



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة زيان عاشور - الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

تحت عنوان:

واقع الانتقاء الرياضي المبني على الاسس العلمية لدى
السباحين الناشئين 08 – 12 سنة

دراسة ميدانية أجريت على بعض مدربي بلدية الجلفة

تحت إشراف الدكتور

إعداد الطالب:

د/حسان احمد شوقي

حبيطة احمد

الموسم الجامعي 2025 / 2026



﴿بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا

فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾

إهداء إهداء

إلى الوالدين أطال الله عمرهما
إلى الأخوة دقمان محمد فتيحة
إلى أخي الغالي المهدي عليه رحمة الله
إلى أصدقائي الذين جمعتني بهم الأيام والذكريات
إلى عبد الكريم عمار وحسين بوزيد
إلى زوجتي
إلى أولادي عبد الكريم ياسمين إيمان مهدي
إلى كل مؤمن مخلص لدينه ووطنه

أحمد

شكر و عرفان

بعد الحمد لله و الشكر للمولى سبحانه صاحب الفضل الأبدى...

و بعد الصلاة على سيدنا محمد خاتم الأنبياء و المرسلين

اتقدم بجزيل الشكر الى الأستاذ المشرف الدكتور حسان احمد شوقي على ما قدمه من دعم

في انجاز هذا البحث بتوجيهاته ونصائحه القيمة

كما أتوجه بالشكر الخالص لأساتذتنا الأفاضل لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و

الرياضية و اخص بالذكر أساتذة قسم التدريب الرياضي النخبوي

كما أشكر الاساتذا قصار الماحي حناط عبدالقادر خلفاوي لزهارى ورشيد براهيمى

إلى كل من ساهم من بعيد أو قريب في أخراج هذا العمل إلى النور.... .

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة : واقع الانتقاء الرياضي المبني على أسس علمية لدى السباحين الناشئين 08 — 12 سنة

هدف الدراسة : تحسيس المدربين بمدى أهمية عملية الانتقاء الرياضي في تطوير مستوى الرياضة

– معرفة الانتقاء الصحيح للسباحين الناشئين.

– التعرف على مستوى المدرب و مدى خبرته في الانتقاء.

– التعرف المبكر على المواهب الرياضية

– معرفة حقيقة الانتقاء الرياضي في الأندية والجمعيات.

مشكلة الدراسة : هل تتم عملية الانتقاء وفق معايير و أسس مقننة و مضبوطة ؟

هل عملية انتقاء الناشئين مبنية على أسس علمية صحيحة أم عشوائية مبنية على شيء آخر؟

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

فرضيات الدراسة :

عملية انتقاء لدى السباحين الناشئين لا يخضع إلى معايير و أسس علمية دقيقة

عملية انتقاء لدى السباحين الناشئين لا تتم بمعايير و أسس علمية دقيقة بل تكون عشوائية

للكفاءة المهنية والعلمية وتكوين المدربين دور فعال في إهمال وفشل عملية انتقاء السباحين الناشئين

اجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : وتمثلت في 29 مدربا للسباحة بالنادي الناشطة بالجلفة

المجال المكاني و الزماني : أجريت الدراسة على مستوى مسابح بلدية الجلفة في الفترة الممتدة بين 2026/01/03 الى 2026/03/10

المنهج المتبع: اعتمدت على المنهج الوصفي

الادوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان

النتائج المتوصل إليها : يركز دور المدرب على بعض الاختبارات المهارية والملاحظة الدقيقة ويفتقر للأسس العلمية في عملية الانتقاء لدى

السباحين الناشئين للفئة العمرية من 08 إلى 12 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 08 إلى 12 سنة على لأسس العلمية في عملية الانتقاء

لا يرقى مدربي السباحة للفئة العمرية من 08 إلى 12 سنة في عملية الانتقاء إلى المستوى الأكاديمي المطلوب

اقتراحات : تشجيع وتحفيز المدربين على الاهتمام بالفئات العمرية الصغرى من السباحين 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 السباحين 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

– 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 ادعائهم في عملية الانتقاء ، بما يشمل استخدام تقنيات التحليل الحديثة وتقييم

الأداء بشكل دوري .

Study Abstract

Study Title: The Reality of Scientifically Based Sports Selection for Young Swimmers (Ages 8–12)

Study Objectives: To raise awareness among coaches about the importance of the sports selection process in developing the level of sports:

- To understand the correct selection process for young swimmers.
- To assess the level and experience of coaches in selection.
- To identify sporting talents early.
- To understand the reality of sports selection in clubs and associations.

Study Problem: Is the selection process conducted according to standardized and controlled criteria and principles?

Is the selection process for young swimmers based on sound scientific principles or is it random and based on something else?

Is the lack of professional and scientific competence and training of coaches the reason for the neglect and failure of the selection process for young swimmers? **Study Hypotheses:**

The selection process for young swimmers is not subject to precise scientific standards and principles.

The selection process for young swimmers is not based on precise scientific standards and principles, but rather is random.

The professional and scientific competence and training of coaches play a significant role in the neglect and failure of the selection process for young swimmers.

Field Study Procedures:

Sample: Consisting of 29 swimming coaches from active clubs in Djelfa.

Spatial and Temporal Scope: The study was conducted at swimming pools in the municipality of Djelfa between January 3, 2026, and March 10, 2026.

Methodology: The descriptive method was used. **Tools Used:** Questionnaire.

Results: The coach's role is based on some skill tests and close observation, and lacks scientific foundations in the selection process for young swimmers aged 8 to 12 years.

The selection process for young swimmers aged 9 to 13 years takes place under conditions... Difficult and lacking in essential elements.

Swimming coaches for the 8–12 age group do not rely on scientific principles in the selection process.

Swimming coaches for the 8–12 age group do not meet the required academic standards in the selection process.

Suggestions: – Encourage and motivate coaches to focus on younger age groups of swimmers, especially talented ones, to benefit from their abilities and raise the level of swimming locally and internationally. – Follow sound and standardized scientific principles when coaches select young swimmers. – Work to provide all the means and equipment that facilitate the preparation and selection process and familiarize coaches with their use. – Conduct periodic medical examinations and consider these results during the selection process. – Raise awareness among coaches about using standardized test batteries based on scientific principles for selecting young swimmers, with specific guidance on developing selection skills. – The necessity of conducting training courses and workshops for coaches on how to use scientific principles in the selection process and develop their skills in this regard. – Providing specific guidance to coaches on how to improve their claims in the selection process, including the use of modern analysis techniques and periodic performance evaluation.

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
	كلمة شكر	
	الإهداء	
	مقدمة	أ
الاطار العام للدراسة		
1	إشكالية الدراسة	04
2	فرضيات الدراسة	04
3	التحليل الفني لطرق السباحة	04
3	أهداف الدراسة	04
4	أسباب اختيار الموضوع	05
5	أهمية الدراسة	06
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات	06
7	الدراسات السابقة و المشابهة	08
الجانب النظري		
الفصل الاول الانتقاء الرياضي		
	تمهيد	15
1	مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين	16
2	أهمية الانتقاء الرياضي	17
3	انتقاء الناشئين الموهوبين	18
4	مزايا انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي	14
5	أنواع الانتقاء الرياضي	19
6	أهداف الانتقاء الرياضي	20
7	أساليب الانتقاء الرياضي	18
8	المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي	23
9	مراحل الانتقاء	24
10	مبادئ إرشادية حول انتقاء الموهوبين الناشئين	27
11	نماذج مختلفة لانتقاء الموهوبين	27
12	علاقات ومحددات الانتقاء الرياضي	28
13	المحددات اللازمة لانتقاء الناشئين الموهوبين رياضيا	30

35	خلاصة	
الفصل الثاني السباحة		
38	مقدمة	
39	ماهية السباحة	1
39	الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة	2
46	المواصفات القانونية الحمامات السباحة	4
39	الانطلاق في السباحة	5
54	خاتمة	
الفصل الثالث الفئة العمرية 8-12 سنة		
56	تمهيد	
57	التعريف بفئة الناشئين	1
57	تعريف النمو	2
61	مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين 8-12 سنة	3
62	حاجات الأطفال النفسية	4
62	بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة 8-12 سنة	5
63	مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة	6
66	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الاول :منهجية البحث		
68	تمهيد	
69	الدراسة الاستطلاعية	1
69	المنهج المتبع في الدراسة:	2
70	تعيين مجتمع وعينة البحث	3
70	مجالات البحث	4
71	متغيرات البحث	5
71	خطوات إعداد أداة البحث	6
73	الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	7
74	خلاصة	
الفصل الثاني تحليل ومناقشة نتائج		

76	تمهيد
77	١ عرض و تحليل النتائج
77	٢ مناقشة الفرضيات
98	٣ +الاستنتاج العام
98	٤ +الاقتراحات و التوصيات
99	خلاصة
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين سن الكشف المبكر وبداية التخصص والبطولة في بعض الألعاب الرياضية	34
02	يبين أهم القياسات المطلوبة للانتقاء في السباحة	35
03	يهن معامل الثبات والصدق لأداة البحث	73
04	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (1) للمحور الأول	77
05	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الاول	78
06	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال (3)رقم للمحور الأول	79
07	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال(4) رقم للمحور الأول	80
08	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (5)للمحور الأول	81
09	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (6) للمحور الأول	82
10	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول	83
11	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم(08) للمحور الأول	84
12	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني	85
13	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال(02) رقم للمحور الثاني	86
14	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثاني	87
15	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم(04) للمحور الثاني	88
16	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم(05) للمحور الثاني	89
17	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم(06) للمحور الثاني	90
18	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الثاني	91
19	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم(01) للمحور الثالث	92
20	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02)للمحور الثالث	93
21	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03)للمحور الثالث	94
22	يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم(04) للمحور الثالث	95

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 01 للمحور الأول	77
02	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول	78
03	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول	79
04	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول	80
05	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول	81
06	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول	82
07	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول	83
08	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول	84
09	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني	85
10	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال (02) رقم للمحور الثاني	86
11	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثاني	87
12	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثاني	88
13	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الثاني	89
14	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الثاني	90
15	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الثاني	91
16	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني	92
17	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثالث	93
18	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثالث	94
19	يبين النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثالث	95

مقدمة

لقد أصبح المجال الرياضي في الوقت الحالي ، أكثر اتساعاً من حيث المفهوم و الأهمية ، وذلك راجع الى زيادة الإقبال عليه من طرف مختلف الأفراد لمختلف التخصصات الرياضية ، من خلال البحوث والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي و مردوده خلال المنافسات ، حتى انه دخل مجال الاحتراف والعالمية ، ولاشك ان انجاز الأرقام القياسية ، يستند مباشرة الى نوعية الانتقاء ، كما يحدث في اي مجال من القطاعات الاخرى ، حيث تتعلق نوعية المنتج الجاهز بجودة المادة الاولى .

فلا يمكن لاي بناء ان يصمد طويلا ، الا اذا كانت قاعدته صلبة وقوية ، كذلك الأمر بالنسبة للمجال الرياضي ينبغي العناية والاهتمام بالمبتدئين ذوي القدرات والمواهب والعمل على رفع مستواهم ، لتحقيق افضل النتائج الرياضية ولقد أصبح واضحاً ان المستوى العالي ، لا يمكن تحقيقه الا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها اي لعبة منذ الطفولة ، فعملية انتقاء وتوجيه الناشئين الموهوبين لنوع الرياضة التي تناسبهم ، ويعتبر عملية اقتصادية توفر الجهد والوقت ، كما تحرز على أفضل النتائج وتأتي أفضل العناصر الرياضية ، من الناحية البدنية ، التقنية ، النفسية ، والتربوية مما يساهم في الإسراع في عملية التعلم ، عنه في حالة الانتقاء الخاطئ او الذي تغلب عليه الذاتية ، حيث ينعكس بالسلب على الأداء وعلى المستوى الرياضي بصفة عامة¹

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 انتقاء 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 بانه عملية اختيار أفضل اللاعبين من بين اللاعبين الصغار ممن يتمتعون².

باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي

إن الانتقاء الرياضي هو نقطة وخطوة مهمة وأساسية للوصول لأعلى لمستويات في المجال الرياضي حيث انتهج المدربين و متخصصي المجال الرياضي المنهج العلمي في انتقاء واختيار الناشئين في مختلف الرياضات وذلك حسب القدرات البدنية و الفيسيولوجية لديهم ووفق الاختبارات العلمية الصحيحة. ورغم رؤيتنا للتقدم الموجود في هذا

¹ دور التربية البدنية والرياضية في اكتشاف وانتقاء المواهب الرياضية. عباد حسين. عياش بلال. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة الجلفة. 2016. ص 1

2 محمد صبحي، حسانين، القياس و التقويم التربية البدنية والرياضية. دار . الفكر العربي 2001. ص 119.

المجال الا انه يوجد معظم المدربين يستخدمون أنواع خاطئة في عملية الانتقاء في الكثير من الرياضات خاصة رياضة السباحة حيث ان بعض المدربين يقومون بالانتقاء وفق أسس خاطئة و معايير ثابتة .و يعرف الانتقاء بانه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة و بناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة فاكشاف إمكانيات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من نشاط رياضي يتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول الى مستويات عالية في الأداء خاصة في رياضة السباحة و يتأسس الانتقاء الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الناشئ و اكتشاف خصائصه النفسية و تقويم صفاته البدنية و دراسة الصفات المورفولوجية و الفحوص الطبية المستمرة ووفق هذه الدراسات بإمكاننا القول اننا نستطيع ان نقوم بتحديد الفرد المناسب و إمكانية التدقيق و التعمق في الانتقاء من خلال دراسة متغيرات فعالية السباحة مسافات طويلة او قصيرة وإجراء اختبار على ذلك الأساس و إن الجانب المهاري له دور كبير في تكوين السباح و انتقاء الاختصاص المناسب له.³

وفي هذا الصدد نحاول من خلال دراستنا هذه ونظرا لأهمية الانتقاء ، تم التطرق الى هاته المعايير التي يتم على وفقها الانتقاء الرياضي

ولقد اشتملت هذه الدراسة على :

الجانب التمهيدي : وتناولت فيه إشكالية الدراسة وكذا الفرضيات وأهمية و أهداف الدراسة وكذا المفاهيم والمصطلحات الخاصة بمتغيرات الدراسة والدراسات المشابهة

الجانب النظري : يحتوي على ثلاثة فصول

الفصل الأول : الانتقاء الرياضي

الفصل الثاني : السباحة

الفصل الثالث : الفئة العمرية

الجانب التطبيقي : ويحتوي على فصلين

الفصل الأول : الإطار المنهجي للدراسة وتطرقنا فيه للنهج المتبع وعينة البحث و كذا متغيرات ومجال وأدوات

الدراسة والدراسة الاستطلاعية والأساليب الإحصائية

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتطرقنا فيه الى تحليل النتائج المتحصل عليها والاقتراحات والتوصيات

³ مفتي إبراهيم حماد، ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. دار الفكر .العربي القاهرة. 2008.ص303

الفصل التمهيدي

1- إشكالية الدراسة:

يرجع الاهتمام بمشكلة انتقاء الرياضيين في الآونة الأخيرة، إلى الارتفاع المذهل في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوما بعد يوم، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية و المهارية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين . ونظرا لحتمية وجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والنفسية و المهارية ...الخ فقد وجه علماء اهتمامهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة التي كان لنتائجها أكبر الأثر في تطوير طرق قياسها وتقويمها، فضلا عن إثراء نظريات الانتقاء الرياضي بتلك النتائج . ويذكر عزت الكاشف : " أن الانتقاء الرياضي في معظم الدول الشرقية مادة دراسية متخصصة وذلك نتيجة للنزول الواضح في المستوى الرقمي و الانجاز الرياضي وصغر سن الأبطال في الأنشطة الرياضية المختلفة وذلك نتيجة للضرورة الملحة في مراعاة رغبات الفرد الرياضي مع المعايير والقدرات المحددة لنوع النشاط الرياضي المختار، بمعنى أن الانتقاء الرياضي موجه نحو مجموعة من الأفراد المتميزين والموهوبين القادرين على تحقيق مستويات عالية في النشاط الرياضي المحدد".¹

واستناد إلى نتائج تلك الدراسات، قد وجه الاهتمام إلى ضرورة البحث عن ناشئين يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتناسب مع الخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي حتى يمكنهم الوفاء بمتطلبات ذلك النشاط حيث أن عمليات الانتقاء إن لم تقم على أسس علمية سليمة، فإن عمليات الإعداد الرياضي تصبح قاصرة في تحقيق أهدافه، فالانتقاء الجيد يعتبر أحد الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي حيث يسهم بشكل مباشر في رفع فاعلية عمليات التدريب والمنافسات

فأصبح الانتقاء يتم وفق محددات خاطئة و ذاتية باءت بالفشل فالانتقاء الخاطئ لا يخدم الرياضة و يعد إهدارا للجهد و الوقت لذلك فمن أهم عوامل نجاح الانتقاء الجيد إن يكون مبني على أسس و اختبارات علمية ويرجع الاهتمام بمشكلة انتقاء الرياضيين في الآونة الأخيرة إلى تراجع مستوى النتائج في مجال السباحة . مضبوطة حيث إنني كنت حريص على أن تكون عينة البحث شاملة إي ملمة لمختلف المدربين من خلال المستوى التأهيلي وذوي الخبرة العلمية باختلاف شخصيتهم من اجل إعطاء نتائج أكثر مصداقية للبحث وكذا المحور الأهم الذي تدور حوله الدراسة واقع عملية الانتقاء الرياضي للسباحين الناشئين و على ضوء هذه الإشكالية نطرح التساؤلات التالية

¹ محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، 2005

تساؤل العام :

هل تتم عملية الانتقاء وفق معايير و أسس مقننة و مضبوطة ؟

التساؤلات الجزئية :

- 1-هل عملية انتقاء الناشئين مبنية على أسس علمية صحيحة أم عشوائية مبنية على شيء آخر؟
- 2-هل دور الكفاءة المهنية و العلمية وتكوين المدربين هو السبب في إهمال وفشل عملية انتقاء السباحين الناشئين ؟

2-فرضية العامة :

عملية الانتقاء لا تتم وفق معايير و أسس مقننة و مضبوطة

- فرضيات الجزئية :

- 1-عملية انتقاء لدى السباحين الناشئين لا يخضع إلى معايير و أسس علمية دقيقة
- 2- للكفاءة المهنية والعلمية وتكوين المدربين دور فعال في إهمال وفشل عملية انتقاء السباحين الناشئين

3- أهداف 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 الأندية والجمعيات

4- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب ذاتية:

- إن انتقاء الناشئين له اثر ايجابي على المنافسة ودور فعال على تحقيق النتائج
- مبولنا ورغبنا في خوض في هذا الموضوع.

- تتمثل هذه الأسباب في الإحساس بهذه الفئة كونها العمود الفقري للرياضة

ب-أسباب موضوعية:

- محاولة الحد من العشوائية في الانتقاء .

- محاولة تحسيس المدربين بأهمية الانتقاء
- الانتقاء العشوائي المعتمد من قبل المدربين.
- إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا الموضوع

5- أهمية البحث :

- تكمن أهمية موضوع البحث في مايلي :
- ضبط الأسس العلمية الصحيحة التي بها تتم عملية الاختيار و الانتقاء الدقيق للسباح الناشئ
- توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين من خلال المساهمة في الانتقاء
- معرفة خطوات ومراحل الانتقاء.
- معالجة إشكالية الانتقاء الخاطئ.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

الانتقاء :

لغة: انتقى :ينتقي ، انتقي ، انتقاء الشيء :اختاره .^١

اصطلاحا : ويعرف كل من حلمي ، نبيل العطار (1977)الانتقاء بأنه عبارة عن انتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الاستعداد والميل والرغبة لممارسة نشاط معين ، بينما يعرفه فرج بيومي (1919) بأنه اختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للانضمام لممارسة لعبة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء اللاعبين من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في اللعبة .^٢

إجرائيا : يشير إلى عملية اختيار الأفراد الذين يظهرون قدرات ومواهب مميزة في مجال معين من الرياضة. يتم هذا الاختيار بناء 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

الناشئين :

لغة : غلام جاوز حد الصغر (مبتدئ) حديث العهد^٣

اصطلاحا : تعرف أيضا باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من سن تسعة سنوات و تنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر. وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في

^١ علي بن هادية ، وآخرون: القاموس الجيد للطلاب ، ط 7 ، الجزائر ، 1991 ، ص 108

^٢ محمد حازم ، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، ط 1 ، 2005 ، ص 20

^٣ معجم لسان العرب (2022, 10 19). تم الاسترداد من المعاني: <https://www.almaany.com/ar/dict/a>

عدة جوانب غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافق هـو للتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية.¹

إجرائيا : هذه المجموعة تمثل القاعدة الأساسية لهرم المنافسة، وأفراد هذه المجموعة من الصغر بما لا يسمح لهم بالخضوع لبرنامج تدريبي، لأنهم. في الأصل مبتدئون، ولكنهم لا يخضعون لبرنامج تعليمي يشمل مهارات أداء السباحات المختلفة، اعتماد على الحماس ودون تدريب بأي شكل من الأشكال

السباحة :

لغة: رياضة بدنية بالعموم. السباحة رياضة مفيدة للصغار والكبار.²

اصطلاحا :

السباحة هي إحدى الأنشطة الرياضية المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات).³

إجرائيا : هي رياضة فردية تعرف السباحة أنها ملك الرياضة و أهمها و اشملها لأنها تحرك جميع عضلات الجسم و تختلف في طبيعتها الميكانيكية وفق القوانين الفيزيائية التي تتحكم فيها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث وسطها المائي ووضعية الجسم الأفقية وطريقة التنفس وحركاتها المتناوبة والدورية لليدين والرجلين

7- الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الأولى:

دراسة بن صغير عبد الرزاق (2020/2019) تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر جامعة ورقلة دراسة واقع الانتقاء على مستوى الفئات الشبانية لفرق كرة القدم دراسة ميدانية لفئة عمرية 10-12 سنة لبعض اندية ولاية الوادي

هدفت الدراسة - معرفة طرق الانتقاء المستخدمة من طرف المدربين

- تطور مستوى كرة القدم

- اكتشاف واقع الانتقاء على مستوى الفئات الشبانية في كرة القدم

- الاهتمام بالناشئين لأنهم يعتبرون رياضي المستقبل

توعية و تحسيس المدربين بضرورة وأهمية الانتقاء المبني على أسس علمية

¹ عبد الرحمان الوافي : مدخل إلى علم النفس ، دار هومو ، 2006 ، ص 10.

