

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضة :

واقع عملية الانتقاء الرياضي لسباحين

الناشئين 9-12 سنة

تحت اشراف:

ا.د بن لكحل منصور

من اعداد الطالبة :

عطالي ليلى

السنة الجامعية : 2023 - 2024



كلمة الشكر و عرفان

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث و في مقدمتهم الأستاذ المشرف (د. بن لكحل منصور) و أتقدم بعظيم الشكر و الامتنان لجميع الدكاترة والأساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة، و إلى مدراء المسابح و مدربين الفئات الشبانية لمسابح ولاية مستغانم

و في الأخير نسأل المولى عز و جل الصلاح و الثبات والتوفيق متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن عامة وللرياضة خاصة و خطوة إلى الأمام لطلب العلم والمعرفة

و الحمد لله على ختامها

و الصلاة و السلام

على رسول الله صلى الله عليه و سلم

اهداء

بعد مسيرة دراسية حملت في طياتها التعب و الفرح ها انا اليوم اقف
على عتبة تخرجي فالحمد لله و شكر الله على فرصة البدايات و
بلوغ النهايات

اهدي نجاحي الى من احمل اسمه بكل فخر الى من سعى طوال حياته
لنكون افضل منه الى من دعمني بلا حدود ابي الغالي حفظه الله

الى التي ساندتني و الهمتني طوال مسيرتي و سهلت لي الشدائد
بدعائها امي الغالية حفظها الله الى من كانوا سندا و دعما لي اخوتي
الذين كانوا معي في ظل هذا النجاح

ملخص الدراسة :

واقع عملية انتقاء السباحين الناشئين 9-12 سنة

تهدف الدراسة الى التعرف على حقيقة الانتقاء الرياضي و اسسه في الجمعيات و النوادي الرياضية و تبيان القواعد و النظريات المضبوطة في عملية الانتقاء و تم تسليط الضوء على الطرق و الاساليب المستعملة في الانتقاء الرياضي .

اما العينة التي اخترت العمل معها هي مجموعة من المدربين في مجال السباحة في مسابح ولاية مستغانم و تمثل عددهم في 21 مدرب اي بنسبة 20 بالمئة من مدربي الولاية و استخدمت في دراستي التطبيقية الاستبيان و كانت اهم النتائج المتحصل عليها ان معظم المدربين عملية الانتقاء لديهم لا تخضع لاسس مقننة و مضبوطة كما يجب .

و عليه اوصي باتباع طرق و اسس علمية صحيحة و مضبوطة لانتقاء الفئات الناشئة في السباحة و كذا لرفع مستوى النجاح في مجال الرياضة عامة و السباحة خاصة .

الكلمات المفتاحية :

انتقاء, السباحين, الناشئين

Study Summary

The Reality of Selecting Young Swimmers Aged 9-12

The study aims to understand the true nature of athletic selection and its principles in sports associations and clubs. It seeks to clarify the established rules and theories involved in the selection process and to highlight the methods and techniques used in athletic selection.

The sample chosen for this study consisted of a group of swimming coaches in the swimming pools of the Mostaganem province, comprising 21 coaches, which represents 20% of the coaches in the province. The study employed a questionnaire for data collection.

The most important findings revealed that the selection process carried out by most coaches does not adhere to convincing and established principles as it should. Therefore, the study recommends following correct and precise scientific methods and principles for selecting young swimmers to enhance the success level in sports in general and swimming in particular.

Keywords: Selection, Swimmers, Youth

الفهرس:

الشكر و عرفان.....

اهداء.....

ملخص الدراسة.....

قائمة الجداول.....

التعريف بالبحث

1-2.....1مقدمة

2-2.....2-2 اشكالية البحث

3.....3-3اهداف البحث

4.....4-4 فرضيات

4.....5-5 اهمية البحث

4-5.....6-6مصطلحات البحث

5.....7-7 الدراسات السابقة

7.....8-8 التعليق على الدراسات السابقة

الباب الاول : الدراسة النظرية

الفصل الاول : الانتقاء الرياضي

9.....1-1 تمهيد

- 2-1 مفهوم الانتقاء.....9
- 3-1 مفهوم الانتقاء الرياضي.....10
- 4-1 اهمية الانتقاء الرياضي11
- 5-1 انواع الانتقاء الرياضي13
- 6-1 اهداف الانتقاء الرياضي14
- 7-1 مراحل الانتقاء الرياضي15
- 8-1 محددات الانتقاء الرياضي.....17
- 9-1 الاسس العلمية للانتقاء.....18
- 10-1 القياسات الانثروبومترية19
- 11-1 اهمية القياسات الانثروبومترية.....21
- 12-1 خلاصة.....21

الفصل الثاني : رياضة السباحة

- 1-1 تمهيد23
- 2-1 رياضة السباحة.....24
- 3-1 تطور وانتشار السباحة25
- 4-1 من اشهر السباقات.....26
- 5-1 افضل السباحين في التاريخ.....26
- 6-1 تعريف رياضة السباحة27
- 7-1 انواع السباحة28

- 8-1 قوانين رياضة السباحة 29
- 9-1 السباحة في المنافسات 29
- 10-1 اهمية و فوائد رياضة السباحة 30
- 11-1 فوائد واهمية السباحة للاطفال 31
- 12-1 مفهوم الطفولة 32
- 13-1 خصائص الفئة العمرية 9-12 سنة 33
- 14-1 اهم الاسباب تفوق الرياضي في اداء الرياضة الخاصة
به 34
- 15-1 امور واجب مراعاتها عند تعلم السباحة 35
- 16-1 تعريف المدرب 36
- 17-1 صفات و خصائص مدرب السباحة 37
- 18-1 ادوات تدريب السباحة 40
- 19-1 اهمية ادوات السباحة 42
- 20-1 خطوات تعليم السباحة للمبتدئين 43

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الاول: منهجية البحث و اجراءته الميدانية

46.....	تمهيد	1-1
46.....	منهج البحث	2-1
47.....	مجتمع البحث	3-1
47.....	متغيرات البحث	4-1
48.....	مجالات البحث	5-1
48.....	ادوات البحث	6-1
49.....	تصميم الدراسة	7-1
49.....	اساليب الاحصائية	8-1
50.....	صعوبات البحث	9-1
50.....	خلاصة	10-1

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

51.....	تمهيد	11-1
51.....	عرض و مناقشة النتائج و الاستنتاجات	12-1
75.....	مقارنة الفرضيات بالنتائج	13-1
75.....	خلاصة	14-1
76.....	التوصيات و الاقتراحات	15-1
77.....	الخاتمة	16-1

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
28	افضل عشرة السباحين	1
52	جدول احصائي يمثل سن المدربين	2
53	جدول احصائي يمثل الخبرة المهنية للمدربين	3

55	جدول احصائي يمثل شهادة العلمية للمدربين	4
57	يخضع السباح لكشف طبي وفحوصات لتقرير الحالة الصحية	5
59	الاختبارات التي تعتمد عليها في انتقاء السباح الناشئ	6
59	يعتمد المدرب على فحص المقاييس الفيسيولوجية في عملية الانتقاء	7
60	يعد العمر عامل اساسي لعملية الانتقاء في السباحة	8
63	عملية الانتقاء تركز على قواعد محددة ترتبط بالوراثة /صفات مهارية /صفات بدنية	9
65	القدرات النفسية و المتغيرات الاجتماعية تؤثر على نجاح السباح	10
65	عوائق انتقاء السباحين الناشئين	11
66	الفئات التي تفضل تدريبها فئة الاواسط /فئة المبتدئين / فئة الناشئين	12
68	هل خبرة المدرب تؤثر على انتقاء السباحين	13
69	الاساليب التي يتخذها المدرب في انتقاء السباح/ اسلوب الملاحظة/ اسلوب المنافسة/ اسلوب الاختبارات و القياسات	14
71	دراسة المدرب للجوانب الشخصية و الخصائص النفسية و الصفات البدنية للسباح	15
73	الاساليب التي تعتمد عليها في انتقاء فريقك	16

جدول الاشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	الرقم
52	التمثيل البياني لسن المدربين رقم 1	1
54	التمثيل البياني لخبرة المدربين رقم 2	2
56	التمثيل البياني لشهادة المدربين رقم 3	3
58	التمثيل البياني للعبارة رقم 4	4

60	التمثيل البياني للعبارة رقم 5	5
61	التمثيل البياني للعبارة رقم 6	6
63	التمثيل البياني للعبارة رقم 7	7
65	التمثيل البياني للعبارة رقم 8	8
67	التمثيل البياني للعبارة رقم 9	9
68	التمثيل البياني للعبارة رقم 10	10
70	التمثيل البياني للعبارة رقم 11	11
72	التمثيل البياني للعبارة رقم 12	12
74	التمثيل البياني للعبارة رقم 13	13

مقدمة البحث :

يعد الانتقاء الرياضي احد الموضوعات المهمة في المجال الرياضي ، حيث أن الافراد لا يتساون في إمكانياتهم وقدراتهم إذ أن هناك فروق فردية بينهم والتي تعرف بأنها التباين والاختلاف في القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية لذا فان اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها كل إنسان ثم يتم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلائم 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 اليه 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 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 يتلائم و استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب في نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر. وكذلك يعرف الانتقاء الرياضي بأنه عملية اختيار أفضل اللاعبين من بين اللاعبين الصغار ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي . (محمد صبحي حساين 1991)

ان الانتقاء الرياضي هو نقطة وخطوة مهمة و اساسية للوصول لاعلى المستويات في المجال الرياضي حيث انتهج المدربين و متخصصي المجال الرياضي المنهج العلمي في انتقاء و اختيار الناشئين في مختلف الرياضات وذلك حسب القدرات البدنية و الفيسيولوجية لديهم و وفق الاختبارات العلمية الصحيحة. و رغم رؤيتنا للتقدم الموجود في هذا المجال الا انه يوجد معظم المدربين يستخدمون انواع خاطئة في عملية الانتقاء في الكثير من الرياضات خاصة رياضة السباحة حيث ان بعض المدربين يقومون بالانتقاء وفق اسس خاطئة و معايير ثابتة. و يعرف الانتقاء بانه عملية يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة و بناء على مراحل الاعداد الرياضي المختلفة فاكشاف امكانيات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من نشاط رياضي يتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول الى مستويات عالية في الاداء خاصة في رياضة السباحة و يتاسس الانتقاء الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الناشئ و اكتشاف خصائصه النفسية و تقويم صفاته البدنية و دراسة الصفات المورفولوجية و الفحوص الطبية المستمرة و وفق هذه الدراسات بإمكاننا القول اننا نستطيع ان نقوم بتحديد الفرد المناسب و امكانية التدقيق و التعمق في الانتقاء من خلال دراسة متغيرات فعالية السباحة (مسافات طويلة او قصيرة) و اجراء اختبار على ذلك الاساس و ان الجانب المهاري له دور كبير في تكوين السباح و انتقاء الاختصاص المناسب له. (مفتي إبراهيم حماد، 2008 ص303)

اشكالية البحث :

تعتبر عملية انتقاء اللاعبين من اهم العمليات التي يجريها اغلب الفرق الرياضية و ذلك لاختيار احسن الرياضيين و الذين تظهر لديهم بعض المؤهلات التي تساعدهم على التفوق في هذه الرياضة و رياضة السباحة كباقي الرياضات الاخرى تجري فيها عملية الانتقاء لاختيار السباحين الكفاء و الذين تتوفر فيهم مميزات و خصائص تناسب رياضة السباحة و عملية الانتقاء الرياضي اصبحت من اهم المشاكل التي يعاني منها مختصي المجال الرياضي

فأصبح الانتقاء يتم وفق محددات خاطئة و ذاتية باءت بالفشل فالانتقاء الخاطيء لا يخدم الرياضة و يعد اهدارا للجهد و الوقت لذلك فمن اهم عوامل نجاح الانتقاء الجيد ان يكون مبني على اسس و اختبارات علمية مضبوطة. ويرجع الاهتمام بمشكلة انتقاء الرياضيين في الالونة الاخيرة الى تراجع مستوى النتائج في مجال السباحة حيث انني كنت حريصة على أن تكون عينة البحث شاملة اي ملمة لمختلف المدربين من خلال المستوى التأهيلي وذوي الخبرة العلمية باختلاف شخصيتهم من اجل اعطاء نتائج اكثر مصداقية للبحث. و كذا المحور الالهم الذي يدور حوله البحث و هو واقع عملية انتقاء السباحين الناشئين (حسانين, محمد صبحي، 2001) و على ضوء هذه الاشكالية نطرح التساؤلات التالية:

تساؤل العام: هل تتم عملية الانتقاء وفق معايير و اسس مقننة و مضبوطة ؟

1/ هل عملية انتقاء الناشئين مبنية على اسس علمية صحيحة ام عشوائية مبنية على شئى اخر؟

2/ هل دور الكفاءة المهنية و العلمية وتكوين المدربين هو السبب في اهمال وفشل عملية انتقاء السباحين الناشئين ؟

اهداف البحث :

1/ معرفة الانتقاء الصحيح للسباحين الناشئين .

2/ التعرف على مستوى المدرب و مدى خبرته في الانتقاء.

3/ التعرف المبكر على المواهب الرياضية

4/ تحسيس المدربين بمدى أهمية عملية الانتقاء الرياضي في تطوير مستوى الرياضة

5/ معرفة حقيقة الانتقاء الرياضي في الاندية والجمعيات

فرضيات البحث :

1/ عملية انتقاء لدى السباحين الناشئين لا يخضع الى معايير و اسس علمية دقيقة

2/ دور الكفاءة المهنية و العلمية و التكوين لمدربي السباحة له انعكاس على عملية الانتقاء الرياضي

اهمية البحث:

اثراء المكتبة العلمية

معالجة اشكالية الانتقاء الخاطيء

ضبط الاسس العلمية الصحيحة التي بها تتم عملية الاختيار و الانتقاء الدقيق للسباح الناشئ.

مصطلحات البحث: الانتقاء ; الناشئين ; السباحين.

الانتقاء: هو الاختيار على اساس الكفاءة والقدرة وانه اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين

و عموما 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 إحرار أفضل النتائج

الناشئين: يعرفهم مفتي ابراهيم حماد 1996 بانهم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً).

السباحين: هم مجموعة من الأشخاص يمارسون رياضة السباحة لمدة طويلة .

الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى

1/ واقع عملية الانتقاء المبني على اسس علمية في رياضة السباحة لدى الناشئين 9/12 سنة

من اعداد الطلبة: شتوان قادة /بلعمري محمد حمزة 2015/2016 مذكرة لنيل شهادة الماستر جامعة مستغانم .

فرضيات

-يعود عدم اهتمام مدربي السباحة بعملية الانتقاء الرياضي إلى نقص تكوينهم وجهلهم

لهذا الميدان.

-عملية انتقاء المواهب الشبانية على مستوى أندية السباحة ال تخضع إلى معايير وأسس علمية

عينة البحث

كانت عينة البحث 120 مدرب موزعين على 36 جمعية وكان هدف الدراسة تسليط الضوء على الطرق والأساليب المستعملة في عملية الانتقاء الرياضي

الدراسة الثانية

مذكرة ليسانس تحت عنوان: "أسس معايير انتقاء لاعبي كرة الطائرة عند مبتدئين 9-12 سنة" دفعة 2003/2004. من إعداد الطلبة عبدلي فاتح، حطن محند طيب

بومنجل جمال الدين وكانت إشكالية بحثهم كالتالي:

هل هناك أسس ومعايير متبعة من طرف مدربي كرة الطائرة في عملية الانتقاء لدى

المبتدئين (9-12) سنة.

الفرضيات

غياب الخبرة ونقص المستوى المعرفي لدى مدربي كرة الطائرة بسبب الاختيار العشوائي

عدم مراعاة مدربي كرة الطائرة خصوصيات المرحلة العمرية يؤدي إلى عرقلة الانتقاء

وكانت أداة بحثهم عبارة عن استبيان موجه لمدربي فئة المبتدئين

عينة البحث:

كان نوع عينة البحث عشوائية وتتكون من 15 مدرب يدرّبون فئة المبتدئين وكان هدف دراستهم يتمثل في تقديم دراسة علمية حول أسس الانتقاء وكذلك تشخيص

نقائص و عيوب العملية الانتقائية ومحاولة تحسيس المدربين بضرورة واهمية الانتقاء و تأثيره على مستقبل الرياضي

الدراسة الثالثة

علاقة الكفاءة المهنية والعلمية باداء مدرب السباحة في عملية اعداد الناشئين
9/12 سنة باندية ولاية الجزائر من اعداد الاستاذ :علوان توفيق 2006/2007
جامعة الجزائر.

من خلال هذه الدراسة حاول الباحث الاجابة على التساؤلات التالية

ما هو دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين
الناشئين(09-12)سنة

هل نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس على إعداد
وتكوين السباحين الناشئين(09-12)سنة

الفرضيات

نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس على إعداد وتكوين
السباحين الناشئين(09-12)سنة

الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم بشكل كبير في الإعداد والتكوين
الجيد لسباحي المرحلة العمرية (9-12)سنة.

التعليق على الدراسات السابقة

لقد تطرقت الدراسات السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بانتقاء الابعين
الناشئين ولقد تناولته من عدة جوانب حيث ان دراسة شتوان قادة و بلعمري
محمد حمزة تناولت موضوع واقع عملية الانتقاء المبني على اسس علمية في
رياضة السباحة لدى الناشئين 9-12 سنة حيث ركزت على نقص خبرة

المدربين و عدم اهتمامهم بعملية الانتقاء و سلطوا الضوء على الطرق و الاسس العلمية في الانتقاء الرياضي اما دراسة عبدلي فاتح، حطن محند طيب بومنجل جمال الدين تطرقت إلى موضوع "أسس معايير انتقاء لاعبي كرة الطائرة

عند المبتدئين 9-12 سنة" حيث قدمت أسس الانتقاء وشخصت نقائص و عيوب العملية الانتقائية ومحاولة تحسيس المدربين بضرورة الانتقاء الصحيح و اهميته على مستقبل الرياضي

و على هذا الاساس درست العملية الانتقائية التي تكمن في الدور الذي يجسده المدرب في انتقاء السباحين الناشئين و من خلال معرفة الصعوبات و العراقيل التي واجهها الباحثون و الاخطاء التي وقعوا فيها استفدت و اخذت العبرة منها حيث استطعت الالمام و الربط بين موضوع البحوث السابقة وضبط متغيرات الدراسة و الوصول الى تحديد اشكالية الدراسة و اتباع المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة

الباب الاول

الجانب النظري



الفصل الأول

الانتقاء الرياضي

تمهيد:

يعد هذا الموضوع احد الموضوعات المهمة في المجال الرياضي ، حيث أن الأفراد لا يتساون في إمكانياتهم وقدراتهم إذ أن هناك فروق فردية بينهم والتي تعرف بأنها التباين والاختلاف في القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية لذا فإن اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها كل إنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلائم 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 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 يتلائم و استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب في نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر. وكذلك يعرف الانتقاء الرياضي بأنه عملية اختيار أفضل اللاعبين من بين اللاعبين الصغار ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي .

مفهوم الانتقاء :

ان كلمة انتقاء في اللغة من الفعل أنتقى، ينتقى، انتقاء وأنتقى الشيء أي اختاره

الانتقاء الرياضي :

هو عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين واللاعبات طبقاً لمحددات معينة وهذا يعنى اختيار أفضل اللاعبين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذى يتلائم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة. وتهدف عملية انتقاء المواهب في المجال الرياضي إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول إلى أعلى مستويات من الأداء البدني اعتماداً على العديد من جوانب الموهبة سواء كانت بدنية أو نفسية أو وراثية. يعرف الانتقاء على إنه اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعني **(عبد الدايم وحسانين 1990م)** وعرفه **أبو المجد والنمكي (1997م)** على أنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضي. و كذلك يعرف الانتقاء بأنه عملية تحديد ملائمة استعداد الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين. **(فولكوف 1999)** ثم قام **طه (2002م)** بوضع تعريف شامل للانتقاء وأوضح أنه عملية اختيار أنسب العناصر بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية. ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط .

وبهذا يرتبط الانتقاء الصحيح باختيار عناصر ذات قدرات ومواهب واستعدادات خاصة وفق نوع النشاط والتنبؤ لهم بمستقبل مرموق في ضوء الإعداد الصحيح لهم.

