

## دور الحجم التدريبي السنوي لسباحي الفئات الصغرى في تحسين آدائهم المهاري

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

مونيرة بقار

### ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى توضيح أهمية الحجم الساعي السنوي التدريبي لسباحي الفئات الصغرى في تحسين النتائج الرياضية العالية وذلك بالاعتماد على دراسة ارتباطية. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 60 رياضي يتراوح سنهم ما بين 11-12 سنة من ناديين مختلفين، الاتحاد الرياضي لمدينة الجزائر ومولودية الجزائر. حيث تم إختيارهم بطريقة مقصودة باستعمال المنهج الوصفي التحليلي عن طريق المقابلة الموجهة للسباحون، وبعد جمع المعلومات الخاصة بالحجم الساعي التدريبي السنوي، والتحليل الإحصائي، تم التوصل إلى أن الحجم الساعي التدريبي السنوي لسباحي فريقي الاتحاد الرياضي لمدينة الجزائر، مولودية الجزائر ليست له علاقة بنتائج آدائهم المهاري.

**الكلمات الدالة:** الحجم التدريبي، الأداء المهاري، الفئات الصغرى، السباحة.

### Résumé

Le but de cette étude est de montrer l'importance du volume horaire d'entraînement chez les jeunes nageurs et son impact sur les performances techniques en se basant sur une étude corrélative. La population de notre étude est composée de 60 jeunes nageurs de 11 à 12ans, en utilisant la méthode descriptive (enquête). L'analyse des résultats, nous ont permis de souligner qu'il n'ya aucune différence significative entre le volume horaire d'entraînement annuel des nageurs et leurs résultats technique. Autrement dit, l'apprentissage technique n'est pas en corrélation avec le volume d'entraînement.

**Mots clés:** volume horaire d'entraînement, habilité motrice, catégorie jeune, natation.

### مقدمة

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

واعتبر محمد حسن العلوي (1994، ص 303) أن السباحة إحدى الأنشطة البدنية المتميزة كنشاط رياضي له أهمية في البطولات و الدورات الأولمبية مما يكسبها أهمية خاصة تتضح في الاهتمام باستخدام طرق وأساليب البحث العلمي والاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت الجوانب التطبيقية للعمل على فاعلية الأداء وكيفية تطويره وتحسينه للمساهمة في تسجيل أرقام جديدة، وذلك من خلال استخدام الطرق والأساليب التي تساهم في الرفع من مستوى السباحين البدني والوظيفي والمهاري والنفسى.

وتتمثل رياضة السباحة الصدارة في الألعاب الأولمبية خاصة وأنها تناسب جميع الأعمار والأجناس ومختلف طبقات المجتمع، وأشار أسامة كامل راتب (1999، ص7) إلى أن السباحة تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية باعتبار أنها تستحوذ على أكبر عدد من الميداليات بعد رياضة ألعاب القوى.

إذ أعطت الدول المتقدمة إهتماماً واسعاً لهذه الرياضة وذلك بتوفير مبالغ مالية طائلة للبحوث العلمية التي تهتم بتطوير هذه الرياضة من الناحية: الإدارية، المادية، الطبية، الفزيولوجية والعملية التدريبية، ...، وقامت بتوفير الوسائل المتطورة والإمكانيات الخاصة بالعملية التعليمية والعملية التدريبية، وكذلك بتكوين مؤطرين ومدرّبين أكفاء يساهمون في تسيير الموارد البشرية والمالية بهدف تحسين النتائج الرقمية والمهارية للسباحين.

وأشار مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا (2005، ص200) أنه مهما بلغ الفرد الرياضي مستوى اللياقة البدنية، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه، والتعلم

الحركي حسب مفتي إبراهيم حماد (2001، ص 105) يعتبر مجموعة من العمليات التي تحدث خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء. وللوصول إلى أداء مهاري مقبول نستخدم تمرينات الألعاب الرياضية العامة أكثر من التمرينات الخاصة، حيث أن زيادة الاتجاه إلى التخصصية في مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة يؤدي إلى سرعة الحصول على النتائج مبكرا وذلك قبل اكتمال النمو البدني والمناسب لتحقيق هذه النتائج مما يؤثر سلبا على مستقبل الناشئ.

