

م. د. علي فرحان حسين

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى :-تحديد أفضل الطرق والأساليب التدريبية في سباحة ٤٠٠متر حرة وتحديد أفضل استراتيجية لأداء سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة .اما فروضه فكانت إن أفضل طريقة لتدريب السباحين في سباق ٤٠٠متر سباحة حرة هي طريقة التدريب التكراري .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وأهداف البحث الموضوعية. اما عينة البحث تكونت من مدربي السباحة المعتمدين من قبل اتحاد السباحة فرع البصرة وكان عددهم خمسة مدربين شكلوا نسبة مئوية مقدارها (١٠٠%) مجتمع البحث .

وفي ضوء العمليات الاحصائية توصلت الدراسة الى :- إن أفضل طريقة لتدريب السباحة بشكل عام وتدريب سباحة ٤٠٠ متر حرة شكل خاص هي طريقة التدريب التكراري والتي تتلائم مع طبيعة الأداء في السباحة . ام التوصيات فكانت ضرورة التأكيد على استخدام طريقة التدريب التكراري في فترة الإعداد الخاص في تدريب السباحة بشكل عام والتدريب على سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة بشكل خاص

١- التعريف بالبحث:-

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تحتل رياضة السباحة أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى وترجع هذه الأهمية لما تعود به على ممارسيها بدنياً ونفسياً واجتماعياً إضافة إلى أن السباحة تحتل مكانه بارزة في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية حيث يخصص لها عدد كبير من الميداليات نظراً لتعدد طرقها المختلفة وكذلك مسابقاتها سواء الفردية أو الفرقية التي تفوق عدد أي نوع من الرياضات الأخرى عدا العاب القوى.

الأمر الذي دفع الكثير من دول العالم إلى الاهتمام بإعداد السباحين وفي مختلف المراحل

العمرية من اجل تحقيق التفوق الرياضي في مختلف البطولات المحلية والعالمية حيث عملوا على الاعتماد على أفضل الطرق التدريبية والتربوية التي تضمن تنشئة وإعداد السباحين من خلال التخطيط العلمي وصولاً إلى تحقيق التطور في كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

وغالباً ما يعتمد مدربوا السباحة العديد من الطرق التدريبية حيث تخضع هذه الطرق لنظام معين يحدد كلاً من حجم وشدة التدريب المستخدمة وكذلك فترة الراحة ونظام

العمل وبذلك فإن اختيار الطريقة المناسبة له أهمية كبيرة من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة ، وبما أن السباحة الحرة تعتبر أسرع أنواع السباحة الأمر الذي يبين إن السباح في هذا النوع سوف تكون له القدرة على إخراج أكبر قدر من القوة أثناء أدائه لهذا النوع من السباحة الأمر الذي يتطلب استراتيجية معينة تساعد على استثمار هذه القوة في تحقيق التفوق خاصة وإن سباق سباحة ٤٠٠ متر يعتبر من المسافات التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية وخططية مميزة لدى السباحين من أجل الفوز بالسباق ، من هنا تبرز أهمية أن يكون لدى السباح الاستراتيجية المناسبة لتحقيق الفوز فضلاً عن استخدام طريقة التدريب المناسبة التي تضمن تطبيق الاستراتيجية المطلوبة وبذلك تتجلى أهمية البحث والحاجة إليه.

٢-١ مشكلة البحث:-

تعتبر عملية اختيار الطريقة المناسبة في التدريب وصولاً إلى اختيار الاستراتيجية المناسبة في السباق ذات أهمية كبيرة وتأثير بالغ في نتائج السباحين حيث إن اختيار الطريقة المناسبة في التدريب والتي تتماشى مع نوع السباحة ومسافة السباق له الأهمية الكبيرة من أجل تحقيق التفوق في المنافسات إضافة إلى ذلك فإن اختيار الاستراتيجية المناسبة لنوع السباق المحدد في السباحة تلعب دوراً كبيراً في ذلك ومن أجل

ضمان عدم ضياع الجهود المبذولة في التدريب لابد من إتباع الاستراتيجية المناسبة من هنا جاءت مشكلة البحث في ضرورة أن تكون هناك الاستراتيجية المناسبة لسباق ٤٠٠ متر سباحة حرة والتي تضمن تحقيق الأداء الأفضل في السباق فضلاً عن اختيار الطريقة المناسبة لتدريب السباحة بشكل عام وسباحة ٤٠٠ متر حرة وبشكل خاص.