وعلي ذلك فإن الانتقاء عملية غاية في الصعوبة نظراً لأن المدرب عليه إن يتنبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد في الوقت الحالي كما أن الانتقاء عملية مركبة لها جوانبها المختلفة البدنية والمورفولوجية

والفسيولوجية والنفسية لذا كان من الضروري مراعاة الأسس العلمية لكافة تلك الجوانب عند إجراء عملية الانتقاء.

أهمية الانتقاء الرياضي:

ان عملية الانتقاء في المجال الرياضي لها الاهمية البالغة لكونها تهتم بأختيار افضل الناشئين لممارسة النشاط الرياضي المحدد وهذا يتم من الاعمار المبكرة لغرض الوصول الى المستويات العليا في نوع النشاط الممارس الذي يبني على اسس علمية لذا يشكل الانتقاء من الاهمية لكون هناك اختلاف في قدرات اللاعبين انفسهم سواء البدنية أوالعقلية أوالنفسية اذ ان استثمار الموهبة الرياضية التي تعد ثروة بشرية يجب تطويرها من اجل تحقيق الانجازات الرياضية وان المستويات الحاصلة في الدورات الاولمبية ومدى الانجازات العالية المتحققة يعود فضلها بالدرجة الاساس الى حسن الانتقاء.

يرى كل من "قولكوف1997" و"يرى"بو لجاكوف"1986 أن عملية الانتقاء في النشاط

الرياضي ترجع أهميتها إلي ما يلي :

أ-الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية:

فالتفوق في أي نشاط رياضي، يعتمد على ثلاثة عناصر هي (الانتقاء، التدريب،المنافسة)

لا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج عالية، ولكن إذا ما أجريت عملية و انعكس ذلك على الانتقاء في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية سليمة، عمليا من فعاليتها، وبالتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج في أقله التدريب والمنافسة وقت وبأقل جهد.(الواقس ع ا ،2004)

ب-قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة الالعب الرياضية:

فقد أثبتت العديد من الدراسات ان فترة الممارسة الفعالة خلال حياة اللاعب الرياضية تعتبر قصيرة نسبيا، فهي لا تزيد عن (5-10 سنوات)، وذلك تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس، فإذا ما أجريت عملية الانتقاء على أسس علمية سليمة، وتم اختيار أفضل العناصر من الناشئين فان هذه الفترة من الممارسة سوف تكون أكثر، فاعلية رغم قصرها، وسوف تكون كافية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. (المجد ع ا ، 1997)

ج-وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعداد الخاصة:

إن الفروق الفردية الموجودة بين الناشئين في استعداداتهم الخاصة سواء من الناحية

البدنية أو الناحية النفسية، لا تسمح لجميع الناشئين من تحقيق النتائج الرياضية المرجوة في الزمن المتاح في تلك الفترة والدليل على ذلك أنه من بين ألف طفل من المبتدئين في السباحة مثلا، يمكن لثلاثة منهم فقط، تحقيق نتائج رياضية عالية والوصول إلى

المستوى الدولي، فمن خلال عملية الانتقاء يمكن الكشف عن تلك الفروق والخصائص

الوراثية والاستعدادات لدى الناشئين، لاختيار من تتوافر لديهم الصالحية لممارسة النشاط الرياضي المناسب لهم. (مزارى فاتح واخرون، 2007)

د-اختلاف سن بداية الممارسة تبعا لنوع النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي ، من أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند اجراء عملية الانتقاء نظرا

لحتمية الممارسة من نشاط رياضي لآخر، حيث أن بداية الممارسة المبكرة او المتأخرة

عن السن المسموح به لممارسة نشاط رياضي معين، يصبح لها انعكاساتها السلبية

على فاعلية التدريب، وعلى نتائج اللاعب فيما بعد، فمن خلال إجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء يمكن أن يتحقق الالتزام بالسن المناسب للبدء بممارسة كل نشاط رياضي على حدة، فضلا عن التغلب على مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي التي تظهر في شكل اختلافات واضحة في بقاء أو سرعة نمو بعض الصفات أو القدرات الخاصة بالنشأة مقارنة بأقرانه من نفس السن (كمال دسوقي، 1970)

-أنواع الانتقاء الرياضي:

قسمه اكراموف إلى ثلاثة أنواع:

أ-الانتقاء التجريبي:

هي الطريقة الأكثر استعمالا من طرف المربي، عن طريق البحث البيداغوجي أو التقسيم التجريبي، حيث أن التجريب يلعب دورا هاما بالنسبة للمربي الذي يقارن اللاعب بالنسبة لنموذج معروف على مستوى العالم، هذا النوع الأكثر شيوعا بين المربين ويمثل بحث بيداغوجي أو تقييم اختبار معتمد في ذلك على تجارب وخبرات المدرب في انتقاء المواهب الشبانية

ب-الانتقاء التلقائي:

يبدأ هذا النوع من الانتقاء مبكرا منذ ظهور الميل والاهتمام بالرياضة المعينة، حيث يتم الاختيار الفردي أثناء التدريب وفي المباريات الحرة و الغير منظمة عملية الانتقاء هنا تحدد بمقارنة نتائج اللاعبين فيما بينهم ومقارنة خصائصهم مع نماذج رياضية معروفة.

ت-الانتقاء المركب:

يتطلب هذا النوع من الانتقاء مشاركة المربي، الطبيب والنفساني، والقيام بالتحليل الموحد لأبحاث العديدة و الاختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصفة أكثر نجاح، للتطور المستقبلي للموهوب الرياضي، إذن يمكن القول أن الحصول النتائج الجيدة فيما يخص مستوى اللاعبين، يجب أن يركز على النوع المركب في عملية الانتقاء، لأنه شامل لكل العناصر المحيطة بالرياضي

الاهداف الانتقاء الرياضي :

1 /تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توافرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي .

2/الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات العالية.

3/ توجيه الراغبين في الممارسة الرياضية الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم.

4 /ايجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار افضل العناصر على فترات زمنية متعددة.

5 /الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي لمن يتوقع لهم التفوق في هذا النشاط الرياضي مستقبلا.

6 / ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الامكانيات والقدرات للفرد في ضوء ما ينبغي تحقيقه

7 /زيادة الدافعية للممارسة الرياضية للتقارب والتجانس لمستويات مجموعة الافراد بالوحدة والابتعاد عن التباين بينهم.

8/ تركيز عملية التدريب لتطوير امكانيات وقدرات من يتوقع له تحقيق المستويات والإنجازات العالية.

9/ اختيار افضل الافراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فرق للاشتراك في منافسة معينة 10/. تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحلته من حيث التنظيم والفعالية بالدراسات والبحوث العلمية المتواصلة.

مراحل الانتقاء الرياضي:

يعتبر الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي الناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج. (ميزتيسير 1987) أما مراحل الانتقاء فلها اتجاهين أساسيين هما:

أ/الاتجاه الأول :

يؤكد على الانتقاء في ضوء نتائج الاختبارات الأولية على أساس إمكانية ثبات قدرات الفرد لفترة زمنية ممتدة من (10 – 15 سنة)مستقبلاً هذا بالإضافة إلى أن بعض البحوث قد أثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة بين نتائج بعض الاختبارات الأولية في الانتقاء ونتائج الناشئ في أداء بعض المهارات الرياضية بعد مرور فترة من التدريب قدرت بحوالي خمسة سنوات (كوزلتسوف 1976)

ب/الاتجاه الثاني :

يؤكد على كون عملية الانتقاء مستمرة وتشمل جميع مراحل الإعداد الرياضي الطويل المدى والاتجاه الغالب في الوقت الحالي هو تقسيم عمليات الانتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ. مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما يعتمد كل منها على الآخر. ولكن الاتجاه الثاني أفضل من الأول ويعتبر أكثر موضوعية من الاعتماد على الاتجاه الأول فقط ونظراً لأنه يعتبر الاتجاه السائد حالياً. لذلك نلقي بعض

الضوء على المراحل الثلاث للاتجاه الثاني السابق ذكره.
أوضح أحمد (1999م) وحماد (1998م) والههوري (1994م) بأن عملية الانتقاء تمر بثلاث مراحل أساسية وفي كل مرحلة من المراحل تتضمن عدد من الإجراءات أو الخطوات لكي تكون عملية الانتقاء والاختيار في المسار الصحيح والمراحل هي :

أ/ المرحلة الأولى (الانتقاء الأولي) وفيها يتم :

- الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في النشاط الرياضي بشكل عام
 - أداء عدد من القياسات الأولية وخاصة الفحوصات الطبية
 - التعرف على ظروف الناشيء النفسية والاجتماعية
 - الميل إلى إشراكه في أكثر من نشاط لاكتشاف توجهاته
 - مدة هذه المرحلة تختلف وفق الأهداف ونوعية الرياضة المختارة
- ب/ المرحلة الثانية (الانتقاء التخصصي أو التوجيهي) وفيها يجري :**

- تصعيد الناشئين اللذين تم انتقائهم من المرحلة الأولى.
 - التركيز على الاختبارات والقياسات بكافة أنواعها.
 - الاتجاه نحو الرياضة التي تتناسب وقدرات وميول اللاعب .
 - التركيز على عمليات وبرامج التدريب .
- ت/ المرحلة الثالثة (الانتقاء النهائي/ المستويات العليا) وفي هذه المرحلة يتم :**

- تثبيت صفوة اللاعبين اللذين تم اختيارهم من المرحلة الثانية.
- إجراء المقاييس والاختبارات المتقدمة على اللاعب مع متابعة وتطوير القياسات الصحية .

-تنفيذ الخطط والبرامج ذات المستوى العالي.
-التعمق في الاختبارات النفسية وبت روح المنافسة والرغبة في الوصول لمنصات التتويج. أي أن عملية الانتقاء لا تكون من مرحلة واحدة فقط وإنما من ثلاث مراحل أساسية وما يتبع كل مرحلة من جوانب فرعية أساسية وبهذا يلاحظ أن العملية تمت من البدايات البسيطة حتى وصولاً للمستويات العليا.

محددات الانتقاء الرياضي :

لقد امكن انتقاء الرياضيين تحقيق نتائج عالية لابد من ان يؤخذ بعدد من العوامل او المحددات التي تسهم بشكل فاعل في عملية الانتقاء للرياضي وهذه المحددات تعد اساسية ولجميع مراحل الانتقاء المختلفة التي يمكن تأشيرها بالاتي :

1.المحددات البيولوجية:

هذا المحدد يعتبر عنصرا اساسيا ومهما اذ يشمل جميع مايطرأ من متغيرات على مستوى الاجهزة الوظيفية وتطور هذه الاجهزة وعلاقة ذلك بالنشاط لذلك تعتبر المحددات البيولوجية احدى الركائز الاساسية التي يتم عليها الانتقاء الجيد للرياضيين وفي جميع المراحل.

2.المحددات السايكولوجية:

يسهم هذا النوع من المحددات بان يكون احدى الركائز التي تستند عليها عملية الانتقاء ضمن مراحلها المتعددة وهي (الشجاعة - الاعتماد على النفس - القدرة في اتخاذ القرار - الذكاء) يكون لها دور في عملية الانتقاء الرياضي.

3.المحددات الخاصة:

لكل نشاط متطلبات خاصة اذ نشاهد اختلاف في متطلبات نشاط عن اخر لذلك لدى اطلاعنا على التخصص في المجال الرياضي يجب علينا ان نهيهء

الوسائل والمستلزمات التي لها علاقة بنوع الفعالية من اجل خدمة وتحقيق الوصول الى الهدف الاساسي.

ان المحددات سابقة الذكر يجب ان تكون متصلة وتتفاعل مع بعضها وتتأثر بعملية التدريب والظروف الاخرى التي تحيط بالرياضي هذا من جانب اما الجانب الاخر فيتطلب من الرياضي ان يعطي الاهمية للتغذية ونوعيتها مع استخدام الراحة وتنظيم اوقات الفراغ والابتعاد عن الوسائل الضارة مع تنظيم العلاقة فيما يخص وقت التدريب والعمل. ان جميع هذه الامور لها تأثير على مستوى الانجاز الخاص بالرياضي (مفتي إبراهيم حماد، 2008 ص 304/303)

الأسس العلمية للانتقاء الرياضي:

هناك بعض المبادئ التي يجب أن تراعى في عمليات الانتقاء وقد أوضحها طه (2002م) نقلاً عن ميلنيكوف (Melnikov) فيما يلي:

- الأساس العلمي للانتقاء : أي يجب أن تكون طرق التشخيص والقياس مبنية على أساس علمي.
- شمول جوانب الانتقاء : بحيث يجب أن تشمل جميع الجوانب المتعلقة باللعب (البدني والجسمي والنفسي).
- 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 باللعب.

القياسات الأنثروبومترية:

يقصد بعلم الأنثروبولوجيا علم الإنسان وقد يعني فيما يعينه العلم الذي يبحث في نواحي الإنسان ومميزاته الجسمية وعاداته الاجتماعية وتقاليده ولغاته وأجناسه وحضارته. ولهذ لا يختلف أي من العلماء على أن نثرومترى هو مصطلح مرادف لمصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعية، والتي يطلق عليها (الفيزيقية) اذ هي اقدم فروع الأنثروبولوجيا والتي تختص بدراسة البناء الجسمي للإنسان، وكذا البحث في التطور العائلة البشرية وتنوعها إلى أجناس وسلالات مختلفة. وكلمة الانثروبومتري، تعني (قياس الإنسان) ولهذا نجد انه على رغم من اختلاف العلماء في التعريف الأنثروبومتري، الا انهم يعنون مفهوم واحدا لا يخرج عن كونه العلم الذي يبحث في القياس الخاص بحجم وشكل الجسم البشري وأجزائه المختلفة.

مفهوم القياسات الانثروبومترية:

ما نعنيه بالقياسات الأنثروبومترية، هي القياسات الجسمية. وفي إطار مفهومها نجد أنها تدل

على الأبعاد البدنية، وهي بذات الوقت طريقة من طرائق البحث العلمي في وصف الإنسان،

اذ تدل على كتلة جسمه وأجزائه بصورة متناسبة.

من هذا نذهب إلى أن مفهوم القياسات الجسمية يتضمن مصطلحات أساسية يمكن اجمالها كالاتي:

اولا: حجم الجسم

ويقصد به كل ما يتعلق بالأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات المعني بها الفرد (الإنسان)، اذ أن هذه المؤشرات القياسية تعبر عن أحجام كاننا نقول: الأحجام الكبيرة والمتوسطة والصغيرة، أو نقول إن فلان من الناس

قصير او طويل القامة وغير ذلك خفيف أو ثقيل، ولبيان تفاصيل محتوى الجسم من مؤشرات قياسية

ثانياً: نمط الجسم

النمط في دراسات النفسية يعني ان مجموعة من الأفراد يشتركون في نفس الصفات والنمط الجسمي هو: الشكل العام للجسم الذي تحدد مجموعة من القياسات المعيارية المتفق عليها. والشكل العام للجسم عبارة عن تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية (البدن، والعضلي، والنحيف) التي تحدد الشكل لشخص ما

اهمية القياسات البشرية (الانثروبومترية)

إن للقياسات الجسمية في توجيه الفرد للنشاط المناسب الذي يمكن إن يحقق نجاحاً، إذ إن لكل لعبة خصوصية معينة في نوع القياسات الجسمي المطلوبة التي لا بد من توافرها فيمكن ممارستها كلما أمكن توجيهه ومن هنا تظهر أهمية القياسات الجسمية في صناعة البطل الرياضي وفي اختيار العناصر الصالحة التي يمكن إن تثمر بها جهود التدريب " إذا تحدد صفات الطول والوزن ونسب الأعضاء الجسمية إلى حد كبير المستوى الذي لا يمكن إن يحقق الرياضي وبذلك يتحقق الاقتصاد بالجهد و المال و الوقت .

و يمكن تلخيص اهمية القياسات البشرية كالتالي :

1-تعد القياسات الجسمية عنصراً هاماً عند بداية انتقاء الاطفال للتخصصات الرياضية

2-تسهم هذه القياسات في تشكيل أجسام الرياضيين كافة منذ مرحلة الناشئين وحتى المستوى الاولمبي

3- في ضوء مراعاة الخصائص والقياسات الجسمية يتم اعداد الفردي للاعبين

4- تسهم هذه القياسات الجسمية في اختيار التخصصات بالنسبة لبعض المناطق والتجمعات السكنية.

5- يمكن الحصول على بعض المؤشرات للتنبؤ بإمكانية الناشئ في تحقيق مستويات رياضية معينة

خلاصة

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل فان الانتقاء الرياضي ذو اهمية كبيرة و هو عملية اختيار أفضل اللاعبين من بين اللاعبين الصغار ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي و يتوقف الوصول الى المعدلات المقننة وعالية الجودة على اسس و ظوابط و قواعد صحيحة و على الخبرة المهنية للمدرب

كما تعتبر عملية الانتقاء الرياضي عملية جد مهمة وتحققها يتطلب جهد و كفاءة علمية و مهنية تساهم في رفع مستوى نتائج الانتقاء الرياضي

و في الاخير يمكننا القول ان عند توفر الكفاءة العلمية و الخبرة المهنية نتوصل الى نتائج مشرفة و تسهل علينا التقدم في كل المجالات الرياضية

الفصل الثاني

رياضة السباحة

تمهيد:

الرياضة الكاملة كما يسميها بعض المختصون او كما يلقيها البعض الاخر بسيدة الرياضات الفردية فالسباحة تعتبر من اقدم الرياضات المعروفة و التي كانت تمارس من طرف عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الرياضيين و تتميز بانها احدى الرياضات المائية التي تتعدد طرقها كما انها تختلف عبي سائر الرياضات الاخرى من حيث الوسط التي تمارس فيه و وضع الجسم في الماء و طريقة التأقلم و التعود على الماء و تعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات أهمية البالغة التي يمكن لكال الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر الى ذلك

ويعد معلم ومدرّب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدى مدرّب السباحة لهذه الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه، وصفات المدرّب الناجح أن يكون كفوا في مجال عمله من حيث مواكبة كل ما هو جديد في مجال التعليم والتدريب والتحضير للناشئين السباحين

وإن نجاح مدرّب السباحة في عمله يرتبط إلى حد كبير في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص بالعمل فيه، فكلما تميز بالتأهيل العلمي التخصص العالي كلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية والعلمية وطرق تطبيقها وأن يكون قادرا على تطوير وتنمية مستوى الأداء للرياضي السباح إلى أقصى درجة

رياضة السباحة :

السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسةً من قبل الرياضيين فالبعض منهم يعتبرها قمة المتعة والرياضة التي تمدّهم بالنشاط والحيوية على الدوام. السباحة أساساً هي الحركة التي تتحرّكها الكائنات الحية في الماء دون أن تسير في قاع المسطح المائي أو البركة المائية تعود السباحة إلى العصر الحجريّ قبل أكثر من 10 آلاف سنة وتمّ افتتاح أول حمام للسباحة الداخلية تحت اسم سانت جورج للجمهور وقد ظهرت المنافسات في هذا المجال كنشاط ترفيهي في البلاد الإنجليزيّ خلال عام وفي عام 1830 قامت الجمعية الوطنية للسباحة بعقد مسابقات للسباحة العادية في ستة حمامات سباحة اصطناعية التي توجد في المدينة اللندنيّة عام 1937 وفي عام 1880 كان النشاط الترفيهي للسباحة هو الأكثر أهميّة؛ وذلك لوجود هيئة حكم وطنيّة وجمعية هواة للسباحين، وأكثر 300 نادٍ إقليمي من جميع أنحاء البلاد. قديم اثنان من المشاركين الأمريكيين في مسابقة السباحة اللندنيّة في وهذا أحد الأسباب التي أدّت إلى انتشار اللعبة في العالم، وكان الكابتن ماثيو ويب عام 1844 أول رجل يسبح في بحر المانش الذي يقع بين إنجلترا وفرنسا في عام 1875 على صدره، وقطع مسافة 34.21 كيلو متر خلال 41 ساعة و 45 دقيقة، بعد ذلك قامت البلدان الأوروبيّة بإنشاء اتحادات السباحة كالمانيا، وفرنسا، والمجر، وكانت أول مسابقات في القارة الأوروبيّة جمعاء للهواة في عام 1889 في العاصمة النمساويّة فيينا، وعقدت أول بطولة لسباحة المرأة في اسكتلندا خلال عام 1892، أصبحت هذه اللعبة للرجال جزءاً من أول الألعاب الأولمبية الحديثة في عام 1896 تقام في أثينا تطوّرت السباحة يوماً بعد يوم، فقد كانت في القديم ضروريّة جداً خاصة للجنود، ومن هنا فقد اشتهر في تراثنا الإسلامي ما قاله عمر بن الخطاب رضي الله عنه (علّموا أولادكم السباحة، والرماية، وركوب الخيل)، أمّا اليوم فقد أصبح للسباحة دور آخر؛ فهي تعتبر واحدة من النشاطات الترفيهيّة، والرياضيّة التي تكسب الجسم العديد من الفوائد الهامة، عدا عن أنّها رياضة عالميّة لها منافساتها ودورياتها وقوانينها الخاصة؛