² معجم لسان العرب 2022، 10 19). (تم الاسترداد من المعاني: <https://www.almaany.com/ar/dict/ar>

³ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000 ص 50

إيجاد السبل الأكثر فعالية في الانتقاء

تقديم معلومات حول أسس الانتقاء العلمي لمدربي كرة القدم

المنهج المتبع: النهج الوصفي

عينة الدراسة : عينة قصدية وكانت 22 مدربي فئة الناشئين

الأدوات المستعملة : الاستبيان

النتائج المتوصل إليها :

ان عملية الانتقاء الرياضي لفئات الشبانية في رياضة كرة القدم تبنى على أسس عشوائية لا علاقة لها بالأسس العلمية الحديثة ، هذا ما يجعل الرياضي في خطر التهميش مؤكد ، اذ عدم الاعتماد على الأسس العلمية لهذه العملية يجعل فرص نجاحها ضعيف . عليه نوصي بضرورة ان يكون المدرب واعيا بأهمية عملية الانتقاء ، وضرورة اجراءها ، وكذلك الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية متقدمة ، فهنا تساعد على الظفر بأفضل اللاعبين الذين يمثلون الفريق الاحسن تمثيل وعلى كافة المستويات

الدراسة الثانية : دراسة مندراس علاء الدين وسلة بلحول (2017/2016) تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر معهد التربية البدنية جامعة مستغانم

بعنوان واقع الانتقاء الأولي والتوجيه للمواهب الكروية للاندية الصغرى 10-12 سنة دراسة اجريت على بعض اندية ولاية معسكر

أهداف الدراسة : - التعرف على الأسس العلمية من خلال الكيفية المستعملة في انتقاء الأولي المقبولين في الأندية لممارسة لعبة كرة القدم في ولاية معسكر

- التعرف المبكر على المواهب و القدرات و الجوانب المختلفة للموهوبين في ولاية معسكر

- التوجيه المستمر للناشئين نحو ممارسة الرياضات المناسبة في ولاية معسكر.

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

العينة كانت عشوائية وكانت 20 طفلا معاق 12-18 سنة

الأدوات المستعملة : تمثلت في الاستبيان

النتائج المتوصل إليها :

- عدم الرعاية و الاهتمام بانتقاء و التوجيه الناشئين الى ممارسة لعبة كرة القدم في الاندية.

الدراسة الثالثة :دراسة أ.زراري حمزة (2018/2017) جامعة الشلف

مجلة المحترف علمية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة الجلفة - الجزائر . العدد : 15 .

عنوان الدراسة : واقع الانتقاء و التوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين أقسام رياضة و دراسة 12-09 سنة
دراسة ميدانية على مستوى ولاية المدية

هدفت الدراسة الى - معرفة بماذا ترتبط عملية الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين أقسام رياضة و دراسة.
- التعرف على اهم المعايير المستخدمة في عملية الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين أقسام رياضة ودراسة.
- التعرف على عوامل النجاح التي تسير وفقها عملية الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين أقسام رياضة و دراسة.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

العينة كانت 20 موزعة بين أساتذة و مستشارين و تقنيين سامين في الرياضة

الادوات المستعملة : الاستبيان

النتائج المتوصل اليها :

ان كفاءة و خبرة الأستاذ تساعد على انتقاء التلاميذ داخل الأفلج المدرسية ذات مواهب و قدرات واستعدادات رياضية ومواصفات تأمل بالنجاح في المجال الرياضي .

إن الانتقاء والتوجيه المضم و المجني على الأسس العلمية يساعد في رفع المستوى الرياضي، هذا ما يقصرل إلى هأن عمليّة الانتقاء لأقسام رياضة ودراسة بولاية المدية لا تتبع الأسس العلمية وتمس جميع الجوانب التي يعنى عليه أنثاء الانتقاء والتوجيه .

يلعب التوجيه دورا هاما في مساعدة اللائئين من الموهوبين على اختيار الرياضة المناسبة حسب ميولهم واستعداداتهم ورغباتهم، مبلها ما هو مبين أن معرفة المدرسين للأهمية التوجيه وعلاقته بالانتقاء الجيد المني على أسس علمية، يعكس بالإيجاب على المستوى المطلوب.

الدراسة الرابعة : دراسة عيوط محمد مصطفى الطيب (2025/2024) تدخل ضمن متط ليات نيل شهادة ليسانس معهد التربية البدنية جامعة مستغانم

عنوان الدراسة : دور كفاءة المدرب في نجاح عملية الانتقاء لدى فئة 15 سنة في كرة اليد .

هدفت الدراسة إلى -تحديد مراحل وخطوات الانتقاء ومميزات اللاعب

- معرفة قدرات وخبرة المدرب المعني بعملية الانتقاء - إبراز علاقة المدرب وأهميته بعملية الانتقاء .
-بيان أهمية الاختبارات عند المدرسين لعملية الانتقاء - كشف كفاءة ودور المدرب لعملية الانتقاء .
- إظهار قواعد التي تنبغي لعملية الانتقاء و الإقتداء بها و الوصول بالفئة إلى المستويات المختصة

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

العينة وتمثلت في عشرين مدربا لكرة اليد لفئة الأواسط صنف 15 سنة.

الادوات المستعملة : الاستبيان

النتائج المتوصل إليها :

أثبتت الدراسة أن المدرب له دور فعال في عملية الانتقاء، وكذلك خبرة المدرب لها تأثير إيجابي على عملية الانتقاء حيث كلما كان للمدرب خبرة وكفاءة عالية أستطاع التحكم في عملية الانتقاء .

7-1 تعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال الدراسات السابقة التي أمكن للطالب الباحث التوصل اليها و عددها 4دراسة عربية ، و التي أجريت في الفترة 2016-2024

أوجه التشابه بين الدراسات السابقة:

- كلا الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي.
- تم استعمال نفس أدوات الدراسة تقريبا في الدراسات السابقة.
- كلا الدراسات السابقة كانت تهدف الى واقع عملية الانتقاء والخطوات المتبعة في ذلك

أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة:

اختلفت الدراسات السابقة في إجراءات الدراسة من حيث المجال الزمني فكانت في الفترة ما بين 2016 و 2024 وكل دراسة في ولاية ومعهد مختلف، و أيضا الاختلاف في الأجل الزمني فالدراستين السابقتين أجريت في أزمنة مختلفة في الفترة الممتدة ما بين 2016-2024 واختلفت في أداة الدراسة من حيث القياس والمحاور وصياغة أسئلة الاستبيان. وحتى الطرق الإحصائية المعالجة للدراسة

أوجه الاستفادة في الدراسات السابقة:

- استفادة الطالب الباحث في فهم مشكلة الدراسة.
- ساعدت الطالب الباحث على صياغة الأهداف و فروض دراسته بدقة.
- استنباط القياس المناسب للدراسة
- استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية .

الجانِب النظري

الانتقاء الرياضي

تمهيد :

يعد الانتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقى اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لأن لها دور في اختيار أفضل اللاعبين وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء الرياضي نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية و العقلية و النفسية ، ولذا وجب على المربي الرياضي أن يكون ملما بالأسس والأساليب العلمية للانتقاء الرياضي وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا و مواكبة التطورات السريعة و المذهلة في الدول المتقدمة.

وتعتبر مشكلة انتقاء السباحين من أهم الموضوعات التي لاقى في السنوات الأخيرة اهتماما كبيرا، ويرجع ذلك إلى أن انتقاء السباحين منذ البداية يوفر الجهد والوقت والمال، الذي قد يهدر مع أشخاص ليست لديهم الاستعدادات ليكونوا سباحين في المستقبل، ويدل على ذلك مستوى التقدم الهائل في الأرقام القياسية الذي جاء نتيجة الزيادة في حمل التدريب، الذي لا يستطيع تحمله إلا كل من لديه الاستعدادات الخاصة بذلك والتي تتميزه شخصيا عن غيره، وبناء على ذلك فإن بلوغ المستويات العليا لا يقدر عليه إلا هؤلاء الأشخاص الذين يملكون الخصائص الخاصة بالسباحة.

من هنا ظهرت ضرورة البحث عن الموهوبين الذين يمتلكون مواصفات النبوغ الرياضي، وهذا ما ذهب إليه الدكتور (عزت محمود كاشف) حيث يرى أن "الانتقاء الرياضي يخص مجموع الرياضيين المتميزين بالمواصفات الجسمية والبدنية والوظيفية و المهارية والنفسية والعقلية، التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة هذه اللعبة أو تلك بما يتلاءم ورغبات الممارسين وقدراتهم خلال المراحل العمرية المحددة التي يقترحها المختصون".¹

¹ محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم ، المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة ، مصر 1997 ، ص 324

1- مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين:

يعرف الانتقاء الرياضي عملية تهدف إلى اختيار الأفراد، الذين تتوفر لديهم خصائص وسمات وقدرات واستعدادات كبيرة تتطلبها نشاطهم الرياضي، أي من خلال تحديد صلاحية هؤلاء الأفراد لممارسة هذا النوع من الرياضة¹

كما يعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة²

وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة، مباشرة فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعدد من الناشئين الراغبين في الممارسة، ولكن التفوق فيه يكون من نصيب فئة قليلة وتتضاءل هذه الفئة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري، ومن ذلك يتضح أن عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين³.

أيضاً يرى كلا من العالمين ريني و ال بأن الانتقاء هو عملية تتطلب العثور في وسط كبير على أفراد لديهم قابلية، لإعطاء مهارات عالية في رياضة معينة كما تعرفه الدكتورة هدى محمد محمد الخضري بأنه اختيار أفضل اللاعبين واللاعبات في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعلقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماد على الأسس والطرق العلمية السوية⁴.

فالمشكلة إذن تتلخص في كيفية الحصول على أفراد موهوبين ممن يتمتعون بنوع من التمازج الفريد لتلك الاستعدادات، التي نادراً ما تتجمع في فرد واحد وتتفق في نفس الوقت مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، وعادة ما تظهر لدى الناشئين في وقت مبكر معظم المؤشرات الوراثية الأولية المعبرة عن مدى استعدادهم الرياضي العام من الجوانب البدنية والمورفولوجية والنفسية.

فالانتقاء يعتبر جوهر العملية التربوية والتدريبية، لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة (السباحة)، كما يعتبر عملية مركبة لها جوانبها المختلفة (البدنية، المورفولوجية، الفسيولوجية، والنفسية.... الخ)، لذا كان من الضروري مراعاة الأسس العلمية لكافة تلك الجوانب عند تنظيم

¹ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، 1988 ص 93

² مفتي إبراهيم حمادة، مرجع سابق، ص 306

³ RICHARD MONPETI, Op.cit , P.106.

⁴ هدى محمد محمد الخضري، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهبين الناشئين في السباحة المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004، ص 19

وإجراء عمليات الانتقاء.^١

امتحان الانتقاء الرياضي:

وهو عملية تنظم قصد اختيار أحسن الرياضيين المدعويين لتمثيل بلدتهم أو جهتهم أو وطنهم في منافسة وطنية أو دولية.

أ- المنتقى : وهو الشخص الذي وقع عله الاختيار.

مثل : شخص منتقى أولمبياد، أي اختير قصد المشاركة في الألعاب الأولمبية .

ب- المنتقى: هو الشخص المكلف أو الذي يتحمل مسؤولية انتقاء الرياضيين^٢

2-أهمية الانتقاء الرياضي

يعتبر الانتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي باعتبار احد الأنشطة الإنسانية غير المادية التي تتميز بمواقفها الصعبة ، والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق . ويرى كل من "قولكوف 1997 بولجاكوف 1986 "أن عملية الانتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى 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، والمنافسة)، ولا يمكن بدون انتقاء جيد تحقيق نتائج عالية، ولكن إذا ما أجريت عملية الانتقاء في إطار تنظيمي دقيق مبني على أسس علمية سليمة، انعكس ذلك على عملية التدريب والمنافسة وزاد من فعاليتها، وبالتالي أمكن تحقيق أفضل النتائج في أقل وقت وبأقل جهد.