إذ تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل الحياة عند الإنسان وأكثرها خطورة، فهي تتميز عن غيرها بصفات وخصائص واستعدادات، فيها تبرز مؤهلاته وتنمو مداركه وتظهر مشاعره وتبين أحاسيسه، وفيها تأخذ شخصية البناء والتكون لتصبح فيما بعد متميزة عن غيرها من الشخصيات الأخرى. ومن بين المتطلبات الأساسية في رياضة السباحة، التحكم في التقنية أي التحكم في الأداء الفني للسباحين في أربعة أنواع من السباحة وطرق البدء والدوران، ولهذا الغرض نلاحظ أن رياضة السباحة تمارس في سن مبكرة، حيث أن هؤلاء الأطفال ينجزون أداءات مقبولة ويلتمسون معايير محددة من اللياقة البدنية، فاكتمال 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).

وأضاف محمد إبراهيم شحاتة (2006، ص 185) نقلا عن شميت (1998) أنه هناك أدلة تشير إلى أن المزيد من الممارسة ينتج عنها تحسن مهاري مستمر بسبب التعلم الزائد، أي أنه كلما ارتفع الحجم الساعي للتدريب عند السباحين خلال عملية التعلم أو التدريب يزيد مردود النتائج الرقمية والمهارية ويكون تحسن في طريقة الأداء المهاري في أربع أنواع سباحة وطريقة الدوران والإنطلاق. ويعتبر الحجم التدريبي ذات أهمية كبيرة خلال مرحلة التخطيط السنوي أو التخطيط الطويل المدى، لأنه يعتبر ولحد من مكونات حمل التدريب، إذ ذكر أحمد نصر الدين السيد (2003، ص 25) أنه يقصد به طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن، أو طول المسافة مقاسا بالمتري أو الكيلومتر. كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين، أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي يتم رفعها في تدريبات الأثقال مثلا، وعموما يكون تمييز مكونين لحجم الحمل وهما: فترة دوام الحمل *Durée*، وتكرار الحمل *Fréquence*. وأشار Helland.P (1998، ص 278) أنه في مرحلة التكوين القاعدي يتم مضاعفة الحجم التدريبي في الماء بمضاعفة الحصص التدريبية وليس بمدة الحصة التدريبية وذلك بهدف شد انتباه الطفل، (أي الإبقاء على اهتمامه)؛

ومما ذكر سابقا أردنا خلال بحثنا هذا معرفة العلاقة الموجودة بين الحجم التدريبي المنجز من طرف سباحي الفئات الصغرى خلال الموسم الرياضي 2013/2014 ومدى تحسن الأداء المهاري للسباحين، مما جعلنا نطرح التساؤل الآتي:

**هل ارتفاع الحجم التدريبي السنوي لسباحي الفئات الصغرى يسمح بتحسين أدائهم المهاري؟.**

### فرضية البحث

- عدد الساعات التدريبية السنوية المنجزة من طرف سباحي فريقي الاتحاد الرياضي لمدينة الجزائر، مولودية الجزائر ليست لها علاقة بنتائج أدائهم المهاري.

### هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى توضيح أهمية الحجم التدريبي للوصول إلى نتائج جيدة من جهة، وذلك بالاعتماد على عدد الساعات التدريبية السنوية لكل من فريقي الاتحاد الرياضي لمدينة الجزائر USMA ، مولودية الجزائر MCA ، ومن جهة أخرى يهدف إلى تحديد العلاقة ما بين عدد الساعات التدريبية السنوية ونتائج الأداء المهاري من طرف سباحي الفئات الصغرى لكل من فريقي الاتحاد الرياضي لمدينة الجزائر USMA، مولودية الجزائر MCA .

### مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة في مجموعة من سباحي الفئات الصغرى التابعين لرابطة ولاية الجزائر للسباحة المشاركين في الاختبار التقويمي للشهادة الإكمالية لسنة 2013-2014 والبالغ عددهم 286 رياضي،

## عينة البحث

عينة البحث تتكون من مجموعة من سباحي الفئات الصغرى، تنتمي إلى فريقين مختلفين منخرطين برابطة ولاية الجزائر للسباحة وهم:

- الاتحاد الرياضي لمدينة الجزائر USMA عددهم 30 رياضي، يتلقون 4 حصص تدريبية أسبوعيا ومدة الحصة التدريبية ساعة.
- مولودية الجزائر MCA عددهم 30 رياضي، يتلقون 5 حصص أسبوعيا ومدة الحصة التدريبية ساعة.

## المواصفات الأساسية للعينة:

- أفراد العينة من جنس ذكور وإناث.
- سنهم يتراوح ما بين 11-12 سنة.
- مسجلين لإجتياز الإختبار التقويمي للأداء المهاري.
- لهم أقدمية في التكوين تتراوح ما بين 4 إلى 6 سنوات.

## المنهج المتبع

بعد اختيار الباحث لعنوان الدراسة وضبط مختلف المتغيرات يتعين عليه تحديد واتباع المنهج الذي يتلائم مع الدراسة، وفي دراستنا هذه التي تتطرق إلى حجم التدريبي السنوي وعلاقته بالأداء المهاري عند سباحي الفئات الصغرى، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وهو المنهج الملائم لها، ويهدف هذا المنهج حسب كامل محمد المغربي (2002، ص229) إلى وصف ماهو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها فقط بل يذهب إلى أبعد من ذلك كله لأن الوقوف على ماهو موجود لايشكل جوهر البحث الوصفي، كما أن عملية البحث لا تكتمل عند تنظيم البيانات وتحليلها والخروج بالاستنتاجات ذات الدلالات بالنسبة للمشكلة المطروحة، ذلك أن الدراسة الوصفية تستهدف تقويم وتعديل موقف تغلب عليه التحديد.

وأضاف محمد شفيق (1985، ص85) أن هذا المنهج يعني: الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة والعلاقة التي تفصل بها وتفسرها وكشف الجوانب التي تحكمها.

## وسائل جمع المعلومات

تمت الإجابة على مقياس البحث والمتمثل في استبيان خاص بجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث "دور الحجم التدريبي السنوي لسباحي الفئات الصغرى في تحسين أدائهم المهاري". وتم استعمال المقابلة باعتبارها وسيلة من وسائل جمع المعلومات والتي تتيح لنا جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول أفراد العينة، إذ عرفها حسان هشام (2007، ص125) على أنها لقاء يتم بين الشخص المقابل (الباحث أو ينوب عنه) الذي يقوم بطرح مجموعة من الأسئلة على الأشخاص المستجيبين وجها لوجه، ويقوم الباحث أو المقابل بتسجيل الإجابات على الاستمارات. وعرفها كذلك على أنها وسيلة شفوية، عادة مباشرة أو هاتفية أو تقنية لجمع البيانات، يتم من خلالها سؤال فرد أو خبير عن معلومات لا تتوفر عادة في الكتب أو المصادر الأخرى. واعتمدنا في بحثنا هذا على المقابلة بين الباحث والسباحين، واستعملنا خلالها المحادثة المباشرة والفردية بين الباحث والرياضيين.

مع العلم أن النتائج المتحصلة عليها والخاصة بالسباحين فيما يخص تحصيلهم على الشهادة الإكمالية، كانت من طرف رابطة ولاية الجزائر للسباحة، وذلك بعد اجتياز السباحين لهذا الاختبار و المتمثل في 100 متر سباحة أربعة أنواع.