حيث تدخل هذه الرياضة ضمن أهم رياضات الألعاب الأولمبية. عُرفت السباحة منذ تاريخ طويل يمتد إلى 2500 سنة قبل الميلاد؛ حيث كانت تُمارس في مصر، وُعرفت السباحة في حضارات لاحقة كالحضارة الآشورية، واليونانية، والرومانية، وقد كانت السباحة جزءاً من التدريبات القتالية التي عرفها اليونانيون والرومان القدماء، بل إنها كانت جزءاً من منهج التدريس الخاص بالذكور في مرحلة التعليم الابتدائي، وعلى صعيد الرياضة التنافسية فقد تم إدراج السباحة للرجال كإحدى الألعاب الأولمبية في عام 1896م، ثم تلتها السباحة الخاصة بالنساء في عام 1912م

تطور وانتشار السباحة:

انتشرت سباحة الصدر عام 1840 للميلاد، حيث أُبدع في ممارستها الهنود الحمر. ثم ظهرت سباحة الجنب مع ظهور الذراع خارج الماء عام 1855 أما بالنسبة لسباحة الزحف على البطن، فإنها ارتبطت ارتباطاً وثيقاً باسم عائلة "كافيل" الذي حاول عبر المانش مع زميلة الإنجليزي الكابتن (ويب) لكنه لم ينجح في ذلك، فسافر إلى أستراليا وعمل في مدرسة للسباحة فاشترك ابنه في المسابقات التي أُقيمت في لندن عام 1902 م وفي عام 1948 للميلاد ظهرت سباحة الفراشة أو بإسم آخر الدولفين. وأما بالنسبة لسباحة الظهر، فقد تطورت بشكل كبير منذ بدايتها من بعد الحرب العالمية الأولى سنة 1917 للميلاد، فقد كانت حركات سباحة الظهر تؤدي تقريباً مثل حركات سباحة الصدر، فتطورت من حيث الحركات وأصبحت ضربات اليدين مشابهة لضربات الكرول مع ضربات الأرجل ويجب التنويه بأن السباقات الطويلة في السباحة، تقدّمت على السباقات القصيرة بالشكل التاريخي. وأهم سباق قديم كان "سباق المانش". وهذه المسابقات تختلف كلياً عن المسابقات القصيرة ليس في المسافة وحسب، إنّما من حيث طريقة التدريب والتنفيذ. ولهذا النوع من السباحة تنظيماته وقانونه وطرقه التحكيمية الخاصة، أما سباقاته فنُقام في البحار والأنهار والمحيطات ولها خط سير مُحدد

من اشهر هذه السباقات :

سباق المانش في (فرنسا - وإنجلترا) لمسافة 33 كلم

سباق كابري في (نابولي - إيطاليا) لمسافة 30 كلم

سباق النيل الدولي في مصر (حلوان - القاهرة) لمسافة 57 كلم

سباق نتاريو- كندا لمسافة 45 كلم

المقاسات لحوض السباحة الدولي :

يبلغ طوله 50 متر طول كل واحدة منهم 2.5 م، يفصل بينهم حبال تمتد على طول الحوض فهي على ارتفاع نصف أو ثلاثة أرباع متر فوق سطح ماء الحوض.. أما بالنسبة لمنص حوض السباحة الدولي 50 متر، وعرضه 21 متر، وعمقه 1.8

أفضل السباحين في التاريخ:

يوضح الجدول الآتي قائمة بأفضل عشرة سباحين من الرجال والسيدات الذين مروا على تاريخ هذه الرياضة :

التسلسل	اسم السباح	عام ولادة السباح	جنسية السباح	جنس السباح
1	مارك سبيتز	1950م	امريكي	ذكر
2	مايكل فيلبس	1985م	امريكي	ذكر
3	اين ثورب	1982م	استرالي	ذكر
4	الكسندر بوبوف	1971م	روسي	ذكر
5	بيتر فان دن هوغنباند	1978م	هولندي	ذكر
6	جونى فايسمولر	1904م	امريكي	ذكر
7	غرانت هاكيت	1980م	استرالي	ذكر

تعريف رياضة السباحة :

لغة :

سبح يسبح، سباحة سبح في البحر أو النهر أو غيرهما، أو عام فيه وتقدم

اصطلاحاً :

تعرف السباحة بأنها نشاطٌ بدنيّ يتم خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الذراعين والساقين؛ حيث يؤدي ذلك إلى أن يعوم الجسم بشكلٍ طبيعي في الماء، ويُمكن أن تكون السباحة بمثابة رياضة يُمارسها البعض أو قد تكون عبارة عن نشاطٍ ترفيهي للأشخاص وتعتبر السباحة تمريناً كاملاً للجسم إذ إنّها تساعد على تحسين صحة القلب والرئتين وقوة العضلات، ويمكن أن تكون بديلاً رائعاً للأشخاص الذين يُعانون من هشاشة العظام، ولمختلف الفئات العمرية. وأفادت الدراسات بأنّ الأشخاص الذين يمارسون رياضة السباحة هم أقلّ عرضة لخطر الموت بنسبة النصف من الأشخاص الذين لا يسبحون وهي نشاطٌ بدنيّ يتم خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الذراعين والساقين؛ حيث يؤدي ذلك إلى أن يعوم الجسم بشكلٍ طبيعي في الماء، والسباحة هي رياضة مائية تتضمن دفع الجسم عبر الماء بحركات متناسقة بين أعضاء الجسم، "للذراعين والساقين" وتعتبر السباحة من الرياضات ذات التمارين المتنوعة التي تشمل أعضاء الجسم المختلفة وتعمل على تطورها، وتستخدم أيضاً كتمارين علاجية للأشخاص الذين يعانون من مشكلة حركية نظراً لفوائدها المتنوعة وهي أن يسبح الرياضي في المياه لغرض المنافسة. وتعتبر السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية، وأولمبية

انواع السباحة :

يوجد العديد من أنواع السباحة؛ التي قد تتفاوت في مدى قدرة الشخص على إتقانها وإجادتها بشكلٍ صحيح، ويبين الاتي ابرز الانواع

السباحة الحرة :

يُطلق عليها أيضاً اسم الزحف الأمامي، وتعتبر أسهل أنواع السباحة التي يُمكن تعلّمها، ومن مميزاتها أنها تُتيح للشخص التحرك بسرعة داخل الماء، وقد كانت السباحة الحرة نوعاً يُمكن للسباح استخدام أي طريقة يريد لها لممارستها؛ إلا أن هذا الأمر تغير لاحقاً وأصبح ما يُعرف بالزحف الأمامي هو الطريقة المُعتمدة لممارسة هذا النوع من السباحة، ويتضمن هذا النوع من السباحة تبديل الشخص لذراعيه أثناء وجود رأسه تحت الماء ومن ثم تنفسه عن طريق وضع الرأس على جانبيه بالإضافة إلى تأدية ركلاتٍ مُنتظمة عبر الساقين

السباحة الجانبية:

يعتبر هذا النوع من السباحة مهماً في إنقاذ الأشخاص الذين قد يتعرضون للغرق، ويُمكن ممارسة هذا النوع من السباحة من خلال استلقاء الشخص على أحد جانبيه في الماء، مع إبقاء كل من الرأس، والظهر، والساقين، في خطٍ مُستقيم، ومن ثم تحريك الذراعين بحركات مُماثلة بالتزامن مع عمل ركلة مقصّية باستخدام الساقين

السباحة على الظهر:

يرتكز هذا النوع من السباحة على استلقاء اللاعب على ظهره في الماء بحيث يُبقي رأسه فوق الماء ثم تحريك الذراعين بشكلٍ دائري؛ بينما يتم استخدام الساقين لتنفيذ ركلة الرفرفة

سباحة الصدر:

يتم تحريك كلا الذراعين معاً في حركات نصف دائرية تحت الماء في هذا النوع من السباحة، أما الساقين فيجب أن يُستخدم معاً عن طريق ركلة تُعرف بركلة السوط؛ التي يتم خلالها فتح كلتا الساقين معاً ثم ضمهما معاً تحت الماء بشكلٍ سريع، ويُمكن أن يتم ممارسة هذا النوع من السباحة من خلال إبقاء الرأس مرفوعاً فوق سطح الماء، إلا أن هناك العديد من السباحين المُحترفين يمارسون

هذا النوع من السباحة من خلال وضع رؤوسهم أسفل الماء ويأخذون حاجتهم من الهواء عند تقدمهم للأمام

سباحة الفراشة :

تعدُّ إحدى أصعب أنواع السباحة؛ حيث يتطلب إتقان هذا النوع امتلاك القوة والقدرة على التنسيق بين مختلف أنحاء الجسم، وفي هذا النوع يتم تحريك الذراعين معاً ويتم تحريك الجسم كاملاً بحركة تُشبه الموجه بينما تُحرَّك الساقين بحركة تُعرف باسم ركلة الدولفين والتي يتم خلالها تحريك الساقين معاً

<https://www.webteb.com>

قوانين رياضة السباحة:

تُوضع القوانين الخاصة برياضة السباحة من قبل الهيئة الدولية المشرفة على رياضة السباحة وهي الاتحاد الدولي للسباحة؛ وتتمثل مهمة الاتحاد بإعداد اللوائح الخاصة بأحداث السباحة العالمية والتي منها السباحة الأولمبية التي تخضع لعددٍ من القوانين التي يتم إدارتها من قبل مجموعةٍ من الحكام؛ الذين يُشرفون على تنفيذ القوانين والتأكد من أن التنافس يجري بطريقةٍ عادلة ودقيقة، وتحظر قوانين السباحة على السباحين تخطي حدود الممر أو ما يُعرف بالحارة التي انطلقوا منها. تمنع قوانين السباحة الإمساك بخط الحارة بهدف دفع السباحين لأنفسهم، بالإضافة إلى أنه يُمنع المشي على طول قاع حوض السباحة أو استخدام أية أدوات أو أجهزة خاصة بالدفع أو العوم؛ كالزعانف، أو المجاديف اليدوية، أو غيرها من الأدوات الأخرى، كما يتحتم أن تكون بدلات السباحين مصنوعة من القماش المنسوج، وعلى أن تكون بالنسبة للرجال من ممارسة الخصر إلى الركبتين ومن منطقة الصدر إلى الركبتين بالنسبة للنساء. السباحة

السباحة في المنافسات :

تبدأ المنافسة في رياضة السباحة الأولمبية عند إطلاق صوت الصافرة الخاص ببدء المُسابقة، ويسبح المتسابق حتى نهاية الممر الخاص به؛ حيث يتوجب عليه

عند وصوله لنهاية الممر أو الحارة الخاصة به لمس الوسادة الإلكترونية الموضوعة تحت الماء في نهاية الممر والتي تعمل كمؤقتٍ لتحديد وقت وصول كل لاعب إلى نقطة النهاية، وكما أن العديد من المسابقات الدولية والأولمبية تجري في أحواض مغلقة؛ فإن مسابقات أخرى يتم إقامتها في مياه مفتوحة كالبحار، أو المحيطات، أو حتى الأنهار، ويُمكن أن تُقام مُنافسات السباحة في مياه عذبة أو مياه مالحة، ويجب أن تكون أحواض السباحة التي تجري فيها المباريات الأولمبية لهذه الرياضة ذات أبعاد محددة؛ حيث يجب أن يكون طول الحوض 50 متراً وأن يكون عمقه 2 متر بحدٍ أدنى، ويُقسم حوض السباحة إلى ثمانية ممرات أو أحواض يكون عرض كل منها مترين ونصف.

أهمية وفوائد رياضة السباحة:

تُعتبر مُمارسة رياضة السباحة ذات أهمية كبيرة في تحقيق العديد من الفوائد على الصعيدين الجسدي والنفسي للأشخاص الذين يُمارسونها، ويبين الآتي أبرز هذه الفوائد:

- زيادة قدرة القلب على العمل بكفاءة ودون الشعور بالتعب
- زيادة قوة العضلات
- تطوير قدرة المرء على التحمّل .
- الجهاز التنفسي من خلال تقوية عضلات الرئتين .
- تحسين عمل أنظمة الأوعية الدموية .
- تقليل أعراض الإصابة وزيادة نسبة الشفاء بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهابات المفاصل
- السعرات الحرارية في الجسم
- التخلّص من الأرق وتحسين عادات النوم لدى الأشخاص

-تحسين المزاج العام وتقليل الشعور بالتوتر.

-تحسين المرونة العامة للجسم.

- زيادة قدرة الجسم على التوازن. الحفاظ على اللياقة البدنية

-تطوير علاقات اجتماعية جديدة

فوائد السباحة للأطفال

تعتبر رياضة السباحة من الأنشطة الضرورية لصحة الإنسان ولياقته، فهي تقوي الجسم والعضلات وتحافظ على الرشاقة والحيوية، كما أنها ممتعة ومسلية لكافة الأعمار، ولا تقتصر فوائدها على الكبار، إذ أنّ تعلم السباحة للأطفال الصغار من الأمور التي يجبّ القيام بها كمنشأ أساسي في حياتهم، فذلك يعود عليهم بالكثير من النفع الجسدي والنفسي

اهمية السباحة للأطفال :

للنمو بشكل سليم وصحي، يحتاج الأطفال لمدة لا تقل عن 60 دقيقة من التمارين الرياضية يومياً، وتعتبر السباحة تمريناً ممتعاً ومرغوباً للأطفال، فهي رياضة مليئة بالتحدي، وفيما يلي فوائد السباحة للأطفال

1/الصحة الجسدية:

تكمن اهمية السباحة للأطفال بشكلٍ رئيسي في صحة الجسم، فهي تعتبر تمريناً للجسم بأكمله، وتعمل على تنشيط الدورة الدموية، وتحسين أداء القلب، وزيادة القوة بشكل عام، كما أنّ ممارسة السباحة تكسب الأطفال لياقة بدنية ومرونة في الحركة، ناهيك عن المحافظة على الوزن المثالي لديهم. كذلك، تعمل المياه على تدليك الجسم عند السباحة، مما يريح العضلات ويخفف من الضغط الواقع على المفاصل والعمود الفقري. يعد تعلم السباحة في البحر للأطفال أمراً مفيداً لصحة الجسم أيضاً، حيث أنّ الأملاح الطبيعية تعود بالنفع على الجلد، كما وتقلل السباحة من مخاطر الالتهابات في الجسم وتقوي المناعة

2/ الصحة النفسية والذهنية والعقلية:

أثبتت الدراسات أنّ الرياضة بشكلٍ عام مفيدة لتحسين وتطوير القدرات العقلية للأطفال، ولكن الأطفال يتعلمون السباحة بشكل خاص لكونها تنمي المهارات العقلية والبدنية بشكلٍ أسرع من الرياضات الأخرى، فتعلّمها يشكل تحدياً للأطفال ويمنحهم شعوراً بالإنجاز، وبالتالي القدرة على مواجهة المشكلات بقوة وصلابة، الأمر الذي ينعكس على ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التحمل بشكلٍ إيجابي في المستقبل. تقلّل السباحة أيضاً من التوتر والعصبية عند الأطفال، كما أنّها تنمي روح التعاون والمشاركة لديهم، وتعزز مهارات التواصل مع الآخرين.

3/ التسلية:

في ظل توجه الأطفال إلى الألعاب الإلكترونية والأجهزة الذكية في وقتنا الحالي، لم تعد الرياضة أمراً يفضله الأطفال للتسلية والمتعة، ولكن رياضة السباحة تجمع بين التسلية والفائدة في نفس الوقت، فهي وسيلة جيدة لقضاء وقت ممتع بصحبة الأصدقاء للشعور بالانتعاش في يوم حار، أو الاسترخاء بعد الدراسة وتصفية الذهن، أو ممارستها كهواية رئيسية بعيداً عن إشغالات الأجهزة الذكية

مفهوم الطفولة :

إن الطفولة هي المرحلة التي يمر بها الكائن البشري من الميلاد إلى سن الثانية عشرة تقريباً، حيث تتميز هذه المرحلة بأنها تتسم بالمرونة والقابلية للتربية والتعلم، وفيها يكتسب الطفل العادات والمهارات والاتجاهات العقلية والاجتماعية والحسية لكن يبقى فيها اعتماده على الآخرين في تأمين أسباب الحياة والتكيف مع المحيط الخارجي. فالطفولة إذاً مرحلة من مراحل تطور حياة الإنسان يتحول خلالها الفرد من كائن عضوي إلى كائن اجتماعي، وحتى يستطيع التكيف مع الحياة الاجتماعية لا بد من حدوث سلسلة من التغيرات التطورية ضمن نظام معين وفي تتابع زمني خاص، لهذا فإن حياة الإنسان تشكل بمجموعها حلقات متصلة ومتداخلة فيما بينها، وعملية النمو تبقى عملية مستمرة يصعب تمييز نهاية كل مرحلة عن بداية المرحلة التي تليها باعتبار أن لكل واحدة منها سماتها الخاصة بها، تتأثر بما سبقتها وتؤثر بالتالي بعدها .

وسلوك الراشد بينى على حصيلة نمو كلي لما خضع له وتأثر به منذ لحظة تكوينه ، لأن معرفة تكوين الطفل ووظائف هذا التكوين تعتبر نقطة الانطلاق والدعامة الأولى التي يتأسس عليها سلوكه.

لهذا فإن مرحلة الطفولة تمثل الأساس الذي تعتمد عليه كل ما يتلوه من مراحل النمو في المستقبل، وفيها يتم إرساء الأساس الذي يقوم عليه بنیان شخصية الطفل وما يتضمنه هذا البنیان من قيم واتجاهات تحدد نوعية وطريقة سلوكه في مستقبل حياته، وبالتالي مدى صلاحيته كمواطن في مجتمع معين يمكنه من الإسهام الفعّال في بحث ومعالجة ما يفوق

يُعرّف قاموس أكسفورد الطفولة على أنّها: "الوقت الذي يكون فيه الفرد طفلاً ويعيش طفولة سعيدة"، حيث عرّف الطفل على أنّه: الإنسان حديث الولادة، سواءً كان ذكراً، أو أنثى

خصائص الفئة العمرية من 9 إلى 12:

1/ الخصائص البدنية:

- يصبح الفتيان والفتيات أكثر رشاقة وأقوى وأقوى
- الفروق بين الجنسين في أداء المهارات الحركية يصبح واضحاً
- هذه فترة من الهدوء النسبي فيما يخص النمو البدني
- تتسم حركته بقلّة التناسق
- ينمو هيكله العظمي أسرع من جهازه العضلي، فيزداد خطر إصابته
- يحظى بزيادات مطردة في مهارات الحركة والقوة والتوازن والتنسيق، كما تتطور مهاراته الحركية الدقيقة

2/ الخصائص الاجتماعية

- تزداد رغبته في الخصوصية والانفصال عن الأسرة
- يبدأ في تكوين صداقات وعلاقات بالأقران أقوى وأكثر تعقيدا
- يطور صداقات تتميز بالأخذ والعطاء والثقة المتبادلة والخبرات المشتركة
- يستمتع باللعب وقبول تحديات المجموعة

3/ الخصائص النفسية

في هذه المرحلة يحب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعاطفهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له فالطفل يحتاج إلى مربي يسطر له أهداف النشاط كما يميلون إلى أفكار و إنجازات الآخرين في المزيد من الاستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ويميل إلى التعاون مع الآخرين حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و تزداد رغبته في اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للالعاب المنظمة ويكون للاطفال ارادة و رغبة في التمارين وذلك لتحسين قدراتهم في اللعب(محمد حسن العلاوي)

-المرحلة العمرية(9-12)و الممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة تصبح حركاته مميزة، حيث أن الجهاز المركزي

العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل.

حيث يقول قاسم المندلاوي وآخرون: " إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة

وقوة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة ممتازة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في ظروف المختلفة..(قاسم مندلاوي وآخرون،1997)

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل و افضلها لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه أكراموف حيث يقول: " انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي تخصص الناس أهم الأسباب التي تجعل الرياضي يتفوق في أداء الرياضة الخاصة به:

1/السعي وراء الإثارة والامتياز

-يعني الكفاح الرياضي للتغلب على العوائق الطبيعية التي تجلبها الرياضة والسعي وراء الإثارة.

