

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

واقع الانتقال المبني على الأسس العلمية لدى السباحين

الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة)

بحث وصفي أجري على عينة من مدربي السباحة بولاية مستغانم

من إعداد:

■ بصحراوي عبد الحميد

تحت إشراف:

● أ.د/ بن شهيدة عبد القادر

السنة الجامعية: 2023-2024

## الإهداء

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده أما بعد:

بداية أحمد الله عز وجل على توفيقه لإنجاز هذه الخطوة في مسيرتي

الدراسية التي كانت ثمرة الجهد المبذل من طرف الوالدين الكريمين وجميع العائلة

الكريمة التي ساندتني إخوتي زوجتي وأولادي، وإلى صديقي وزميلي "رمزي"

# شكر وتقدير

أشكر الله عز وجل الذي بتوفيق وفضل منه تمكنت من انجاز هذه المذكرة.  
أتقدم بالعرفان والشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل "بن شهيدة عبد القادر" الذي  
لم يبخلني بشيء و أشكره على نصائحه و توجيهاته و صبره طيلة إشرافه على هذه  
المذكرة.

كما أشكر وإلى صديقي وزميلي "رمزي"

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إبراز دور المدرب في عملية انتقاء السباحين الناشئين، وكان الفرض من الدراسة أن دور المدرب يركز على بعض الاختبارات المهارية والملاحظة الدقيقة ويفتقر للأسس العلمية في عملية الانتقاء لدى السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة)، وتكونت عينة البحث من 29 مدربا للسباحين الناشئين بمسبحي (الرائد فراج ومعهد التربية البدنية والرياضية ببلدية مستغانم، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث حيث قام الطالب بإعداد استمارة استبيان كإداة البحث تم توزيعها على العينة، وبعد القيام بالدراسة الإحصائية ومناقشة النتائج المتحصل عليها، توصل الطالب إلى أن عملية انتقاء السباحين الناشئين تفتقر إلى الأسس العلمية، وأن دور المدرب يركز على الملاحظة وفي الأخير يوصي الطالب بتحسيس المدربين بالاعتماد على الاختبارات المقننة المبنية على الأسس العلمية لاختيار السباحين الناشئين، مع توجيه خاص لتطوير مهارات الانتقاء

من خلال القيام بدورات تدريبية وورش عمل للمدربين في مجال الانتقاء.

## الكلمات المفتاحية:

- الانتقاء
- السباحة
- المدرب

### **Résumé de l'étude :**

L'étude visait à mettre en évidence le rôle de l'entraîneur dans le processus de sélection des nageurs. L'hypothèse de l'étude était que le rôle de l'entraîneur est basé sur des tests de compétences et une observation minutieuse et manque de fondements scientifiques dans le processus de sélection des nageurs. la tranche d'âge (09 à 13 ans). L'échantillon de recherche était constitué de 29 entraîneurs de nageurs en herbe dans les piscines (Major Farraj et l'Institut d'Education Physique et des Sports de la commune de Mostaganem, ils ont été choisis volontairement, et descriptifs). L'étudiant a choisi cette approche pour son adéquation au sujet de recherche. L'étudiant a préparé un questionnaire comme outil de recherche, qui a été distribué à l'échantillon. Après avoir mené une étude statistique et discuté des résultats obtenus, l'étudiant a conclu que le processus de sélection des nageurs manquait. fondements scientifiques, et le rôle de l'entraîneur est basé sur l'observation. Enfin, il est recommandé à l'étudiant de sensibiliser les entraîneurs en s'appuyant sur des tests standardisés basés sur des fondements scientifiques pour sélectionner les nageurs émergents, avec un encadrement particulier pour développer les compétences de sélection. En organisant des formations et des ateliers pour les formateurs dans le domaine de la sélection.

### **Les mots clés :**

- La Sélection
- La Natation
- l'entraîneur

## **Abstract**

*The study aimed to highlight the role of the coach in the selection process of budding swimmers. The study's hypothesis was that the role of the coach is based on skill testing and careful observation and lacks scientific underpinnings in the swimmer selection process. the age group (09 to 13 years old). The research sample consisted of 29 coaches of budding swimmers in swimming pools (Major Farraj and the Institute of Physical Education and Sports of the municipality of Mostaganem, they were chosen voluntarily, and descriptive). The student chose this approach for its suitability to the research topic. The student prepared a questionnaire as a research tool, which was distributed to the sample. After conducting a statistical study and discussing the results obtained, the student concluded that the swimmer selection process was lacking. scientific foundations, and the role of the coach is based on observation. Finally, it is recommended that the student educate coaches by relying on standardized tests based on scientific foundations to select emerging swimmers, with particular supervision to develop selection skills. by organizing training and workshops for trainers in the field of selection.*

### **Keywords :**

- *the selection*
- *Swimming*
- *the coach*

## قائمة الجداول والأشكال

### أ. قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
42	يمثل معامل الثبات والصدق لأداة البحث	01
45	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الأول	02
46	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول	03
47	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول	04
48	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول	05
49	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول	06
50	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول	07
51	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول	08
52	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول	09
53	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني	10
54	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثاني	11
55	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثاني	12
56	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثاني	13
57	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الثاني	14
58	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الثاني	15
59	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الثاني	16
60	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثالث	17
61	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثالث	18
62	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثالث	19
63	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثالث	20

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
45	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الأول	01
46	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول	02
47	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول	03
48	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول	04
49	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول	05
50	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول	06
51	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول	07
52	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول	08
53	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني	09
54	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثاني	10
55	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثاني	11
56	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثاني	12
57	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الثاني	13
58	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الثاني	14
59	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الثاني	15
60	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثالث	16
61	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثالث	17
62	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثالث	18
63	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثالث	19

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجدول والأشكال
ط	قائمة المحتويات
	<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
03	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات السابقة
	<b>الدراسة النظرية</b>
	<b>الفصل الأول: الانتقاء</b>
12	تمهيد
13	1-1. مفهوم الانتقاء
14	2-1. مفهوم الانتقاء الرياضي
15	3-1. أهداف الانتقاء
15	4-1. أهمية الانتقاء في المجال الرياضي
16	5-1. الأسس العلمية للانتقاء
17	6-1. العوامل الأساسية للانتقاء
17	7-1. دلائل خاصة بالانتقاء
18	8-1. مراحل الانتقاء
19	9-1. معايير الانتقاء
20	10-1. الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية
22	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثاني: السباحة</b>

24	تمهيد
25	1-2. ماهية السباحة
25	2-2. أهمية السباحة
26	3-2. فوائد السباحة
27	4-2. التحليل الفني للسباحة
29	5-2. أسس رياضة السباحة
31	6-2. التدريب في السباحة
33	7-2. طرق التدريب في السباحة
35	8-2. المبادئ الفسيولوجية العامة في تدريب السباحة
37	خلاصة الفصل
<b>الدراسة الميدانية</b>	
<b>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
40	1-1. منهج البحث
40	2-1. مجتمع وعينة البحث
40	3-1. مجالات البحث
40	4-1. متغيرات البحث
41	5-1. ادوات البحث
41	6-1. الأسس العلمية لأدوات البحث
42	7-1. الدراسة الاستطلاعية
43	8-1. الدراسة الإحصائية
<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات</b>	
45	1-2. عرض وتحليل النتائج
64	2-2. مناقشة الفرضيات
65	3-2. الاستنتاجات
66	4-2. الاقتراحات والتوصيات
67	5-2. خلاصة الفصل
70	قائمة المصادر والمراجع
73	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

تشهد الرياضة في العصر الحالي تطوراً كبيراً في شتى الميادين ، نتاجاً للخبرات المكتسبة من المخابر العلمية والبحوث المطبقة على التدريب الرياضي، والقفزة النوعية التي عرفتها نتائج رياضة الناشئين خصوصاً للوصول للمستويات العالية وتمثيل البلاد في مختلف الاستحقاقات القارية والدولية حيث ركزت عدة دول جهودها من أجل اجراء عدة بحوث ودراسات أكاديمية من أجل تحديد أهم المحددات التي تتحكم في تحقيق النتائج الرياضية في المستوى العالي ووضع عدة نماذج تعتبر كمرجع ومعيار في بناء سياسة التكوين الرياضي النخبة والمستوى العالي للوصول لتحقيق أعلى انجاز رياضي وهذا بالتنويع في المنافسات الرياضية الكبرى (مداسي، 2023، صفحة 1053).

وبالنسبة للمجال الرياضي، فينبغي العناية والاهتمام بالرياضيين ذوي القدرات والمواهب والعمل على رفع مستواهم لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وهذا ما أصبح واضحاً على المستوى العلمي، فلا يمكن تحقيقه إلا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها أي رياضة منذ الطفولة، الأمر الذي دعا إلى الاهتمام بمشكلة الانتقاء الرياضي في الأونة الأخيرة، هذا ما علله الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوم بعد يوم، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين. ونظراً لوجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والمورفولوجية والفسولوجية والنفسية... الخ،

لقد أولى علماء الرياضة اهتماماً كبيراً لدراسة وتحليل مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة، مما أدى إلى تحقيق نتائج مهمة ساهمت في تطوير طرق دقيقة لقياس وتقويم هذه القدرات. كانت لهذه النتائج تأثير كبير على إثراء نظريات الانتقاء الرياضي، حيث تم استخدام البيانات المستخلصة من الأبحاث لتحديد المعايير المثلى لاختيار الناشئين. بناءً على نتائج هذه الدراسات، أصبح من الواضح أن هناك ضرورة ملحة للبحث عن ناشئين يمتلكون

استعدادات وقدرات خاصة تتناسب مع الخصائص الفريدة لكل نوع من الأنشطة الرياضية. هذا الانتقاء المبني على أسس علمية يهدف إلى تلبية متطلبات النشاط الرياضي بشكل فعّال، مما يمكن الناشئين من تحقيق أفضل النتائج المرجوة في أقصر وقت ممكن، وذلك من خلال توجيه التدريب المناسب لهم وتوفير الدعم اللازم لتطوير مهاراتهم وكفاءاتهم الرياضية (يوسفي، 2011، صفحة 43).

وبعد انتقاء الناشئين في رياضة السباحة على أسس علمية ضروريًا لضمان تطوير المواهب بشكل صحيح ومستدام، ويعتمد هذا الانتقاء على تقييم القدرات البدنية والفسولوجية والنفسية للأطفال باستخدام أدوات علمية دقيقة مثل الاختبارات الفسيولوجية والتقييمات البدنية والملاحظات السلوكية. يساعد هذا النهج العلمي على تحديد الأطفال الذين يمتلكون الخصائص المثالية للسباحة.

## 2. مشكلة البحث:

تعتبر عملية اختيار الموهوبين في السباحة عند الناشئين عملية معقدة تتطلب إجراءات متعددة واستخدام أدوات قياس وتشخيص دقيقة، إن عملية الانتقاء وتنمية المواهب لا تعتمد على الصدفة، بل تتبع أسسًا علمية واضحة تهدف إلى اختيار النخبة من الناشئين عبر مراحل زمنية متعددة، مع التركيز على القدرات والاستعدادات الخاصة التي تنبئ بإمكانية الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة. هذه العملية تهدف إلى الاكتشاف المبكر للناشئين ذوي القدرات العالية، والعمل على مواءمة استعداداتهم مع متطلبات النشاط الرياضي المحدد.

ويواجه المدربون تحديات كبيرة في اكتشاف وانتقاء المواهب الشابة المميزة في السباحة، حيث تعد هذه العملية صعبة ومعقدة. يعود ذلك إلى عدم فهم العديد من القائمين على العملية للخطوات العلمية الدقيقة المطلوبة لتحقيق الانتقاء الفعّال. هذا النقص في الفهم يعوق القدرة على تطبيق الإجراءات العلمية اللازمة لاختيار وتطوير المواهب الرياضية بالشكل الأمثل.

ومن هذا المنطلق يطرح الطالب الباحث التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- كيف تتم عملية انتقاء السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يعتمد المدربون على الأسس العلمية في انتقاء السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) ؟
- ما هو دور المدرب في عملية الانتقاء المبني على الأسس العلمية لدى السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة)؟
- ما هو المستوى الأكاديمي لمدربي السباحة للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) في عملية الإنتقاء ؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- تتم عملية انتقاء السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) في ظروف صعبة وتفتقر إلى مقومات أساسية.

الفرضيات الجزئية:

- يركز دور المدرب على بعض الاختبارات المهارية والملاحظة الدقيقة ويفتقر للأسس العلمية في عملية الانتقاء لدى السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة).
- لا يعتمد مدربي السباحة للناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) على الأسس العلمية في عملية الانتقاء.
- لا يرقى مدربي السباحة للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) في عملية الانتقاء إلى المستوى الأكاديمي المطلوب.

## 4. أهداف البحث:

تتمثل أهداف بحثنا فيما يلي:

- الكشف عن دور المدرب في عملية الانتقاء لدى السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة).
- إلقاء نظرة عن ظروف سير عملية انتقاء السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة).
- إبراز أثر الاعتماد على الأسس العلمية في انتقاء السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة).
- قياس مدى كفاءة ومستوى تدريبي السباحة في عملية انتقاء للناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة)

## 5. مصطلحات الدراسة:

 السباحة:

**التعريف الاصطلاحي:** تعد السباحة إحدى الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك عن طريق حركات الذراعين، الجذع والرجلين بغرض الارتقاء بكفاءة الفرد بدنيا مهاريا، عقليا، نفسيا واجتماعيا (راتب، 1999، صفحة 22).