ب- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية :

فقد أثبتت العديد من الدراسات أن فترة الممارسة الفعالة خلال حياة اللاعب الرياضية تعتبر قصيرة نسبياً، فهي لا تزيد في المتوسط عن (5-10) سنوات، وذلك تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، فإذا ما أجريت عملية الانتقاء^٣ على أسس علمية سليمة، وتم اختيار أفضل العناصر من الناشئين، فإن هذه الفترة من الممارسة سوف تكون أكثر فاعلية رغم قصرها، وسوف تكون كافية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

^١ محمد لطفي طه: "الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، 2002 ص13

^٢ محمد عبد الرحيم إسماعيل: الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف بالإسكندرية، القاهرة، ص 64.71.72

^٣ محمد لطفي طه، مرجع سابق، ص 14.15

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 مثلاً، 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 الصلاحية لممارسة النشاط الرياضي المناسب لهم

د- اختلاف سن بداية الممارسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي من أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء، نظراً لخطية الممارسة من نشاط رياضي لآخر، حيث أن بداية الممارسة المبكرة أو 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 في ممارسة كل نشاط رياضي على حدة، فضلاً 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 بالنشء، مقارنة بأقرانه من نفس السن^١ وهذا ما أكدته أيضاً كل من "ريسان خريط ومجيد وابراهيم رحمة محمد" أن عملية الانتقاء تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفسولوجية والاجتماعية إلى التدريب المتقدم، مما يساعد في إحراز أفضل النتائج^٢.

3- انتقاء الناشئين الموهوبين:

يتم انتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين كمايلي:

أ- المرحلة العامة: وفيها ينتقي الناشئون الموهوبون من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.

ب- المرحلة التخصصية: وفيها ينتقي الناشئون الموهوبون، حيث أشار "هارة" إلى أهمية وضع النقاط التالية في الاعتبار عند القيام بعملية انتقاء الناشئين الموهوبين:

يجب أن تتم عملية الانتقاء طبقاً لمؤشرات محددة هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط التخصصي، حيث يجب ان يوضع عنصر الوراثة في عين الاعتبار، كما يجب تقييم خصائص الناشئ وقدرته من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى البيولوجي له^١.

^١ محمد لطفي طه، مرجع سابق، ص 14.15

^٢ ريسان خريط وإبراهيم رحمة محمد، طرق اختيار الرياضيين، دار العلم للملايين. 1990. ص 11

إن انتقاء الناشئين لا يتم فقط من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة بل كذلك القدرات النفسية والمهارات الاجتماعية يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم، ومن أمثلها الاتجاهات نحو الرياضة في المدرسة ومدى الممارسة الرياضية والمساهمة والمشاركة في الأنشطة الرياضية خارج درس التربية البدنية والرياضية وتطور شخصيتهم^٢

4- مزايا انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي:

إن إتباع الأسلوب العلمي في انتقاء الناشئين الموهوبين عددا من المزايا كما يلي:

- إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء.

- إن الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخدمات المتوفرة من الناشئين .
- إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر لهم الفرصة للتدرب مع مدربين أحسن .
- إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين فعلا للوصول إلى المستويات النخبوية العالية .
- إن الانتقاء بالأسلوب العلمي للناشئين يعطيهم ثقة أكبر حيث يؤثر ذلك إيجابيا في التدريب والأداء

5- أنواع الانتقاء الرياضي:

• يحدد بولجوكوفا 1986 أربعة أنواع للانتقاء الرياضي:

- الانتقاء بغرض الاستدلال علي نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ وفيه ينصح الوالدين بالتعرف علي قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة الأنشطة الرياضية .
- الانتقاء بغرض الكشف عن الاستعدادات الخاصة للعبة لدي الطفل الناشئ ويجري هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الأعداد طويل المدى ضمانا لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين .
- الانتقاء بغرض تشكيل فرق رياضية للاشتراك في المنافسات كتشكيل فرق الألعاب الجماعية ويساعد هذا النوع على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق النفسي التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق^٣.
- الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية علي المستوى القومي أو الاولي من بين مجموعة اللاعبين ذوي المستويات العالية وتكمن صعوبة هذا النوع من الانتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوي والحالة

^١ محمد لطفي طه، نفس المرجع، ص 16-17

^٢ ريسان خريط وإبراهيم رحمة محمد، مرجع سابق، ص 11

^٣ محمد لطفي طه، نفس المرجع، ص 18

التدريبية¹

● كما قسمه أكراموف إلى ثلاثة أنواع:

أ- الانتقاء التجريبي:

هي الطريقة الأكثر استعمالا من طرف المربي، عن طريق البحث البيداغوجي أو التقسيم التجريبي، حيث أن التحريب 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 اختباري، معتمد في ذلك على تجارب وخبرات المدرب في انتقاء المواهب الشبابة.

ب - الانتقاء التلقائي:

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

ج- الانتقاء المركب:

يتطلب هذا النوع من الانتقاء مشاركة المربي، الطبيب والنفساني، والقيام بالتحليل الموحد للأبحاث العديدة والاختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصفة أكثر نجاعة، للتطور المستقبلي للموهوب الرياضي، إذن يمكن القول أن الحصول على النتائج الجيدة فيما يخص مستوى اللاعبين، يجب أن يركز على النوع المركب في عملية الانتقاء، لأنه شامل لكل العناصر المحيطة بالرياضي².

6- أهداف الانتقاء الرياضي:

لما كانت عملية الانتقاء تتضمن الاستكشاف وتميز بالديناميكية المستمرة، وتهدف إلى اختيار العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت مورثة أو مكتسبة تمثل العوامل الافتراضية للنجاح في النشاط الرياضي التخصصي، لذلك يتضمن الانتقاء الصقل والتنقية والتثبيت عبر مراحل متتالية يصقلها التدريب المقنن وصولا إلى بناء بطل ذو مستوى عالي في النشاط الرياضي المعين.

كما يمكن لنا تبيان بعض الأهداف الخاصة بالانتقاء الرياضي وتتمثل في:

¹ محمد لطفى طه، نفس المرجع، ص 19

² AKRAMOUV: sélection et préparation des jeunes footballeur, o.p.u, Alger, 1990, p42.

- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم، والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل.¹
- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التوافق في نوع معين من النشاط الرياضي
- توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم وقدراتهم الخاصة.
- تكريس الجهد والوقت والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات من الأداء العالية في المستقبل.
- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.
- الاقتصاد في الجهد والتكلفة والوقت.
- مكافحة تسرب المواهب الشبانية والاهتمام بها بكل الوسائل التي تعمل على الوصول بهم إلى المستويات العالية.²
- ويمكن تحقيق الأهداف السابقة من خلال:
- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، المهارية، الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد اتجهت البحوث في السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حلة الرياضيين الموهوبين في مرحلة التفوق الرياضي.
- التنبؤ أو التكهن يعد من واجبات الانتقاء، إلا أنه لحد الآن يعتبر عامل ضعيف، لأنه يعتمد في كثير من الأحيان على نظرة ذاتية مبنية على الخبرات والتجارب، إلا أنه يكون نجحاً عندما يبنى على أسس موضوعية.
- تحسين عملية الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم، ويتم ذلك من طريق الدراسات العلمية التي أجريت في هذا المجال، لاكتشاف أفضل الطرق والوسائل لتحقيق أفضل انتقاء.³
- 7- أساليب الانتقاء الرياضي:**
- هي جميع المناهج المستعملة في قياس المعايير في ميدان الانتقاء تستعمل الأساليب التالية:
- طريقة الانتقاء التجريبي.
- طريقة الانتقاء العفوي.

¹ هدى محمد محمد الخضري، مرجع سابق، ص 19

² عمر عبد الله عيش، الانتقاء والتوجيه الرياضي للناشئين الموهوبين في كرة القدم، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر. 2001. ص 17

³ هدى محمد محمد الخضري، مرجع سابق ص 22.23

-طريقة الانتقاء المعقد (المركب).

***الانتقاء التجريبي:** هي الطريقة الأكثر استعمالا من قبل المدربين عن طريق البحث البيداغوجي او التقييم التجريبي، حيث أن التجربة تلعب دورا هاما بالنسبة للمدرب الذي يقارن اللاعب بالنسبة لنموذج أو لاعب معروف على الصعيد العالمي، حيث طابع هذا النوع من الانتقاء يعتمد أساسا على معارف وخبرة المدرب ونظراته، كما أنها تعتمد عليه الاختبارات والقياس والإحصاء.

الانتقاء العفوي: بدأ مبكرا بمجرد ظهور الميل والاهتمام بالرياضة، فالاختبار يتم من خلال تحسين الحركات الأساسية خلال التدريب أو المباراة، وبالتالي يزيد اهتمام اللاعب بالرياضة خاصة عند الفوز، وعادة يتم انتقاء اللاعبين بمقارنتهم ببعضهم البعض، أو مقارنتهم بلاعب مشهور، كما أن هذا الانتقاء يفتح المجال لذاتية المدرب.

***الانتقاء المركب:** وهي الطريقة الأكثر تعقيدا والأكثر موضوعية من حيث النتائج، حيث أنها تسمح بتقييم الفرد من كل الجوانب عند اختبار عملية الانتقاء يجب أن نحرص على أن تكون مكونة من عدة طرق بيداغوجية، طبية، فيزيولوجية، بسيكولوجية.

أ - الطريقة البيداغوجية: تسمح بتقسيم الخصائص الشخصية للرياضي والتي تتمثل في مستوى تطور الوظائف الحركية والخصائص البدنية و القابليات الحركية والقدرات التنسيقية ومستوى التحكم التقني والتكتيك واستقرار قدرة العمل في الاختصاص المختار.

ب - الطريقة البيولوجية الطبية: وهذه الدراسة موجهة لدراسة الفريديات المرفولوجية والوظيفية للرياضي وحالة الأجهزة الحيوية وصحة الرياضي بصفة عامة.

ج - الطريقة الفيزيولوجية: تسمح هذه الطريقة بدراسة وتقييم التغيرات وإمكانيات تحليل أنظمة ووظائف الجسم بالإضافة إلى التنسيق الحركي تحت تأثير الممارسة الرياضية.¹

د - الطريقة السيكولوجية: وتسمح هذه الطريقة بدراسة الخصائص البشرية للرياضي والتي تؤثر على الإقدام الفردي أو الجماعي على المقاومة و المنافسة الرياضية وهذا بتنفيذ الخطط التكتيكية بنجاح بفضل العمليات الحركية.

من خلال هذه الأنواع الثلاثة من الانتقاء نلاحظ أن الطريقة الأخيرة للانتقاء المعقد هي التي تسمح بتقييم وتسهيل الضوء على مختلف الجوانب لتحديد الدقيق للمؤثرات العملية للانتقاء الرياضي

¹ K.K Platonov,problem des capacites (nouka) mouscou CP,1972, P74.

8-المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي:

هناك بعض المبادئ الي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب، وقد حدد "ميلينكوف

1987 Melnikov تلك المبادئ على النحو التالي:

***الأساس العلمي للانتقاء:** إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة، تحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

***شمول جوانب الانتقاء:** إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمورفولوجي والفيزيولوجي والنفسي، ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر، فعند تقدير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة جوانب الانتقاء.