-الكثير من اللاعبين يشعرون بارتياح كبير عند ممارستهم الأنشطة الرياضية، التي تتيح لهم التغلب على منافسيهم أو العوائق البيئية التي توضع في طريقهم الرياضي.

- تحقيق الإنجازات الرياضية والحصول على خبرات النجاح الرياضي في الظروف الصعبة لها فائدة كبيرة في حياتهم الرياضية اللاحقة

2- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات:

تعتبر الحاجة على الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، والواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكرا أن قيمته تتوقف إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز. فالممارسة تعني بالنسبة له:

المكسب = النجاح

الخسارة = الفشل

وعندما يواجه الرياضي خبرات عديدة أثناء الممارسة تتسم بالنجاح، فان ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية ويقوي لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق. بينما يواجه خبرات عديدة تتسم بالفشل، فإنه يلوم نفسه، وعندما تتكرر خبرات

الفشل مقابل عدم مقدرته على إنجاز النجاح، فإنه يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل (امر الله احمد البساطي 1996)

أمور واجب مراعاتها عند تعلم السباحة:

رغم فوائدها العديدة ومنافعها الجمة، قد تكون اضرار السباحة على الاطفال كبيرة في حال عدم اتباع الإرشادات اللازمة والقيام بذلك بشكلٍ صحيح، وفيما يلي قوانين السباحة للاطفال للحفاظ على سلامتهم:

-يجب التأكد من عمق المياه في المسبح قبل نزول الأطفال إليه، حيث يجب اختيار المسبح المناسب للفئة العمرية ومستوى مهارة الطفل

-يجب التأكد من وجود مرشد أو منقذ بالقرب من المسبح أو البحر طوال الوقت

-في تعليم السباحة للاطفال الرضع، يجب التأكد من حرارة المياه، وتجنب إبقاء الرضيع في المياه لفترات طويلة

-يمكن تعليم السباحة للأطفال بشكل مكثف عند بلوغهم 3 سنوات، لكن أشار الخبراء الى أنّ أنسب عمر لذلك هو 5 سنوات

-لا يجب ترك الأطفال لوحدهم في الماء قبل بلوغهم 7 سنوات

-يُفضّل أن يكون مسبح الأطفال مكشوفاً، حيث تساعد حرارة الشمس على قتل البكتيريا والفطريات، ولكن التعرّض المستمر للشمس قد يكون مضرّاً، لذلك يمكن أخذ استراحة بعيداً عن الشمس بين الفترة والأخرى

-يجب القيام ببعض تمارين الإحماء قبل النزول إلى الماء لتجنب الشد العضلي، كما ويجب تجنّب الإجهاد خصوصاً في المسابح الكبيرة

-يجب الحرص على شرب كميات مناسبة من الماء لتجنب الجفاف، حيث أنّ السباحة تستهلك طاقةً جسديةً كبيرة

تعريف المدرب :

هو شخص يشارك في عمليات تعليم وتوجيه وتدريب الفرق الرياضية، ويعتبر المدرب على وجه التحديد في الرياضات الجماعية وعلى نحو تقليدي هو جزء من فريق عمل يُعرف باسم الجهاز الفني تتظافر فيه جهود كل من المدرب المساعد (واحد أو أكثر) في فريق يشمل المنسقين ومدربي اللياقة البدنية المتخصصين بالإضافة إلى الجهاز الطبي (زكي محمد حسن 1997)

صفات وخصائص مدرب السباحة:

خصائص مدرب السباحة:

حيث أن العملية التدريبية تحتوي على جوانب تشمل المدرب والمتعلم والمحتوى التدريبي؛ لكي تكتمل العملية التدريبية، كما أن المدرب عليه أن يعمل على ربط هذه الجوانب مع بعضها البعض، بالإضافة إلى أنه يحتاج إلى الاتصال الجيد بينه وبين المتعلم؛ لكي يعمل على توصيل المعارف والمعلومات بالأسلوب المناسب، والعمل على توجيه دافع المتعلمين نحو زيادة المشاركة وتحمل التدريب ذو المجهود البدني العالي؛ وذلك من أجل تحقيق الهدف العام للتدريب، وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب والنفسية والمهارية للسباحين. (السيد ع ا 1989)

ومن أجل تحقيق ذلك الشيء يجب دراسة الخصائص النفسية للمدرب من ثلاث نواحي، والتي تمثل نواحي السلوك الإنساني:

1/الجانب البدني والمهاري

يجب أن يتمتع المدرب بصحة جيدة، وأن لا تحدث مع نزلات البرد بشكل متكرر، وأن يكون حسن المظهر وقادر على إعطاء نموذج مناسب ومفهوم للمتعلمين

2/ الجانب المعرفي ويشمل:

- أن يكون على معرفة شاملة عن السباحين المشهورين بالإضافة إلى تاريخ نشأة السباحة.

- معرفة كافة القوانين والأنظمة بالإضافة إلى آداب اللعبة.

- أن يكون على معرفة شاملة بالأساليب الحديثة للتدريب.

- القدرة على التخطيط السليم.

- القدرة على تحليل أداء السباحين أثناء التدريب والمنافسة.

- ان يكون مثقفا وملما بالعلوم التالية علم الحركة و الميكانيك الحيوية علم النفس و التربية علم التشريح سيكولوجية العمل الحركي علم التدريب الرياضي طرق التقييم والتقويم الصحة النفسية و الاختبارات المقاييس

-الخبرة و تعني عدد السنوات التي عمل فيها بالمجال المائي

-الصحة الشخصية توفر صحة جيدة و لياقة بدنية كاملة

3/ الجانب الانفعالي ويشمل:

-القدرة على ضبط التوتر.

-القدرة على توجيه وإرشاد السباحين.

-التمتع بفلسفة خاصة في الرياضة.

-ترسيخ القيم الرياضية.

-المشاركة الإيجابية للممارسين.

-استعمال أساليب القيادة الفعالة في التدريب.

-التمتع بالصفات الشخصية المرغوبة اجتماعياً.

-قيادة التدريب الناجح.

الصفات السلبية التي يجب أن يتجنبها المدرب أثناء التدريب مع السباحين:

-إهانة السباح أو السخرية منه والتقليل من شأنه.

-توجيه التعليمات بأسلوب منفعل

-الاهتمام فقط بالسباحين الماهرين لتحقيق شهرته الشخصية.

-عدم الاستفادة من أخطائه ومحاولة تجاوزها بالمنافسة.

-التعبير عن الانفعالات بشكل مبالغ فيه؛ مما قد يثير السباح ويعمل على الاحتجاج على قرار الحكم. (صالح بشير سعد)

الصفات الإيجابية التي يجب أن يمتلكها المدرب في التعامل مع السباحين:

-الحرص على تقديم الدعم النفس للسباح لكي يكون قادر على مواجهة المواقف الصعبة.

-القدرة على تحويل الموقف الفاشل إلى موقف ناجح.

-العمل على دعم روح الفريق حتى في الألعاب الفردية.

-التمسك بالسباحين مهما كان مستواهم.

-تحليل أخطاء السباحين بصورة منطقية (سميرة العرابي)

صفات المدرب الناجح:

لا توجد طريقة صحيحة واحدة لتدريب الرياضيين. فلكل مدرب أسلوب فريد من نوعه وناجح في التدريب ولا يمكن لأي شخص آخر تكراره. ومع ذلك،

هناك بعض السمات المشتركة بين جميع المدربين العظماء، بغض النظر عن طريقتهم في استخدامها.

1/ فهم الرياضة :

لكي تتمكن من التدريب بنجاح، يجب أن يكون لديك فهم عميق للرياضة بدءًا من المهارات الأساسية إلى التكتيكات والإستراتيجيات المتقدمة. وقد يكون لديك خبرة من حياة مهنية قضيتها في ممارسة الرياضة. يجب على المدربين التخطيط للموسم، ومعرفة الطبيعة التدريجية للتكيف مع التدريب، ومعرفة القواعد، وتوفير بيئة بسيطة ومنظمة للرياضيين لتحقيق النجاح

2/ الحرص على التعلم:

بالرغم من أن المدرب الجيد يعرف الكثير عن الرياضة، عليك أن تستمر في تعلم الأساليب الجديدة وتطويرها. فالاطلاع الدائم على أحدث البحوث والتدريبات وكل ما يدعم عملية التدريب علامة على المدرب الرائع. كما أن دراسة بعض المواد مثل علم النفس الرياضي والتغذية وفسولوجيا التمارين الرياضية فكرة رائعة ويمكن وصول أي مدرب يرغب في التطور والتحسين بسهولة.

3/ تبادل المعارف

التعلم أمر مهم ولكن التحلي بالثقة لإخبار الآخرين بأرائك وطلب آرائهم، خاصة آراء الخبراء من خارج رياضتك، سمة مهمة عليك التحلي بها. يدرك ويقضي معظم أفضل المدربين بوضوح أن دورهم هو تعليم الرياضيين الرياضيين معظم الوقت في التدريب بمفردهم، لذلك كلما فهموا ما يقومون به وسبب القيام بذلك تدربوا بطريقة أفضل

4/ مهارات التحفيز

المدرب الناجح محفز جيد يتمتع بعقلية إيجابية وحماس للرياضة والرياضيين. فالمدرب الذي يمكنه التحفيز يمكنه إثارة رغبة الرياضيين في التميز والنجاح.

عند تحفيز لاعب، يشدد المدرب الجيد على محاولة الوصول إلى الأداء المرجو، وليست النتيجة المستهدفة. المتعة والمرح هما قلب التدريب الناجح.

5/ معرفة الرياضي الذي تدريبه

يُعد الوعي بالاختلافات الفردية بين الرياضيين عنصرًا مهمًا في التدريب المتميز. قد تكون طريقة تعبيرك عن مشاعرك ناجحة مع بعض الرياضيين ولها أثر مدمر على غيرهم. ولهذا فإن طريقة التواصل والتحفيز المناسبين لكل رياضي تؤدي دورًا مؤثرًا في نجاح التدريب. الاهتمام بمشاعر الرياضي ونقاط قوته وضعفه مسؤولية المدرب الجيد.

6/ التواصل

يتواصل المدرب الناجح بطريقة جيدة ويثير في الرياضيين الشعور بالمصداقية والكفاءة والاحترام والسلطة. يجب أن تكون قادرًا على شرح الأفكار بوضوح. التواصل بوضوح يعني وضع أهداف محددة، وتقديم ملاحظات مباشرة وتعزيز الرسائل الرئيسية. والاعتراف بالنجاح أساسي أيضًا للتواصل الجيد. إضافة إلى ذلك، فإن اللغة جزء أساسي من التدريب، وقد يكون استخدام ألفاظ بسيطة يسهل فهمها أمر لا غنى عنه.

7/ مهارات الاستماع

الاستماع جزء من التواصل الناجح. يجب أن تكون لطيفًا وترحب بآراء الرياضي وأسئلته واقتراحاته. سوف يسعى المدرب الناجح بجد للحصول على معلومات من الرياضيين، والعمل في بيئة يُشجع فيها الرياضيون على عرض أفكارهم ووجهات نظرهم.

8/ الانضباط

يحتاج الرياضيون إلى الالتزام بمجموعة معقولة من القواعد داخل الملعب وخارجه، وإذا تم تجاهل هذه القواعد، فأنت مسؤول عن الانضباط. للثقة بين الرياضي والمدرب أهمية قصوى في جميع الأوقات وضرورية لنجاح التدريب. يضع المدرب الناجح قواعد واضحة للسلوك ويلتزم بها. وتظهر

الأدلة أنه كي ينجح الانضباط في تغيير السلوك، يجب أن يكون معتدلاً وفورياً ويتم بالاتساق.

9/ القيادة بتقديم نموذج يُحتذى به

يمكن للمدرب الناجح القيادة بتقديم نموذج يُحتذى به أيضاً. فعليك أن تلتزم بالقواعد نفسها التي تتوقعها من الرياضيين. المدرب الذي يريد احترام الآخرين له يجب أن يظهر الاحترام لغيره، والمدرب الذي يريد أن يستمع الرياضيون له يجب أن يستمع أيضاً للرياضيين

10/ الالتزام والشغف

أفضل المدربين يعملون في هذا المجال لأنهم يحبونه. وبالإضافة إلى الالتزام القوي بالرياضة والنجاح، فإن أفضل المدربين يظهرون التزاماً واضحاً بالبحث عن أفضل مصلحة للرياضيين. فالتدريب هو عمل لا يتوقف، لأن أفضل المدربين يعيشون ويتنفسون فن التدريب

أدوات تدريب السباحة:

يمكن تعريف أدوات السباحة بأنها معدات تم تصميمها خصيصاً للمساعدة في عمليات تدريب السباحة؛ سواءً للمبتدئين أو لأولئك اللذين يبحثون عن الاحترافية في مهارة السباحة، وقد تم تصميم هذه الأدوات لمساعدة المتدربين على اكتساب مهارات السباحة بشكل أسرع وأكثر كفاءة، كما تم تصميم بعضها لزيادة الأمان، والمحافظة على السلامة، ويمكن تلخيص أهم هذه الأدوات بما يأتي :

1/ العوامات أو الحلقات العائمة :

من أهم أدوات السباحة للمبتدئين والأطفال، وتتواجد بأشكال مختلفة بحيث تناسب الأعمار المختلفة، والمستويات المتفاوتة في السباحة.

ب/ مجاذيف يدوية:

تستخدم هذه الأداة للتدريب على الغوص داخل الماء؛ حيث يقوم السباح باستخدام هذه المجاذيف اليدوية لتسهيل الانزلاق داخل الماء، ولزيادة قوة الذراع وتحسين شكل وتقنية الغوص داخل الماء.

ت/ نظارات السباحة :

تُساعد نظارات السباحة على الرؤية بوضوح داخل الماء، وضمان عدم الإضرار بالعين أثناء السباحة، أما بالنسبة للسباحين الجُدد فإن ارتداء نظارات السباحة تُعد طريقة جيدة للشعور بالراحة، والأمان داخل الماء.

ث/ قفازات السباحة:

تساعد قفازات السباحة على الحصول على أقصى درجات المقاومة للماء، وتتوفر قفازات السباحة بأحجام مختلفة تناسب جميع القياسات، كما تتوفر قفازات بإغلاق قابل للتعديل حتى تناسب حجم اليد.

ج/ سدادات الأذن:

تساعد سدادات الأذن على حماية الأذن من دخول الماء إليها، والتي قد تتسبب بالعدوى بسبب بقاء الماء في الأذن.

ح/ أنبوب التنفس:

داخل الماء يُساعد السباح على التنفس داخل الماء ورأسه في الماء، كما يساعده هذا الأنبوب على المحافظة على حركة سحب متساوية أثناء السباحة.

خ/ لوح الركلات أو ضربات الأرجل:

يساعد لوح الركلات على بقاء جسم السباح في الوضع الصحيح، كما يساعده على تطوير مهارة الركل والضرب بالأرجل عند السباحين، ويتم استخدامه

لمجموعة متنوعة من التدريبات المعتمدة على الركض؛ حيث يمنح الجزء العلوي من الجسم الراحة حتى تتركز القوة في ضربات الأرجل.

د/سدادات الأنف:

تساعد على إغلاق الأنف؛ لمنع دخول الماء إليه.

ذ/أربطة المقاومة للكاحل:

يستخدم لتدريبات القوة في السباحة وتمارين المقاومة؛ وبالتالي الوصول إلى الاحترافية في السباحة.

ر/زعانف السباحة:

زعانف يلبسها السباح والمتدربين على السباحة على الأرجل؛ بحيث تضيف قوة لركلات الأرجل، كما تساعد على السباحة بشكل أسرع وأكثر سلاسة، توجد بأطوال مختلفة؛ منها الطويل للسباحين المبتدئين، والقصير لمن هو أكثر احترافية.

ز/المعكرونة:

جهاز تعويم يشبه في شكله المعكرونة الطويلة، يساعد السباحين على العوم، يتم استخدامه عن طريق لفه على الخصر، أو حول الذراعين، عادةً ما يحب الأطفال استخدامه.

س/أثقال الماء :

تقوم بعض الشركات بصنيع أثقال مائية خفيفة (الدمبل)، لتضيف المقاومة أثناء السباحة؛ مثل المجاذيف اليدوية أو الزعانف، لكن الفرق أنه يمكنك التخلص منها بسرعة أثناء السباحة، وإعادة استخدامها بطريقة سريعة.

ش/عوامات الأرجل:

على عكس لوح الركل فإنه يتم وضع عوامات بين الأرجل؛ لتبقى الأرجل طافية دون الركل، ثم التركيز على الجزء العلوي من الجسم، وتطوير مهارات السباحة فيه.

أهمية أدوات السباحة :

تكمن أهمية معدات التدريب مثل الزعانف أو المجاذيف أو الغطس بكونها فرصة رائعة لتعزيز تدريب السباحة، وتتمثل أكبر مزايا استخدام المعدات في القدرة على مزج التدريب أثناء العمل على تحسين التقنية والكفاءة وزيادة قوة السباحة. ، وعند استخدام معدات السباحة بشكل صحيح يمكن أن تساعد في تحسين وضع الجسم أثناء السباحة والمساعدة على شد العضلات

خطوات تعليم السباحة للمبتدئين:

1/إزالة الشعور بالخوف:

قد يتعرض المتدرب للمرة الأولى بالخوف الشديد مما يجعله متوترا فيكون صعب تعليمه وربما حتى يرفض التدريب ، ولذلك يجب على المدرب أن يزيل هذا الخوف من قلبه وإقناعه بأن النزول إلى لأماء أمر ليس بهذه الصعوبة ، وذلك عن طريق وضعه في الجزء الغير عميق من المسبح وعدم إجباره أو دفعه حتى لا يشعر بالصدمة والخوف وخاصة إذا كان طفلا صغيرا ، وفي البداية على المدرب أن يسمح للأطفال باللعب قليلا في الماء حتى يتعود عليه ويحبه وذلك بتبادل الحركات والكرة حتى يتعود على الحركة في المسبح بحرية دون أن يخاف.

بعد هذه الخطوة يقوم المدرب بتعليم الطفل وضع وجهه في الماء وأن يلمس أقدامه ويكرر هذه الخطوة أكثر من مرة إلى أن يتعود على وجود رأسه في الماء.

2/تعلم الطفو في الماء والإنزلاق:

في الخطوة الثانية يقوم المتدرب بترك جسمه يطفو على الماء دون أن يتحرك وهذه الخطوة جيدة ليحس بأمان أكثر من الماء حيث سيعرف بأن الجسم يطفو تلقائيا على الماء . وبعد ذلك يقوم المتدرب بدفع سور المسبح برجليه ويكون وجهه في الماء وعليه بعد ذلك الوقوف عند إتمام الحركة وهي تسمى بالإنزلاق

3/ضربات الأرجل:

في هذه الخطوة يقوم المتدرب بمسك سوق المسبح ويقوم بعمل ضربات للأرجل دون أن يثني ركبتيه كثيرا بحيث تكون الحركة من مفصل الفخذ وثني الركبة بشكل بسيط . وإذا أتقن المتدرب عمل ضربات الأرجل يقوم بعمل حركة الانزلاق في الماء مع ضربات الأرجل معا دون أن يحرك يديه.

4/استخدام اليدين:

بعد التعلم على استخدام الأرجل في عملية الانزلاق ، على المتدرب استخدام يديه وذلك بتحريك اليدين من الأمام إلى الخلف بحركة متبادلة ، وبعد تعلم الحركة في الوقوف يقوم بعملها أثناء الانزلاق وذلك باستخدام جميع الحركات السابقة ، وهي وضع الوجه داخل الماء وتحريك الأرجل بالضربات وتحريك الأيدي أماما وخلفا.

5/التدرج في رفع الوجه من داخل الماء:

بعد أن يتعود المتدرب على حركة الانزلاق في الماء وتحريك يديه وأرجله ، يقوم المدرب بتعليم المتدرب على رفع الرأس بشكل تدريجي مع تحريك يديه بقوة وفعالية أكبر مع المواصلة باستخدام ضربات الرجلين وحركات الأيدي ، وتستمر هذه الخطوة قرابة يومين وربما أكثر ،لى أن يتمكن من رفع رأسه أثناء السباحة .


