بذكرهم أنه "من خصائص المجموعة العمرية (11-12 سنة) أنه يصبح التدريب أكثر حجما وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمل ، كما يمكن تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط ، تمرينات المقعد السويدي؛

وأضاف كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (2003 ، ص 280) إلى أن نتائج دراسة فاكارو وكلاارك 1978 Vaccaro et clark تشير إلى أن سباحي المنافسات من عمر 09-11 سنة قد تزداد قدرتهم القصى على استهلاك الأوكسجين بنسبة 15% خلال فترة 7 أشهر من التدريب مقارنة بزيادة قدرها 5% بالنسبة لغير الممارسين.

ومن خلال تحليل نتائجنا اتضح لنا أن نسبة التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية ب 15.09% ، وب

13.36% بالنسبة للمجموعة الضابطة وهي نسب جيدة مقارنة مع الدراسة السابقة لفاكارو وكلاارك 1978 Vaccaro et clark وحقت من أهداف برنامجنا؛ وقد قمنا باستعمال طرق عديدة ومسافات مختلفة بهدف تطوير صفة التحمل داخل المسبح وقد أشار أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1994 ، ص 230) إلى أن التحمل ولمسافات طويلة يكون تدريبهم الأساسي على تنمية تحمل القوة (200 ، 400 ، 800 ، 1500 متر)؛ ويضيف كل من أسامة كامل راتب ، على محمد زكي (1998 ، ص 179) إلى "أنه يفضل التدريب على أداء 400 متر و1500 متر فردي متنوع ، وهذا يستغرق سنوات ويكون ذلك بهدف تنمية التحمل والقدرة على أداء الأربع سباحات"؛

كما أن التغيير في طرق التدريب خلال البرنامج التدريبي حسب دليل الإتحاد الدولي للسباحة الهواة (2000 ، ص 160) "يعتبر جانبا من الجوانب الهامة في تطوير القدرة على التحمل عند الفئات الصغرى وذلك بتحسين الأزمنة من سباق لآخر".

والسباحة لمسافات طويلة بسرعة منتظمة والتقدم ببرامج المسافة لدى الناشئين من الأسس الهامة لتنمية الثقة بالنفس وروح المنافسة".

ومن ما أشار إليه ، قد يعود عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى ثقة المجموعة الضابطة بنفسها ، وروح التنافس فيما بينها؛ ويذكر Thomas. R (1989 ، ص 113) بأن الأداء مرتبط بمفاهيم عديدة وهي: القدرة ، الاستعداد والدافعية ...

فاستعدادات الرياضي لها دور كبير في تحقيق النتائج ، حيث ذكر أمر الله البساطي (1998 ، ص 12) باعتبار الاستعدادات هي القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتعلم والتدريب والمثابرة والجهد وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والإنجاز الرياضي ، فهي تعدّ معيار مستويات القدرات الكامنة لدى الطفل.

وبهذا يمكن استنتاج أنه بآء مكان استعدادات الرياضيين أن تكون لها علاقة بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة التحمل؛ والاستغلال الجيد للحصة والاستفادة من محتواها يرجع إلى التنظيم والتخطيط الجيد لها من طرف المدرب.

الخاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف نوعية تأثير الإعداد البدني خارج المسبح (الأرضي) على الأداء الرقمي في مسابقة 400 متر سباحة الزحف على البطن عند السباحين المرشحين لاجتياز الاختبار التقويمى للدخول في المنافسة الرياضية ، وأسفرت النتائج المتوصل إليها إلى أنه لا توجد فروق فردية بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء الرقمي ل 400 متر سباحة الزحف على البطن ، وهي نتائج تختلف عن المعطيات العلمية المذكورة في الجانب النظري.

لذا يمكن القول أنه لتحضير السباحين لمسافات 400 متر وأكثر (صفة التحمل) يستحسن الاعتماد على الإعداد البدني داخل المسبح عند هذه الفئة ولا داعي لخروجهم منه لأن هذه الأخيرة تتميز ببرامج المسافات الطويلة ، ويمكن أيضا تعميم هذه التجربة بالنسبة للمسافات القصيرة 50 م ، 100 م ، 200 م.

قائمة المراجع :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، حازم حسين سالم: الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباح ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2011.
2. أسامة كامل راتب: مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
3. أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، ، 1998.
4. خالد محمد الحشوش: أسس تعليم السباحة ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012.
5. ريسان خريبط مجيد: تخطيط وتقويم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الشروق ، عمان ، الأردن ، 1998.
6. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط3 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994.
7. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.

8. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
9. ناصر الثابت: أضواء على الدراسة الميدانية ، ط1 ، مكتبة الفلاح الكويتية ، الكويت ، 1984.
10. هزاع بن محمد الهزاع: موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط و الأداء البدني ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، جامعة الملك سعود ، الرياض المملكة العربية ، السعودية ، 2010.
11. وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997.
12. Cazorl.G: tests spécifique d'évaluation du nageur. F.F.NATATION. 1993.
13. Fédération Algérienne de NATATION : centre des fédérations sportives, BP.88, El Biar..2000
14. Hahn. E : l'entrainement sportif des enfants ; problème théorique de l'entrainement et pratique. Edition Vigot. Paris.1991.p 127 _ 137
15. HILL Thomas : Manuel de l'éducation sportive, edition Vigot, Paris, 1987.
16. Phillipe HELLARD : L'entraînement III, méthodologie, atlantika 2 Biarritz, paris, 1998.