وهو عبارة عن مقياس (أو اختبار) مخصص لتقويم الأداء المهاري عند سباحي الفئات الصغرى (11-12 سنة) تتكون من عدة محاور تضم النقاط التي يجب على السباح أن يجتازها في كل نوع من أنواع السباحة، حيث يتحصل السباح على نقطة معينة عند اجتيازها لها.

- أقصى علامة يمكن للسباح أن يتحصل عليها هي: 24 نقطة؛
- أقل علامة يمكن للسباح الحصول عليها هي: 15 نقطة.

ومعنى ذلك أنه إذا تحصل السباح على علامة أقل من 5 نقطة فهو خاسر، أما إذا تحصل على علامة 15 فما فوق فهو رابح، وعليه فالمتوسط الحسابي للنقاط قدر بـ 19.5 نقطة، فإذا تراوحت النقاط المتحصل عليها :

أقل من 15 نقطة: أداء السباح ضعيف.  
15- 19.5 نقطة: أداء السباح متوسط.  
20- 24 نقطة: أداء السباح جيد.

### تحليل و مناقشة النتائج

الجدول: يوضح نتائج اختبار (r) سبيرمان لدراسة العلاقة الارتباطية بين الحجم الساعي السنوي المنجز ونتائج الأداء المهاري.

| المتغيرات      | النتائج | المتوسط الحسابي | ل انحراف المعياري | العلاقة الارتباطية البينية (سبيرمان) | مستوى الدلالة |
|----------------|---------|-----------------|-------------------|--------------------------------------|---------------|
| الحجم الساعي   | 125,43  | 51,57           | 0,05              | 0,01                                 | غير دالة      |
| الأداء المهاري | 19,42   | 3,62            |                   |                                      |               |

يقدر المتوسط الحسابي للحجم الساعي السنوي بـ 125,43 بانحراف معياري قيمته 51,57، في حين بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأداء المهاري بـ 19,42 بانحراف معياري قدره 3,62 أمّا قيمة (r) سبيرمان فتساوي 0,01، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$ . وهذا ما يدل على أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عدد الساعات التدريبية السنوية ونتائج الأداء المهاري عند سباحي الفئات الصغرى.

### تفسير النتائج

يمكن تفسير النتائج المتوصل إليها من خلال ماأشار إليه أحمد عزت صالح (1985، ص 373) فيما يخص الفروق الفردية من الناحية المهارية أنه "هناك فروق بين الأفراد بعضهم البعض في صفة ما سواء كانت جسميّة أو نفسيّة، حيث يقارن الفرد بغيره من الأفراد في النواحي النفسية أو التربوية أو الجسميّة أو المهنية، وذلك لتحديد مركزه النسبي فيها حتى يمكن تصنيف الأفراد إلى جماعات متجانسة، وهناك فروق في ذات الفرد فنجد أن الفرد الواحد لا تتساوى فيه جميع القدرات". ومنه نستنتج أنّ الفروق الفردية تستطيع أن تكون لها علاقة بنتائج الأداء المهاري عند سباحي الفئات الصغرى، فقد أثبت من خلال النتائج المتحصل عليها في الاختبار التقويمي للشهادة الإكمالية للموسم الرياضي 2013/2014 لا تعتمد على عدد الساعات التدريبية السنوية المنجزة من طرف سباحي الفئات الصغرى مهما كان حجمها كبيراً أو صغيراً، بل باستطاعتها أن تعود هذه النتائج إلى القدرات الفردية والشخصية للسباحين المشاركين.