**التعريف الإجرائي:** وهي نشاط يتطلب القيام بحركات معينة في الماء بطريقة محكمة وفعالة لتحقيق السباحة بكفاءة. وتتضمن استخدام الذراعين والساقين بشكل متناسق وتنسيق الحركات لتوليد القوة والسرعة في الماء، وتتطلب تنسيقاً عالياً بين العقل والجسم لتحقيق أداء مثالي.

 الإنتقاء:

التعريف الإصطلاحي: إلى التعرف المبكر على الافراد ذوي الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية. (المهروقي، 2021، صفحة 53)

التعريف الإجرائي: يشير إلى عملية اختيار الأفراد الذين يظهرون قدرات ومواهب مميزة في مجال معين من الرياضة. يتم هذا الاختيار بناءً على معايير محددة تشمل القدرات البدنية، والمهارات التقنية، وعوامل نفسية أخرى. تهدف عملية الانتقاء إلى تحديد الأشخاص الذين يمتلكون الإمكانيات لتطويرهم وتدريبهم ليصبحوا رياضيين مميزين وقادرين على تحقيق النجاحات في مستويات متقدمة من الرياضة.

### المدرّب الرياضي:

التعريف الإصطلاحي: "هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً ومتزناً، لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب (السيد، 2002، صفحة 25)

التعريف الإجرائي: المدرّب الرياضي هو الشخص المسؤول عن تدريب وتوجيه الرياضيين في مختلف الرياضات، بهدف تحسين أدائهم وتطوير مهاراتهم. يقوم المدرّب الرياضي بوضع برامج تدريبية ملائمة لاحتياجات كل فرد، وتوجيههم في تطوير قدراتهم البدنية والفنية.

### 6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة غزالي عبد القادر ومخطاري عبد الحميد بعنوان: "دور المدرّبين في عملية الانتقاء والتوجيه الرياضي للناشئين في رياضة السباحة"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد (06)، العدد (03)، سنة 2021.

هدفت الدراسة الى التعرف على واقع الانتقاء والتوجيه الرياضي للناشئين في رياضة السباحة، ودور المدربين في هذه العملية لانتقاء وتوجيه الفئة الشبابية الموهوبة، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي نظراً لملائمته طبيعة هذه الدراسة على عينة متكونة من ثلاثون (30) مدرباً من مجموع (57) مدرب يمثلون (15) جمعية للرابطة الرياضية للسباحة بالشلف تم اختيارها بشكل عشوائي، ولجمع البيانات استخدمنا أداة الاستبيان، وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً تم التوصل الى أن كفاءة المدربين ونوع الاختبارات البدنية والنفسية دور كبير وفعال في عملية الانتقاء والتوجيه لهذه الفئة الشبابية، وعلى هذا الاساس أوصت الدراسة على أن تقوم عملية الانتقاء على يد أخصائيين يحددون المعايير المعتمدة في الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة.

الدراسة الثانية: دراسة ببوشة وهيب بعنوان: "محددات الانتقاء والتوجيه الرياضي للناشئين على ضوء آراء الخبراء في كرة القدم"، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، المجلد 18، العدد 04، سنة 2021.

هدفت الدراسة إلى تحديد محددات الانتقاء على ضوء آراء الخبراء للناشئين في كرة القدم لبناء وتصميم نموذج مستقبلاً من أجل تقييم موضوعي على أساس علمي مقنن في عملية التوجيه الرياضي واستخدام الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث ولتحقق من أهداف هذه الدراسة استخدم الباحثون الإستمارة الإستبائية المحتوية على مجموعة من الاستعدادات والقدرات مصممة تحت 4 محددات أساسية على شكل محاور جاءت على التوالي المحددات البدنية الحركية والمحددات المرفولوجية والمحددات الفيزيولوجية والمحددات المهارية ووجهت بعد تحكيمها على عينة قوامها 44 أستاذ ودكتور خبير من جميع أنحاء الوطن وخارج الوطن وبعد المعالجة الإحصائية المستخدمة أدلت النتائج إلى أن إنتقاء وتوجيه الناشئين لممارسة كرة القدم يستند إلى محددات تكون شاملة لمجموع الإستعدادات والقدرات الخاصة بمتطلبات كرة القدم



مدربا من 08 جمعيات بولاية البويرة أثبتت الدراسة ان الكفاءة العلمية والمهنية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الانتقال الجيد والمتزن للناشئين، وتم التوصل إلى مجموعة من الاقتراحات منها، ضرورة رفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال انتقاء السباحين الناشئين بأسلوب علمي وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والمحاضرات والأيام الدراسية تحت اشراف خبراء، و اختيار مدربين يتميزون بالكفاءة العالية والخبرة الواسعة في مجال التخصص برمجة مخطط خاص بعملية الانتقال من حيث الخطوات المنهجية وطرق استعمال القياسات والاختبارات.

الدراسة الخامسة : فاتح مزارى وفتحي يوسفى بعنوان: "عملية الانتقال الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الأندية الجزائرية"، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 03، العدد 01، سنة 2011.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأمور المتعلقة بعملية الانتقال الرياضي، وتم محاولة تقديم البديل لذلك متمثل في اقتراح بعض الحلول والطرق الحديثة الواجب إتباعها من اجل إنجاح العملية أولا، وللظفر بنتائج مشرفة والوصول إلى مستويات معتبرة ثانيا، وهذه الحلول متمثلة في انتهاج طرق علمية مقننة تعتمد بالدرجة الأولى على الموضوعية لا الذاتية، كذلك اقتراح بعض الاختبارات والقياسات التي متى كان تطبيقها حسن كانت النتائج المحققة ايجابية، كما تم تقديم بعض الطرق الحديثة وآخر ما توصل إليه العلم فيما يخص كيفية انتقاء الناشئين على وجه الخصوص. أما خلاصة القول فتتمحور حول ضرورة إخضاع عملية الانتقال الرياضي إلى الأسس العلمية الحديثة، وأهمية إسنادها إلى مدربين يتحلون بكفاءة علمية موثوق بها، حتى تكون هناك متابعة ومراقبة فنية لهاته الأعمال، كما تمكن من التنبؤ بالنتائج التي سيصل إليها السباحين، وكذا إعطاء أهمية للجانب العلمي الذي يعتبر الركيزة المتينة لجميع الجوانب دون استثناء حتى يتميز عملهم بالشفافية والوضوح، ويحقق نتائج مضبوطة تخلوا من الشكوك

والمفاجئات، فكل هذه الأمور يجب مراعاتها لتحقيق الانتقاء الأفضل وعدم إهدار مواهب شبابية قد يكون لها شان في المستقبل.

## 7. نقد الدراسات السابقة:

- لقد كانت دراستنا تتحدث واقع الانتقاء المبني على الأسس العلمية لدى السباحين الناشئين و قد وجدنا بعض الدراسات المشابهة التي تناولت موضوعنا وقد أوضحت الدراسات السابقة أن هناك مؤشرات ايجابية تدل على ان المدربي السباحة لهم دور فعال في عملية الانتقاء والتوجيه الرياضي, حيث دلت مختلف الدراسات في نتائجها إلى ذلك , فمثلا دراسة غزلي عبد القادر و محطاري عبد الحميد (2021) توصلت إلى معرفة دور المدربين في عملية الانتقاء والتوجيه الرياضي, و دراسة دحماني جمال وحداش عبد الله (2012-2013) حيث توصلوا الى ان الكفاءة العلمية والمهنية لمدربي السباحة تساهم في نجاح عملية الانتقاء , بالإضافة إلى دراسة وهيب بيوشة (2021) التي أفادت أن الانتقاء وتوجيه الناشئين لممارسة كرة القدم يستند على محددات تكون شاملة لمجموع استعدادات القدرات الخاصة لمطلبات كرة القدم , و زد على ذلك دراسة عباس لخضر وحرواش لمين وكيجل اسماعيل (2019) التي اثبتت دراسة على ابراز اهمية الانتقاء الرياضي لناشئين في بناء الفرق المدرسية , و في الأخير دراسة فاتح مزري وفتححي يوسف (2011) وأثبتت ان ضرورات اخضاع عملية الانتقاء الى اسس العلمية الحديثة.
- رغم هذه النتائج التي تؤكد واقع الانتقاء الرياضي المبني على الأسس العلمية لدى السباحين الناشئين الا ان اغلبية المدربين لا يعملون به في الميدان التدريب الرياضي . عموما لقد بنيت الدراسات أن هناك اختلاف وتشابه في عملية الانتقاء الرياضي المبني على الأسس العلمية ولكن الشيء الملاحظ في هذه الدراسات أنها لم تتطرق إلى أهميتها لدى السباحين الناشئين ,وعلى حسب نوع ودرجة السن والمدربين المختصين هذه النقاط مهمة في رعاية هذه الفئة من الناشئين يجب التفتن إليها وأخذها بعين الاعتبار والقيام بدراسات جادة للاستفادة منها إن هذه النقاط التي تم ذكرها أخذت منا جهد ووقتا وتفكير كبير من أجل القيام بهذه الدراسة التي إن شاء الله ستكون دفعا قويا للبحث في مجال التدريب الرياضي.

# الإطار النظري

# الفصل الأول:

## الانتقاء

## تمهيد

عملية الانتقاء هي عملية حاسمة في مختلف المجالات التي تهدف إلى اختيار الأفراد الأكثر تميزًا وموهوبين في مجال معين. تعتبر عملية الانتقاء أساسية في مجال الرياضة، حيث تساهم في اكتشاف المواهب الرياضية وتطويرها لتحقيق النجاحات البارزة، وتعتمد عملية الانتقاء في الرياضة على معايير محددة تشمل القدرات البدنية، والمهارات التقنية، والقدرة على التحمل والتكيف، بالإضافة إلى العوامل النفسية مثل العزيمة والانضباط. يهدف الانتقاء إلى اختيار الرياضيين الذين يظهرون إمكانات كبيرة للتطور والتفوق في مجال الرياضة، وتوجيههم نحو تحقيق أعلى مستويات الأداء.

تشمل عملية الانتقاء في الرياضة عدة مراحل تتضمن التقييم الفسيولوجي والبدني، والتقييم الفني والتكتيكي، بالإضافة إلى التقييم النفسي. تعتمد نجاح عملية الانتقاء على دقة التقييم واستخدام الأساليب والأدوات العلمية الحديثة التي تساعد في اكتشاف المواهب الكامنة وتطويرها بشكل فعال.

## 1-1. مفهوم الانتقاء:

يعرف الانتقاء بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين " وعموما يعرفه "مارتين ويك 1976" هو عملية الملاحظة لأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري " أما في المجال الرياضي فيقول 'روثينك 1983' "بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور الموهبة وتشجيعها "

ويقول "ريسان خريط مجيد" إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج. (قطب، 2010، صفحة 33)

إذن من خلال التعاريف لعملية الانتقاء فهي تهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية (خصائص ومقومات مورفولوجية) أو كانت مكتسبة طبعاً عن طريق التدريب (الجانب المهاري مثلاً) فتعتبر كعوامل افتراضية للنجاح في رياضة معينة وهذا عن طريق الانتقاء وعبر مراحل متتالية.

اعتماداً على أسلوب علمي يضمن الاقتصاد في الوقت والجهد للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح في المستقبل.

ويؤكد ذلك الأستاذ الدكتور 'عادل عبد البصير علي': 'يؤدي الانتقاء إلى التعرف المبكر على الافراد ذوي الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية. (الهروقي، 2021، صفحة 53)

أن " كلمة انتقاء في اللغة من الفعل أنتقى، ينتقى، انتقاء .... وأنتقى الشيء أي اختاره". ويعد هذا الموضوع احد الموضوعات المهمة في المجال الرياضي ، حيث أن الأفراد لا يتساوون في إمكانياتهم وقدراتهم إذ أن هناك فروق فردية بينهم والتي تعرف بأنها "التباين والاختلاف في القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية

(محمود، 1987) "لذا" فان اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها كل إنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يتميز به إنما يعجل بالحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت والجهد والمال " فالانتقاء في المجال الرياضي احد المرتكزات الأساسية في الوصول إلى المستويات المتقدمة إذ ظهرت الحاجة إليه نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والعقلية والنفسية وتبعاً لنظرية الفروق الفردية. إذ أن " لكل نشاط أو لعبة رياضية متطلبات أو مواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى يمكنه أن يحقق مستويات متقدمة (طه، 1998) " وتستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار أفضل اللاعبين لممارسة نشاط رياضي معين والوصول به إلى مستويات عالية في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف اللاعبين واستعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية ، وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول اللاعب إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذ أمكن منذ البداية انتقائه وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم واستعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب في نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر. (كماش، 2017، صفحة 55)

## 1-2. مفهوم الانتقاء الرياضي:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أفضل اللاعبين من بين اللاعبين الصغار ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي. وهي عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين واللاعبات طبقاً لمحددات معينة وهذا يعني اختيار أفضل اللاعبين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة. وتهدف عملية انتقاء المواهب في المجال الرياضي إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الأداء. (الهروي، 2017، صفحة 77)

## 3-1. أهداف الانتقاء:

يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية وعامة منها:

أ- توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من انواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

ب- الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.

ج- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.

د- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها. (عدنان،

2016، صفحة 83)

## 4-1. أهمية الانتقاء في المجال الرياضي:

➤ الاقتصاد في الوقت والجهد والمال.

➤ التوصل الى اختيار الطرق العلمية المناسبة لانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه

المواهب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء.

➤ تصميم وإعداد البرامج التدريبية مع الاطمئنان لإمكانية انجازها اعتمادا على خصائص وقدرات اللاعبين.

➤ التنبؤ بالمستويات المستقبلية للأداء البدني والفني.