6/الانتقال إلى الجزء العميق من المسبح وتعلم الوقوف في الماء:

تتم هذه الخطوة على مرحلتين ، الأولى تكون في تعليم الطفل على إزالة الخوف من الجزء العميق للمسبح ، بحيث يشرح المدرب له بأن الجسم يطفو فوق الماء حتى إذا قفز على المسبح فجسمه سيطفو تلقائيا دون إتمام أي حركة ، فيطلب منه المدرب بأن يقفز من جانب المسبح دون أن يقوم بعمل أي حركات حتى يطفو جسمه ويخرج رأسه من الماء ثم يقوم بمسك جانب المسبح ويكون المدرب بجانبه حتى يشعر بأمان أكثر وسيزول الخوف تلقائيا بعد القفزة الأولى .

المرحلة الثانية من هذه الخطوة تكمن في تعلم مهارة الوقوف في الماء ، حيث يقوم المتدرب بالاتجاه نحو الجزء العميق ويجب أن يكون بجانب أي ركن من الأركان حتى يتمكن من الإمساك به إذا شعر بالتعب وحتى لا يشعر بالخوف ،

ثم يقوم بالوقوف بشكل عمودي ويحرك رجليه إلى الأسفل في نفس الحركة التي يفعلها أثناء ركوبه للدراجة ، بحيث يقوم بضرب الماء برجليه إلى الأسفل وسحبها ثم يقوم بنفس الحركة بالرجل الأخرى وهكذا ويجب أن تكون حركة اليدين متشابهة مع حركة الأرجل ، وإذا شعر المتدرب بالتعب يمسك بالركن الذي هو بجانبه ليرتاح ثم يعود إلى تكرار الحركات حتى يتحسن ويتقن الحركة بفعالية.

الباب الثاني الجانب التطبيقي



الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن أهمية أي دراسة وصحتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع هذا ما يتطلب من الباحثين توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد و كذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها ، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي هذا الفصل سنحاول ان نوضح اهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة و الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة و تصنيفها كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب ، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحثين منهجية علمية دقيقة وموضوعية

منهج البحث : يعتبر اختيار وتحديد منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي حيث انه يحدد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الظاهرة المدروسة لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة مع موضوع الدراسة و اشكالية البحث حيث ان طبيعة البحث تحدد المنهج المتبع و انطلاقا من موضوع دراستي " واقع عملية انتقاء السباحين الناشئين 9 - 12 سنة " فإن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم للإجابة على الاسئلة المطروحة حول موضوع البحث و هي دراسة ميدانية بمساح ولاية مستغانم حيث نتناول في موضوعنا ظاهرة او ركيزة من ركائز التدريب الرياضي الا وهي الانتقاء الرياضي حيث انني ساحاول الكشف عن جوانب هذه الركيزة و توضيح مدى تأثيرها على مجال الرياضة عامة و مجال السباحة خاصة واعتمدت المنهج الوصفي الذي يعرف بانه هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول و الرغبات و التصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية (محبوب 1991ص219)

مجتمع و عينة البحث:

ان مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد العمل عليها وفق المنهج المناسب لهذه الدراسة و كان مجتمع البحث مجموع مدربي السباحة لبعض الجمعيات بولاية مستغانم و الذين كان عددهم 21مدرّب موزعين على بعض الجمعيات

متغيرات البحث :تتمثل في

المتغير المستقل :الانتقاء الرياضي

المتغير التابع :السباحين الناشئين

عينة الدراسة:

تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساس عمل الباحثين، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي، وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا، كما تعتبر عنصر هام في المرحلة التطبيقية هذا ما جعل عملية تحديدها عملية حساسة ودقيقة، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي و صدقه

عينة الاستبيان:

تتكون عينة الاستبيان من 21 مدرّب موزعين على عدة جمعيات و نوادي

عينة المقابلة:

تمت إجراء مقابلات على مستوى نوادي و جمعيات لرياضة السباحة بهدف الاجابة على اسئلة الاستبيان و كانت المقابلات مع مدربي السباحة في مسابح ولاية مستغانم

مواصفات العينة:

لقد حرصنا على أن تكون عينة المدربين ذوي الخبرة والمبتدئين، المدربين ذوي الكفاءة العلمية من حيث الشهادة

مجالات البحث

1المجال الزمني:

بعد تلقي الموافقة على البحث، من الأستاذ المشرف فقد تم اختيار عينة البحث في شهر فيفري بعدها تم توزيع الاستبيان في 20 افريل من اجل الشروع في العمل التطبيقي و تمت عملية استلام الاستبيان يوم 27 افريل و في نفس اليوم نم التحاور مع مجموعة من المدربين حول موضوع الدراسة

2المجال المكاني:

لقد اجريت الدراسة الميدانية على مستوى مسابح ولاية مستغانم "خروبة ,حي 5 جويلية 1962 ,عين النويصي"

اجراءات الدراسة :

قبل الشروع في الدراسة التطبيقية قمت باجراء الدراسة الاستطلاعية تمثلت في تسليم الاستمارات إلى المدربين من أجل التأكد من وضوح وسهولة الأسئلة المقدمة إليهم

أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات البحث تم استخدام الادوات التالية :

1/الدراسة النظرية:

تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات ،مجلات، التي يدور محتواها موضوع الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة.

2/الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم، وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من انتقادات من انه اقتصادي في الجهد والوقت(د. عماد واخرون،2001)

تصميم الدراسة

من اجل القيام بهذه الدراسة قمنا باستعمال استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين ، لان الدراسة الوصفية غالبا ما يتم تجميعها من خلال الاستبيانات وأساليب المشاهدة حيث أصبحت الاستبيانات من اكبر دعائم البحوث في هذه العلوم ، وهي من اهم وسائل تطورها .

-اختبار الصدق :

يعد الاختبار صادقا اذا كان يقيس فعلا ما اعد لقياسه ، و الا فلن تنطبق عليه صفة الصدق و يمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين

فكلما زاد عدد المحكمين دل ذلك على ان نسب الصدق الظاهري عالية .و لقد قمنا بدراسة تجريبية أولية حيث وزعنا الاستبيان على عينة تتكون من 5مدربين و من خلال المناقشة لاحظنا ان هؤلاء المدربين وجدو معظم العبارات في الاستبيان واضحة و مفهومة و بذلك تاكدنا من الصدق الظاهري للاستبيان ، ولقد حكم من

طرف 4 محكمين هم أساتذة بدرجة الدكتوراه بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بولاية مستغانم

-اختبار الثبات : تم تجريب الاستبيان على مجموعة مكونة من 5 مدربين و بعد أيام تم توزيعه على مجموعة أخرى من المدربين و تم الحصول على نفس النتائج مما يدل على ان الاختبار ثابت

الأساليب الإحصائية:

لا يمكن لي اي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح و النتائج السليمة **(السيد محمد ،1970)** وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الوسيط، التكرارات، النسب المئوية

صعوبات البحث: إن القيام بعمل أو بحث ما مهمة تتطلب اتخاذ عدة اجراءات لتخفيف من الصعوبات التي تعرقل الباحثين و اذا كانت مسؤولية هذه البحوث والدراسات ان تقرب بالصعوبات التي لقيتها في الميدان فإن القول ينطبق على هذا البحث ومن الصعوبات التي لقيناها في الميدان هي قلة المراجع التي تتناول مواضيع الانتقاء الرياضي خاصة عند الفئات الناشئة. وصعوبة أيضا عند توزيع استمارات الاستبيان على افراد العينة

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع واجراءته فطرحنا من خلال هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدت عليها و اتبعتها في دراستي ووظفت في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من

خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة وقد تم تحليل ومعالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة احصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، بالإضافة إلى هذا فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي وجهتها في الميدان.

الفصل الثاني

عرض و تحليل

نتائج البحث

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية و سنحاول اعطاء بعض التفسيرات و امور متعلقة بجوانب الدراسة وسنقوم بعرض نتائج الاستبيان الخاص بالمدربين والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية ذات قيمة علمية

عرض نتائج الاستبيان الخاص بالمدربين

جدول احصائي يمثل سن المدربين :

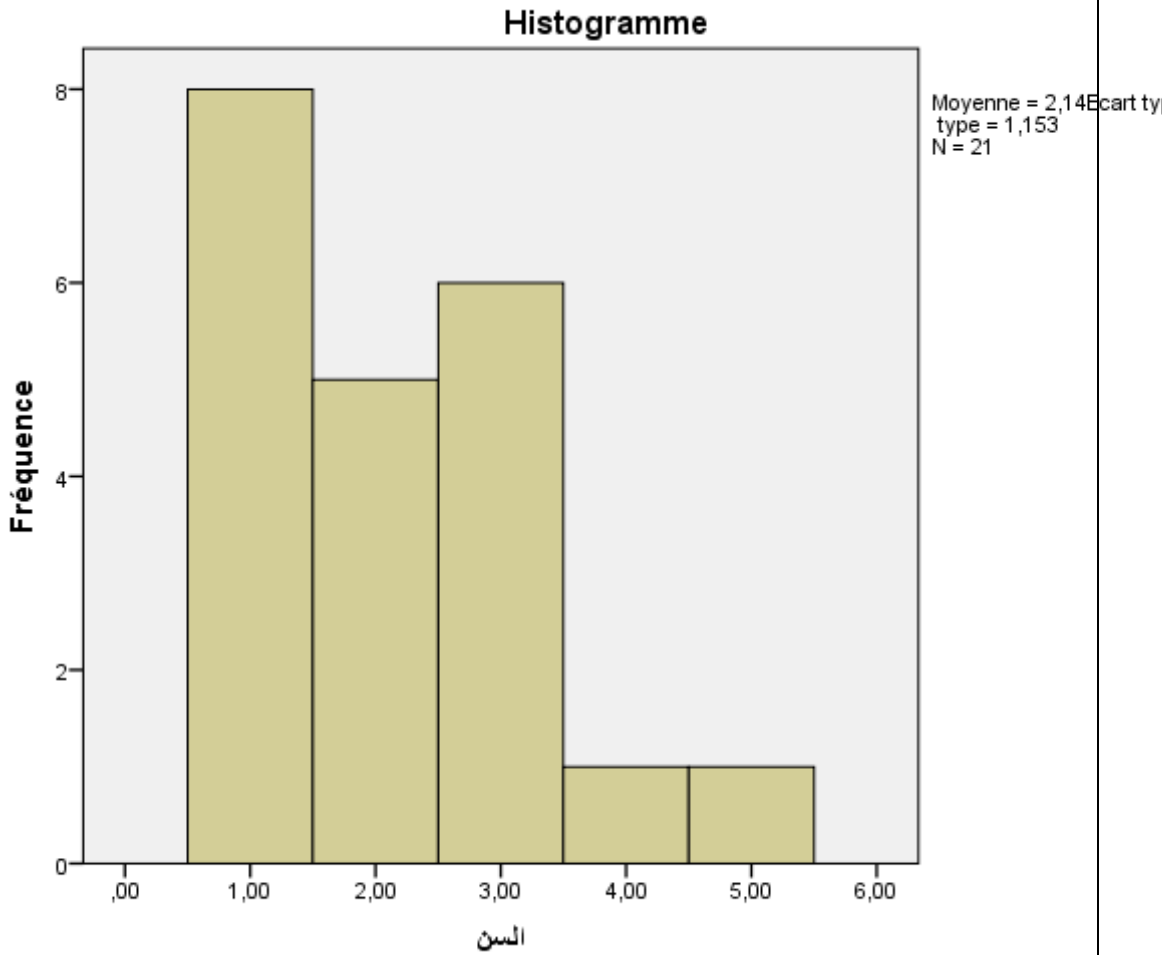
Statistiques

السن

N	Valide	21
	Manquant	0
Moyenne		2,1429
Erreur standard de la moyenne		,25153
Médiane		2,0000
Asymétrie		,778
Erreur standard d'asymétrie		,501
Percentiles	25	1,0000
	50	2,0000
	75	3,0000

السن

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide من 15 إلى 24	8	38,1	38,1	38,1
من 25 إلى 34	5	23,8	23,8	61,9
من 35 إلى 44	6	28,6	28,6	90,5
من 45 إلى 54	1	4,8	4,8	95,2
من 55 إلى 65	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 1

من 15 الى 24 سنة = 1

من 25 الى 34 سنة = 2

من 35 الى 44 سنة = 3

من 45 الى 54 سنة = 4

من 55 الى 65 سنة = 5

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول السابق و الشكل البياني 1 نلاحظ بان معظم المدربين تتراوح اعمارهم بين 15 الى 24 سنة حيث ان 8 مدربين اعمارهم من 15 الى 24 سنة بنسبة 38.1% ونجد 5 مدربين يتراوح سنهم بين 25 الى 34 سنة بنسبة 23.8% و 6 مدربين اعمارهم بين 35 الى 44 سنة بنسبة 28.6% ومدربين اكدما يتراوح عمره بين 45 الى 54 سنة و اخر بين 55 الى 67 سنة بنسبة 4.8% وهذا يدل على ان اغلب المدربين من فئة المبتدئين في التدريب رياضة السباحة

جدول احصائي يمثل الخبرة المهنية للمدربين:

Statistiques

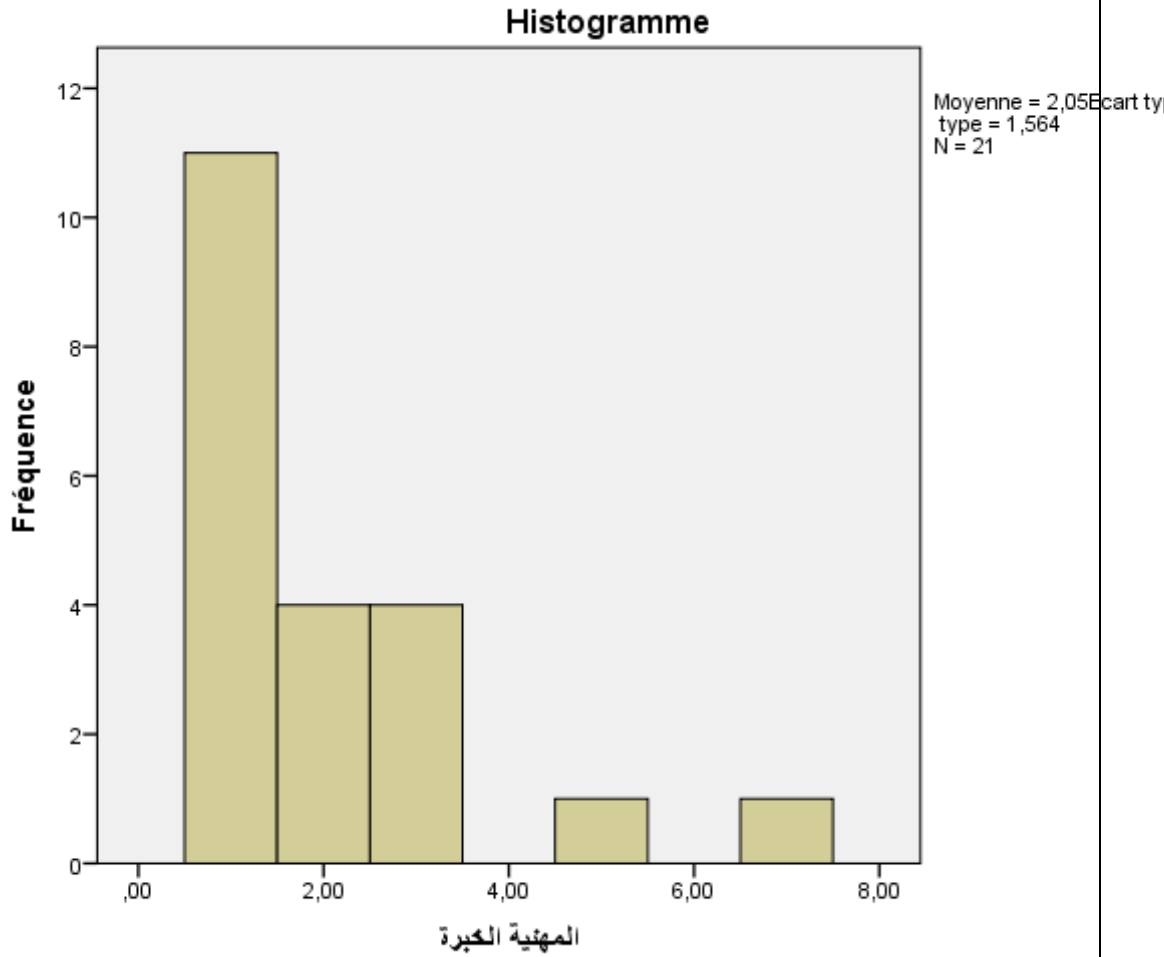
المهنية الخبرة

N	Valide	21
	Manquant	0
Moyenne		2,0476
Erreur standard de la moyenne		,34140
Médiane		1,0000
Asymétrie		1,992

Erreur standard d'asymétrie		,501
Percentiles	25	1,0000
	50	1,0000
	75	3,0000

المهنية الخبرة

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide سنوات 5 إلى 1 من	11	52,4	52,4	52,4
سنوات 10 إلى 6 من	4	19,0	19,0	71,4
سنة 15 إلى 11 من	4	19,0	19,0	90,5
21 إلى 25 من	1	4,8	4,8	95,2
فوق فما سنة 30 من	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 2

1= من 1 الى 5 سنوات

2= من 6 الى 10 سنوات

3= من 11 الى 15 سنة

4= من 16 الى 20 سنة

5= من 21 الى 25 سنة

6= من 26 الى 30 سنة

30 سنة فما فوق = 7

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول الاحصائي و الشكل البياني 2 نجد ان 11مدرّب تتراوح الخبرة المهنية لديهم من 1 الى 5 سنوات بنسبة % 52.4 و 4مدرّبين خبرتهم من 6 الى 10 سنوات بنسبة مئوية % 19 و 4مدرّبين الخبرة لديهم بين 11 الى 15 سنة بنسبة % 19 و مدرّبين احدهما الخبرة المهنية لديه من 21 الى 25 سنة و الاخر من 30 سنة فما فوق بنسبة تعادل % 4.8 و من هنا نجد ان معظم مدرّبي السباحة لا يملكون خبرة كافية لتدريب الفئة الناشئة حيث ان اغلب المدرّبين خبراتهم بين 1 الى 5 سنوات و نقص عملية الانتقاء راجع لنقص خبرة المدرّب

جدول احصائي للشهادة المدرّبين :

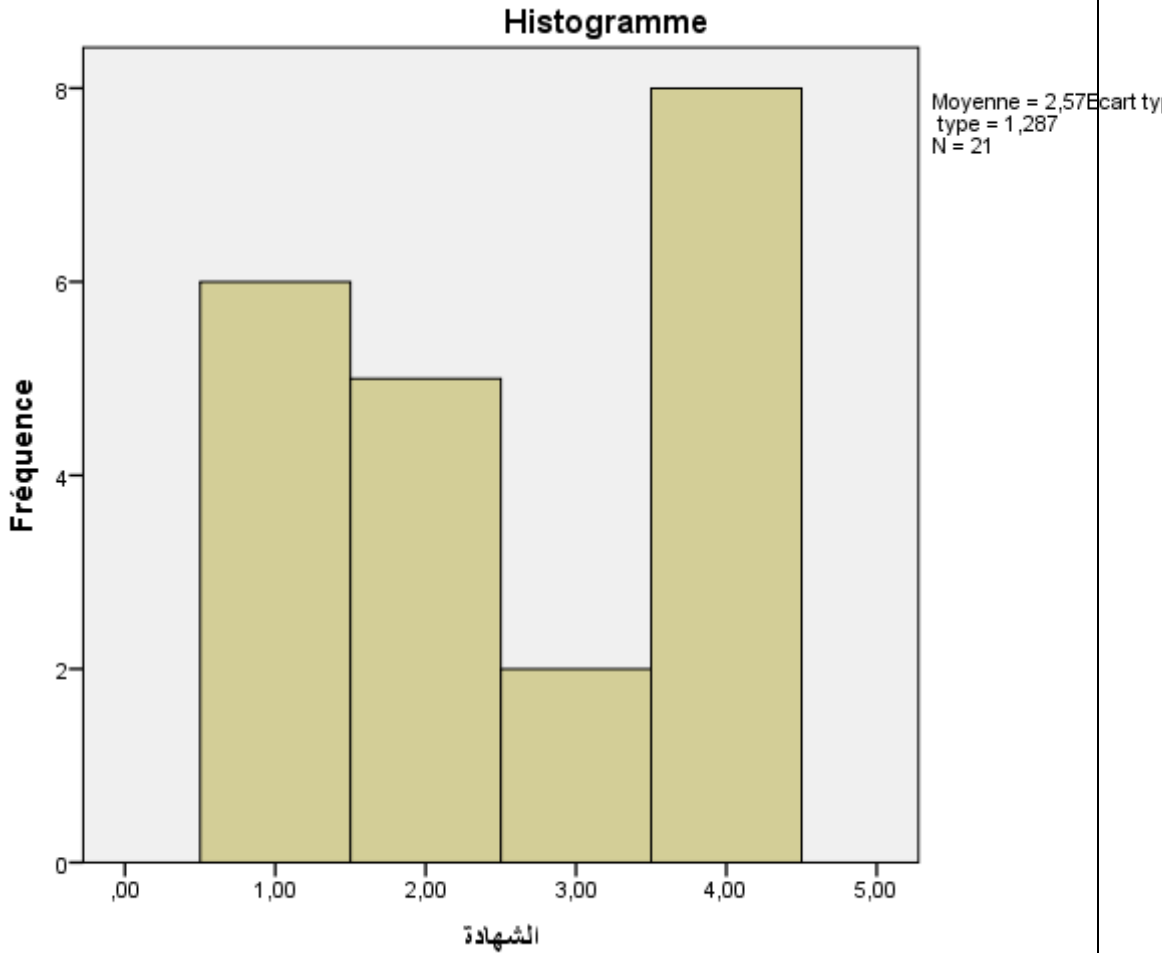
Statistiques

الشهادة

N	Valide	21
	Manquant	0
Moyenne		2,5714
Erreur standard de la moyenne		,28091
Médiane		2,0000
Asymétrie		-,019
Erreur standard d'asymétrie		,501
Percentiles	25	1,0000
	50	2,0000
	75	4,0000