وذكرت وقيفة مصطفى سالم (1997، ص 217) أنّه "يجب مراعاة الزمن المحدّد لتعليم ومراجعة أو تثبيت كل مهارة، وبدأ تطبيق المهارات والانتهاؤها منها مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين". وذلك بسبب أنّ العملية التعليمية تحتاج إلى وقت محدّد بالنسبة إلى المدرب، ولكن يمكن أن يقوم بتفسيره حسب القدرات الفردية للرياضي، فهناك من هو سريع التعلّم وهناك من هو بطيء. فلا يجب على المدرب أن يركّز اهتمامه على الرياضي سريع التعلّم ويهمل الرياضي بطيء التعلّم لأنّه هناك فروق فردية ما بين الأطفال؛

وقد أشارت نفس الباحثة إلى أنّه "يجب تحديد الأدوات المعنية ومدى مناسبتها للمهارات المتعلّمة"، إذ أنّها تعتبر إختيار الأدوات الملائمة لهدف الحصة يساهم في تسهيل العملية التعليمية (التدريبية) ويسهل في اكتساب المهارات الحركية البسيطة والمعقدة في مدة زمنية معينة بالاقتصاد في الوقت؛ وكذلك بالنسبة لتشكيلات المانية المستخدمة في العملية التعليمية، إذ يجب أن تكون محدّدة طبقاً للمهارات المراد تعليمها وكذلك حسب مستوى المتعلّمين، إذ تساهم في تسريع العملية التعليمية بهدف الوصول إلى نتائج مسطرة؛ ذكر Thomas. R (1989، ص 113) بأنّ "الأداء مرتبط بمفاهيم عديدة وهي القدرة، الاستعداد والدافعية... وفي أغلبها تشكّل مفهوم المهارة المكتسبة، ويضيف أنّ المهارة المكتسبة تكون بسيطة في مجملها".

فاستعدادات تعتبر من بين المتطلبات الأساسية لتحقيق النتائج، حيث ذكر أمر الله البساطي (1998، ص 12) "باعتبار الاستعدادات هي القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلّم والتدريب والمثابرة والجهد وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والإنجاز الرياضي، فهي تعدّ معياراً لمستويات القدرات الكامنة لدى الطفل".

وبهذا يمكن الاستنتاج من خلال التعريفين السابقين أن للاستعداد دور كبير في الرفع من مستوى الأداء المهاري لدى السباحين وبذلك يمكن لاستعدادات الرياضيين أن تكون لها علاقة بنتائج الأداء المهاري عند سباحي الفئات الصغرى.

وقد تعود النتائج المتوصل إليها إلى المعطيات الغير دقيقة المتحصل عليها من طرف الرياضيين، وذلك لعدم معرفتهم بالحجم الساعي الحقيقي المنجز من طرفهم، فعادة ما يتغيب السباحون عن الحصة التدريبية بسبب الدراسة أو حالتهم الصحية.

بالإضافة إلى عدم إمكانية إحصاء الساعات الإضافية في الأشهر الأخيرة من الموسم الرياضي والتي كان الغرض منها تحسين النتائج والبحث عن نتائج فورية، وهذا ما يتناقى مع ما ذكره Pedroletti.M (2001، ص 200):

"... لا يجب أن نبحث عن النتائج الفورية في هذه المرحلة بل نسعى للوصول إلى التوافق ما بين تحسن نتائج الأداء المهاري ومعدل الزيادة في حجم التدريبات".

وبهذا نستنتج أنه من الممكن أن يكون الحجم الساعي المصرح به من طرف الرياضيين غير صحيح، وبذلك قد يعد سببا في عدم وجود علاقة هذا الأخير بنتائج الأداء المهاري عند سباحي الفئات الصغرى.

وقد ذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (2003، ص 277): "أنه يحدث تقدم واضح نتيجة ممارسة الرياضة لمدة 6 دقائق يوميا".

ولطالما من هذه المعلومة، نستطيع أن نستنتج أنه مهما كانت مدة الوحدة التدريبية، لا بد من أن يكون تحسنا إما سريعا أو بطيئا في نتائج الأداء المهاري عند سباحي الفئات الصغرى.