٣-١ أهداف البحث:-

- ١- تحديد أفضل الطرق والأساليب التدريبية في سباحة ٤٠٠ متر حرة .
- ٢- تحديد أفضل استراتيجية لأداء سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة .

٤-١ فروض البحث:-

- ١- إن أفضل طريقة لتدريب السباحين في سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة هي طريقة التدريب التكراري .
- ٢- إن أفضل استراتيجية لسباق ٤٠٠ متر سباحة حرة هي البداية السريعة غير المتوقعة .

٥-١ مجالات البحث:-

- ١-٥-١ المجال البشري:- مدربوا السباحة المعتمدون من قبل اتحاد السباحة فرع البصرة .
- ١-٥-٢ المجال المكاني:- مبنى اتحاد السباحة فرع البصرة .

٣-٥-١ المجال الزمني :- الفترة من

٢٠١٠/١/١ ولغاية ٢٠١٠/٣/١

٢-الدراسات النظرية

٢-١ السباحة الحرة (Free style)

٢-٢ التدريب الرياضي في السباحة

٢-٣ استراتيجية سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة

٢-الدراسات النظرية

٢-١ السباحة الحرة (Free style)

يشير أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) إلى

أنه "تعتبر سباحة الزحف على البطن أسرع أنواع السباحة التنافسية، ولم يذكر قانون السباحة للاتحاد الدولي للهواة هذه السباحة بمسماها هذا ولكن أطلق عليها السباحة الحرة (Free style) وعادة يُقبل السباحون على استخدام سباحة الزحف على البطن لأنها أسرع أنواع السباحات"^(١)، ويبين علي البيك وآخرون (١٩٩٨م) بأنه "تؤدي سباحة الزحف على البطن من الوضع الأفقي على البطن باستقامة كل من الجذع والرجلين بالقرب من سطح الماء والكتفين أعلى قليلاً من مستوى الحوض والوجه بالكامل بالماء بحيث يكون سطح الماء أعلى الجبهة"^(٢).

(١) أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٠م، ص ١١٤.

(٢) علي البيك وآخرون: اتجاهات حديثة في تعلم السباحة، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨م، ص ٥٩.

و يكون وضع الجسم في هذا النوع من السباحة أفقياً انسيابياً قدر الإمكان وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، ويكون أساس الحركة من مفصل الفخذ مع انثناء قليل في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء ، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح ما بين (٢٠-٣٠) % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في السباحة الحرة كما أن حركة الرجلين تساهم بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي في الماء وأيضاً في تقدم السباح . و تؤدي حركات الذراعين على شكل حركة تبادليه تعمل على التوالي لتكسب الجسم تقدماً مستمراً داخل الماء إذ يحصل التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالدرجة الأولى من خلال دفع الماء للخلف حيث تساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين (٧٠-٨٠) % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في الماء .

٢-٢ التدريب الرياضي في السباحة

إن التدريب الرياضي هو الوسيلة التي من خلالها يمكن تحقيق الأهداف المنشودة في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي ويذكر محمد علي أحمد القط (٢٠٠٢) إن ((الهدف الرئيسي للمدربين في المجال الرياضي هو بناء برامج التدريب للرياضيين من أجل الارتقاء بمستوياتهم من جميع الجوانب)) (٣) ، ويضيف ماهر

(٣) محمد علي أحمد القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب

السباحة، ج ١، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م، ص ٨٣.