***استمرارية القياس والتشخيص:** يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقع عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

***ملائمة مقاييس الانتقاء:** إن المقاييس التي يعتمد عليها تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها أو انخفاضها، تظهر مرتبطة مرحليا بتغيير ما يتطلب منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حلبة المنافسة الرياضية، سواء في داخل أو خارج الوطن¹

القيمة التربوية للانتقاء:

إن نتائج الفحوص لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا وموهبة فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذا تحسين ظروف ومواقف المنافسات...الخ.

***البعد الإنساني للانتقاء**

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر، الذي يتعرض له في اختيار نوع النشاط الرياضي الذي

¹ محمد لطفي طه، مرجع سابق، ص 24

لا يتناسب مع استعداداته وقدراته.

*العائد التطبيقي للانتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات، حتى يمكننا بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.¹

9-مراحل الانتقاء:

9-1- المرحلة المبدئي: وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتهدف عادة إلى مراعاة ما يأتي:

أ- الحالة الصحية العامة:

من خلال التأكيد على كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم كجهاز القلب والدوران فضلا إلى اختبار وظائف الدم وكذلك التأكيد على خلو الجسم من الأمراض المستوطنة، والتي لها مردود سلبي على الصحة العامة.

ب- النمط الجسمي:

يلعب النمط الجسمي لكل لعبة أو مسابقة أو فعالية رياضية دورا إيجابيا كبيرا، يستدعي قياس أنماط أجسام اللاعبين بحيث يتناسب كل نمط مع النشاط البدني المعني وذلك من خلال القياس المبدئي للأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات والتي تمثل في تلك المرحلة دورا محددا حيث يمكن أن تتغير تلك القياسات والأنماط في المرحلة الثانية والثالثة.

ت-الفروق الاجتماعية الخاصة بكل لاعب:

تمثل الحالة الاجتماعية للاعبين المنتقين دورا إيجابيا على تقدم المستوى، حيث يلعب الاستقرار العائلي دورا مهما في استقرار اللاعب نفسيا وما لذلك من مردود إيجابي على الانتظام في التدريب من ناحية وإمكانية تحمله لجرعات التدريب من ناحية أخرى.²

ث- مستوى القدرات البدنية:

من الأهمية قياس القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، والبدء بعمل السجلات الخاصة بتوثيق نتائج تلك القدرات للمتابعة في المرحلتين اللاحقتين للانتقاء.

ج- اختبار السمات النفسية: وذلك من خلال إجراء الاختبارات الخاصة بقياس اتجاهات اللاعبين نحو الأنشطة الرياضية ومدى إقبالهم على التدريب المستمر وبالجرعات المحددة من المدربين فضلا عن اتصافهم بقدر كبير من

¹ محمد لطفي طه، مرجع سابق، ص 24

² <http://www.iraqacad.org>

الشجاعة والإصرار والمثابرة والثقة بالنفس وهي سمات نفسية لها تأثير إيجابي كبير على تقدم المستوى.

9-2 مرحلة الانتقاء التوجيهي:

تمثل مرحلة الانتقاء التوجيهي والتخصصي مرحلة يبدأ فيها توجيه اللاعبين المنتقين نحو تخصصاتهم بالنسبة للألعاب والفعاليات الخاصة بكل منهم، إذ يقوم المدربون والفنيون بوضع الخطط التدريبية الخاصة بتلك المرحلة واجتيازها بنجاح في ضوء مواصفات المرحلة ومتطلباتها، حيث يمكن تحديد مستوى اللاعبين بين 11-13 سنة لألعاب القوى، وبين 10-11 سنة للألعاب الفردية و الجمباز، و السباحة من 6-7 سنوات، وبذلك يمكن استمرار تلك المرحلة من ثلاث سنوات إلى أربع سنوات حتى يتمكن اللاعب من إظهار قدراته البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية الأكثر صدقا وثباتا من المرحلة الأولى للانتقاء.... وعلى ذلك يجب التأكيد على ما يأتي:

أ- الحالة الصحية العامة:

يتم فيها متابعة الحالة الصحية العامة اللاعبين المنتقين دوريا وبعد كل فترة تدريبية، للحيلولة دون وصول اللاعب إلى مرحلة التعب السريع الناتج عن التدريب الزائد وغير المناسب لقدرات اللاعبين.

ب- اختبارات القدرات الوظيفية الخاصة:

ويتم ذلك من خلال، قياس النبض الطبيعي بعد مجهود وبصفة مستمرة مع التسجيل، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومضاهاته بالمعدلات المناسبة لكل فعالية، قياس حجم القلب النسبي ومضاهاته بمعدلات حجم قلوب الرياضيين ذوي التخصصات المختلفة.

ت - الحالة الاجتماعية الخاصة للاعب : يتم التأكد من القائمين على العملية التدريبية على حالة الاستقرار الاجتماعي من حيث البيت ومعيشتهم والمدرسة ودراسته والغذاء وكميته والتكيف الذي يؤثر على مستوى تدريب اللاعب ونتائجه.

ث - مستوى القدرات البدنية الخاصة

يتم التركيز على القدرات البدنية الخاصة حيث يكون لها تأثير إيجابي مباشر على تحسين مستوى الأداء من ناحية ومستوى الإنجاز من ناحية أخرى.

ج- اختبار السمات النفسية للاعبين:

تختلف السمات النفسية الخاصة باللاعبين في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إذ يؤخذ في الاعتبار الميول والدوافع والاتجاهات.... الخ.

3-9 مرحلة الانتقاء النهائي:

تعد المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة فالمهاجمون في الألعاب المختلفة ينتقون على أساس مواقف كل منهم، هذا جناح أيمن وذاك أيسر أو قلب هجوم وكذلك المدافعون وكذلك الحال للمسافات القصيرة والطويلة والمتوسطة في ألعاب القوى والسباحة يتحدد رياضيو كل مسافة على حدة، فضلا عن تثبيت أوزان اللاعبين في الملاكمة والمصارعة والتي على أساسها يقوم النزال في البطولات المختلفة.

كذلك تتوقف بداية أعمار اللاعبين في تلك المرحلة على أعمار المرحلتين الأولى والثانية للانتقاء، إذ يمكن تحديد أعمار لاعبي ألعاب القوى بين 14-15 سنة والألعاب الفردية من بين 15-18 سنة و الجمباز و السباحة بين 10-14 سنة وبذلك يكفي تلك المرحلة من 3-4 سنوات حتى تتمكن الصفوة من اللاعبين المنتقن من تحقيق مستوى متميز لهم حيث يؤهلون بذلك إلى المستويات الرياضية العالي، وعلى ذلك يجب مراعاة اختبارات العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية بالمستوى المهاري، إذ يعتمد على مستوى المهارة الفنية والخططية بشكل عام على مستوى كل من القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بتلك المهارات.¹

9-4- سن البطولة وعملية انتقاء ورعاية الناشئين المتفوقين من الصالحين:

أهم عامل يجب أن يوضع في الاعتبار عند انتقاء ورعاية الناشئين من الصالحين هو سن البطولة، فمن معرفتنا لسن البطولة والمدة التي يستغرقها إعداد الرياضي في كل نشاط للوصول إلى مستوى البطولة يمكننا تحديد الحد الأدنى للسن الذي يجب أن يبدأ عنده التدريب، ونظرا لاختلاف سن البطولة من مجموعة من الأنشطة إلى أخرى وفي هذا يذكر السيد عبد المقصود تختلف السن الذي يجب أن يبدأ عنده الطفل التدريب من نشاط رياضي إلى آخر، ويستكمل قوله إذ يوضح الحقائق التالية حول عملية الانتقاء والصفات اللازمة التوفر في الأطفال المراد انتقاؤهم:

-الذين يكونون على مستوى فوق المتوسط (المقصود هنا هو مستوى إجادة التلميذ عند الاشتراك في النشاط أي نوعية الأداء)، ويتضح ذلك عند أدائهم للنشاط الرياضي في ممارسة الحصة أو أثناء ممارسة النشاط الحر.

-الذين يبدون معدل نشاط فوق المتوسط، سواء أثناء الحصة أو أثناء النشاط الحر، إذ يدل ذلك على اهتمامهم ورغبتهم واجتهادهم في ممارسة التدريب.

-القادرون على أداء حمل التدريب بمستوى فوق المتوسط، ويتضح ذلك في أداء أحمال اشد ولفترة أطول من

الآخرين²

¹ <http://www.iraqacad.org>

² زكي محمد حسن، السباحة تكتيك، تعليم، تدريب، انقاذ، بدون ط دار الفكر العربي، 2002، ص 212

10- مبادئ إرشادية حول انتقاء الموهوبين الناشئين:

-المبدأ الأول:

انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس على تنبؤ طويل المدى لأدائهم.

-المبدأ الثاني:

وهو المبدأ الذي يوضح أن عملية الانتقاء للناشئين الموهوبين ليست غاية بل هي وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى والمتمثلة في تطوير المواهب في الرياضة لذا فالوصول إلى المواهب يتضمن عدة عمليات منها انتقاء المواهب.

-المبدأ الثالث:

وهو المبدأ الذي ينادي بأن تكون عملية انتقاء الناشئين لها قواعد ومعايير تكون مرتبطة تماما بالوراثة.

-المبدأ الرابع:

هو المبدأ الذي يرتبط بالتخصصية إذ يجب أن يضع في عين الاعتبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المتطلبات التخصصية الرياضية المطلوبة للانتقاء لها

-المبدأ الخامس:

الأداء الرياضي متعدد المؤثرات، لذا يجب أن تكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين متعددة الجوانب أيضا

-المبدأ السادس: يجب أن يوضع في الاعتبار خلال انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلتها ما يلي:

-العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنية المختلفة.

-متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال عملية التدريب ¹.

11- نماذج مختلفة لانتقاء الموهوبين:

تعددت وجهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين الموهوبين من بينها ما يلي:

1- نموذج دريك لانتقاء الموهوبين: اقترح "دريك" ثلاث خطوات لانتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

-الخطوة الأولى: تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية: الحالة الصحية العامة، التحصيل الأكاديمي، الظروف الاجتماعية، التكيف الاجتماعي، النمط الجسمي، القدرة العقلية.

-الخطوة الثانية: يطلق عليها مرحلة التنظير وهي تتضمن مقارنة سمات وخصائص جسم الناشئ، من حيث نمطه

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، 1998. ص 333.332

وتكوينه بالخصائص المقابلة في الرياضة التخصصية، كذلك مقارنتها بالخصائص نفسها في الرياضة بشكل عام.

-الخطوة الثالثة: تتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب وكذلك الجوانب النفسية لهم ودرجة تكيفهم للتمرين، ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي من خلالها يتم الانتقاء.

ب-نموذج "جونز" و"واطسون" لانتقاء الموهوبين: ركز كل من جونز وواطسون على إمكانية التنبؤ بأداء الناشئين مستقبلا اعتمادا على المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك باقي العناصر الأخرى كالبدينية والمهارية وغيرها، ولكنهما لم يقدموا لنا نموذج للانتقاء في حين قدما اقتراحا بعدة خطوات علمية وهي كما يلي:

-تحديد هدف الانتقاء اختيار العناصر التي سيتم من خلالها الانتقاء.

-إجراء لتنبؤ من خلال نماذج الأداء والتأكد من قوتها.

-تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد¹

12-علاقات ومحددات الانتقاء الرياضي:

أ-علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية:

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية، والاستعدادات والتنبؤ ومعدل ثبات القدرات، والتصنيف، وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على هذه المجالات المرتبطة.

ب- علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية يتطلب بالضرورة أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية التي تناسب كل فرد، وذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول والرغبات وبما يتماشى مع قدرات الأفراد وإمكانياتهم البدنية والعلمية والتعليمية وبالتالي العملية التدريبية لم يعد فيها الأساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد فالتلاميذ واللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية والعملية التدريبية فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية².