الشهادة

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide				
سباحة ملقن	6	28,6	28,6	28,6
أولى درجة سباحة مدرب	5	23,8	23,8	52,4
سابق سباح	2	9,5	9,5	61,9
علمي مؤهل	8	38,1	38,1	100,0
Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 3

ملقن سباحة = 1

مدرب سباحة درجة اولى =2

سباح سابق =3

مؤهل علمي =4

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول السابق والشكل البياني 3 نلاحظ أن المدربين يحملون شهادات مختلفة، حيث نجد 6مدربين من العدد الاجمالي يحملون شهادة ملقن سباحة بنسبة %28.6 و 5مدربين يحملون شهادة مدرب من الدرجة الاولى بنسبة %23.8 و مدربين يحملون شهادة سباح سابق بنسبة %9.5 و 8مدربين يحملون شهادة مؤهل علمي بنسبة %38.1 وهذا مايدل على انه هناك تطور كبير وملحوظ في رياضة السباحة حيث أن مسؤولي الجمعيات اتخذت اجراءات بعدم توظيف مدربين عديمي الشهادة و اعطت الحق لذوي الشهادات و المؤهلات العلمية فقط و وجدنا ان نصف المدربين من اهل الاختصاص حيث ان 13مدرب من اهل الاختصاص اي من اصل 21مدرب و من هنا نستطيع القول ان هذا العدد ليس كافي لرفع مستوى السباح الناشئ

اسئلة البحث :

العبارة رقم 1هل يخضع السباح لكشف طبي و فحوصات لتقرير الحالة الصحية ؟

Statistiques

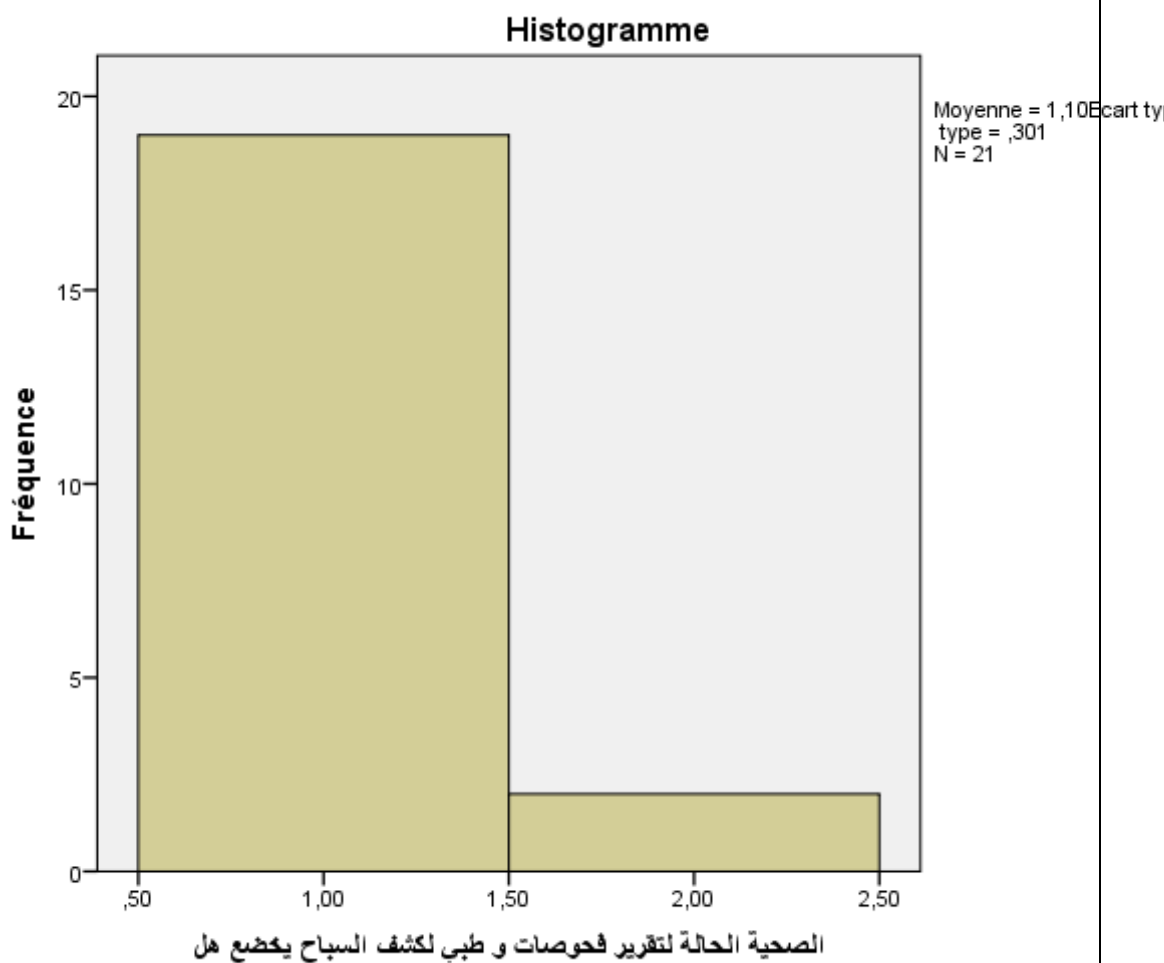
الصحية الحالة لتقرير فحوصات و طبي لكشف السباح يخضع هل

N	Valide	21
	Manquant	0
Moyenne		1,0952
Erreur standard de la moyenne		,06564
Médiane		1,0000
Asymétrie		2,975

Erreur standard d'asymétrie		,501
Percentiles	25	1,0000
	50	1,0000
	75	1,0000

الصحية الحالة لتقرير فحوصات و طبي لكشف السباح يخضع هل

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	19	90,5	90,5	90,5
لا	2	9,5	9,5	100,0
Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني 4

2=لا

1=نعم

التحليل و المناقشة:

من خلال الجدول و الشكل البياني المبين اعلاه يتضح ان **90.5%** من المدربين كانت اجاباتهم على السؤال بنعم و تبين اجاباتهم بان السباح الناشئ يخضع لفحوصات طبية و **9.5%** من المدربين اجابوا بان السباحين لديهم لا يخضعون لفحوصات طبية و من خلال النتائج اتضح ان هناك اختلاف كبير في اجابات

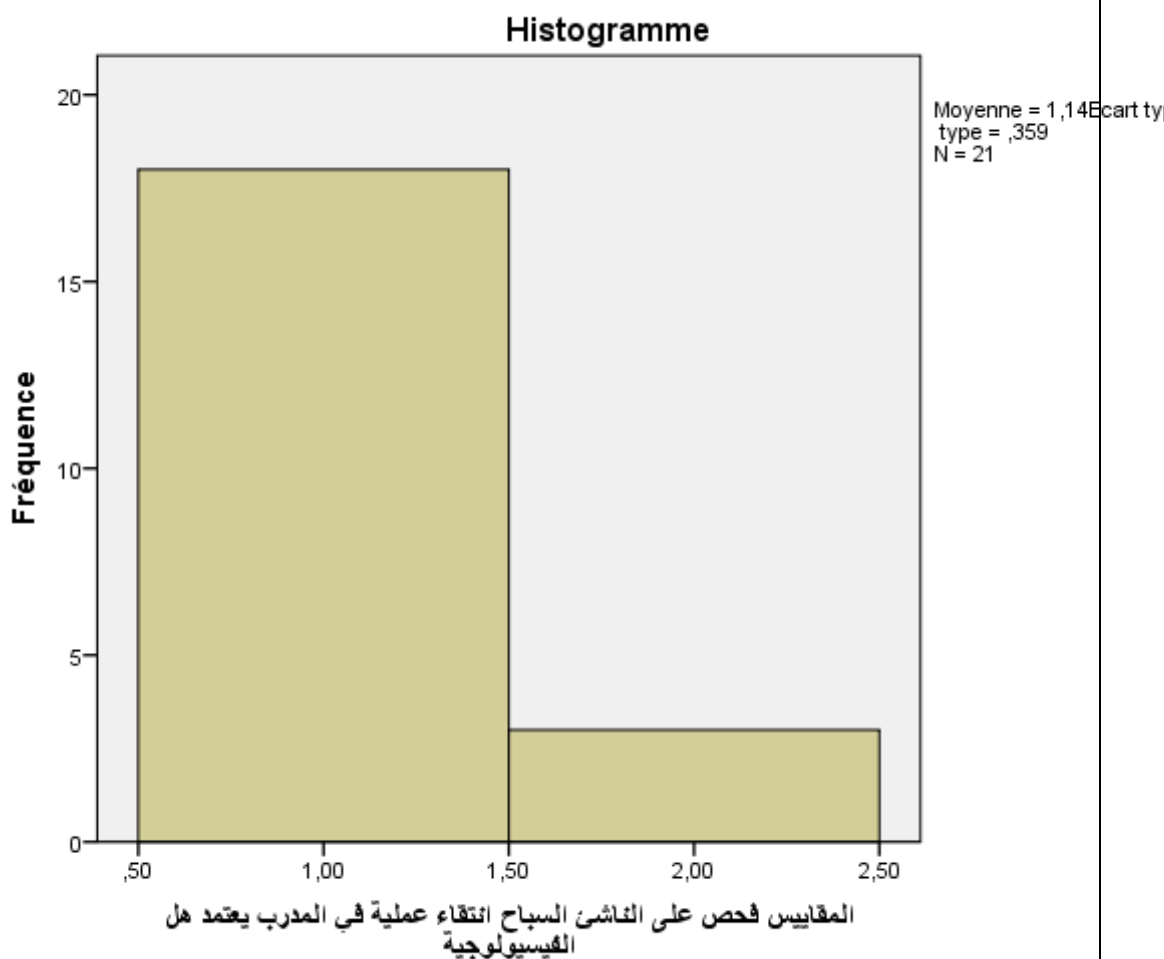
المدربين حيث ان بعض المدربين عملية الانتقاء لديهم لا تقوم على الاسس الصحيحة لهذه العملية و بالتالي نستنتج ان الانتقاء لديهم ليس مضبوط العبارة رقم 2: ماهي الاختبارات التي تعتمد عليها في انتقاء السباح الناشئ؟ التحليل و المناقشة :

نلاحظ ان معظم المدربين قد كانت اجابتهم متشابهة نوعا ما حيث انهم ذكروا اختبارات التي يعتمدون عليها في انتقاء السباحين لديهم و كانت كالتالي (الوزن, الطول, الرشاقة, المرونة.....)

و نستنتج على ان الانتقاء الرياضي يقوم على عدة اختبارات و قياسات العبارة رقم 3: هل يعتمد المدرب في عملية انتقاء السباح الناشئ على فحص المقاييس الفيسيولوجية ؟

الفيسيولوجية المقاييس فحص على الناشئ السباح انتقاء عملية في المدرب يعتمد هل

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	18	85,7	85,7	85,7
لا	3	14,3	14,3	100,0
Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 5

التحليل و المناقشة :

انطلاقاً من الجدول الاحصائي و الشكل البياني المرفق نلاحظ ان الاجابة بنعم كانت اكثر تكرار من طرف المدربين حيث بلغت نسبتهم **85.7%** اي ما يعادل **18** مدرب و نسبة ضئيلة كانت اجاباتهم بلا بنسبة **14.3%** اي **3** مدربين و مما سبق ذكره نستنتج ان اغلب المدربين عملية الانتقاء عندهم تقوم على مجموعة من الفحوصات الفيسيولوجية

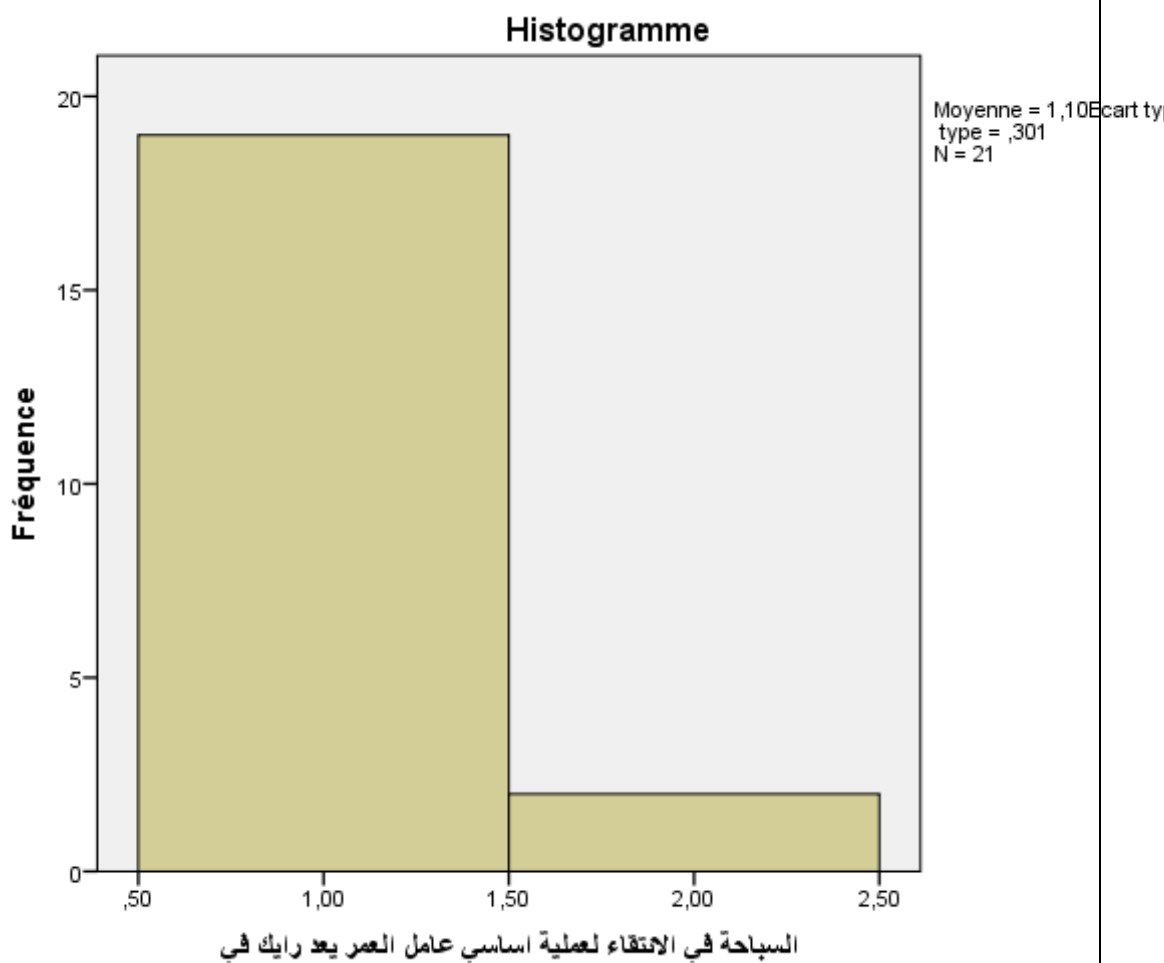
العبارة رقم 4: في رأيك هل يعد العمر عامل اساسي لعملية الانتقاء في السباحة ؟

السباحة في الانتقاء لعملية اساسي عامل العمر يعد رأيك في

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	19	90,5	90,5	90,5
لا	2	9,5	9,5	100,0
Total	21	100,0	100,0	

التحليل و المناقشة:

انطلاقا من الجدول السابق نلاحظ ان نسبة معتبرة من المدربين اجابت بنعم اي ان العمر عامل اساسي في عملية الانتقاء و بلغت نسبتهم ب **90.5%** و كانت الاجابة بلا بنسبة **9.5%** اي ما يعادل مدربين من اصل **21** مدرب و نستنتج من الجدول الاحصائي السابق ان العمر يعتبر عامل اساسي للانتقاء سباح ناشئ و هذا يعتبر من الاخطاء الشائعة عند المدربين حيث ان الانتقاء الرياضي يربطونه بعمر السباح بشكل اساسي و هذا ما يوضحه الشكل التالي:

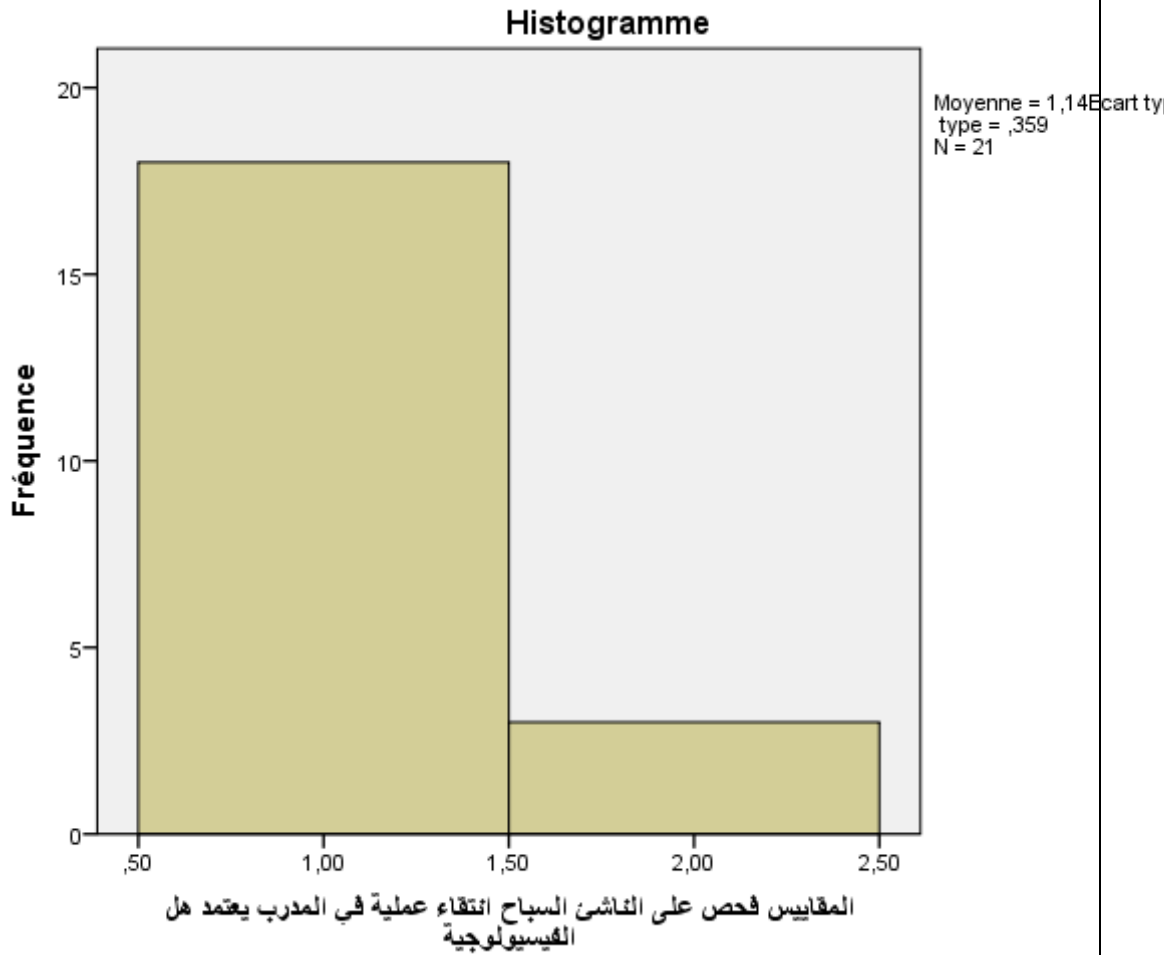


الشكل البياني رقم 6

العبارة رقم 5: عملية الانتقاء تركز على: قواعد محددة ترتبط بالوراثة /
صفات مهارية صفات بدنية / صفات مورفولوجية