المستويات وتحقيق الانجازات والهدف الرئيسي للمدربين في المجال الرياضي هو بناء برامج التدريب للرياضيين من اجل الارتقاء بمستوياتهم من جميع الجوانب^(٤)

وبين بسطويبيسي احمد (١٩٩٩م) ان الشروط التي يجب مراعاتها من اجل ان ينجح تخطيط التدريب وهي:^(٥)

١- يجب ان يبنى التخطيط على أساس الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي

٢- ان يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح الجميع المشتركين بالعملية التدريبية^٣ يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها

٤- يجب إشراك جميع المعنيين واخذ آرائهم عند وضع الخطه

٥- الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم

ويختلف التدريب من طريقة إلى أخرى في طرق السباحة ويحاول كل مدرب استخدام الطريقة التي تتلائم مع طبيعة السباحين وطريقة السباحة المتخصصين فيها و كذلك مسافة السباحة التي يتنافسون لقطعها من

^(٤) محمد علي أحمد القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، ج ١، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م، ص ٨٣

^(٥) بسطويبيسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م، ص ٣٧١

احمد عاصي و مصطفى حميد محمد(٢٠٠٩)) (إن هدف التدريب الرياضي الحديث في السباحة هو الوصول بالسباح إلى التكامل في الحالة البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والخلقية والمعرفية التي تمكنه من الأداء المثالي خلال المنافسة))^(١)

كما ويعرف سليمان علي حسن(١٩٨٣) التدريب الرياضي بأنه"هو الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي في التدريب تكراري لهدف الارتقاء بمستوى قابليات الفرد لتحقيق انجاز أفضل"^(٢)

في حين يذكر ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد(٢٠٠٩) بأنه "مفهوم التدريب الرياضي الحديث في السباحة هو مجموعة من العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة والأعداد للسباحين من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الانجاز في السباحة والحفاظ عليها لأطول مدة ممكنة"^(٣)

ويذكر محمد علي القط (٢٠٠٢م) بأنه" المحور الرئيسي الذي عن طريقة يمكن تحقيق الأهداف المنشودة للوصول بالفرد الرياضي إلى أفضل

^(١) ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد: الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، ط ١، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، ٢٠٠٩ م، ص ٢٤٣.

^(٢) سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٣ م، ص ٧

^(٣) ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد: مصدر سبق ذكره، ص ٢٤٣

٦- التدريب المختلط

ولمراحل الإعداد في رياضة السباحة أهمية كبيرة حيث يمر السباح بمرحلة الإعداد العام ثم مرحلة الإعداد الخاص ومرحلة المنافسات ثم المرحلة الانتقالية ويبين ماهر أحمد عاصي ومصطفى حميد أحمد (٢٠٠٩م) "أن الغرض الرئيسي من مرحلة الإعداد الخاص هو بناء التحمل الخاص بالسباح وتتصف هذه المرحلة بالشدّة العالية والتخصص ويصل التدريب الهوائي أعلى مستوى له وتزداد كمية التحمل الخاص بالسباح فيما تستمر التمارين الأرضية وتمارين المقاومة والمرونة للسباح" (٣)

وبذلك يتبين أن تدريب السباحة لا يقتصر فقط على الماء بل يكون على اليابسة أيضا

ومن الممكن الاستفادة من الأثقال في التدريب وكذلك حبال المطاط وتمارين

الجمناستك فضلاً عما يستخدم من وسائل مساعدة داخل الماء.

٢-٣ استراتيجية سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة :

في مسابقات السباحة لا شك في أن السرعة في الأداء هي الفيصل في حسم الصراع أثناء المنافسة في أي سباق وخاصة عندما تكون

^(٢) ماهر أحمد عاصي ومصطفى حميد محمد: مصدر سبق ذكره، ص ٢٦٠.

أجل ان يتمكن من تنمية المهارات الحركية و الخططية إلى أعلى مستوى .

وبذلك يتبين لنا بان تحقيق هذا الهدف يوجب استخدام طريقة أو ربما أكثر من طرق التدريب الرياضي خاصة إذا علمنا أن رياضة السباحة تتميز عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بمحيطها المائي الذي تزاوّل فيه والذي تتفرد بمعطياته مع باقي الرياضات المائية عن غيرها ويشير علي زكي وآخرون (٢٠٠٢ م) إلى "أن السباحين في كل السباقات يجب أن ينوعوا في المسافات والسرعات المستخدمة في التدريب مما يساعدهم على تنمية عمليات التمثيل الهوائي و اللاهوائي لديهم" (١)

ويبين علي محمد زكي وأسامة كامل راتب (١٩٨٠م) طرق وأساليب التدريب في السباحة بالتالي (٢)

١- التدريب الفتري

٢- التدريب التكراري

٣- تدريب تنويع السرعة

٤- تدريب المسافة الزائدة

٥- التدريب مع التحكم في التنفس

^(١) علي زكي وآخرون: السباحة تكتيك. تعليم. تدريب. إنقاذ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢ م، ص ١٤٠

^(٢) علي محمد زكي وأسامة كامل راتب: تدريب السباحة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م، ص ٦٣.