➤ زيادة حجم وشدة التدريب باطمئنان.

➤ تحسين مستوى الإداء البدني والفني والمهاري والنفسي بشكل سليم.

➤ حماية اللاعب من الانخراط في الممارسات الاجتماعية السلبية.

- اكتساب اللاعب الثقة في النفس في التدريب والمنافسات.
- يعتبر مجال أمثل لتطبيق النظريات العلمية في مجال التدريب الرياضي كما يضيف كلا من جيمس ووليم (James and William 1983) إلى الأهمية من الانتقاء أو الاختيار أن هذه العملية تساعد على تقييم اللاعبين عند وضع البرامج المدروسة لهم وكذلك تعمل على تحديد النقطة التي يجب أن يبدأ بها المدرب في وضع البرامج التدريبية بالإضافة إلى وضوح مستوى ونوعية البرامج التي يقدمها المدرب لهؤلاء اللاعبين ومدى مناسبتها لهم. (مجيد ر.، 2022، صفحة 65)

### 1-5. الأسس العلمية للانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب أن تراعى في عمليات الانتقاء فيما يلي:

- الأساس العلمي للانتقاء: أي يجب أن تكون طرق التشخيص والقياس مبنية على أساس علمي.
- استمرارية القياس والتشخيص: حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند مرحلة معينة وإنما القياسات تكون مستمرة لجميع المراحل.
- ملائمة مقاييس الانتقاء: أي يجب أن تكون المقاييس مرنة مع إمكانية التعديل وفق الظروف المختلفة.
- القيمة التربوية للانتقاء: ويتعلق ذلك بالنتائج من عمليات الانتقاء بحيث تخدم كذلك عمليات تطوير وتحديث برامج التدريب.
- البعد الإنساني للانتقاء: ومراعاة الفروق الفردية والجوانب النفسية المتعلقة باللاعب مزايا استخدام الأسلوب العلمي في الانتقاء:

1 - تقليل الوقت الذي يستغرقه اللاعب في الوصول الى أفضل مستوى ممكن.

2 - عمل المدربين مع أفضل العناصر المتوفرة.

3 - إتاحة الفرصة للاعب للوصول الى المستويات الرياضية العالية. (الطائي، 2022، صفحة 78)

### 1-6. العوامل الأساسية للانتقاء:

حسب 'هان' 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية:

➤ المعطيات الانتروبومترية: القامة- الوزن- الكثافة الجسمية (العلاقة بين الانسجة العضلية والانسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.

➤ خصائص اللياقة البدنية: مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة والديناميكية سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة... الخ).

➤ الشروط التقنية الحركية: مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة... الخ

➤ قدرة التعلم: سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقسيم.

➤ التحضير أو الإعداد للمستوى: المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.

➤ القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللعب) الابداع القدرات التكتيكية.

➤ العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر والقلق .

➤ العوامل الاجتماعية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق. (ابراهيم ا.، 2021، صفحة 93)

### 1-7. دلائل خاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية:

أ- الطريقة الطبيعية: والتي تعتمد على الملاحظة.

ب- الطريقة العلمية: والتي تعتمد على أسس علمية وهي تتعلق بالعالم البولندي 'بليك'. (كاشف، 2018،  
صفحة 122)

### 1-8. مراحل الانتقاء:

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي): هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص الموفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية.. ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة .

#### ➤ اختبارات المرحلة الأولى:

- أ- تجميع الناشئين المتقدمين في مكان إجراء القياسات.
- ب- إجراء مقابلة بين الناشئين وهيئة الاشراف والتدريب تلاحظ.
- ج- إجراء فحص طبي على الناشئين للتأكد من سلامتهم الصحية لممارسة اللعبة وأداء الاختبارات.
- د- إجراء مباريات بين الناشئين بغرض:

✓ كسب الثقة والطمأنينة.

✓ إدخال التآلف بين الناشئين خاصة إذا كانوا من أماكن متباينة.

✓ التعارف بين الناشئين.

✓ إبعاد الرهبة والخوف من عملية للاختيار وللاانتقاء

المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص): وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى ، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي....وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أو الاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى اتقان الناشئ للمهارات الأساسية وتدلل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وامكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية

### ➤ اختيارات المرحلة الثانية:

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة على العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين المهارات الفردية مثل التنطيط والتصويب بأنواعه والتمرير...الخ، كما يجب اجراء مباريات للتعرف على قدرات الناشئين في إدماج هذه المهارات في شكل مباراة. (هنداوي، 2018، صفحة 76)

### 9-1. معايير الانتقاء:

للوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية في عملية الانتقاء والتوجيه لا بد من إخضاع هذه الاخيرة إلى منهج علمي، وذلك ما سعى إليه بعض الاخصائيين والباحثين، بحيث أعطوا نماذج تعتبر عن أهم المعايير في عملية الانتقاء والتي يمكن الاستفادة منها، ومن بين هذه النماذج ما يلي:

### ➤ نموذج جيمبل: باحث ألماني، حيث أشار إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي:

أ- القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية.

ب- القابلية للتدريب.

ج- الدوافع وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

- 1- تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الاداء الرياضي في عدد كبير من انواع الرياضة.
- 2- اجراء الاختبارات الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.
- 3- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا ويتم خلال ذلك اخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.
- 4- في نهاية البرنامج التعليمي يتم اجراء دراسة تنبئية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي اتضحت من تلك الدراسة.

➤ نموذج بار - أور: اقترح بار- أور خمس خطوات لعملية الانتقاء ومنها:

- 1- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الاداء.
- 2- مقارنة قياسات أوزان الناشئين وأطولهم بجداول النمو للعمل البيولوجي.
- 3- وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة، ثم دراسة تفاعلهم معه.
- 4- إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء. (محسن، 2017، الصفحات 133-134)

10-1. الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

➤ الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن

هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية...وهي متغيرة.

- عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.
- أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لأن الموهبة هي حالة نادرة.
- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص. (رضوان م.،

(2017، صفحة 65)

## خلاصة

انتقاء الناشئين في مجال الرياضة يعد أمرًا حيويًا لعدة أسباب. أولاً، يساعد في اكتشاف المواهب الطبيعية والقدرات الفردية المميزة، مما يمكنهم من تحقيق إمكاناتهم الكاملة في المستقبل. ثانيًا، يساهم في توجيه الناشئين الموهوبين نحو مسارات رياضية مناسبة لقدراتهم، مما يزيد من فرص نجاحهم وتحقيقهم للإنجازات الكبيرة. كما أنه يساعد في تحديد نقاط القوة والضعف لدى الرياضيين الناشئين، مما يمكن المدربين من وضع برامج تدريبية مخصصة تساعدهم على تطوير مهاراتهم بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، يعزز انتقاء الناشئين من المنافسة الرياضية الشريفة والمثمرة، حيث يتم اختيار الأفضل بناءً على القدرة والإمكانات، مما يرفع مستوى الأداء العام في الرياضة.

# الفصل الثاني:

## السباحة

تمهيد:

تعتبر السباحة من الرياضات المائية الشهيرة والتي تعتبر من أقدم أشكال الرياضة التي مارسها الإنسان. تتميز السباحة بأنها نشاط رياضي شامل يعمل على تنمية العضلات وتحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة. تعتبر السباحة من الرياضات ذات الأثر الإيجابي على الصحة العقلية أيضًا، حيث تساعد على تقليل التوتر وتحسين المزاج.

تتضمن السباحة العديد من التقنيات مثل السباحة الحرة، والسباحة على الظهر، والفراشة، والصدر، كل منها يتطلب تقنيات وتدريب خاصة. يتميز السباحون الناجحون بقوة جسمانية متوازنة، وقدرة على التحمل العالية، وتقنيات سباحة متقنة.

وهي رياضة قابلة للممارسة لجميع الأعمار والمستويات البدنية، حيث يمكن ممارستها كنشاط ترفيهي أو تنافسي. تحظى السباحة بشعبية كبيرة في العديد من البلدان وتعتبر جزءًا أساسيًا من الألعاب الأولمبية.

## 2-1. ماهية السباحة :

رياضة السباحة أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذان يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء و تحديد النشاط أو وسيلة للترويح. لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية و الحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. (سالم، 1997، الصفحات 10-11)

## 2-2. أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك كافة أعضاء الجسم، والسباحة رياضة ترويجية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه فهي تساعد على تنمية عدة نواحي وأهمها الناحية البدنية التي تؤثر على الناحية الصحية وكذلك النفسية والاجتماعية.

أما عن الناحية الصحية و البدنية فتعطي للجسم كثير من المقاومة للأمراض و كذلك تزيد المرونة و الرشاقة في الحركة، وهذه الصفة يحتاجها اللاعبون في جميع الألعاب الرياضية الأخرى، أما من الناحية الصحية ففضلا عن الفوائد التي لا تعد فان وضع الجسم أثناء ممارستها من أريح الأوضاع التي لا يمكن أن يحققها إلا أثناء ممارسة هذه الرياضة، فيكون وضع الجسم موازيا للماء و منبسطا عليه، و أن هذا الانبساط للعمود الفقري حمل الجسم في حالات الاستلقاء و الانبطاح، و لهذا تؤدي هذه العملية و هذا الامتداد إلى راحة العمود الفقري الذي يحمل العبء الأكبر أثناء الحياة اليومية.

كما أن السباحة رياضة طبيعية تعتبر الأكثر نفعاً للجسم من غيرها من الرياضات، إنها تقوي جميع أعضاء الجسم، تنمي العضلات و تكسبها المرونة، إذ تشركها جميعا في العمل دفعة واحدة و تزيد بذلك من قوة العمل العضلي، وهي رياضة خلقية تنمي الإرادة والشجاعة و الصبر و الثبات، وتقوي ملكة الاعتماد علي

النفس. و يسبب ضغط الماء على الصدر و الجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية ويحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختبار السعة الحيوية، والتي تزداد عندهم لأكثر من 30 بالمائة من السعة المفترضة، كما تزداد سرعة التنفس، و إن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية و يسهل عمل القلب، فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة، فيقوي القلب وينشط الدوران. (ذيابة، 2010، الصفحات 11-13)

### 2-3. فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالتالي: (راتب، 1990، صفحة 37)

### 2-3-1. الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نمواً متزنًا فيه تناسق ورشاقة، وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركته، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظراً لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين.

### 2-3-2. الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيراً كبيراً على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع و تقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين الاستيعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض و انبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (احمد، 2000، صفحة 23)

### 2-3-3. الفوائد العلاجية:

عد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (احمد، 2000، صفحة 26).

### 2-3-4. الفوائد الصحية:

تعمل السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة بممارسة السباحة لإزالة التوتر و كراحة إيجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام و التعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل و

بعد النزول إلى حوض السباحة و الاعتناء بنظافة الأنف و الأعين و الأذن و سائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق و الشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

## 2-4. التحليل الفني للسباحة:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.

## 2-4-1. الذراعين:

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد 40 درجة - الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30. بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضيل استخدام كلمة " مط " Stretch" لان حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس أفضل من كلمة انزلاق Glide مقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع. هدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداهما بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد (احمد، 2000، صفحة 198).

## 2-4-2. الرجوع بالمرفق العالي:

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولاً من سطح الماء ثم الأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداداً للشدة الثانية.

### 2-4-3. الرجوع بمرجحة اليد:

يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أنهت حركتها تحت الماء.

### 2-4-4. ضربات الرجلين:

تسهل ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضاً في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى والأسفل عند لاعبي المستويات العالية و بحركة كرياتيه من القدمين بمسافة ما بين 50 إلى 60 سم. حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالباً على طول رجل السباح (احمد، 2000، صفحة 201).

### 2-4-5. التوافق بين الذراعين والرجلين :

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعاً للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و 04 ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسباً نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متفوقاً في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

### 2-4-6. التنفس:

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما. (أبو العلا، 1994، صفحة 21)

## 2-5. أسس رياضة السباحة:

### 2-5-1. الأمن و السلامة للسباحين المبتدئين:

- ✓ تجنب السباحة بمفردك وأسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- ✓ يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ .
- ✓ إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- ✓ أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة و تجنب طلب المساعدة بطريقة غير جديبة و لمجرد التسلية .
- ✓ تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة .
- ✓ عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.
- ✓ عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.
- ✓ يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الامتداد السريع للعضلات.

✓ طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره .

✓ تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول

المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة (احمد، 2000،

صفحة 233).

## 2-5-2. الأسس النفسية التربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف. وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره،

فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في

التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع

لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته. إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى

علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات. فقابلية الرياضي إلى

التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.

## 2-5-3. الأسس الميكانيكية :

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس مساوية

لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كليا أو جزئيا وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم

نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون

الجسم مغمورا كليا وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.

## 2-5-4. الأسس الفيسولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، الاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب. كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات أثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة، الجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي (احمد، 2000، صفحة 251).

## 2-6. التدريب في السباحة:

في محاولة لوضع مفاهيم موحدة التخطيط تدريب السباحين بما يتفق مع أسس التدريب الحديث، كان من الواجب أن نضع الأسس العامة الخاصة بالتدريب للمراحل السنوية المختلفة من جهة، وكذا أسس تخطيط التدريب السنوي من جهة أخرى، وذلك بالنسبة لكل من السباحين الناشئين وكذا سباحي المستوى العالي، حيث يجب التركيز على مشتملات التدريب الأساسية لكل مرحلة من المراحل السنوية المختلفة، وكذا لكل فترة من الفترات للدورات التدريبية الكبيرة. ولكي يكون لدى المدرب تصور أكبر فإننا نذكر هنا المشتملات الرئيسية لتدريب السباحين والتي تتضح في الآتي:

✓ التحمل العام خارج وداخل الماء.