وكذلك الاستغلال الجيد للوحدة التدريبية والاستفادة من محتواها يرجع إلى التنظيم والتخطيط الجيد لها من طرف المدرب. وذلك حسب ما أشارت إليه وفيقة مصطفى سالم (1997، ص 217): بذكرها أنه "من الضروري أن يكون للمدرب دورا كبيرا في التأثير على النتائج وتحسين مردودها والرفع من مستواها".

ومن جهة أخرى، تضيف وفيقة مصطفى سالم (1997، ص 218) أن: "قدرة المدرب على الاستخدام الأمثل لزمّن الحصة وهذا بمعرفة وكيفية تنظيمها بالنسبة للنشاطات والمهارات الحركية طبقا لزمّن الحصة". ومنه نستنتج أنه قد يعود سبب عدم وجود علاقة بين الحجم الساعي المنجز خلال الموسم الرياضي بنتائج الأداء المهاري إلى عدم الأخذ بعين الاعتبار طريقة إنجاز الوحدة التدريبية أو التخطيط لها وكيفية الاستفادة منها لتحسين النتائج.

لقد اقترح Hellard.P (1998، ص 288) نموذجا لحصة تدريبية تتألف من 3 أنشطة رياضية مائية وتم تقسيمها كالآتي:

30 إلى 40% من زمن الحصة سباحة؛

15 إلى 20% سباحة متزامنة؛

15 إلى 20% رياضة كرة الماء.

من هذا النموذج نستخلص أن الباحث قام بتقسيم الوحدة التدريبية إلى فترات، وقام كذلك بتوزيع الأنشطة الرياضية بهدف التحسين من اللياقة البدنية والمهارات الحركية للطفل.

وباستطاعتنا التطرق إلى نقطة أخرى، حيث من خلال النتائج المتحصل عليها من المعطيات الميدانية لاحظنا أن أغلبية سباحي الفئات الصغرى، تميزت سنوات إعدادهم بالزيادة في مدة الحصة مع المحافظة على عدد الحصص المقررة أسبوعيا وهذا عكس ما يجب أن يكون؛

وقد أشار Hellard.P (1998، ص 288) إلى أنه "خلال سنوات التحضير يتم مضاعفة الحجم الساعي للتدريب في الماء بزيادة عدد الحصص وليس بزيادة مدة الحصة، وهذا لشّد انتباه الطفل (الإبقاء على اهتمامه)". ومن هذا المنطلق نستطيع أن نقول بأن سباحي الفئات الصغرى يحسّون بالملل واللامبالاة عند الزيادة في مدة الحصة ممّا يؤدي بهم إلى عدم التركيز ونقص الدافعية، ممّا لا يجعل الفرق واضحا بين نتائجهم ونتائج السباحين ذوي الحجم الساعي البسيط.

وذكر Pedroletti.M (2001، ص 200) أنّ الحجم الزمني نسبي، فمن المستحسن أن تحدّد ساعات التدريب من ساعتين ونصف إلى 3 ساعات في الأسبوع خلال السنة الأولى، و3 ساعات إلى 4 ساعات في الأسبوع خلال السنة الثانية، و4 ساعات ونصف إلى 5 ساعات في الأسبوع خلال السنة الثالثة".

ومن هنا نستطيع أن نستخلص بأنّ أحمال التدريب تتزايد سنويا بزيادة الحجم الساعي الأسبوعي، وبما أن العنيتين المختارتين للدراسة تتراوح مدة عدد الساعات التدريبية الأسبوعية ما بين 4-5 ساعات، وهذا الحجم يتناسب مع ما ذكره الباحث ومع البرنامج التدريبي الساعي للسباحين، وبذلك لا توجد علاقة ما بين الحجم الساعي المنجز خلال الموسم الرياضي ونتائج الأداء المهاري عند سباحي هذه الفئات.