طريقتين إما بالسرعة الثابتة أو بخطة التقسيم العكسي (السرعة البطيئة ثم السريعة) فبعض الأرقام العالمية والاولمبية حققها السباحون باستخدام السرعة الثابتة خلال ال ٣٥٠م الأولى ثم ينتقلون إلى السرعة السريعة في الجزء الأخير المتبقي " (٢)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

١-٣ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وأهداف البحث الموضوعية.

٢-٣ عينة البحث:-

تكونت عينة البحث من مدربي السباحة المعتمدين من قبل اتحاد السباحة فرع ألبصره وكان عددهم خمسة مدربين شكلوا نسبة مئوية مقدارها (١٠٠%) مجتمع البحث .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:-

- المصادر والمراجع العربية .

- المقابلات الشخصية* .

- استمارة استبيان ، ملحق (١)

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية:-

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان

اعتمادا على المصادر والمراجع

حيث قام بصياغة سؤالين يتعلق

الأول بأهم الطرق والأساليب

المستويات متقاربة وهذا الأمر غالباً ما نراه في معظم المسابقات في وقتنا الحالي نظرا للتطور الكبير في طرق الإعداد وتوفر البنى التحتية التي تسمح بذلك في كثير من دول العالم من هنا تبرز أهمية وجود التخطيط الجيد للمنافسة أي أن يمتلك السباح الاستراتيجية التي تمكنه من تحقيق التفوق في أصعب الظروف وغالبا ما تتنوع حسب ظروف تلك المنافسة ويذكر محمد علي أحمد القط (٢٠٠٢م) عدداً من تلك الخطط وهي (١):

١- الانطلاق أبطأ من المتوقع

٢- الانطلاق أسرع من المتوقع

٣- الانطلاق السريع في منتصف السباق .

وفي سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة فهناك الكثير من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها وحسب ظروف تلك المنافسة وسبب ذلك هو أن هذه المسافة التي يتم التنافس فيها تسمح بالمانورة خاصة إذا علمنا بأنها تحتاج إلى عمل ٧ دورانات وثمان أطوال للمسبح بواقع ٥٠ متر من أجل أكمال مسافة السباق وبذلك يتبين أيضاً حجم الجهد الكبير الذي يبذله السباح ويذكر محمد علي القط (٢٠٠٤م) "أن معظم السباحين في مثل هذه السباقات يؤدونها بإحدى

(٢) محمد علي القط: إستراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م ، ص ١١٣ .

(١) محمد علي أحمد القط: مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠٩ .

التدريبية في السباحة، أما السؤال الثاني فيتناول موضوع إستراتيجية سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة، وبعد ذلك تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي وذلك من أجل التأكد من صلاحيتها وملامتها لأفراد عينة البحث وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية وذلك بعد التأكد من صلاحية استمارة الاستبيان حيث قام بأجراء التجربة على اثنين من مدربي السباحة غير المعتمدين لدى اتحاد السباحة فرع محافظة البصرة وكان ذلك بتاريخ ٢٠/١/٢٠١٠ م من اجل الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية وذلك لإيجاد الحلول المناسبة لها .

٣-٦ التجربة الرئيسية :-

قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على أفراد عينة البحث وذلك بتاريخ ١/٢/٢٠١٠ م . وبعد ذلك قام بتفريغ البيانات ومعالجتها

إحصائياً من أجل تحقيق أهداف البحث.

٣-٧ الوسائل الاحصائية :-

النسبة المئوية

٤- عرض ومناقشة النتائج .

٤-١ عرض ومناقشة نتائج السؤال الخاص باختيار أفضل طريقة لتدريب السباحة بشكل عام وسباحة ٤٠٠ م حرة بشكل خاص .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج السؤال الخاص باختيار أفضل إستراتيجية لسباق ٤٠٠ م سباحة حرة .

٤-٣ عرض ومناقشة النتائج :-

٤-١ عرض ومناقشة نتائج السؤال الخاص باختيار أفضل طريقة لتدريب السباحة بشكل عام وسباحة ٤٠٠ م حرة بشكل خاص .