✓ القوة العامة

✓ تحمل السرعة

✓ تحمل القوة

- ✓ السرعة
- ✓ القوة المميزة بالسرعة
- ✓ القوة الانفجارية
- ✓ المرونة الايجابية
- ✓ المرونة القسرية
- ✓ الرشاقة
- ✓ القوة الخاصة خارج الماء
- ✓ القوة الخاصة داخل الماء
- ✓ السرعة الخاصة
- ✓ الإداء الفني
- ✓ الأداء الخططي وتخطيط ضبط المسافة

## 2-7. طرق التدريب في السباحة:

تطورت طرق تدريب السباحة في معظمها اعتمادا على تطور طرق التدريب في ألعاب القوى وخاصة طرق تدريب العدو والجري، وعادة فإن طرق التدريب الأساسية تقوم على أساس تكرار مسافات معينة بحيث تكون هناك فترات راحة بينية بين هذه المسافات التكرارية، وهذه الطريقة هي ما يطلق عليها طريقة التدريب الفترتي أو تدريب المراحل، حيث تكون هناك فترات راحة بينية بين المسافات المتكررة، كما أن الحجم الكلي للمسافة يؤدي على مراحل، تشمل مراحل للأداء أو السباحة ومراحل الراحة، وقد تنوعت أساليب طريقة تدريب المراحل ما بين:

- ✓ التدريب الفترتي السريع

✓ التدريب الفتري البطيء

كما قد تختلف أساليب تطبيق التدريب الفتري من حيث التغيير في طول زمن الراحة مع كل تكرار أو

التغيير في المسافات وأزمنة الراحة وغيرها.

و يرى محمد حسن علاوي أن أهم طرق التدريب تتمثل في:

✓ التدريب بإستخدام الحمل الثابت.

✓ التدريب بإستخدام الحمل المتغير ( المتباين أو المتنوع)

✓ التدريب بإستخدام مركب من الحمل الثابت والمتغير

✓ التدريب الفتري

✓ التدريب الدائري

✓ التدريب بإستخدام المنافسات

بينما يرى سيد عبد المقصود أن تقسيم طرق التدريب حسب رأي شولش scholich الى :

✓ طريقة الحمل المستمر.

✓ طريقة الحمل الفتري منخفض الشدة.

✓ طريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة.

✓ طريقة الحمل التكراري

✓ طريقة حمل المنافسات والمراقبة (المتابعة)

بالنظر إلى الرأيين السابقين فإن الاختلاف الأكثر وضوحاً يتمثل في وضع التدريب الدائري كطريقة من طرق

التدريب، هذا في الوقت الذي يعتبره بعض المتخصصين في مجال التدريب الرياضي مثل أزولين أنه نظام لأداء

بعض أجزاء التدريب المختلفة، أي أنه أسلوب تطبيقي لأداء العمل خلال التدريب. عموماً في مجال السباحة فإن تقسيم طرق التدريب المختلفة يتمثل في وجود (6) طرق للتدريب هي كالآتي:

- ✓ التدريب المستمر أو التدريب فوق المسافة.
- ✓ التدريب المتغير (اللعب بالسرعة) أو القارتلك.
- ✓ التدريب الفتري البطيء (أبو العلا، 1994، الصفحات 120-211).
- ✓ التدريب الفتري السريع.
- ✓ التدريب التكراري.
- ✓ تدريب السرعات.

حيث كل طريقة من هذه الطرق لها محدداتها الخاصة بالنسبة للاعتبارات الأساسية التي تميز بصفة أساسية مستويات الجهد البدني وهي:

- ✓ القوة التي تؤدي بها المسافة.
- ✓ طول المسافة المؤداة في السباحة.
- ✓ عدد مرات تكرار المسافة.
- ✓ فترات الراحة البينية بين مسافة وأخرى.

والحقيقة أن كل من هذه الاعتبارات الأساسية التي يجب أن تحدد بدقة خلال تطبيق طرق التدريب المختلفة متداخلة ولها علاقات واضحة بين بعضها البعض. حيث قوة أداء التمرين (شدة الأداء تناسب عكسياً مع طول المسافة المؤداة فإنه كلما كانت قوة الأداء عالية كلما استطاع السباح أن يسبح مسافة أقل، كما أن الراحة البينية بين مسافة وأخرى يمكن أن تستمر لفترة أطول، ويقل في نفس الوقت تكرار الأداء. أما كلما

كانت شدة الأداء منخفضة فإن استمرار الأداء يزداد وتقل استمرارية فترات الراحة البينية نسبياً (أبو العلا، 1994، صفحة 222).

## 2-8. المبادئ الفسيولوجية العامة في تدريب السباحة:

عند تخطيط وتنفيذ برامج التدريب يجب مراعاة بعض المبادئ الفسيولوجية والتي هي عبارة عن خلاصة الدراسات الفسيولوجية في شكلها التطبيقي، ولا يحدث التكيف الفسيولوجي الناجح دائماً بتطبيق هذه المبادئ الفسيولوجية، وبذلك تتحقق أهداف البرنامج التدريبي والتي تتلخص في تحسين عمليات التمثيل الغذائي الهوائي اللاهوائي والتكيف النفسي والفسيولوجي الذي يسمح للسباح بأداء أفضل.

**2-8-1. مبدأ زيادة الحمل:** تعود عما التدريب متطلبات زيادة حالة في إلا يحدث لن الفسيولوجي التكيف أن المبدأ هذا يعني عليه الجسم، بمعنى أن يكون دائماً هناك حمل بدني تدريبي يؤدي يمثل تحدياً فسيولوجياً للأجهزة الجسم، بمعنى أن التدريب باستخدام أحمال بدنية لا تؤدي إلى زيادة معدل القلب عن 120 نبضة في الدقيقة لن يؤدي إلى حدوث التكيف الفسيولوجي المطلوب، كما أن تدريبات التحمل تحتاج السباحة بسرعة معينة تؤدي إلى زيادة معدل القلب أكثر من 160 نبضة في الدقيقة أو في حدود 70 نبضة في الدقيقة مثلاً، وأن السباحة بسرعة أقل من ذلك لن تؤدي إلى تحسين قدرة السباح على التحمل

## 2-8-2. مبدأ التدرج:

عند تكرار أداء تدريب معين على مدار الأيام وبعض الأسابيع يحدث لجسم السباح نوع من التكيف على أداء هذا النوع من التدريب وإذا استمر استخدام نفس هذا التدريب لن يكون هناك تأثير له على تقدم مستوى السباح، ولذلك يجب في هذه الحالة زيادة حجم التدريب وشدته حتى يمثل حمل التدريب تحدياً فسيولوجياً جديداً للسباح يعمل على التكيف معه خلال فترة زمنية معينة يتكرر خلالها هذا النوع من التدريب، وعلى سبيل

المثال فإن تغيرات اللاكتيك في الدم تحتاج إلى التدريب حوالي 50 يوماً، ويتم التدرج عادة بالتغيير في مكون أو مكونين من مكونات حمل التدريب الثلاثة وهي الحجم والشدة والكثافة، ولا يمكن التغيير في المكونات الثلاثة في نفس الوقت.

### 2-8-3. مبدأ التخصصية:

يعني هذا المبدأ من الناحية الفسيولوجية أن التحسن الفسيولوجي يحدث أكثر تبعاً للعمليات الفسيولوجية التي يتدرب عليها السباح أكثر، غير أن مشكلة تطبيق هذا المبدأ هي زيادة تحديد مجال التطبيق.

وكما هو معروف أن السباح حينما يقطع مسافة السباق فإنه يستخدم نظم الطاقة الثلاثة اللاهوائية والهوائية ولكن بنسب مختلفة تبعاً لمسافة السباق ومستوى تدريب السباح، ولكي يحقق التدريب هدفه لتحسين التكيف فإن تدريب السباح يجب أن يكون مركزاً على تحسين نظم إنتاج الطاقة الثلاثة ولكن مع مراعاة الأهمية النسبية لكل منها، ولذلك يجب أن يشمل التدريب الاهتمام بجميع نظم إنتاج الطاقة، ولذلك يمكن تحديد مفهوم التخصصية في النقاط التالية:

✓ التدريب على سرعة السباق.

✓ التدريب للألياف العضلية الخاصة بأداء السباق.

✓ التدريب الخاص بنظم إنتاج الطاقة الخاصة بالسباق.

### خلاصة الفصل:

تعد رياضة السباحة من الأنشطة البدنية الهامة للناشئة، حيث توفر فوائد صحية ونفسية متعددة تساهم في تطويرهم بشكل شامل. أحد أهمية السباحة للناشئة هي تعزيز اللياقة البدنية والقوة العضلية، حيث تعتبر السباحة تمريناً كاملاً للجسم يعمل على تقوية العضلات بدون تأثير ضار على المفاصل. كما تعمل السباحة على

تحسين القدرة على التحمل والتنفس، مما يزيد من مستوى اللياقة العامة للناشئة، كما تساهم السباحة في تعزيز التنمية النفسية والاجتماعية للناشئة، حيث تساعدهم على تعلم المهارات الاجتماعية مثل التعاون والتحفيز المتبادل. كما تعتبر السباحة مصدرًا للتحفيز والثقة بالنفس، حيث يشعر الناشئ بالفخر والرضا عند تحقيق تقدم وتطور في هذه الرياضة.

بشكل عام، تعد السباحة خيارًا ممتازًا للناشئين لممارسة النشاط البدني بشكل ممتع وفعال، مما يساعدهم على بناء أسس صحية قوية وتطوير مهارات حياتية تستمر معهم طوال حياتهم.

# الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

## 1-1. منهج البحث:

الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيتخير الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحات وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

## 2-1. مجتمع وعينة البحث:

وتمثل مجتمع في 52 مدرب السباحة للناشئين بولاية مستغانم أم عينة بحثنا فتمثلت في 29 مدرباً في رياضة السباحة للناشئين بالجمعيات الرياضية (جمعية البسمة، جمعية ASPAM، جمعية المهديّة، جمعية الساحل) الناشطة بمسبح "بوهلة الحبيب" ومسبح "معهد التربية البدنية و الرياضية" ببلدية مستغانم.

## 3-1. مجالات البحث:

المجال المكاني: مسبح "بوهلة الحبيب" بالمركب الرياضي الرائد فراج ببلدية مستغانم

المجال الزمني: امتدت الدراسة من بداية شهر جانفي 2024 إلى غاية منتصف شهر جوان 2024.

المجال البشري: و تكون من 34 مدرباً في رياضة السباحة للناشئين ببلدية مستغانم.

## 4-1. متغيرات البحث:

■ المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما

وهنا المتغير المستقل هو "انتقاء السباحين"

- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابياً كان لمتغير التابع مباشرة إيجابياً والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "دور المدرب".

### 1-5. أدوات البحث:

الاستمارة الاستبائية: تم إعدادها من قبل الطالب بناء على ما تم جمعه من الدراسة النظرية والدراسات السابقة ووزعت على أساتذة المعهد المختصين في المجال لتحكميها، واعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتنحصر فيها الإجابة حسب الاقتراحات وتكونت من 03 محاور على الشكل التالي:

- المحور الأول: كيف تتم عملية الانتقاء في رياضة السباحة للناشئين
- المحور الثاني: مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في عملية انتقاء السباحين من (09 إلى 13) سنة
- المحور الثالث: التكوين الأكاديمي لمدربي السباحة في الانتقاء الرياضي للسباحين الناشئين

### 1-6. الأسس العلمية لأدوات البحث

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

الصدق: صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

وباستعمال الوسائل معامل الارتباط "ر" لبيرسون حساب ثبات و صدق الاختبار.

الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات والصدق لأداة البحث.

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
المحور الأول	05	04	0.05	0.906	0.951
المحور الثاني				0.912	0.954
المحور الثالث				0.897	0.947

قيمة "ر" الجدولية 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان (محصورة) ما بين (0.897-0.912) بالنسبة إلى الثبات و(0.947-0.954) بالنسبة إلى الصدق بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات والصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.01 وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,811 وعليه يتبين للطالب الباحث أن الاستبيان الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات وصدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (ن-1) = 4.

#### 7-1. الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية من تاريخ 2024/02/20 إلى غاية 2024/03/05 حيث قام الطالب بزيارة المركب الرياضي الأولمبي "الرائد فراج" بمستغانم، ومسبح المعهد تم من خلالها عرض المشروع على إدارتي المسبح، اللذان أبدأيا موافقتهم التامة على تسهيل المهمة للطالب، ومساعدته الكاملة لإنجاح الدراسة، وتم في نفس الفترة مقابلة المدربين وتفسير عبارات الاستمارة، وتوزيعها على 05 أفراد لقياس الأسس العملية لأداة البحث، وأخيراً قمنا بتحديد تاريخ إجراء الدراسة الأساسية.