مورفولوجية صفات/بدنية صفات/ مهارية صفات/ بالوراثة محددة قواعد على تركز الانتقاء عملية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	بالوراثة ترتبط محددة قواعد	4	19,0	19,0	19,0
	مهارة صفات	9	42,9	42,9	61,9
	بدنية صفات	3	14,3	14,3	76,2
	مورفولوجية صفات	5	23,8	23,8	100,0
Total		21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 7

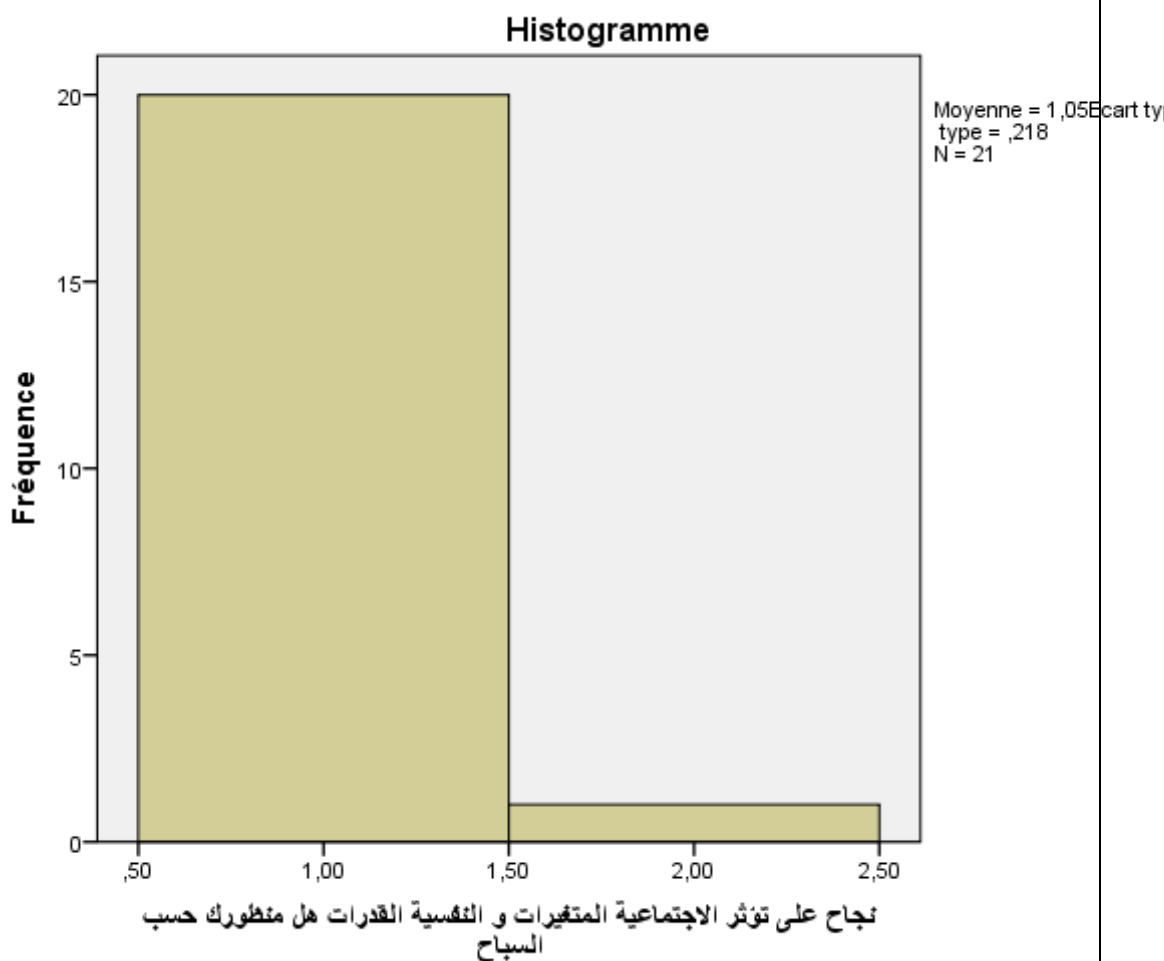
التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول الاحصائي و الشكل البياني السابق لاحظنا ان نسبة المدربين كانت اجابتهم ان الانتقاء يرتكز على صفات مهارية فقط و التي بلغت نسبتهم ب% 42.9 و 5مدربين يحدد الانتقاء عندهم بالصفات المورفولوجية و بلغت نسبتهم ب %23.8 و 19اجابوا بان عملية الانتقاء ترتبط بقواعد محددة بالوراثة اما نسبة %14.9 عملية الانتقاء ترتكز على صفات بدنية و من خلال النسب المئوية و الجدول الاحصائي و الشكل البياني نستنتج ان معظم المدربين يرتكز الانتقاء الرياضي لديهم على الصفات المهارية فقط الا ان اسس الانتقاء تخالف ذلك فالانتقاء الصحيح يقوم على الصفات المورفولوجية بنسبة كبيرة ثم صفات بدنية و مهارية

العبارة رقم 6: حسب منظورك هل القدرات النفسية و المتغيرات الاجتماعية تؤثر على نجاح السباح الناشئ ؟

السباح نجاح على تؤثر الاجتماعية المتغيرات و النفسية القدرات هل منظورك حسب

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	20	95,2	95,2	95,2
لا	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 8

التحليل و المناقشة :

من خلال الشكل البياني و الجدول الاحصائي السابق نلاحظ ان اغلب المدربين كانت اجابتهم بنعم اي ان العوامل الاجتماعية و النفسية تؤثر سلبا على نجاح السباح حيث وصلت نسبتهم الى 95.2 و مدرب واحد كانت اجابته بلا اي انها لا تؤثر و من هنا نستنتج بان المتغيرات الاجتماعية تؤثر على مستقبل السباح

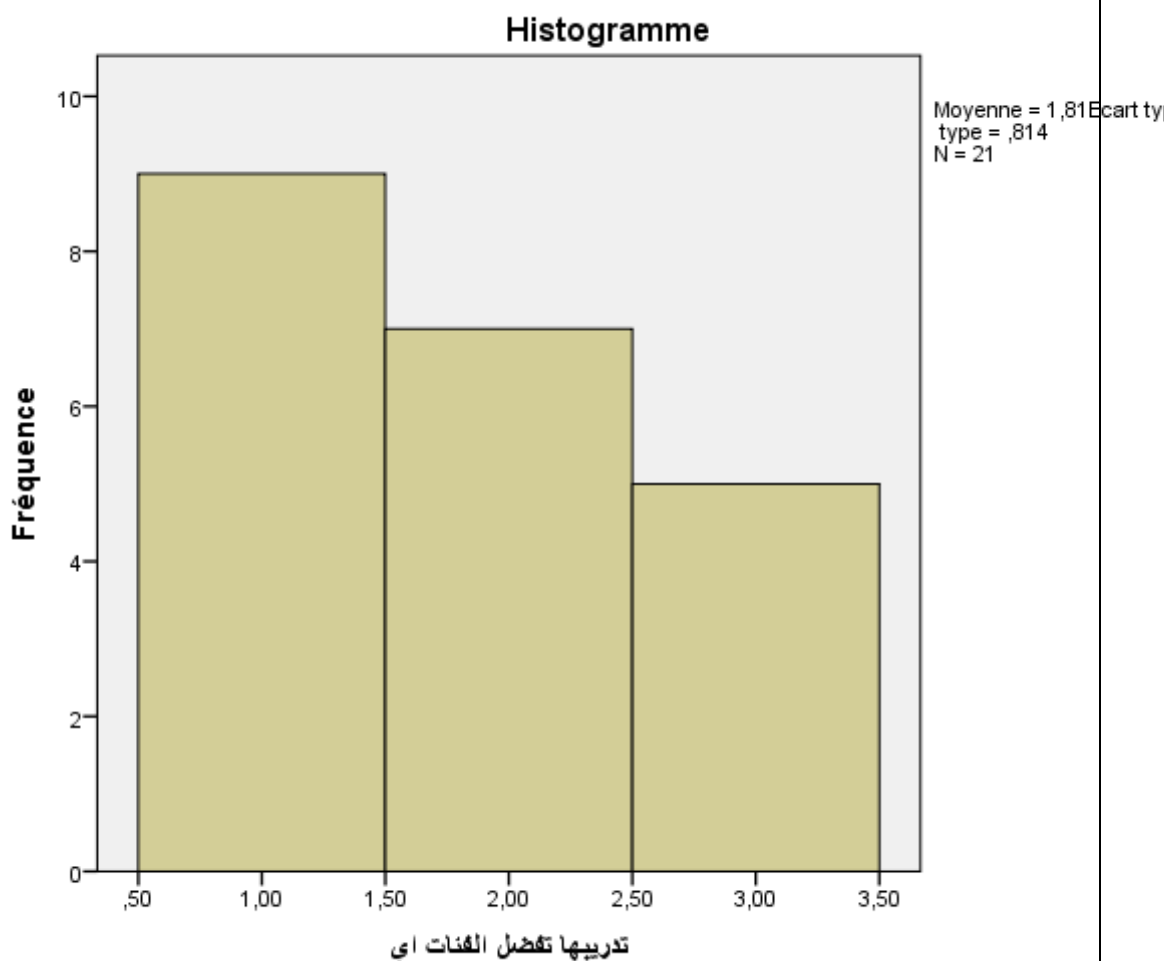
العبارة رقم 7: ماهي عوائق انتقاء السباحين الناشئين ؟

نلاحظ ان معظم اجابات كانت الغيابات عدم توفير العتاد الرياضي الوزن الزائد الامراض الظروف الاجتماعية و النفسية هذه اعتبرها المدربين من عوائق نجاح السباح فانطلاقا مما سلف ذكره نستنتج ان الغيابات المتكررة و نقص الخبرة الميدانية من عوائق النجاح في السباحة

العبارة رقم 8: اي الفئات تفضل تدريبها ؟ فئة المبتدئين / فئة الاواسط / فئة الناشئين

تدريبها تفضل الفئات اي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide المبتدئين فئة	9	42,9	42,9	42,9
الناشئين فئة	7	33,3	33,3	76,2
الأواسط فئة	5	23,8	23,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 9

التحليل و المناقشة

من خلال الجدول و الشكل البياني نلاحظ ان نسبة **42.9%** من المدربين يفضلون العمل مع فئة المبتدئين اما **33.7%** يفضلون العمل مع فئة الناشئين اما **23.8%** يفضلون تدريب فئة الاواسط

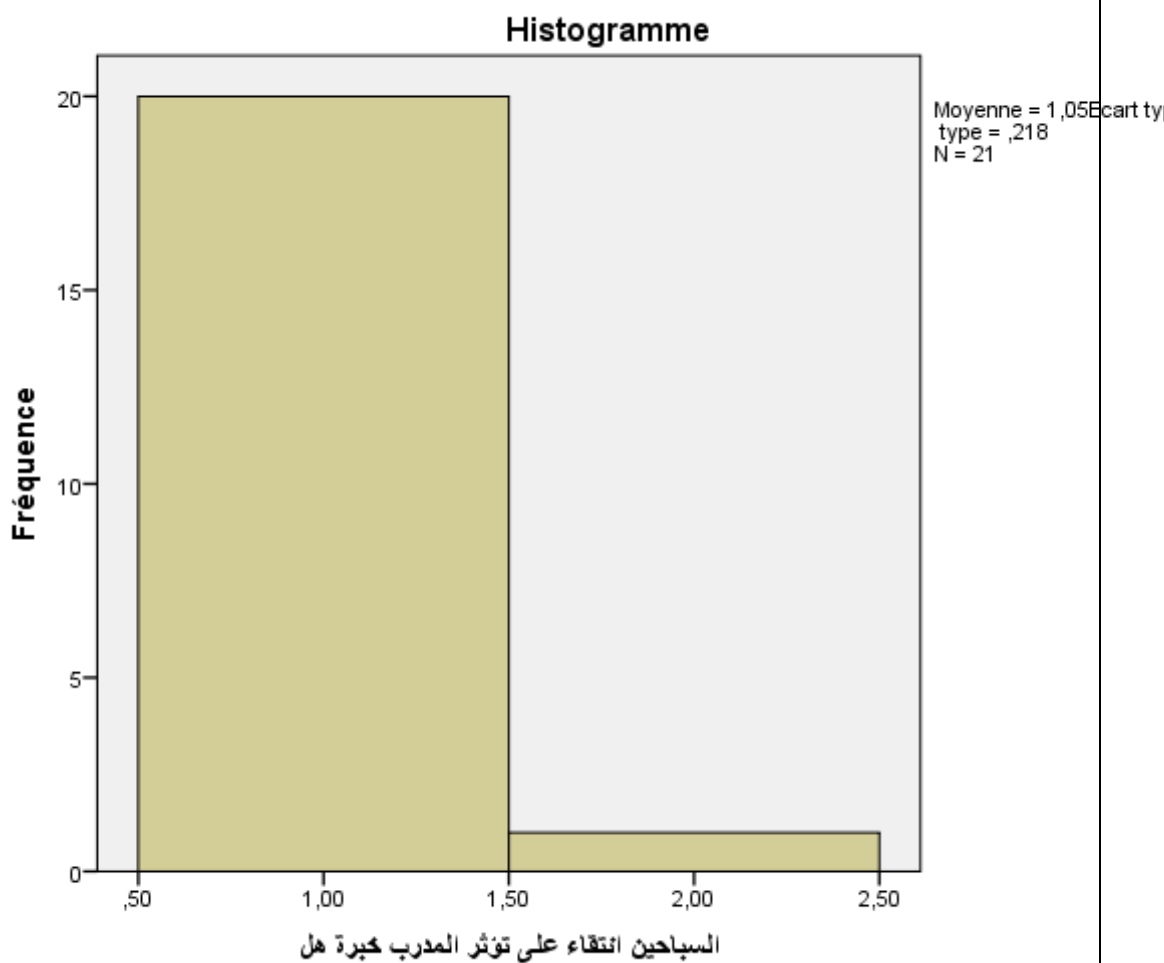
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول السابق يتبين لنا أن هناك اختلاف كبير في إجابات المدربين حول ميولهم لتدريب الفئات العمرية، وهذا ما يعكس

تهرب المدرب من العمل مع الفئة الموكلة إليه، كما يبين عدم قدرته ونقص كفاءته في تدريب كل الفئات

العبارة رقم 9: هل خبرة المدرب تؤثر على انتقاء السباحين ؟

السباحين انتقاء على تؤثر المدرب خبرة هل

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	20	95,2	95,2	95,2
لا	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 10

التحليل و المناقشة :

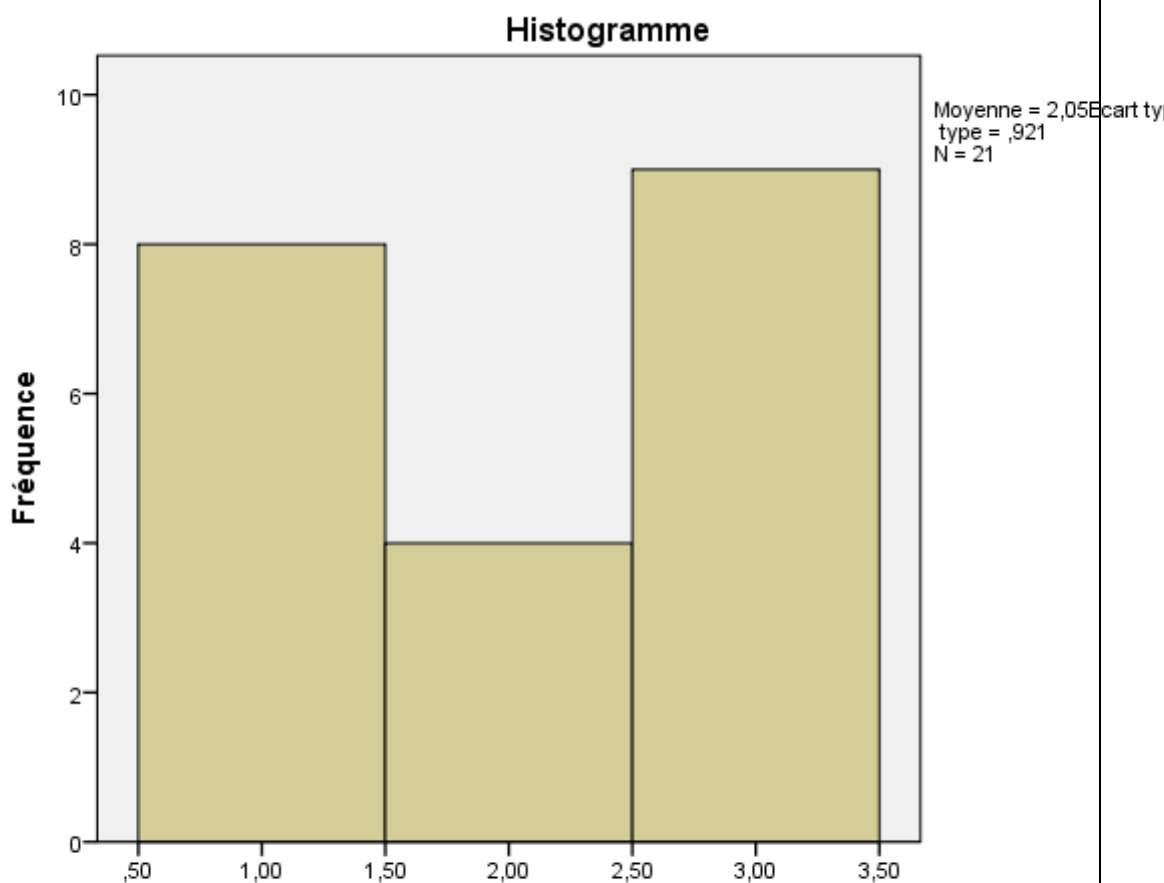
نلاحظ من خلال الجدول الاحصائي و الشكل الموضح اعلاه ان اجابات المدربين كانت اغلبها بنعم حيث بلغت نسبتهم **95.2%** اي **20** مدرب من اصل العدد الاجمالي و مدرب واحد كانت اجابته بلا و من هنا نستنتج ان خبرة المدرب من اساسيات التدريب و الانتقاء الرياضي و هذا ما نعاني منه في

مجال السباحة حيث يوجد نقص واضح في خبرة المدرب و هذا ما رايناه في الجدول السابق(جدول احصائي خاص بالخبرة المهنية)

العبارة رقم 10: في رايبك ماهي الاساليب التي يتخذها المدرب في انتقاء السباح الناشئ : اسلوب الملاحظة / اسلوب المنافسة/ اسلوب القياسات و الاختبارات

الاختبارات و القياسات اسلوب / المنافسة اسلوب/الملاحظة اسلوب الناشئ السباح انتقاء في المدرب يتخذها التي الاساليب ماهي رايبك في

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide الملاحظة أسلوب	8	38,1	38,1	38,1
المنافسة أسلوب	4	19,0	19,0	57,1
والإختبارات القياسات أسلوب	9	42,9	42,9	100,0
Total	21	100,0	100,0	



في رايك ماهي الاساليب التي يتخذها المدرب في انتقاء السباح الناشئ اسلوب الاختبارات و القياسات اسلوب / المنافسة اسلوب / الملاحظة