ج- علاقة الانتقاء بالتصنيف:

التصنيف Classification: له أهداف عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات

¹ مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق ص330

² عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل المكي: "تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997. ص 109.

تنظم لهم البرامج الخاصة بهم، وهذا يحقق عدة أمور هي :

- **زيادة الإقبال على الممارسة:** فوجود الناشئ داخل فئة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.
- **زيادة التنافس:** إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق فسيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس والاستسلام.
- **العدالة :** كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية
- **الدافعية:** فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة.
- **نهج التدريب:** إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل وأنجح عما إذا كانت المجموعات متباينة من حيث القدرات البدنية.

د-علاقة الانتقاء بالتنبؤ:

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكنا من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية، فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين، ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج وعلى سبيل المثال إذا كانت حراسة مرمى كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طوال القامة، فهل يعني أن طول القامة الذي تم انتقاؤهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً؟ وإذا كانت لعبة أخرى تستلزم توافر عنصر السرعة، فهل يعني ذلك أن من تم انتقاؤهم على أساس السرعة سيحتفظون بنفس هذه الصفة للمستقبل؟ في واقع الأمر تعتمد هذه التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة ومتى ما ظلت معطيات النمو ثابتة خلال مراحل نمو الفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة فعنه يمكن التنبؤ بالنمو. إذا يمكن القول أنه إذا لم يكن هناك ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني.

هـ-دور الوراثة والبيئة في الانتقاء:

يقول مفتي إبراهيم حماد: "بالرغم من أن التدريب يؤثر في فيزيولوجية الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب واللاعب وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية¹.
وتؤكد أبحاث "تشارلز كوربين Charles- coorbeen" والتي أجريت في رياضة الكرة الطائرة والدراجات ورفع الأثقال والماراتون والتنس والسباحة، أن للبيئة تأثير كبير على التنبؤ بالأداء، ومن أمثلة المؤثرات البيئية كل من

¹ مفتي إبراهيم حماد: تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، عمان، 1998. ص 153.

الأسرة والمدرسين وطبيعة التدريب والبيئة التدريبية ويقول "ريسان خريط: "تلعب بعض الصفات الوراثية دورا مهما في انتقاء اللاعب المناسب للعبة ما، مثل الطول والوزن وبناء الجسم، والوراثة لها ارتباط بمستوى ذكاء اللاعب، لذلك نجد بعض اللاعبين الناجحين مهاريا ينتمون لعائلات فيها أبطال رياضيين، أو يتمتعون بصفات رياضية مميزة وعلى كل حال فإن الذين ليست لديهم مثل تلك الصفات الوراثية يستطيعون بالمثابرة والتدريب تحقيق التميز الرياضي.¹

13-المحددات اللازمة لانتقاء الناشئين الموهوبين رياضيا:

إن بعض مؤسسات التنشئة الاجتماعية وبالذات الأسرة والمدرسة والأندية الرياضية والاجتماعية وأجهزة الإعلام تستطيع أن تقوم بدور فعال وأساسي للمساعدة على اكتشاف الناشئين الموهوبين، أما الانتقاء الدقيق للموهوبين رياضيا من بين القاعدة العريضة التي تم التوصل لها عن طريق الفرز في حالة الناشئين فيتطلب العديد من طرق القياس المختلفة التي تكمل بعضها البعض والتي تستند على عدد من المحددات الأساسية هي:

1-القياسات الانتروبومترية:

وتتمثل هذه القياسات في أطوال وأوزان الجسم وصلاته وعلاقة كل منها بالآخر، ومن خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية، فالطول الذي يمكن أن يصل إليه الفرد عند اكتمال النضج أمرا يستحق الاهتمام وهو أمر حاسما في عملية الانتقاء، وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البيوميكانيك أعظم دليل على ذلك، حيث تشير إلى وجود ارتباطات عالية بين القياسات الأنثروبومترية ومستويات الأداء في الأنشطة المختلفة، وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة في رياضة الجمباز، بينما أطوال القامة في رياضات كرة السلة واليد والوثب...

وتوصل "هافليسك" إلى معادلة ذات درجة ثبات عالية للتنبؤ بالطفل في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الأمر الذي يشير إلى أهمية النواحي الوراثية:

$$\text{الطول بالنسبة للولد} = (\text{طول الأب} + \text{طول الأم}) \times 0,07/2$$

$$\text{الطول بالنسبة للبنات} = (\text{طول الأب} \times 0,923) + \text{طول الأم}/2$$

ب-لمقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي:

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل النبض وعدد مرات التنفس، وكذلك القدرة على امتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية، حيث

¹ ريسان خريط: النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار المشرق، عمان، 1998. ص 153.

تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل، وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنية، وبخصوص الحصول على القياسات الفسيولوجية وإمكانية التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة في المستقبل تكون في المستقبل خلال المرحلة السنية 10-12 سنة^١.

كما تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كأحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العالية في المستقبل، ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني على مدار مراحل النمو حيث يسير التطور أو النمو الجسماني، البدني بدنياميكية معروفة حتى اكتمال النضج وبمعنى آخر فإن مسار تطور النمو البدني يسير وفق نظام محدد خلال عملية النمو (معياري)، ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الانتقاء والاختيار وتناسبه مع العمر الزمني وكذا مستوى تطور هذه القدرات حيث يتضح في كثير من الأحيان تفوق تطور العمر البيولوجي عن العمر الزمني عند معظم لاعبي المستويات العالية، ولهذا فإن الاعتماد على مستوى الأداء والعمر الزمني غير صائب في عملية الاختيار^٢.

ت-القدرات البدنية والحس حركية:

وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة، وكما سبق الإشارة إلى أن الطفل يسير وفق ديناميكية التطور للقدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج، ويشير مستوى قدرات الطفل إلى مدى انحرافه عن مسار التطور ويعد ذلك دليل هام في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواها (السرعة) وبالإضافة إلى القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على الإحساس بالمسافة والزمن والمكان والأداء كأسس مهمة في عملية الاختيار. كما ذهب الدكتور "محمد محمد حسن" أنه في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى يميل كثير من الباحثين إلى تحديد هذه الصفات في ضوء معيارين أساسيين الأول هو تحديد مستوى الصفات البدنية، والثاني هو تحديد معدل سرعة نمو هذه الصفات، أي القدرات البدنية ومستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي اللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة^٣.

ث-القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية:

^١ أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 11-12.

^٢ أمر الله احمد البساطي. نفس المرجع ص 13

^٣ زكي محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص 260

يعد مستوى الذكاء والإدراك معيار هام للتنبؤ بالمستوى في المستقبل، وفي عملية الاختيار يمكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والإدراك بالإضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية، ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير نتائج البحوث العلمية لأن هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وأن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معيار صادق لعملية الانتقاء. كما أن حرص أيضا الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب مراعاتها في عملية الاختيار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم الموقف .

ج- الاستعداد للأداء الرياضي:

يلعب مستوى الاستعداد دورا بالغ الأهمية في مستوى الإنجاز الرياضي بصفة عامة، ومن ثم يعد معيار جيدا في عملية الانتقاء منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي، حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والإنجاز الرياضي ومن خلال عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاسترشاد بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية التعلم الحركي، وكذا مدى الاستجابة والتقدم في المستوى، وبصفة عامة فإن النتائج المتحصل عليها لمستويات الاستعداد تعد معيارا إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد و إمكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى على في النشاط الرياضي¹.

ح- السن المناسب للاختيار:

يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية غاية في الأهمية، وقد تباينت الآراء حول تحديد سن المناسب لممارسة النشاط الرياضي، حيث يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الأنشطة نظرا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط، وقد أجمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين في تحديد السن المناسب للاختيار، أولهما تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهو الفترة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب لأفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في النشاط التخصصي) ومن ثم تحديد عدد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة .

والعامل الثاني هو معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب، بما يتناسب ومتطلبات النشاط، إذن فمن خلال العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للانتقاء

¹ أمر الله احمد البساطي. نفس المرجع ص 13

بشكل موضوعي^١.

ومما سبق فإن سن الاختيار للنشاط التخصصي يختلف من رياضة إلى أخرى لاختلاف سن البطولة وتوافر المستوى المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه، وهذا ليس معناه أن الطفل يبدأ ممارسة النشاط الرياضي من هذا السن بل إن ممارسة النشاط الرياضي يبدأ قبل هذا السن ومنذ الطفولة وتبدأ عملية الانتقاء على أساس مستوى الأطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة من خلال حصص التربية البدنية والنشاط الحر، ثم بعد فترة مناسبة يمكن توجيه الأطفال إلى النشاطات المختلفة بناء على الاستعداد، الرغبة وخضوعهم لبرنامج تدريبي في النشاط المحدد لفترة من الزمن وأثناء تلك الفترة يمكن معرفة مسار تطور القدرات الخاصة بالنشاط في ضوء البرنامج المنفذ واحتمالات التطور، وبصفة عامة يمكن أن تتوقف عملية الاختيار على أساس:

- مستوى القدرة الخاصة بالنشاط والمحددة للمستوى (بدني، مهاري، خططي، نفسي).

- سرعة التعلم والاستيعاب.

- سرعة التطور في مستوى القدرات الخاصة والمحددة للمستوى (درجة التكيف).

- توفر أساس ثبات المستوى في نتائج القياسات المحددة للمستوى وكذلك المنافسات^٢.

^١ أمر الله أحمد البساطي. نفس المرجع ص 14

^٢ هدى محمد محمد الخضري، مرجع سابق، ص 79.

جدول رقم (01) يبين سن الكشف المبكر وبداية التخصص والبطولة في بعض الألعاب الرياضية¹

سن البطولة	سن المتخصص	سن الكشف المبكر	لألعاب
- كرة القدم.	12-10	13-11	18-17
- كرة السلة.	8-7	12-10	18-16
- كرة اليد.	12-10	13-11	17-16
- كرة الطائرة	12-11	15-14	18-16
سباحة.	7-4	12-10	17-14
- كرة الماء.	9-7	14-12	18-16
- غطس.	8-6	14-12	17-14
ملاكمة.	14-13	16-15	18-17
- مصارعة.	14-13	16-15	18-16
- جمباز.	7-7	14-12	17-14
- ألعاب قوى.	12-10	14-13	18-17
- رفع الأثقال.	13-11	16-15	18-17
- تنس.	7-6	14-12	18-14
- فروسية.	14-12	18-16	18-17
- دراجات			

¹ هدى محمد محمد الخضري، مرجع سابق، ص 79

جدول رقم (02) يبين أهم القياسات المطلوبة للانتقاء في السباحة:

القياسات المباشرة	قياسات مورفولوجية	الوزن، الطول، طول الذراع، طول الكتف، طول القدم، عرض الكتفين، عرض الحوض
	قياسات فسيولوجية	السعة الحيوية. -الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
	قياسات بدنية	مرونة الكتفين، مرونة القدم، الوثب العمودي، الوثب الطويل من الثبات، قوة القبضة، قوة شد الذراعين
	قياسات داخل الماء	الطفو الراسي، التوازن والطفو الأفقي، الانزلاق، قوة الشد بالرجلين، قوة الشد بالذراعين، قوة الشد بالتوافق الكامل، زمن سباحة 450*
القياسات غير المباشرة	قياسات مورفولوجية	معامل برونك، معامل برتوشي، عرض الكتفين، عرض الكتفين النسبي، عرض الكتفين، عرض الحوض.
	قياسات داخل الماء	قوة الشد بالتوافق الكامل، معامل التوافق في الماء، معامل استخدام قوة الشد بالذراعين.
	قياسات فسيولوجية -	السعة الحيوية، احد انسي للاستهلاك الأكسجين
	قياسات بدنية -	قياسات الشد النسبي على الأرض

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل فإن عملية الانتقاء الرياضي تعتبر ذات أهمية كبيرة وهي عملية جد حساسة لأنها كلما كانت دقيقة كانت الفرصة أكبر لظهور وبروز الناشئ الموهوب والحصول على أفضل النتائج كما أنها تساهم بنسبة كبيرة في رفع مستوى الأداء الفني و المهاري و يتوقف الوصول إلى المعدلات المتقنة و العالية الجودة على مدى فعالية عملية الانتقاء الرياضي و ضرورة بنائها على أسس علمية في تحديد العوامل الأساسية سواء فيزيولوجية أو البدنية أو النفسية المرتبطة برياضة السباحة لضمان التنبؤ السليم للناشئين مستقبلاً. كما تعتبر عملية الانتقاء الرياضي عملية جد مهمة وتحقيقها يتطلب عملاً جماعياً، يشترك فيه المدرب والطبيب والأخصائي النفسي والمدير الفني كل في تخصصه يبدع بما له من خبرة، والمدرب هنا يقوم بالدور الأساسي، لأنه يكون على اتصال دائم بالرياضيين، يعرف كل الأمور التي تدور حولهم في شتي الجوانب، وهذا ما يخول له فرصة الاكتشاف لهؤلاء الموهوبين..