## 8-1. الدراسة الإحصائية:

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الاستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل

الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك اختبار كاي تربيع وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

$$\chi^2 = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})^2}{\text{تكرار المتوقع}}$$

## الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

## 1-2. عرض وتحليل النتائج:

س1. ما معنى الانتقاء حسب رأيك؟

الجدول رقم (02): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الأول

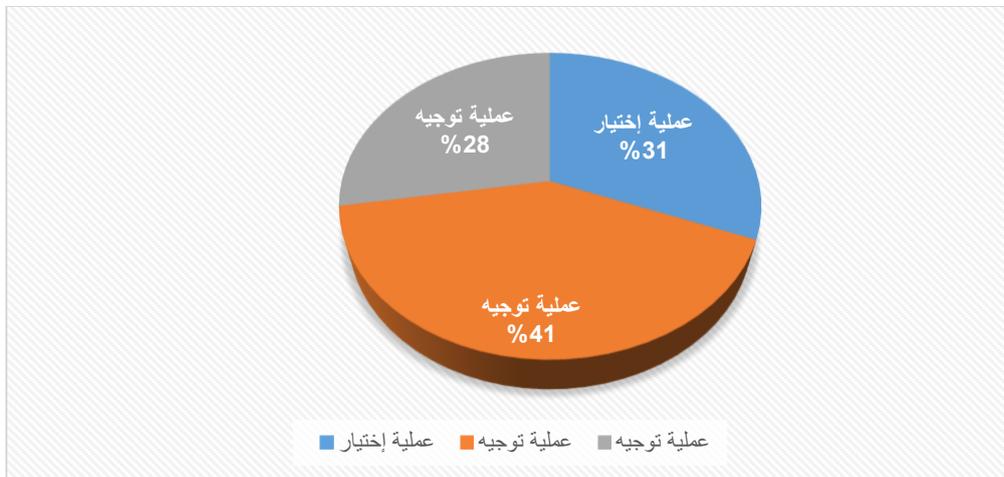
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
09	31.03	0.89	5.99
12	41.37		
08	27.58		
درجة الحرية (ن-1) = 02		الدلالة الإحصائية عند 0.05	غير دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "عملية إختيار" بلغت نسبتهم 31.03%، فيما أجاب 41.37% من عينة البحث بـ "عملية توجيه"، اما من أجابوا بـ "العبرة 03" فقدرت نسبتهم بـ 27.58%

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.89 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند درجة الحرية (ن-1)=2، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأجوبة.

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن عملية الانتقاء عبارة عن إختيار، توجيه و اكتشاف.

الشكل رقم (01): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الأول



س2. هل الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب الرياضي؟

الجدول رقم (03): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول

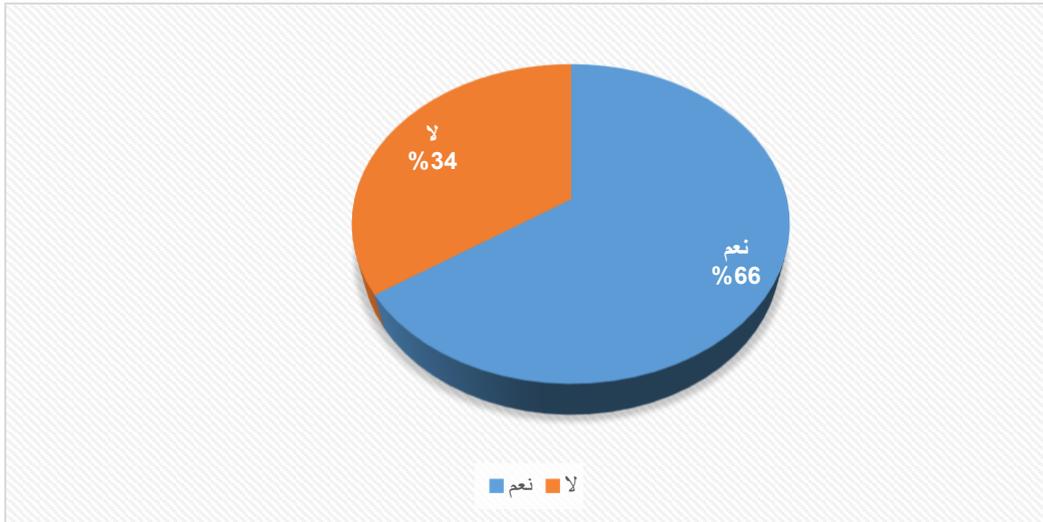
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
19	65.52	2.78	3.84
10	34.48		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	
غير دال		غير دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 65.52%، فيما أجاب 34.48% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.78 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 01، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة.

ومنه نستنتج أن أعلى نسبة من التدرين ترى بأن الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب الرياضي

الشكل رقم (02): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول



س3. ما هو السن المناسب لعملية انتقاء الناشئين في السباحة ؟

الجدول رقم (04): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
19	65.52	15.65	5.99
08	27.58		
02	06.90		
درجة الحرية (ن-1) = 02		الدلالة الإحصائية عند 0.05 دال	

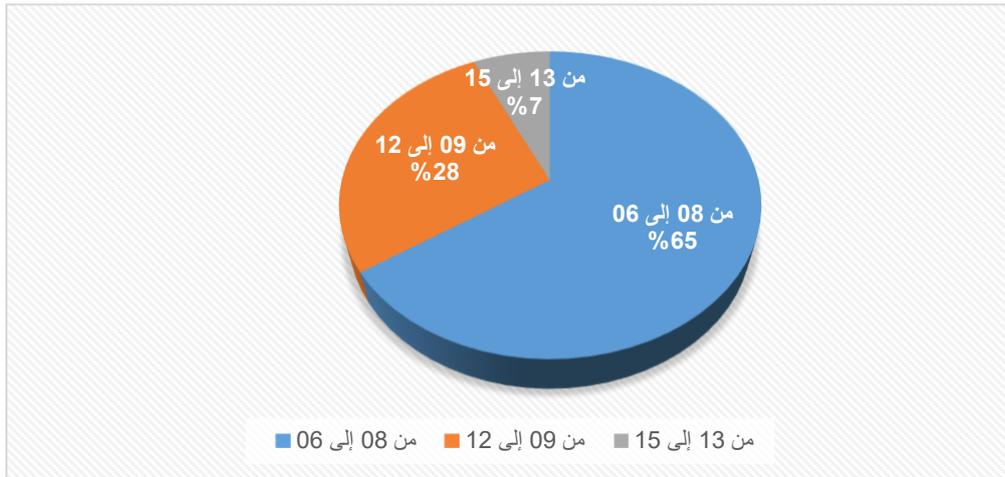
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "من 08 إلى 06" بلغت نسبتهم 65.52%، فيما أجاب 27.58% من عينة البحث بـ "من 09 إلى 12"، اما من أجابوا بـ "من 13 إلى 15" فقدرت نسبتهم بـ 06.90%

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوب 15.65 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند درجة الحرية (ن-1) = 2، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأن السن المناسب لعملية انتقاء الناشئين في السباحة هي من

06 إلى 08 سنوات

الشكل رقم (03): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول



س4. هل توجد صعوبات في عملية انتقاء الناشئين ؟

الجدول رقم (05): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول

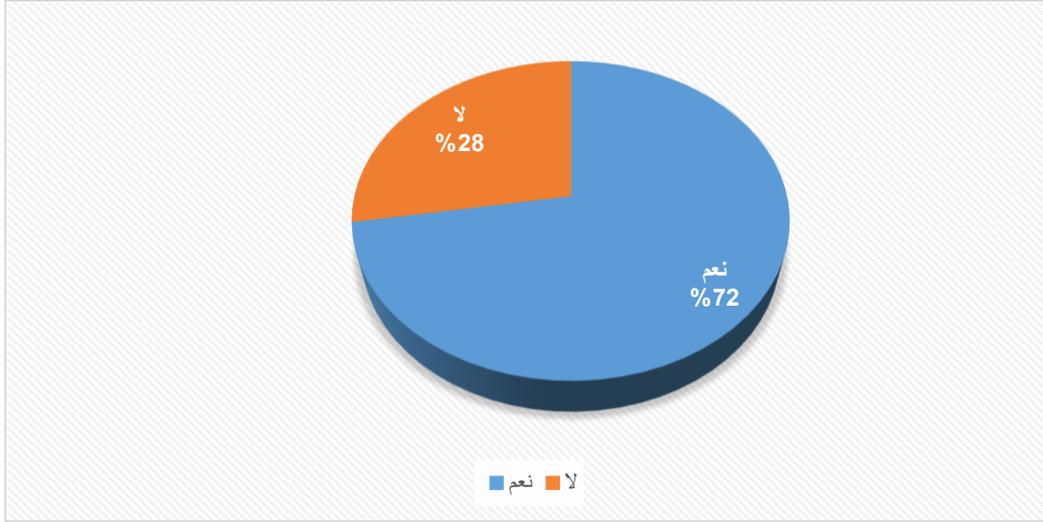
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
21	72.41	5.82	3.84
08	27.59		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 72.41%، فيما اجاب 27.59% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.82 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم"

ومنه نستنتج أن المدربين يواجهون صعوبات في عملية انتقاء الناشئين

الشكل رقم (04): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول



س5. هل لديك برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه من خلال هذه العملية؟

الجدول رقم (06): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
24	82.76	12.44	3.84
05	17.24		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	دال

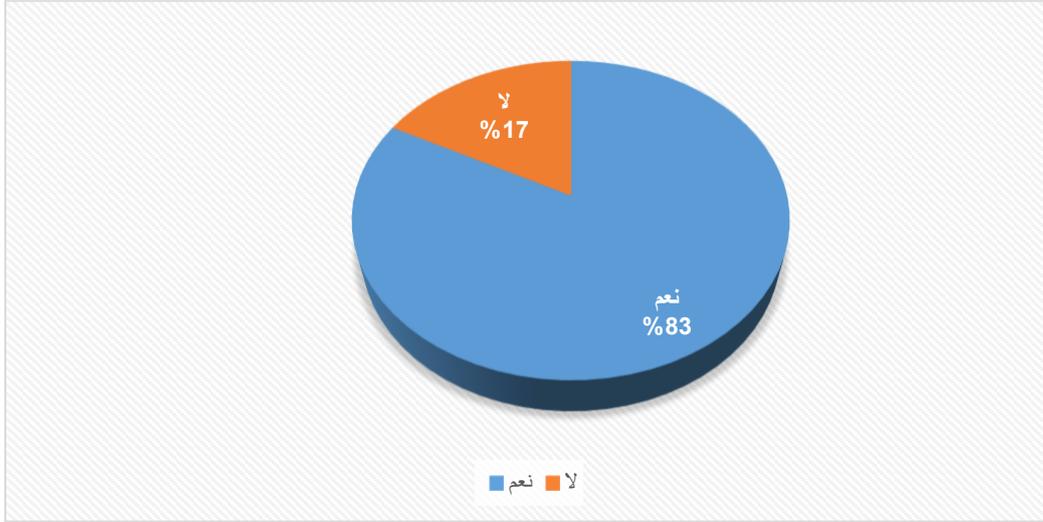
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 82.76%، فيما أجاب 17.24% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.44 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم"

ومنه نستنتج بأن المدربين لديهم برنامج خاصة بعملية الانتقاء يعتمدون عليها من خلال هذه

العملية

الشكل رقم (05): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول



س6. هل تقوم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء؟

الجدول رقم (07): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
17	58.62	0.86	3.84
12	41.38		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	غير دال

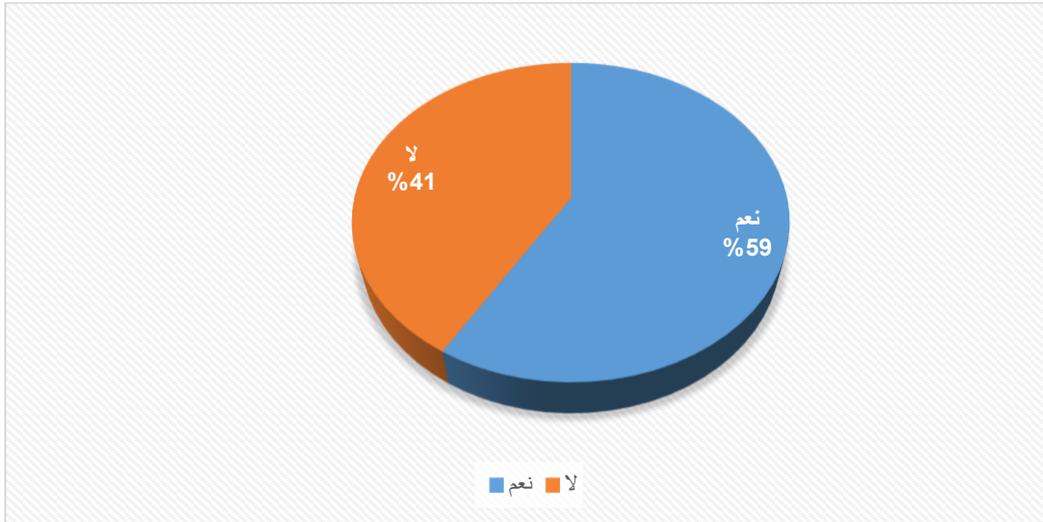
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 58.62%، فيما أجاب 41.38% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.86 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين فقط يقومون باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية

الانتقاء

الشكل رقم (06): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول



س7. هل تستعمل أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء؟

الجدول رقم (08): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول

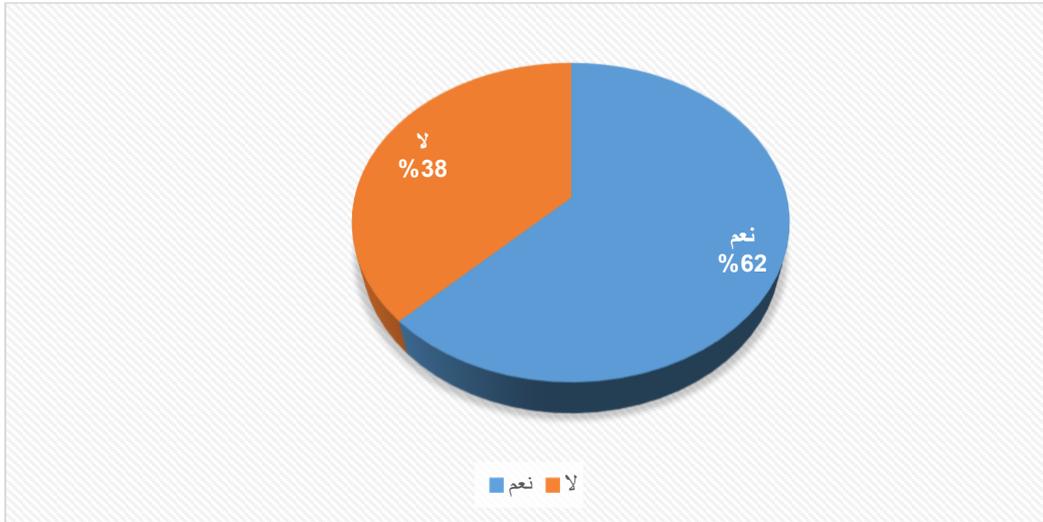
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
20	68.97	4.17	3.84
09	31.03		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 68.97%، فيما اجاب 31.03% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.17 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم"