وأضاف Helland.P (1998، ص 290) يذكره أنه "في نهاية مرحلة ما قبل البلوغ تتحسن القدرة التحليلية ومعالجة المعلومات، وأيضا التناسب بين الطول والوزن يعزز اكتساب المهارات الرياضية القاعدية". وتطلقا من ما هو مذكور نستطيع القول بأنه خلال هذه المرحلة قدرة السباح على التحليل الحركي في العملية التعليمية تكون مرتفعة مقارنة مع المراحل الأخرى. وهذه القدرة تعتبر من الخصائص العصبية المعرفية الإدراكية لهذه المرحلة.

ومن هذا التفسير استخلصنا أنه لا يحتاج سباحو الفئات الصغرى إلى عدد ساعات تدريبية سنوية كبيرة (حجم زمني) مرتفع أو منخفض لاكتساب المهارات الحركية، بل هناك أسباب أخرى تستطيع أن تؤثر على نتائج الأداء المهاري.

ومن كل ما تم ذكره لاحظنا أنّ الحجم التدريبي الساعي المنجز من طرف سباحي هذه المرحلة لم تكن له علاقة بنتائج الأداء المهاري المحققة من طرف سباحي الفئات الصغرى بل هناك عوامل أخرى و هذا ما أثبتته نتائجنا.

## الخاتمة

هدفت دراستنا إلى توضيح أهمية الحجم التدريبي السنوي في تحسين الأداء المهاري لدى سباحي الفئات الصغرى، إلى أنه تم الاستنتاج من خلال النتائج المتوصل إليها إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الحجم التدريبي الساعي السنوي المنجز و نتائج الأداء المهاري لدى سباحي الفئات الصغرى، وقد تم الاعتماد على الدراسات العلمية محاولين من خلالها تفسير النتائج المتوصل إليها، ومن مطالب هذا البحث أن يأخذ بعين الاعتبار وذلك من خلال محاولة القيام بدراسة تتبعية على عينة من السباحين خلال سنوات مرحلة التكوين القاعدي قصد التعرف على الأسباب الحقيقية والتي لها علاقة بنتائج الأداء المهاري؛ القيام بدراسة تأكيدية على عينات أخرى للتوصل إلى مدى دقة النتائج المتوصل إليها أو توسيع دراستنا بالاعتماد على متغيرات أخرى، وهذا باستغلال نتائج بحثنا الحالي.

## المراجع والمصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجية اللياقة البدنية. دار الفكر العربي: القاهرة.
- أحمد عزت صالح. (1985). أصول علم النفس. دار المعارف: القاهرة.
- أحمد نصر الدين السيد. (2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي: القاهرة.
- أسامة كامل راتب. (1999). تعليم السباحة. (الإصدار 3). دار الفكر العربي: القاهرة.
- أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. كلية التربية الرياضية. جامعة الإسكندرية. مطبعة الانتصار لطباعة الأوفست. رقم 40/348: مصر.
- حسان هشام. (2007). منهجية البحث العلمي. (الإصدار 2). دار النشر النقطة: الجزائر.
- كامل محمد المغربي. (2002). أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية. (الإصدار 1). دار ثقافة نشر وتوزيع: الأردن.
- محمد إبراهيم شحاتة. (2006). أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع: الإسكندرية.
- محمد حسن العلاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. (الإصدار 13). دار المعارف: القاهرة.
- محمد شفيق. (1985). البحث العلمي والمنهج لإعداد البحوث الإجتماعية. (الإصدار 1). المكتب الجامعي: مصر.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة. (الإصدار 2). دار الفكر العربي: القاهرة.
- مهند حسن البشتاوي. أحمد إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. (الإصدار 1). دار وائل للنشر والتوزيع: الأردن.
- وفيفة مصطفى سالم. (1997). الرياضات المائية. منشأة المعارف: الإسكندرية.

Hellard. P, (1998), L'entraînement III, méthodologie: atlantica, Biarritz.

Pedroletti. M, (2001), natation performance: Vigot, Paris.

Thomas. R, (1989), les aptitudes motrices, structure et évaluation: Vigot, Paris.