وعليه يمكن القول أنه كلما اجتمعت الكفاءة العلمية والخبرة المهنية سهل علينا التقدم في كل المجالات الرياضية وخاصة السباحة التي يعد تحقيق النتائج فيها أسرع ما يمكن

السباحة

تمهيد:

عندما يدور الحديث عن الأطفال، فإنّ أوّل ما يتبادر إلى الذهن طفولتهم البريئة، وعفويتهم الصادقة، وفرحهم الذي يتجسّد من خلال تعبهم وألعابهم المتنوعة، التي يعبرون فيها عن ذواتهم. فاللعب في الطفولة وسيط تربوي هام، يعمل على تكوين الطفل في هذه المرحلة الحاسمة من النمو الإنساني ولا ترجع أهمية اللعب الى الفترة الطويلة التي يقضيها الطفل في اللعب فحسب، بل الى أنه يسهم بدور هام في التكوين النفسي للطفل، وتكمن فيه أسس النشاط التي تسيطر على التلميذ في حياته المدرسية.

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات التي لها أهمية كبيرة ومميزة بين سائر أنواع الرياضات الأخرى لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية اجتماعية ولما تحتله من مكانة بارزة في الدورات العالمية والأولمبية. فرياضة السباحة هي من أنواع الرياضات المائية التي تعتبر الأساس الأول لها وبدون اتقائها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط آخر في الوسط المائي.

وتعتبر مهارة الانطلاق في السباحة من المهارات الهامة والتي يجب على المدربين الاهتمام بتعليم وتدريب السباحين الناشئين عليها، والتركيز على الأوضاع المناسبة لكل سباح على مكعب البدء وذلك لما لها من الأثر الفعال على زمن السباح

1- ماهية السباحة:

السباحة هي إحدى الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف يمكن ممارستها في مراحل مختلفة باختلافها عن الياقوت الذي يعيش فيه. كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة التي العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة تحملها، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.¹

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساهم في ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دوراً بارزاً للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين الممارسة السباحة²

2- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة :

من أهم الأسس والعوامل المؤثرة على السباحة كما حددها العلماء نجد ما يلي :

الأسس الميكانيكية: يكون مقدار قوة الطفو وفقاً لمبدأ أكتشف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم أرخميدس مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فإن الجسم سيطفو كالفلين، والجسم الإنسان غالباً أقصى مقدار لقوة الطفو ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغموراً كلياً وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساوٍ لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.³

2-1- الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية)

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفيزيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى لاختلاف الأداء واتخاذ وضع أفقي مختلف عن بقية الألعاب كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عالٍ لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية

¹ رقيقة مصطفى سالم الرياضات المائية ، منشأة المعارف الاسكندرية ، 1997 ص11

² عصام أمين حلمي تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ط 2، دار المعارف الإسكندرية، 1992 ص 41

³ .قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000 ص51

التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة

- الجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في السباحة، إذ أن - الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لأجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوب، تظهر الحركة في الجهاز العضلي - زيادة عدد السعرات الحرارية المبذولة في السباحة نظرا لأن جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به، وعند تحرك الماء الانسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد

2-2- الأسس والعوامل النفسية والتربوية

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف، وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفس جسمية 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 واستعداداته¹

127 إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الإنجاز الرياضي في التدريب والمنافسات قابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق السباح تعلم تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره²

3- التحليل الفني لطرق السباحة :

3-1 السباحة الحرة :

وتسمى سباحة الزحف على البطن الكرول احتلت المرتبة الأولى بين أنواع السباحات الأربعة كونها واسعة الانتشار وسريعة في تحقيق أفضل النتائج الاقتصادية في استخدام الطاقة وفي زمن قطع المسافات وقد حدد القانون الدولي للسباحة الأولمبية عام 2009 السباحة الحرة: وتعني أن للسباح الحق في السباحة بأي نوع أو طريقة فيما عدا تلك التي تجري في سباق الفردي المنوع أو التابع المنوع وهذه السباحة تتصف بوضع الجسم بشكل أفقي وعلى البطن دائماً لتقلل المقاومة الأمامية التي تواجه السباح وتتميز أيضاً بالحركات التبادلية للذراعين والرجلين فيما القدمين غاطستين في الماء لتؤدي عملها بشكل فعال³

حركة الذراعين :

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا و

¹ محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدرربي السباحة، منشأة. المعارف الإسكندرية، 1997ص.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد مرجع سابق، ص86.

³ دريد مجيد الحمداني الاسس و المفاهيم العلمية الحديثة في تعليم و تدريب السباحة . 2016ص146

"ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30-40 درجة. بعد دخول الذراع يقوم السباح

بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة "مط Stretch أفضل من كلمة انزلاق Glide

لأن حركة الذراع لا تتوقف تماماً، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع، وتهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان العودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداها بالمرفق العالي والأخرى بمرجحة اليد.

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 **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

ضربات الرجلين :

تسهم 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 بحركة كرياضية من القدمين بمسافة ما بين 50-60 سم عند لاعبي المستويات العالية في حين نقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالباً على طول رجل السباح .

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 .

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 منتظماً¹

3-2 سباحة الصدر:

تعد سباحة الصدر من أقدم السباحات التي عرفها الإنسان وأصبحت فيما بعد من الرياضات الشائعة والمحبة يمارسها الجميع صغاراً وكباراً ويعود ذلك كون وجه السباح يكون خارج الماء و سهولة إجراء عملية التنفس، حيث

¹ أبو العلا عبد الفتاح حازم حسين سالم الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة الطبعة الأولى ملتزم الطبع و النشر دار الفكر العربي 1994 ص 12.10

أن المادة (7) من القانون الدولي للسباحة أشارت إلى وجوب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم على الصدر مع أول ضربة أو سحبة للذراعين بعد بداية السباق، علماً بأنها أدخلت أول مرة في السباقات الأولمبية عام 1908 دورة لندن

تعتمد هذه السباحة على ضربات الرجلين بشكل أساسي ولهما دوراً فعالاً كمصدر للقوة الدافعة يفوق ويعادل أهمية الذراعين مقارنة بأنواع السباحات الأخرى، لهذا تعتبر مفضلة في عمليات الإنقاذ والغوص والوقوف في الماء، وتمارس غالباً في أوقات الفراغ كسباحة ترويحية ويجد فيها الفرد راحته أثناء التحرك في الوسط المائي وتؤدي حركات الساقين والقدمين بالتماثل معا وفي مستوى أعلي واحد عند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج أي يكون الدفع بباطن القدم. وتجرى حركات الذراعين بوقت واحد كون مقاومة الماء أكبر يعيق انسيابية الجسم ويسبب تباطؤ السرعة.¹

كما تعتبر سباحة الصدر أبسط طرق السباحة من حيث ترتيب السرعة، غير أنها تطورت خلال الفترة الأخيرة ويمكن تمييز أسلوبين لهذه الطريقة كما يلي :

سباحة الصدر السطحية: يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس يرفع وخفض الرأس بحيث لا يتغير وضع الجذع والرجلين، وقد اختفت هذه الطريقة حالياً.

سباحة الصدر الدولفينية : وتعتبر هذه الطريقة حالياً هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضاً الطريقة الطبيعية نظراً لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدي بخروج الوجه الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماماً .

حيث تتميز طريقة سباحة الصدر الدولفينية بوجود قوة دفع الذراعين والرجلين لأسفل مما يتسبب في خروج الرأس والكتفين في الاتجاه الأعلى وللأمام بشكل طبيعي غير متعمد، ونقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع الأسفل بهدف الحفاظ على انخفاض الكتفين تحت الماء في سباحة الصدر السطحية، وتسبب الحركة الدولفينية في رفع الكتفين للأعلى وللأمام فوق الماء خلال الحركة الرجوعية مما يؤدي إلى تقليل المقاومة التي تنتج عن دفع الذراعين والرجلين في الاتجاه الأمامي في سباحة الصدر السطحية.

أسباب تفوق الصدر الدولفينية : يرجع السبب الرئيسي لتفوق السباحة الصدرية الدولفينية إلى اعتمادها على زيادة قوة الدفع مع تقليل المقاومة بناء على ما يلي :

تتميز طريقة سباحة الصدر الدولفينية بوجود قوة دفع الذراعين والرجلين لأسفل مما يتسبب في خروج الرأس - والكتفين في الاتجاه الأعلى وللأمام بشكل طبيعي غير متعمد، ونقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع الأسفل بهدف الحفاظ على انخفاض الكتفين تحت الماء في سباحة الصدر السطحية

¹دريد مجيد الحمداني مرجع سابق ص 121

-تتسبب الحركة الدولفينية في رفع الكتفين لأعلى وللأمام فوق الماء خلال الحركة الرجوعية مما يؤدي إلى تقليل المقاومة التي تنتج عن دفع الذراعين والرجلين في الاتجاه الأمامي في سباحة الصدر السطحية يؤدي تخفيض المقعدة خلال عملية التنفس إلى تقليل زيادة المقاومة الناتجة عن الحركة الرجوعية للرجلين حيث نقل درجة انثناء مفصل الفخذ، بينما في سباحة الصدر المسطحة تكون المقعدة قريبة من سطح الماء مما يضطر السباح إلى دفع الفخذين الأسفل وللأمام خلال الحركة الرجوعية حتى تكون القدمان تحت سطح الماء، وهذا مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وإلى حدوث ظاهرة توقف حركة السباح الفترة قصيرة (فرملة) قرب نهاية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، وتضبط ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه الأعلى وللأمام وليس الأعلى والخلف¹

ضربات الرجلين: حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة فسميت بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكرياجية، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بثني الركبتين استعداد الحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين للأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتين ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والعقبين ، قرب المقعدة وتكون القدمين مفتوحتين للخارج تماما تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وبسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفرودة تماما .