ومنه نستنتج بأن المدرسين يستعملون أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء

الشكل رقم (07): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول



س8. هل تقومون بفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء؟

الجدول رقم (09): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول

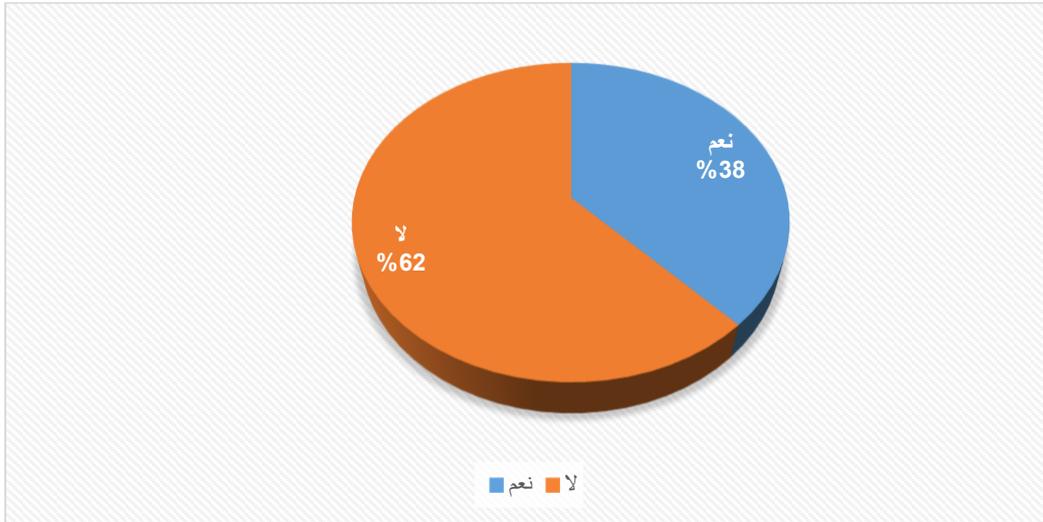
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
11	37.93	1.68	3.84
18	62.07		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05 غير دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 37.93%، فيما اجاب 62.07% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.68 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة

ومنه نستنتج بأن معظم المدربين المبحوثين لا يقومون بفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء

الشكل رقم (08): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول



المحور الثاني:

س1. ما هو الجانب الذي تراعيه عند انتقاء السباحين؟

الجدول رقم (10): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني

التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
09	31.03	3.37	5.99
06	20.69		
14	42.28		
درجة الحرية (ن-1) = 02	الدلالة الإحصائية عند 0.05	غير دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "بدني" بلغت نسبتهم 31.03%، فيما أجاب

20.69% من عينة البحث بـ "مهاري"، اما من اجابوا بـ "مروفولوجي" فقدرت نسبتهم بـ 42.28%

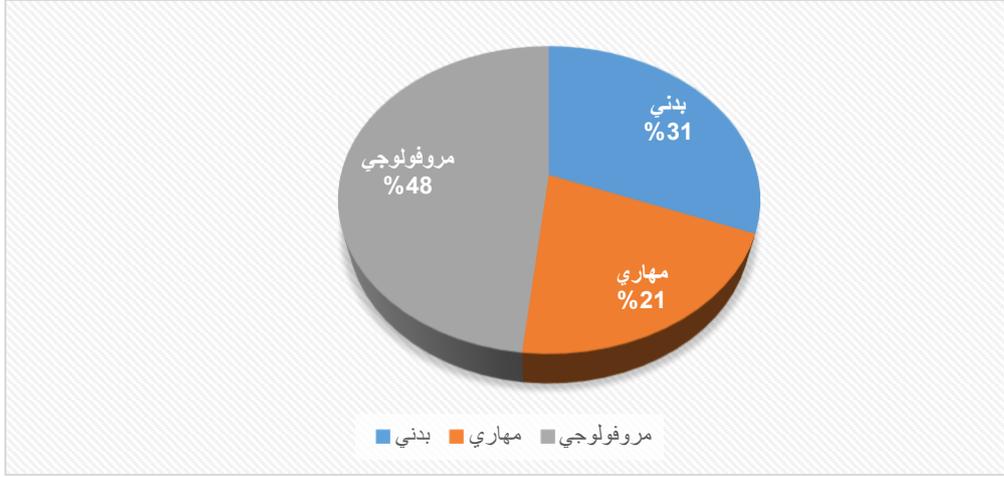
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.37 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup>

الجدولية المقدره بـ 5.99، عند درجة الحرية (ن-1) = 2، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة.

ومنه نستنتج أن المدربين يراعون في انتقاء السباحين لجوانب متعدد (بدنية، مهارية ومورفولوجية)

الشكل رقم (09): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني



س2. هل هناك نمط اختبارات خاص تعتمدون عليها في عملية الانتقاء ؟

الجدول رقم (11): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثاني

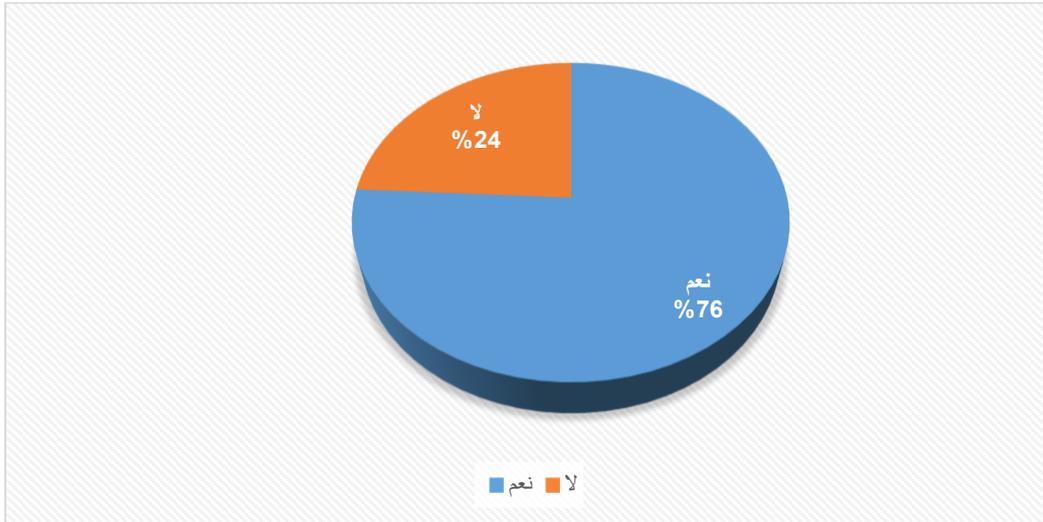
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
22	75.86	7.75	3.84
07	24.14		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 75.86%، فيما أجاب 24.14% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.75 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم"

ومنه نستنتج أن عينة البحث من المدربين لديهم نمط اختبارات خاص يعتمدون عليها في عملية الانتقاء

الشكل رقم (10): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثاني



س3. إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الاختبارات؟

الجدول رقم (12): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثاني

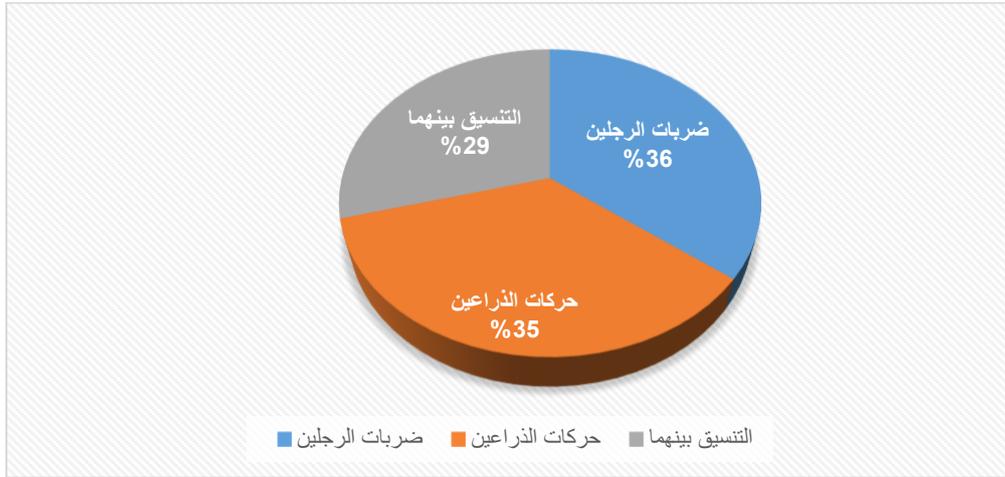
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
17	35.41	0.37	5.99
17	35.41		
14	29.17		
درجة الحرية (ن-1) = 02		الدلالة الإحصائية عند 0.05	غير دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "ضربات الرجلين" بلغت نسبتهم 35.41%، فيما أجاب 35.41% من عينة البحث بـ "حركات الذراعين"، اما من أجابوا بـ "التنسيق بينهما" فقدرت نسبتهم بـ 29.17%

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.37 وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند درجة الحرية (ن-1) = 2، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة.

ومنه نستنتج بأن أن الاختبارات المعتمدة من طرف العينة في انتقاء السباحين تعتمد على ضربات الرجلين و حركات اليدين إضافة إلى التنسيق بينهما

الشكل رقم (11): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثاني



س4. هل الاختبارات المهارية لانتقاء السباحين متشابهة ؟

الجدول رقم (13): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثاني

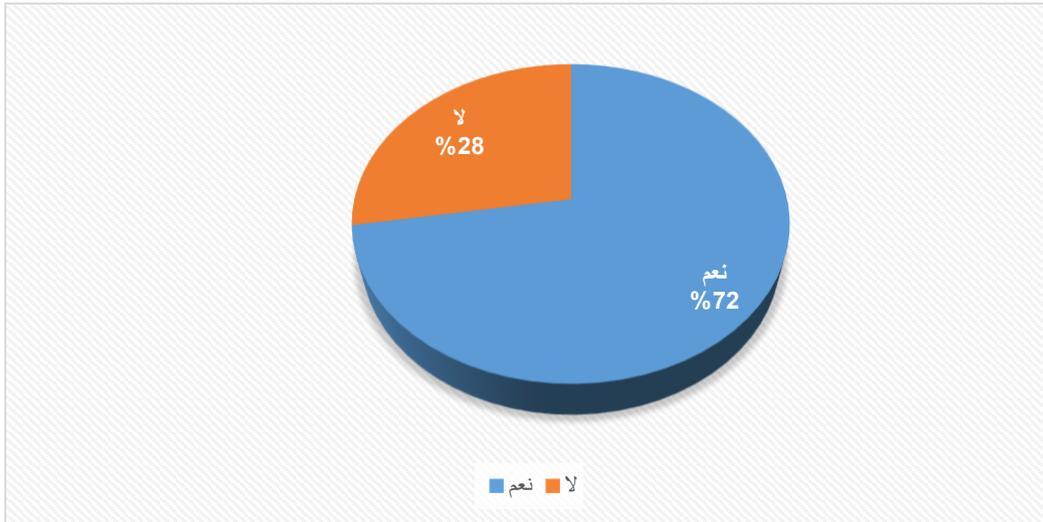
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
21	72.41	5.82	3.84
08	27.58		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 72.41%، فيما اجاب 27.58% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.82 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم"

ومنه نستنتج أن اختبارات انتقاء السباحين متشابهة حسب العينة.