جدول (١)

يبين النسبة المئوية لأهم الطرق والأساليب التدريبية في السباحة

ت	الطرق والأساليب التدريبية	النسبة المئوية
١	التدريب التكراري	١٠٠%
٢	التدريب المستمر	٨٠%
٣	تدريب الفار تلك	٦٠%

من خلال الجدول (١) يتبين لنا بان طريقة التدريب التكراري حصلت على اكبر نسبة مئوية من حيث الاهمية في الاستخدام في تدريب السباحة بشكل عام وسباحة ٤٠٠ متر حرة بشكل خاص حيث بلغت (١٠٠%) من آراء

المجلد (١١) العدد (٣)

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية
كانون الأول ٢٠١١

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج السؤال الخاص
باختيار أفضل إستراتيجية لسباق ٤٠٠ م سباحة
حرة .

جدول (٢)

يبين النسبة المئوية لأهم إستراتيجية لسباق ٤٠٠
متر سباحة حرة

ت	إستراتيجية السباق	النسبة المئوية
١	السيطرة على المقدمة	١٠٠%
٢	التسارع المفاجئ	٧٠%
٣	البداية السريعة	٥٠%

من خلال الجدول (٢) يتبين لنا ان
أفضل طريقة لإستراتيجية سباق ٤٠٠
متر سباحة حرة وكانت هي السيطرة
على ألمقدمه وقيادة السباق حتى النهاية
حيث حصلت على نسبة مئوية مقدارها
١٠٠% من آراء أفراد عينة البحث
ولعل هذه الإستراتيجية أنما حصلت
على هذه النسبة العالية بسبب ما توفره
للسباح من مزايا خلال وجوده في مقدمة
المتسابقين وهذا ما يشير إليه عصام
حلمي (١٩٩٨م) حيث يبين "أنها تمكن
السباح من الاستفادة في السباحة في
المقدمة حيث تكون المقاومات اقل حيث
إن السباحة في المياه المضطربة نسبيا
تؤدي إلى زيادة المصروف من الطاقة

أفراد عينة البحث الأمر الذي يدل على أهمية
هذه الطريقة في السباحة خاصة إذا علمنا بأن
التدريب التكراري وكما يبينه علي محمد زكي و
أسامه كامل راتب (١٩٨٠م) بأنه هو "التدريب
الذي يؤدي فيه السباح التمارين بسرعة قصوى
أو تقترب من السرعة القصوى مع اخذ فترات
راحة كافية لاستعادة الشفاء يصل السباح إلى
تحقيق المستوى المنشود" (١)

أما بالنسبة لطريقة التدريب المستمر فقد تحققت
عندها نسبة مئوية مقدارها (٨٠%)

الأمر الذي يبين أهمية هذه الطريقة في تدريب
السباحة والتي غالباً ما تستخدم من اجل رفع
قدرات السباحين وخاصة البدنية والتي تمكنهم
من المشاركة الفعالة في المسابقات وهذا ما
يؤكدده علي زكي وآخرون (٢٠٠٢م) حيث
يذكرون انه "من خلال هذه الطريقة يمكن الارتفاع
بمستوى عنصر التحميل العام والقدرة الهوائية
وتعتبر الوسيلة الرئيسية في العملية التدريبية
التي تعتمد بالدرجة الأولى على عنصر التحميل
والعمل العضلي لفترة طويلة" (٢) أما بالنسبة
لطريقة تدريب الفار تلك فقد تحققت عندها نسبة
مئوية مقدارها (٦٠%) الأمر الذي يبين أهمية
هذه الطريقة في تدريب السباحة.

(١) علي محمد زكي وأسامة كامل راتب: تدريب السباحة
ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م، ص٧٦

(٢) علي زكي و آخرون: السباحة تكتيك .تعليم
تدريب.إنقاذ ،دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٢
م، ص٩٧

٣- عدم استخدام المدربين لأكثر من طريقة في تدريب السباحين في ٤٠٠ متر سباحة حرة.

٤- لا بد أن جيد السباح أكثر من استراتيجية للسباق وذلك لكي يتمكن من المنافسة والفوز.