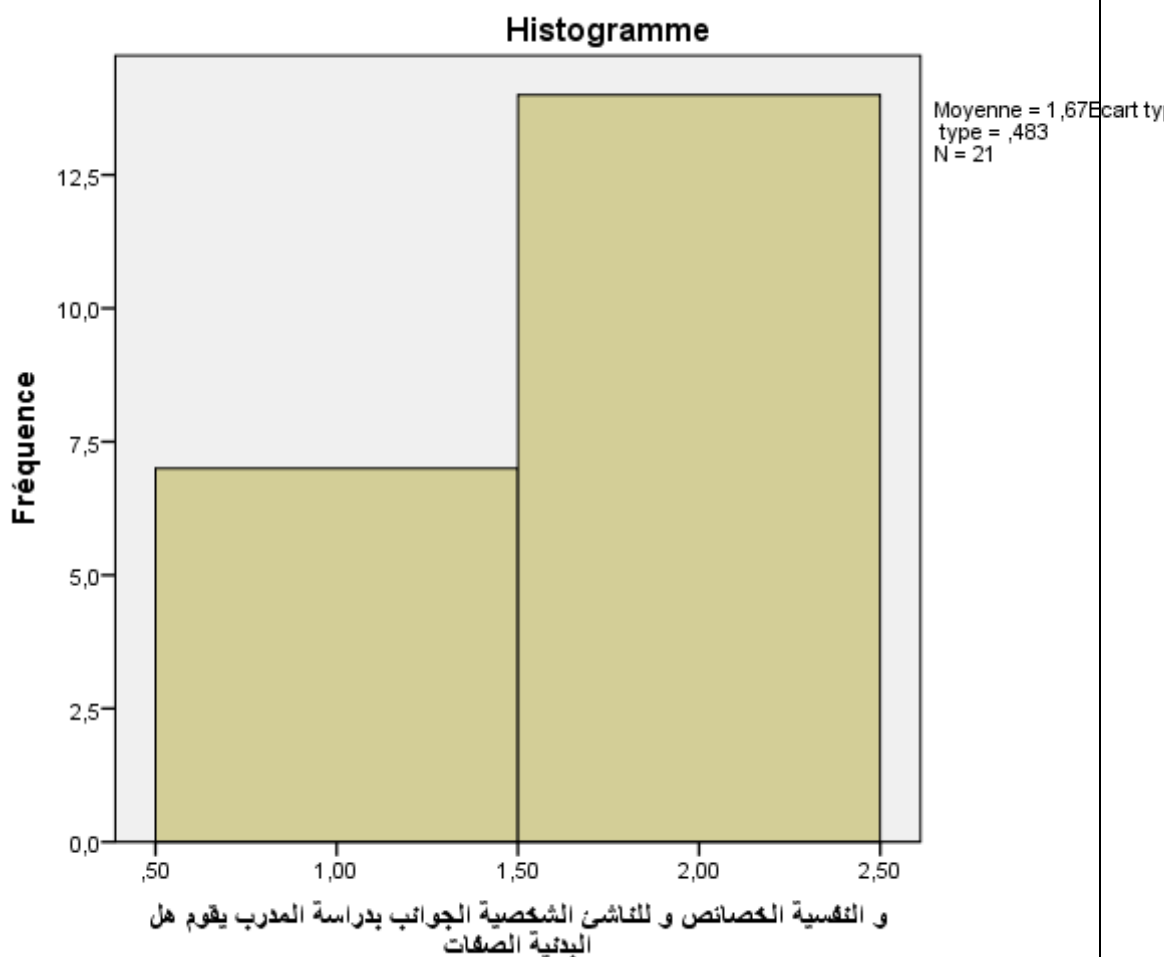
الشكل البياني رقم 11

التحليل و المناقشة :

انطلاقا من الجدول و الشكل البياني يتضح لنا نسبة معتبرة من المدربين كانت اجاباتهم بانهم يتخذون اسلوب الاختبارات و القياسات في عملية الانتقاء حيث بلغت نسبتهم % 42.9 و % 38.1 يتخذون اسلوب الملاحظة و 19 يستعملون اسلوب المنافسة و من خلال هذا نستنتج ان اغلبية المدربين يخضع السباح لديهم لاسلوب الاختبارات و القياسات و هذا ما يبين ان المدرب يستعمل الاسلوب الصحيح في عملية الانتقاء

العبارة رقم 11: هل يقوم المدرب بدراسة الجوانب الشخصية للناشئ و الخصائص النفسية و الصفات البدنية ؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pour cumulé centage
Valide	نعم	7	33,3	33,3	33,3
	لا	14	66,7	66,7	100,0
	Total	21	100,0	100,0	



الشكل البياني رقم 12

التحليل و المناقشة :

انطلاقا من الشكل البياني و الجدول السابق لاحظنا ان تقريبا كل المدربين اجابوا بلا حيث كانت نسبتهم **66.7%** و **33.6%** من المدربين كانت اجابتهم بنعم و من خلال هذا استنتجنا ان المدربين الذين اجرينا مقابلات معهم لا يقومون بدراسة الجوانب النفسية والبدنية للسباح وهذا من الصفات السلبية التي يجب على المدرب ان يتفادها فيمكننا القول ان بعض المدربين يحتاجون لدراسة مبادئ التدريب و خصائص المدرب الناجح

العبارة رقم 12: على ماذا تعتمد على انتقاء فريقك ؟

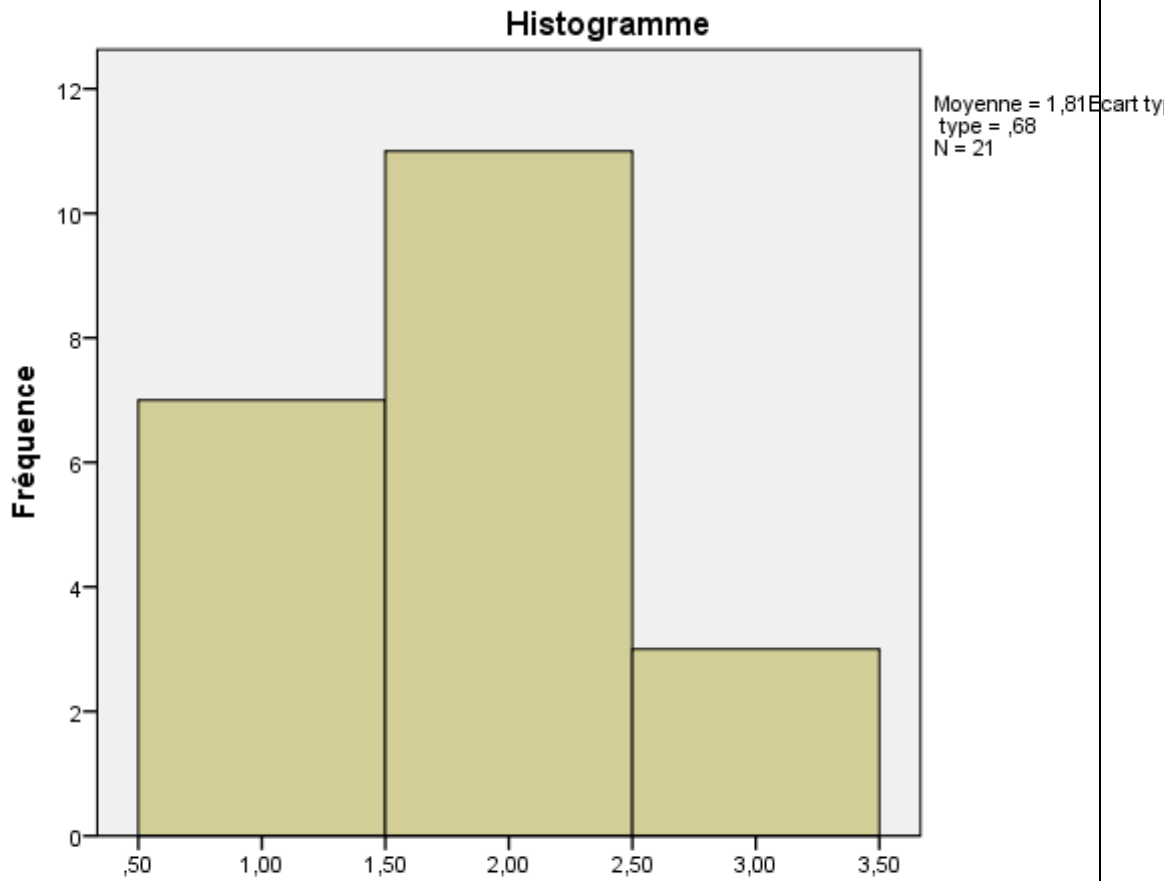
أخرى أشياء /جديدة علمية اسس /الشخصية الخبرة فريقك انتقاء عملية في تعتمد ماذا على

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide الشخصية الخبرة	7	33,3	33,3	33,3
جديدة علمية أسس	11	52,4	52,4	85,7
أخرى أشياء	3	14,3	14,3	100,0
Total	21	100,0	100,0	

التحليل و المناقشة :

انطلاقا من الجدول اعلاه نلاحظ ان اغلبية المدربين يعتمدون على اسس علمية جديدة بلغت نسبتهم % 52.4 اما % 33.3 فكان اختيارهم للخبرة الشخصية اما % 14.3 يعتمدون على اشياء اخرى

فنستنتج ان معظم المدربين يعتمدون على اسس جديدة في الانتقاء فهذا اسلوب ليس صائب ومقتع و ان الخبرة المهنية و العلمية تلعب دورا مهما في هذه العملية فنحن راينا انهم يعتمدون على اسس اخرى كما هو موضح في الشكل اللاحق و نستطيع القول ان خبرة المدرب من ضروريات هذه العملية



لجديدة علمية اساس الشخصية الكبرة فريقك انتقاء عملية في تعتمد ماذا على
الخرى اشياء

الشكل البياني رقم 13

الاستنتاج :

من خلال ما تطرقنا اليه سابقا توصلنا الى نتائج حول عملية الانتقاء الرياضي لدى مدربي الفئة العمرية 9-12 سنة و كانت معظمها تبين ان الانتقاء لا يقوم على اسس و معايير صحيحة و مضبوطة و هذا بسبب نقص الخبرة العلمية و الكفاءة المهنية للمدربين و هذا ما توصل اليه مجموعة من الدراسات السابقة (المذكورة اعلاه) و كذلك نستطيع القول ان فرضيات الدراسة قد تحققت و ذلك استنادا على اجابات المدربين على الاستبيان

مقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال الفرضية الاولى و التي تفترض ان عملية الانتقاء لدى السباحين الناشئين لا تخضع الى معايير و اسس علمية دقيقة كانت محققة استنادا على النتائج التي توصلنا اليها حيث ان المدربين عملية الانتقاء عندهم لا تقوم على اسس و معايير دقيقة اي عشوائية و ذاتية و الفرضية الثانية و التي تتمحور في دور الكفاءة المهنية و العلمية و التكوين لمدربي السباحة له انعكاس على عملية الانتقاء الرياضي كانت ايجابية تبعا لنتائج الاستبيان حيث ان الكفاءة المهنية و التكوين العلمي يلعب دور كبير في انجاح عملية الانتقاء

خلاصة :

من خلال هذا الفصل استطيع القول اني تمكنت من ابراز الواقع الذي يعيشه مجال السباحة خاصة فيما يخص عملية الانتقاء الرياضي للسباحين الناشئين ا لتي تبني بالدرجة الأولى على ذاتية و عشوائية المدرب، حيث هذا الأخير يعد العنصر الفعال في هذه العملية، فنجاحها مرهون بمدى قدرته على توظيف طرق و اسس تسمح له بالانتقاء الرياضي و وجدنا أن معظم المدربين لا يتمتعون بكفاءة و خبرة كافية لانتقاء السباح و رفع مستواه الرياضي ، كما ضم هذا الفصل نتائج الاستبيان الخاص بالمدربين و الذي اردت من خلاله تبين اسس الانتقاء الصحيحة و العوامل التي يلزم وجودها في هذه العملية و في

الاخير يمكننا القول ان عملية الانتقاء الرياضي للسباحين الناشئين لا تتم بشكل الصحيح و المضبوط

التوصيات و الاقتراحات :

من خلال النتائج المتوصل اليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات و توصيات و بعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع المهمة في مجال الرياضة :

-تشجيع وتحفيز المدربين على الاهتمام بالفئات العمرية الصغرى من السباحين(9-12)سنة خاصة الموهوبين منهم من أجل الاستفادة من قدراتهم و الرفع من مستوى السباحة في المستوى المحلي والدولي

- اتباع أسس علمية صحيحة و مقننة اثناء قيام المدربين بعملية الانتقاء لسباحين الناشئين

-العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل عملية الإعداد والانتقاء وتكيف المدرب الرياضي على استعمالها

-القيام بالفحوصات الطبية بشكل دوري والأخذ بهذه النتائج أثناء القيام بعملية الانتقاء

-تخصيص ميزانية لانشاء في كل مسبح عيادة طبية من اجل مراقبة السباحين وتتم فيها كل القياسات و الاختبارات من طرف مختصين

الختام:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف محدد فقد بدئنا دراستنا بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث وانتهينا بطرح مجموعة من الاسئلة و تحليل و استنتاج ما توصلنا اليه ولقد كان هدفنا وصف واقع عملية الانتقاء التي ينتهجها مربّي المجال حيث ان من المؤكد تحقيق نتائج جيدة و ارقام قياسية يستند على نوعية الانتقاء ومدى إخضاعه للأسس العلمية التي تزيد من مصداقيته، و يعطينا مجموعة سباحين موهوبين فلذا يجب الاهتمام بعملية الانتقاء و بالرياضيين ذوي الكفاءات و القدرات العالية و العمل على رفع مستوى الرياضي لديهم. فمن خلال الدراسة النظرية بينا كل ما له عالقة بهذه العملية مبرزين الأسس العلمية الواجب توفرها كي تتم بصورة صحيحة و تكون لها مصداقية. اما من خلال الدراسة التطبيقية التي حاولنا اثبات صحة الفروض التي بنيت عليها الدراسة و ابراز الاسس التي تخضع لها عملية الانتقاء من طرف المدربين و الذين اصبحوا لا يهتمون بهذه العملية بالشكل الصحيح. و حاولت ايضا من خلال هذه الدراسة تشخيص كل الجوانب المتعلقة بالانتقاء الرياضي و قمت باقتراح بعض الحلول و التوصيات التي تساعد انجاح عملية الانتقاء الرياضي و كذلك للتحصل على موهوبين و الوصول الى اعلى المستويات و تحقيق ارقام قياسية

أما خلاصة القول فنتمحوّر حول ضرورة لقيام و إخضاع عملية الانتقاء الرياضي إلى الأسس العلمية الحديثة، كما تمكن من التنبؤ بالنتائج التي سيصل إليها السباحين، وكذا إعطاء أهمية للجانب العلمي الذي يعتبر الركيزة الأساسية في كل المجالات فكل هذه الأمور يجب مراعاتها لتحقيق نتائج ايجابية في الانتقاء الرياضي

قائمة المصادر

و المراجع

المصادر و المراجع :

- 1 احمد عاصي .صالح بشير السعد.الاسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليها .زهران لنشر 2011
- 2 احمد ق .ح .2000مبادئ و اسس السباحة دار النشر خالد محمد الحشوش اسس تعليم السباحة
- 3 ابو العلا عبد الفتاح .احمد عمرالروبي 1982.اختبارات انتقاء و توجيه الموهوبين في التربية البدنية. القاهرة. المركز القومي للبحوث التربوية
- 4 الاتحاد القطري لاعاب القوى
- 5 الرياضات المائية الاسكندرية 1988
- 6 الانتقاء و التوجيه الرياضي للناشئين الموهوبين في كرة القدم جزائر اشرف عدلي. ابراهيم محمد .فتحي الكرداني. يحيى مصطفى
- 7 علي.السباحة (تعليم -تدريس برامج)الطبعة الاولى .2014 الناشر مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة
- 8 ابو العلا عبد الفتاح حازم حسين سالم الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة الطبعة الاولى ملتزم الطبع و النشر دار الفكر العربي
- 9 اسامة كامل راتب علم النفس الرياضي الطبعة الاولى
- 10 ا.م. د حسين عبد الزهرة عبد اليمه الطبعة الاولى
- 11 السيد, ع. ا. (1989). نظرية التدريب الرياضي. مركز القاهرةالكتاب للنشر.
- 12 امر الله بساطي .اسس وقواعد التدريب و تطبيقاته منشاة المعارف الاسكندرية 1996
- 13 حازم حسين. الاتجاهات المعاصرة في تدريب عليها
- 14 دريد مجيد الحمداني الاسس و المفاهيم العلمية الحديثة في تعليم و تدريب السباحة
- 15 دليل الاخصائي الرياضي لتخطيط البرامج للمعاقين ذهنيا

- 16 راتب, أ. (1997) الاعداد النفسي لتدريب الناشئين. القاهرة دار الفكر العربي
- 17 سميرة عرابي السباحة تعليم و تدريب و تنظيم 2017
- 18 عبد الستار جبار الضمد علم النفس الرياضي الطبعة الاولى
- 19 عبد الله محمود ربابعة المنطلقات و المفاهيم الاساسية في السباحة 2013
- 20 فاخر عاقل علم النفس التربوي ط 9 دار العلم للملايين بيروت سنة 1982
- 21 فاتح مزاري و اخرون الانتقاء المبني على اسس العلمية 2007
- 22 قواعد وانظمة السباحة الحرة 2011
- 23 قاسم المندلأوي واخرون .دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية
- 24 كامل لويس علم النفس الرياضي الطبعة الاولى
- 25 لمياء المنندى علوم التربية الرياضية الفسلجة و الطب الرياضي
- 26 محاضرات اختبار و القياس
- 27 محمد صبحي حساين محمد محمود الحديث في كرة السلة ص193 القاهرة دار الفكر العربي
- 28 محمد محمود عبد الرحمان علم نفس الطفولة
- 29 محاضرة الانتقاء و التوجيه للاستاذ خاد بوحميده الاغواط
- 30 مفتي ابراهيم حمادة التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة دار الفكر العربي القاهرة 1997
- 31 محجوب 1991 القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية دار الفكر
- 32 الموقع الالكتروني : croissance de l'enfant pratique .Brikci 33 sportive
- 33 الموقع الالكتروني :موقع عربي بالعالم

الملاحق

استبيان خاص بالمدرسين

-يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجية منكم الاجابة على الاسئلة الموجودة

فيها بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي، و لكم جزيل الشكر و الامتنان

موضوع البحث:

واقع عملية الانتقاء الرياضي لدى السباحين الناشئين 9-12 سنة

-ملاحظة

ضع علامة (x) في مكان الاجابة ولكم منا فائق الشكر والاحترام

اسم ولقب المدرب

السن

الشهادة المتحصل عليها

الخبرة المهنية

المحور الاول : طرق الانتقاء في السباحة

- 1- هل يتم عمل كشف طبي لتقرير الحالة الصحية ؟ نعم لا
- 2- ماهي الاختبارات التي يقوم بها السباح الناشئ ؟ اذكر البعض منها 1..... 2..... 3..... 4.....
- 3- هل يعتمد المدرب عملية انتقاء السباح الناشئ على فحص المقاييس الفسيولوجية ؟ نعم لا
- 4- في رايك يعد العمر عامل اساسي لعملية الانتقاء في السباحة؟ نعم لا
- 5- عملية الانتقاء تركز على:
قواعد محددة ترتبط بالوراثة اشياء اخرى
صفات بدنية
- 6- حسب منظورك هل القدرات النفسية و المتغيرات الاجتماعية تؤثر على نجاح السباح الناشئ نعم لا
- 7- ماهي عوائق انتقاء السباحين الناشئين
.....
- 8- اي الفئات تفضل تدريبها
فئة المبتدئين فئة الناشئين فئة الاواسط
- 9- هل خبرة المدرب تؤثر على انتقاء السباحين نعم لا
- 10- في رايك ماهي الاساليب التي يتخذها المدرب في انتقاء السباح الناشئ

اسلوب الملاحظة اسلوب القياسات و الاختبارات

اسلوب المنافسة

11- هل يقوم المدرب بدراسة الجوانب الشخصية للناشئ و الخصائص النفسية و الصفات البدنية نعم لا

12- على ماذا تعتمد في عملية انتقاء فريقك

الخبرة الشخصية اسس علمية جديدة اشياء اخرى

القائمة الاسمية للخبراء

القائمة الاسمية للخبراء

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة	التخصص	الجامعة	الامضاء
1	سها لتي الحضر	أ.ت.ع	تربية رياضية	سقاخ	
2	لويسون سبيكي	أ.ت.ع	تربية رياضية	مشعل	
3	عمران كنج	أ.ت.ع	تربية رياضية	S	
4	ياسين ربح	أ.ت.ع	تربية رياضية	S	