الشكل رقم (12): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثاني



س5. هل تتم عملية انتقاء السباحين وفق خصائص معينة ؟

الجدول رقم (14): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الثاني

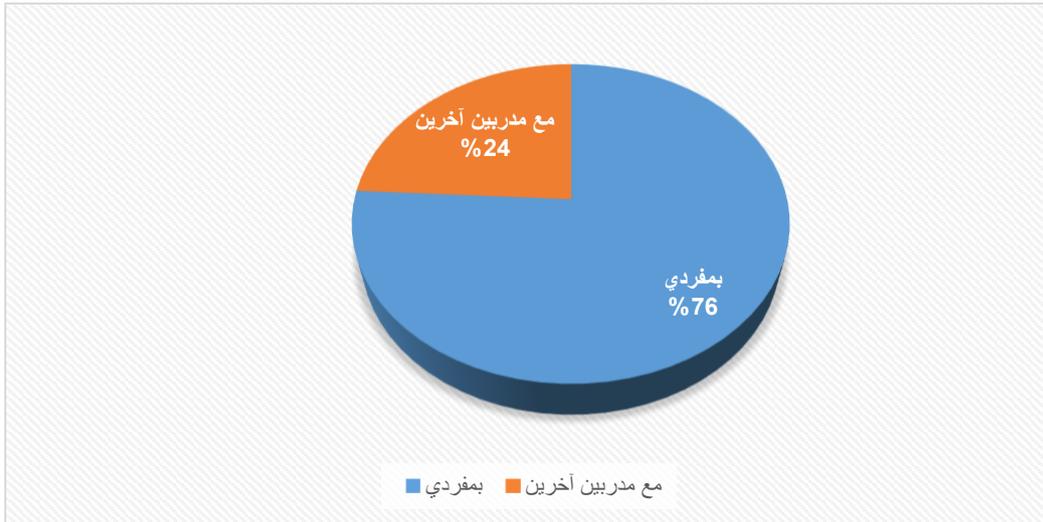
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
22	75.86	7.75	3.84
07	24.14		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 75.86%، فيما أجاب 24.14% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.75 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم"

ومنه نستنتج بأن عملية انتقاء السباحين تتم وفق خصائص معينة

الشكل رقم (13): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الثاني



س6. إذا كانت الإجابة بنعم أذكرها

الجدول رقم (15): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الثاني

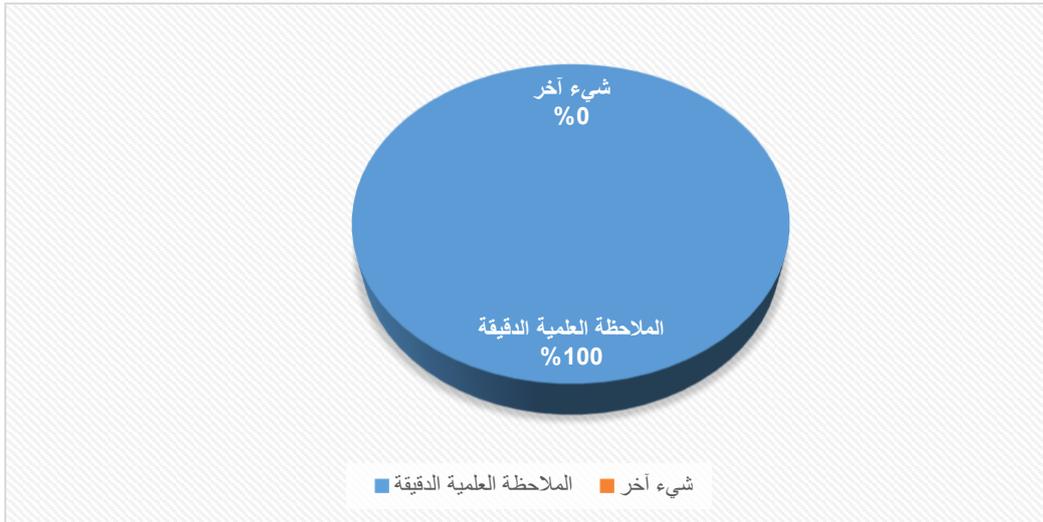
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
29	100	29.00	3.84
00	00.00		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "الملاحظة العلمية الدقيقة" بلغت نسبتهم 100%، فيما أجاب بـ 00% من عينة البحث بـ "شيء آخر"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 29.00 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية ن=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "الملاحظة العلمية الدقيقة"

ومنه نستنتج أن عينة البحث أجمعت على أن عملية الانتقاء تتم وفق الملاحظة العلمية الدقيقة

الشكل رقم (14): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الثاني



س7. هل النجاح في الاختبارات المهارية يعني تميز سباح؟

الجدول رقم (16): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الثاني

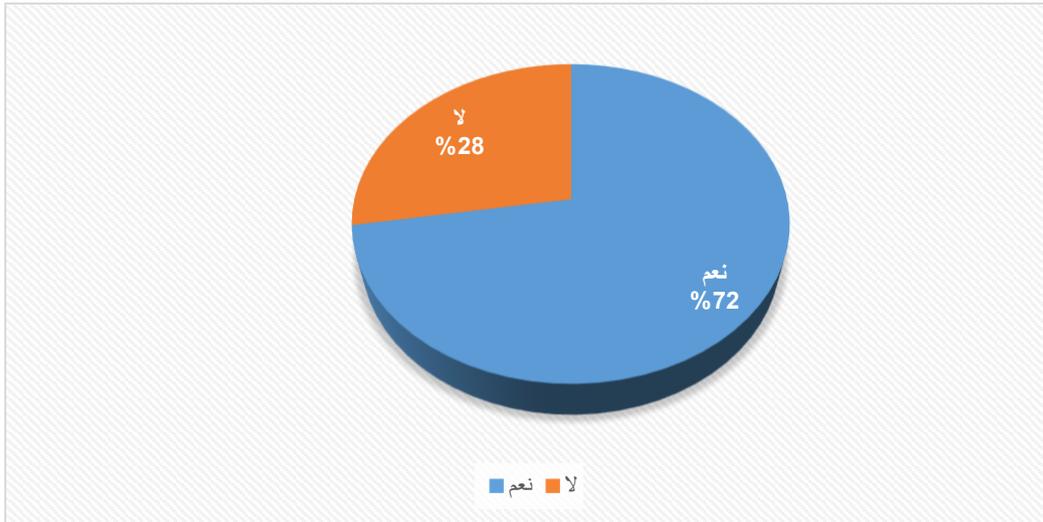
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
09	31.03	4.17	3.84
20	68.97		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 31.03%، فيما أجاب 68.97% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.17 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا"

ومنه نستنتج أن النجاح في الاختبارات المهارية لا يعني تميز سباح

الشكل رقم (15): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الثاني



## المحور الثالث:

س1. هل تقيتم تكوين خاص بعملية الانتقاء؟

الجدول رقم (17): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثالث

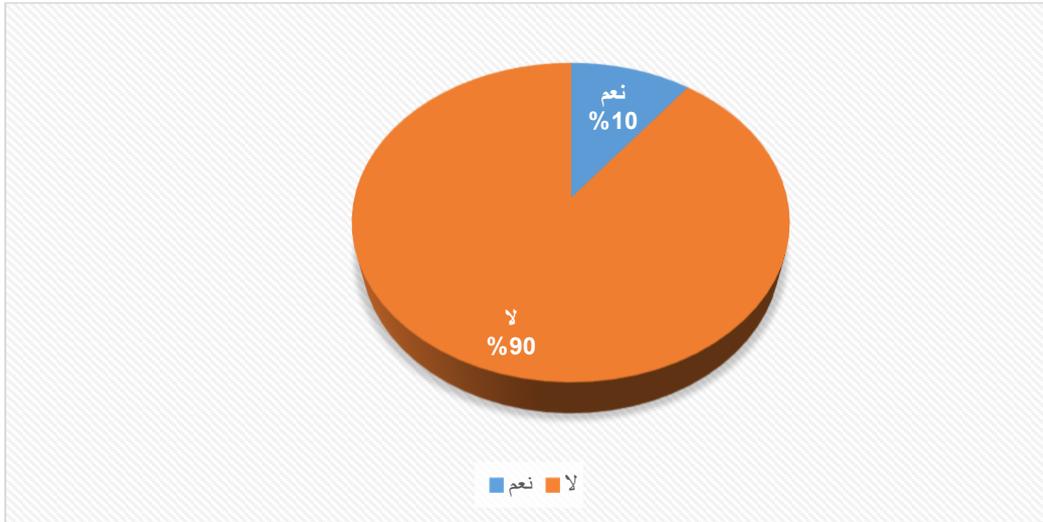
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
03	10.35	18.24	3.84
26	89.65		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 10.35%، فيما أجاب 89.65% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 18.24 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا"

ومنه نستنتج أن عينة البحث من المدربين لم تقم بتكوين خاص بعملية الإنتقاء

الشكل رقم (16): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثالث



س2. هل تتلقون دعوات للمشاركة في الندوات والملتقيات الخاصة بانتقاء السباحين ؟

الجدول رقم (18): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
02	06.90	21.55	3.84
27	93.10		
درجة الحرية (ن-1) = 01		الدلالة الإحصائية عند 0.05	دال

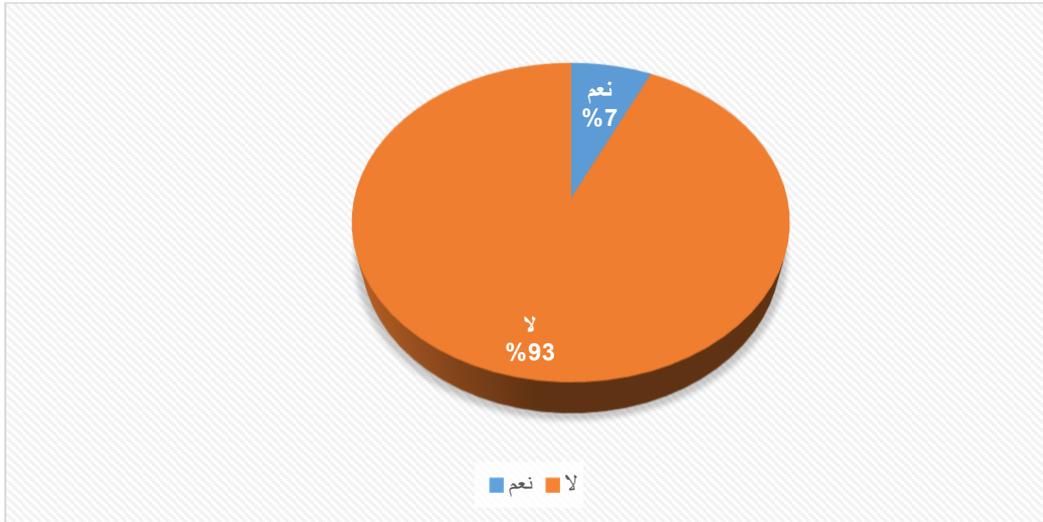
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "نعم" بلغت نسبتهم 06.90%، فيما أجاب 93.10% من عينة البحث بـ "لا"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 21.55 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1) = 1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا"

ومنه نستنتج بأن المدربين المبحوثين لم يتلقوا دعوات للمشاركة في الندوات والملتقيات الخاصة

بانتقاء السباحين

الشكل رقم (17): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثالث



س3. هل يتوجب على المدرب أن يكون؟

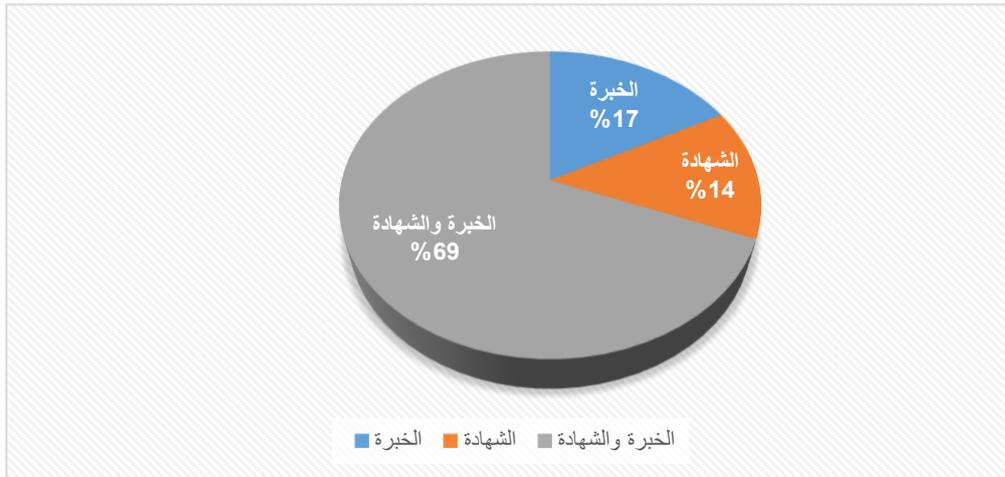
الجدول رقم (19): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
05	17.24	11.93	5.99
04	13.79		
20	68.87		
درجة الحرية (ن-1) = 02		الدلالة الإحصائية عند 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "الخبرة" بلغت نسبتهم 17.24%، فيما أجاب 13.79% من عينة البحث بـ "الشهادة"، اما من أجابوا بـ "الخبرة والشهادة" فقدرت نسبتهم بـ 68.87% وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.93 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند درجة الحرية (ن-1) = 2، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "الخبرة والشهادة"

ومنه نستنتج أن عينة البحث ترى بأنه يتوجب على المدرب أن يتمتع بالخبرة والشهادة معا

الشكل رقم (18): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثالث



س4. هل تقومون بعملية الانتقاء بمفردكم او بمساعدة الآخرين ؟

الجدول رقم (20): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثالث

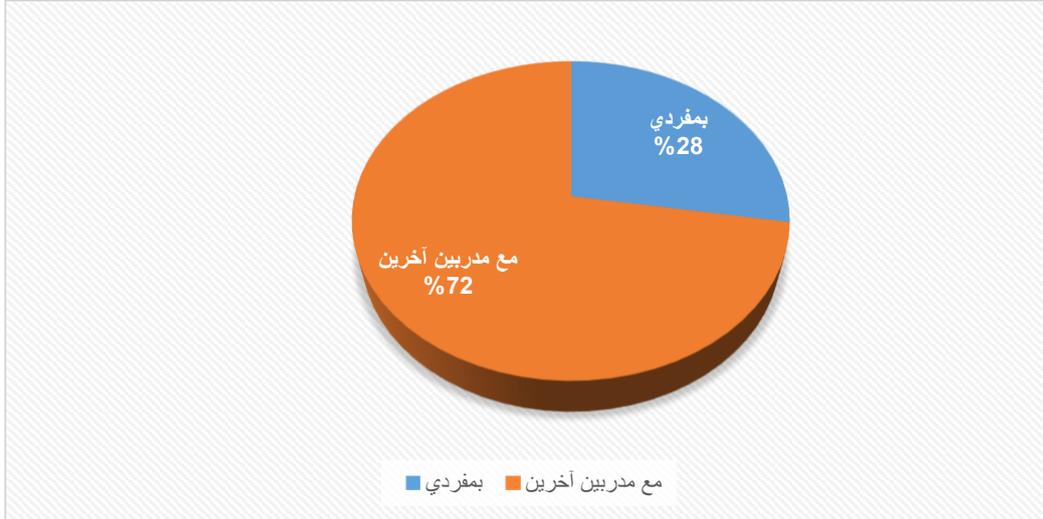
التكرار	النسبة (%)	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
بمفردي	27.59	5.82	3.84
مع مدربين آخرين	72.41		
درجة الحرية (ن-1) = 01	الدلالة الإحصائية عند 0.05		دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا بـ "بمفردي" بلغت نسبتهم 27.59%، فيما أجاب 72.41% من عينة البحث بـ "مع مدربين آخرين"،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كاي تربيع بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.82 وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "مع مدربين آخرين"