٥-٢ التوصيات

١- ضرورة التأكيد على استخدام طريقة التدريب التكراري في فترة الإعداد الخاص في تدريب السباحة بشكل عام والتدريب على سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة بشكل خاص.

٢- ضرورة التأكيد على استخدام استراتيجية السيطرة على مقدمة السباق في سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة.

٣- ضرورة استخدام أكثر من طريقة من طرق التدريب وصولاً إلى تحقيق الأهداف المطلوبة فضلاً عن التدريب على أكثر من استراتيجية للسباق.

٤- ضرورة إجراء دراسات مشابهة تتناول طرق السباحة وفي مختلف سباقاتها الأخرى

المصادر:

- أسامه كامل راتب: تعليم السباحة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٠م

- بسطويسي أحمد: نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م .

الأمر الذي يؤدي إلى إرهاق السباح"
(١) أما بالنسبة لإستراتيجية التسارع المفاجئ فقد حصلت على نسبة مئوية مقدارها (٧٠ %) حيث تتضمن هذه الطريقة مفاجئة المنافسين من خلال التأثير على إيقاعهم مما يؤدي إلى إرباكهم وتوفير الفرصة المناسبة للتغلب عليهم .

أما بالنسبة لإستراتيجية البداية السريعة فقد حصلت على نسبة مئوية مقدارها (٥٠%) من آراء أفراد عينة البحث وهذا يبين أن لهذه الإستراتيجية أهمية في التنافس من أجل تحقيق الفوز في سباق ٤٠٠ متر حرة .

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- إن أفضل طريقة لتدريب السباحة بشكل عام وتدريب سباحة ٤٠٠ متر حرة بشكل خاص هي طريقة التدريب التكراري والتي تتلائم مع طبيعة الأداء في السباحة .

٢- إن أفضل استراتيجية لسباق ٤٠٠ متر سباحة حرة هي السيطرة على المقدمة في السباق لما توفره هذه الاستراتيجية من إمكانية كبيرة للتفوق في السباق.

(١) عصام حلمي: استراتيجية تدريب الناشئين في

السباحة، دار المعارف الإسكندرية، ١٩٩٨ م، ص ١٦١ .

- عصام حلمي: استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، دار المعارف الإسكندرية، ١٩٩٨ م .

- ماهر احمد عاصي و مصطفى حميد محمد: الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ، ط ١، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، ٢٠٠٩ م .

- محمد علي أحمد القط: فسيولوجيا الرياضية وتدريب السباحة ، ج ١ ، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م .

----- : إستراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٤ م

- جبر مجيد العتابي: طرق البحث الاجتماعي، دار الكتب والنشر، الموصل، ١٩٩١

- سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٣ م .

- علي البيك وآخرون: اتجاهات حديثة في تعلم السباحة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٨ م

- علي زكي وآخرون : السباحة-تكنيك-تعليم-تدريب-انتقاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

- علي زكي وأسامة كامل راتب: تدريب السباحة، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠ م .

ملحق (١)

يبين استمارة الاستبيان الخاصة باختيار أهم الطرق والأساليب التدريبية في السباحة واختيار أفضل استراتيجية لسباق ٤٠٠ متر سباحة حرة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (أهم الطرق والأساليب التدريبية و استراتيجية سباق ٤٠٠ متر سباحة حرة) ولكونكم من أصحاب الخبرة والكفاءة يود الباحث ببيان رأيكم من خلال الإجابة على السؤالين التاليين :

أولاً :- يرجى تفضلكم باختيار أهم الطرق والأساليب التدريبية المستخدمة في السباحة بشكل عام وسباحة ٤٠٠ متر حرة بشكل خاص وإضافة ما هو مناسب في حالة عدم ذكره.(علماً أن فترة التدريب هي فترة الأعداد الخاص)

ت	الطرق والأساليب التدريبية	مناسبة	غير مناسبة
١	التدريب المستمر		
٢	التدريب الفكري		
٣	التدريب التكراري		
٤	نظام الفار تلك (اللعبة بالسرعة)		
٥	تدريب فوق المسافة		

ثانياً- يرجى تفضلكم باختيار أفضل إستراتيجية لسباق ٤٠٠ متر سباحة حرة للمتقدمين وإضافة الاستراتيجية التي ترونها مناسبة في حالة عدم ذكرها