ومنه نستنتج أن المدربين المبحوثين يقومون بعملية الانتقاء بمساعدة الآخرين

الشكل رقم (19): يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثالث



## 2-2. مناقشة الفرضيات:

### 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) والذي يقابل إجابة العينة حول السؤال (01) للمحور الأول لتضح لنا أن عينة البحث ترى بأن عملية الانتقاء عبارة عن إختيار، توجيه و اكتشاف، فيما بينت نتائج الجدول رقم (03) على أن أعلى نسبة من المدربين ترى بأن الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب الرياضي، وأفترزت نتائج الجدول رقم (04) أن السن المناسب لعملية الانتقاء يتراوح ما بين (06 و 08) سنوات، كما بينت نتائج الجداول رقم (05)، (06)، (07) و (08) على أن المدربين يواجهون صعوبات في عملية انتقاء الناشئين، وأن نسبة قليلة من المدربين يقومون بالقياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء باستعمال وسائل بيداغوجية، فيما نفت أعلى نسبة من المدربين المبحوثين قيامهم بالفحوصات الطبية أثناء انتقاء السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة)، ومنه نستنتج أن عملية الانتقاء للسباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) تتم في ظروف صعبة وتفتقر إلى مقومات أساسية، ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

### 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجداول أرقام (09)، (10)، (11)، (12)، (13) و (14) أن المدربين يراعون في انتقاء السباحين لجوانب متعدد (بدنية، مهارية ومورفولوجية)، ولكل مدرب نمط اختبارات خاص به، وتعتمد هذه الاختبارات على ضربات الرجلين و حركات اليدين و التنسيق بينهما، وهي اختبارات متشابهة وتتم وفق خصائص معينة بينما تركز فقط على الملاحظة العلمية الدقيقة، وهي غير كافية وتفتقر إلى العديد من الأسس كالقياسات الأنتروبومترية واللياقة البدنية إضافة إلى القدرة على التعلم، والعوامل النفسية بحسب (احمد محمود إبراهيم، 2021، صفحة 93) ومن هنا نؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

### 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) توصلنا إلى أن عينة البحث من المدربين لم تقم بتكوين خاص بعملية الإنتقاء، فيما بينت نتائج الجدول رقم (18) بأن المدربين المبحوثين لم يتلقوا دعوات للمشاركة في الندوات والملتقيات الخاصة بانتقاء السباحين، بينما يعتقد المدربين أنه يتوجب على المدرب أن يتمتع بالشهادة والخبرة حسب نتائج الجدول رقم (19)، و أخير ومن خلال الجدول رقم (20) تبين لنا أن المدربين المبحوثين يقومون بعملية الانتقاء بمساعدة الآخرين، ومن هنا يمكننا القول بأن الشهادة و الخبرة التدريبية ليست كافية للمدرب إذا لم يقب بدورات وملتقيات تكوينية خاصة بانتقاء الناشئين إضافة إلى عدم الحصول على التكوين في هذا المجال، وهذا ما يبين بأن مدربي السباحة للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) في عملية الانتقاء إلى المستوى الأكاديمي المطلوب، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة و على ضوء نتائج الجداول رقم (05)، (07)، (09)، (15)، (17) و(18) اتضح لنا بأن المدربين يواجهون صعوبات في عملية انتقاء الناشئين، وأن نسبة قليلة فقط يقومون باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء، فيما أن جل أفراد العينة يعتمدون على الملاحظة في عملية الانتقاء ويهملون الفحوصات الطبية، فضلا عن عدم تلقيهم تكويناً في مجال الانتقاء و غيابهم عن حضور الندوات و الملتقيات الخاصة بعملية انتقاء السباحين الناشئين، كل هذه النقاط تبين أن دور المدرب يرتكز فقط على بعض الاختبارات المهارية والملاحظة الدقيقة ويفتقر إلى جل الأسس العلمية في عملية الانتقاء لدى السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) وتشابهت هذه النتيجة المتوصل إليها مع ما تم التوصل إليه في دراسة غزالي عبد القادر ومخطاري عبد الحميد بعنوان: "دور المدربين في عملية الانتقاء والتوجيه الرياضي للناشئين في رياضة السباحة" (2021) الذي توصل فيه إلى أن عملية الانتقاء يجب أن تقوم على يد أخصائيين يحددون المعايير المعتمدة في الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة، وبالتالي فإن الفرضية العامة للدراسة ثابتة وصحيحة.

### 2-3. الاستنتاجات:

- يرتكز دور المدرب على بعض الاختبارات المهارية والملاحظة الدقيقة ويفتقر للأسس العلمية في عملية الانتقاء لدى السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة).
- تتم عملية انتقاء السباحين الناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) في ظروف صعبة وتفتقر إلى مقومات أساسية.
- لا يعتمد مدربي السباحة للناشئين للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) على الأسس العلمية في عملية الانتقاء.
- لا يرقى مدربي السباحة للفئة العمرية من (09 إلى 13 سنة) في عملية الانتقاء إلى المستوى الأكاديمي المطلوب.

## 4-2. الاقتراحات والتوصيات:

- تحسيس المدربين بالاعتماد بطاريات اختبارات مقننة تعتمد على الأسس العلمية لاختيار السباحين الناشئين، مع توجيه خاص لتطوير مهارات الانتقاء.
- ضرورة القيام بدورات تدريبية وورش عمل للمدربين حول كيفية استخدام الأسس العلمية في عملية الانتقاء وتطوير مهاراتهم في هذا الصدد.
- تقديم توجيهات محددة للمدربين حول كيفية تحسين أدائهم في عملية الانتقاء، بما يشمل استخدام تقنيات التحليل الحديثة وتقييم الأداء بشكل دوري.

## 2-5. خلاصة عامة:

إن عملية انتقاء السباحين الناشئين حساسة ومعقدة، فهي تهدف إلى تحديد الأفراد ذوي القدرات الرياضية المميزة والقابليات الفريدة التي تجعلهم قادرين على تحقيق النجاح في رياضة السباحة، ويتطلب هذا النوع من الانتقاء استخدام أساليب وأدوات علمية دقيقة ومتقدمة لتحليل وتقييم القدرات البدنية والنفسية والتقنية للرياضيين الناشئين.

وتشمل أهداف الانتقاء المبني على الأسس العلمية في رياضة السباحة تحديد المواهب الرياضية المبكرة وتوجيهها نحو المسار الرياضي المناسب، بما يضمن استفادة كاملة من إمكانياتهم. كما تهدف هذه العملية إلى تحسين أداء السباحين الناشئين وتطوير مهاراتهم الفنية والتكتيكية والبدنية بشكل مستمر، وذلك من خلال توفير برامج تدريبية مخصصة تناسب احتياجاتهم وتطلعاتهم.

بجانب ذلك، تهدف عملية الانتقاء إلى تعزيز التنافسية في رياضة السباحة، من خلال اختيار الأفضل والأكثر قدرة وتوجيههم نحو تحقيق النجاحات الكبيرة في هذا المجال. كما تسعى العملية إلى بناء قاعدة قوية من السباحين الناشئين المميزين، الذين يمكنهم تمثيل البلدان والأندية في المنافسات الدولية بكفاءة وفعالية.

بشكل عام، يمكن القول إن الانتقاء المبني على الأسس العلمية يلعب دوراً حاسماً في تطوير وتنمية المواهب الرياضية الناشئة في رياضة السباحة، ويسهم في رفع مستوى الأداء وتحقيق النجاحات الكبيرة في هذا المجال.

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم, ا. م. (2021). اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا ( KATA) برياضة الكاراتية. مركز الكتاب للنشر.
2. أبو العلا, ا. ع. (1994). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أبو سليمان, ع. إ. (1993). كتابة البحث العلمي ومصادر الدراسات الإسلامية. جدة: دار الشروق.
4. احمد, ق. ح. (2000). مبادئ و أسس السباحة . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
5. السيد, و. م. (2002). الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب و المدرب. دار الهدى.
6. الطائي, م. ع. (2022). تدريب الناشئين وإنتقاء الموهوبين. الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
7. الهروي, ح. ع. (2017). التعرض لوسائل الإعلام الرياضي ودوره في العوامل النفسية والأداء الرياضي. الكويت: دار المنهل.
8. الهروي, ع. ع. (2021). موسوعة المقاييس النفسية في مجال علم النفس الرياضي / الجزء الثالث. العراق: دار الاكاديميون للنشر والتوزيع.
9. راتب, أ. ك. (1990). علم النفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، ط2.
10. راتب, أ. ك. (1999). تعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. رضوان, م. ن. (2017). محددات إنتقاء الموهبين في الألعاب الرياضية. مركز الكتاب للنشر.
12. سالم, و. م. (1997).
13. عدنان, ع. ا. (2016). الانتقاء الرياضي وبناء الفرق الرياضية. دار امجد للنشر والتوزيع.

14. قطب, ط. ح. (2010). دليل الأخصائي الرياضي لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنياً. الكويت: دار المنهل.
15. كاشف, ع. م. (2018). مبادئ أنتقاء و تدريب الناشئين. مركز الكتاب للنشر.
16. كماش, ي. ل. (2017). سيكولوجية التعلم والتعليم Psychology of learning : and education. الكويت: دار الخليج.
17. مجيد, ر. خ. (2022). الجينات الوراثية لانتقاء المواهب الرياضية. مركز الكتاب للنش.
18. محسن, ع. ا. (2017). التخطيط والانتقاء في المجال الرياضي. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
19. مداسي, ل. (2023). تحديد معايير انتقاء وتوجيه المواهب الشابة في المسافات المتوسطة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 08، العدد 01.
20. هندراوي, ع. (2018). الإبداع في انتقاء الأنشطة البدنية والرياضية للأشخاص "ذوي الإعاقة". قنديل للطباعة والنشر.
21. يوسف, ف. م. (2011). عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الأندية الجزائرية. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 03، العدد 01.

الملائكة

## استمارة استبيان موجهة إلى المدربين

---

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التدريب، تخصص "التحضير البدني"  
بعنوان: "دور المدرب في عملية الانتقاء المبني على الأسس العلمية لدى السباحين الناشئين  
للفئة العمرية من 09 إلى 13 سنة."

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية ونتعهد أن كامل البيانات  
المجمعة من هذه الاستمارة، ستكون سرية ولا تستخدم إلى لأغراض علمية بحثية، وشكرا  
على تعاونكم.

إعداد الطالب:

■ بصحراوي عبد الحميد

إشراف الدكتور:

■ بن شهيدة عبد القادر

السنة الجامعية: 2023-2024

المحور الأول: كيف تتم عملية الانتقاء في رياضة السباحة للناشئين

1. ما معنى الانتقاء حسب رأيك؟

عملية اختيار  عملية توجيه  عملية إكتشاف

2. هل الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب الرياضي؟

نعم  لا

3. ما هو السن المناسب لعملية انتقاء الناشئين في السباحة؟

من 06 إلى 08 سنوات  من 09 إلى 12 سنوات  من 13 إلى 15 سنوات

4. هل تعتمد في انتقاء الناشئين على تنبؤ طويل المدى لأرائهم؟

نعم  لا

5. هل توجد صعوبات في عملية انتقاء الناشئين؟

نعم  لا

6. هل لديك برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه من خلال هذه العملية؟

نعم  لا

7. هل تقوم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء؟

نعم  لا

8. هل تستعمل أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء؟

نعم  لا

9. هل تقومون بفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء؟

نعم  لا

المحور الثاني: مدى اعتماد المدربين على الأسس العلمية في عملية انتقاء السباحين من (09 إلى 13) سنة

1. ما هو الجانب الذي تراعيه عند انتقاء السباحين؟

بدني  مهاري  مورفولوجي

2. هل هناك نمط اختبارات خاص تعتمدون عليها في عملية الانتقاء؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بنعم، فما هي هذه الإختبارات: .....

3. هل الاختبارات المهارية لانتقاء السباحين متشابهة؟

نعم  لا

4. هل تتم عملية انتقاء السباحين وفق خصائص معينة؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بنعم، أذكرها: .....

.....

5. هل النجاح في الاختبارات المهارية يعني تميز سباح؟

نعم  لا

المحور الثالث: التكوين الأكاديمي لمدربي السباحة في الانتقاء الرياضي للسباحين الناشئين

1. هل تلقيتم تكوين خاص بعملية الانتقاء؟

نعم  لا

2. هل تتلقون دعوات للمشاركة في الندوات والملتقيات الخاصة بانتقاء السباحين؟

نعم  لا

3. هل يتوجب على المدرب أن يكون:

يمتلك خبرة فالتدريب  يمتلك شهادة تدريبية  يمتلك شهادة وخبرة

4. هل تقومون بعملية الانتقاء بمفردكم او بمساعدة الآخرين؟

بمفردي  مع مدربين آخرين