ضربات الذراعين: تبدأ مرحلة الشد بعد فرد الذراعين تماما، وبعمق يتراوح بين 15-20 سم، عند وصول الكفين عموديتين تحت الكتفين، تبدأ مرحلة الدافع بالكفين والكوعين، بحيث تكون الكوعين تحت الصدر مباشرة واتجاه راحة اليدين إلى أعلى عند وصول الكفين أسفل الذقن وأعلى الصدر، تبدأ المرحلة الرجوعية بعد الذراعين في حركة من للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية فرد الذراعين إلى وضع راحة اليدين إلى أسفل، ويفضل أن تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلي الشد والدفع .

التنفس: يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة السطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة، ويتم أخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الأولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب².

توافق ضربات الذراعين والرجلين: توجد ثلاث طرق التوقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر وهي :

¹ أبو العلا عبد الفتاح حازم حسين سالم .مرجع سابق ص16

² رقيقة مصطفى سالم ، مرجع سابق، ص273.272 .

الطريقة المستمرة : تبدأ الذراعان متمثالان مع حركة الدفع بالرجلين .

طريقة الانزلاق : توجد فترة القصيرة للانزلاق بعد إكمال حركة الرجلين وقبل البدء بالذراعين .

- طريقة التداخل: تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للتداخل، ويستخدم طريقة التداخل: معظم سباحي العالم، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين كما أنها تسبب سرعة التعب وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للتداخل، وفي حالة تميز سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين ¹.

3-3 سباحة الفراشة

كانت سباحة الفراشة ضمن سباحة الصدر وانفصلت عنها بعد أن طرأ بعض التغيير في التكنيك الخاص بها وكان ذلك عام 1952 ثم أصبح لها قواعد في القانون الدولي للسباحة، أدخلت ضمن تعلم المهارات الحركية في السباحة منافسات الدورات الأولمبية عام 1956 في دورة ملبورن واشتركت بسباق 200 م رجال واستمرت في البطولات والدورات الأولمبية إلى يومنا هذا بعد أن أدخلت عليها بعض التغييرات للتطورات الحاصلة في عموم الرياضات المائية. إن طريقة سباحة الفراشة تكون بضربات عمودية متماثلة كحركات الدolfين ويتطلب ممارسة هذا النوع من السباحة قوة عضلية مضاعفة ومرونة في المفاصل وخبرة ومعايشة في ممارسة أنواع السباحات الأخرى في الوسط المائي حيث احتلت المرتبة الثانية في السرعة بعد سباحة الزحف على البطن، يكون دخول الماء بأطراف الأصابع وباتساع الكتفين وتستمر عملية الشد والدفع المدى مناسب ثم تخرج اليدين خلف المقعدة، وهنا يجب مراعاة خروج المرفق أولاً من الماء بعد إكمال مرحلة الدفع، وقد استخدم لهذه السباحة تكنيك خاص من قبل السباحين المحترفين خصوصاً في السنوات الأخيرة تمثل بوضع الجسم المنبسط مع صغر سعة تموجات الورك وزيادة التردد الحركي للذراعين إلى أن أصبحت 56 دورة في الدقيقة الواحدة تقريباً ² وأثناء التحليل الفني للسباحة الفراشة وهو على النحو الآتي

ضربات الذراعين: تدخل الذراعان خارج اتساع الكتفين قليلاً مع مواجهة الكفين للخارج وبزاوية 45 درجة مع سطح الماء، تتجه اليدين للخارج ومع نهاية ضربة الرجلين الأولى الأسفل يتم الضغط باليدين الخارج، وبعد نهاية ضربة الرجلين الأولى لأسفل تتحرك اليدين للخارج والأسفل مع الاحتفاظ بالكفين موجّهتين للخارج أثناء ذلك، ثم تبدأ اليدين الشد للتدخل مع تغيير اتجاه الكفين تدريجياً لتواجه الداخل. وبمجرد مرور اليدين أسفل الرأس تستمر حركة الشد للخلف وللخارج والأعلى في اتجاه سطح الماء مع إدارة الكفين للخارج وللخلف حتى مغادرة الماء بالجانب وبالخروج من الماء بالأصبع الصغيرة لتقليل المقاومة، وتتم حركة رجوع الذراعين للأمام والعضلات في حالة استرخاء في مسار للخارج للأمام.

ضربات الرجلين الدolfينية: تضرب الرجلان في سباحة الدolfين ضربتين لأسفل وأعلى مع كل ضربة بالذراعين

¹ أبو العلا عبد الفتاح حازم حسين سالم .مرجع سابق ص 19.20

² دريد مجيد الحمداني مرجع سابق ص 129

وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تتم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين للأعلى في نهاية الشد للخروج من الماء، وتعتبر ضربة الرجلين السفلى للضربة الأولى أطول منه في الضربة الثانية وهذا ما يدعو بعض الخبراء إلى الاعتقاد بأن القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعني أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى ويجب الاهتمام بكلا الضربتين بنفس الدرجة بسبب زيادة قوة الضربة الأولى إلى إن الوجه والرأس يكونان في الماء ومما يشرك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما يكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية.¹

التنفس: يجب أن يخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء للأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين، وينصح دائما بأن يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير أنه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس²

3-4 سباحة الظهر: تعد سباحة الظهر سهلة التعلم بسبب يسر عملية التنفس لأن الوجه دائما يكون خارج الماء حرا وقانون اللعبة لا يسمح للسباحين بترك أوضاعهم الطبيعية أي يكون وضع السباحة دائما على الظهر ماعدا في حركة الدوران، تحتل هذه السباحة المرتبة الثالثة من حيث السرعة بعد سباحتي الحرة والفراشة يمكن الجسم في استقامة وانسيابية كل من الجذع والرجلين والحوض ويصبح الظهر مواجها لقاع الحوض وعلى المتعلم العمل على تقوس منطقة الخصر بحيث لا يبالغ فيه فهو يعمل على رفع الجذع والساقين إلى الأعلى لأن حركة الورك دائما تتأثر بحركة ووضع الرأس. لأنه إذا كان قريبا من سطح الماء ستكون الساقين عاليتين وهنا تصبح تصبح الرفسة خارج الماء مما يستهلك جهد السباح، وأيضا كلما كان وضع الرأس راجعا للخلف زيادة فإن الورك بهذه الحالة سوف يرتفع وهذا ما يعرقل الانسيابية بسبب المقاومة الشديدة تكون الرقبة تحت سطح الماء والوجه بالكامل خارج الماء بحيث يكون سطح الماء على الخط المنصف للأذن ومستوى الرؤية يكون زاوية درجة 45 من سطح الماء.³

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة للأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، ويكون الرأس في الماء حتى الأذنين والوجه فقط خارج الماء.¹

حركة الذراعين :

¹ أبو العلا عبد الفتاح حازم حسين سالم .مرجع سابق ص22

² راتب أسامة كامل، وزكي علي محمد الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي القاهرة، 1998. ص243

³ دريد مجيد الحمداني مرجع سابق ص152

تعلم المهارات الحركية في السباحة :

تدخل اليد الماء أمام الرأس وفي نقطة تقع أمام الكتف ويبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة أولاً والكف مواجه للخارج لتقليل المقاومة، كما يجب أن يكون الذراع مفروداً. يدور الكف للأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام وللأسفل وللخارج يبدأ المرفق في الانثناء الإعطاء القوة الدافعة ولا يجب أن يثنى المرفق أكثر من زاوية 90 وتُدفع اليد الماء للأمام وللأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماماً أسفل الفخذ تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدرجة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للداخل لمواجهة للفخذ لسهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها لأعلى والأمام ثم للأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعداداً لدخول الماء والشدة التالية .

ضربات الرجلين : تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة إنشاء مفصل الركبة في حركة الرجل الأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها للأسفل فبينما تكون في سباحة الزحف على البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى 60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر، معظم سباحي الظهر يعتمدون على 06 ضربات للرجلين مع كل دورة بالذراعين أكثر من ضربتين أو أربع ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كفاءة دافعة غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إنهاء سباقات 200 متر توفيراً للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما طالت مسافة السباق²

التنفس يفضل تنظيم النفس الشهيق والزفير مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكتف للماء، ويتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، تتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معا .³

4- المواصفات القانونية للحمامات السباحة : يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز .

الأبعاد : الطول 500 م العرض 21 متراً بحد أدنى العمق 1.80 متراً بحد أدنى

عدد الحارات : توجد بحمام السباحة 8 حارات عرضها 2.5 متر على الأقل، وتترك 50 سم خارج كل الحارتين

8و1

¹ وفيقة مصطفى سالم .مرجع سابق. ص 269

² أبو العلا عبد الفتاح حازم حسين سالم .مرجع سابق ص 14.15

³ راتب أسامة كامل، وزكي علي محمد .مرجع سابق. ص 220

منصات الابتداء : ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 إلى 0.75 متر مساحة السطح 0.50 متر بحد أدنى، انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى

مقابض اليد : لبدء سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60 متر فوق سطح الماء أفقياً وعمودياً، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارج هـ .

الترقيم : يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم 01 يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام .

الحوائط : يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0.8 متراً من تحت سطح الماء حتى يتمكن للمتسابق من لوحات اللمس الالكترونية يجب ألا تزيد عن 0.01 متراً في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0.3 متر فوق و 0.8 تحت سطح الماء يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على ألا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2 متر وبعرض 0.10 إلى 0.15 متر يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3 متراً فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للفعل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب .

حبال الحارات : يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.05 م إلى 0.10 م ، ويجب أن تكون بلون العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات .

حبل إلغاء البدء : يكون مثلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متراً من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بآلة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم

علامات تنبيه السباحة الظهر : عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1.8 متراً من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد من كل حائط نهاية .

الماء: يجب أن تكون درجة حرارة الماء 24 درجة مئوية على الأقل، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة

الإضاءة : يجب أن تكون عند منصات الابتداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع

رايات الحارة : يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 متراً بحد أقصى وبطول 45 متراً¹ .

¹ محمد علي القط. إستراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة. مصر. 2004. ص 243.

3-4 الانطلاق في السباحة (Start) :

يعتبر الانطلاق من العوامل المهمة للفوز في مسابقات المسافات القصيرة وتشير الدلائل إلى أن التحسن في أداء الانطلاق يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 0.01 من الثانية كما أن التحسن في أداء يقلل كذلك من السباق بما لا يقل عن من الثانية بما لا يقل عن 0.2 من الثانية لكل طول وكذلك التحسن في إنهاء السباق يمكن أن يقلل من زمن السباق من زمن السباق بما لا يقل عن 10/1 من الثانية وعلى ذلك فإن ساعتين من التدريب كل أسبوع من الانطلاق والدوران وإنهاء السباق يمكن أن يحسن من زمن سباق سباحة 50م حوالي 0.4 ثانية على الأقل ويعني ذلك نقص في زمن 100 م حوالي 0.8 ثانية على الأقل ، كما أن التحسن في السباقات أطول يكون أفضل وقد لوحظ في سباق 100م في بطولة ناسا الأمريكية عام أن الفاصل الزمني بين السادس والثاني عشر في نفس السباق ثانية فقط وهذا يظهر أهمية العناية بتحسين الأداء في الانطلاق والدوران ونهاية السباق

5- أنواع الانطلاق في السباحة الحرة (The Start in swimming) : تعتبر البداية الصحيحة في سباقات السباحة عنصراً مهماً وفعالاً في الوصول وتحقيق أعلى النتائج وأفضل عرض للمهارات الحركية من خلال الحصول على أقل زمن ممكن في سرعة الاستجابة وتحفيز القدرة لتوليد القوة الاندفاع الجسم بسرعة للماء وتشير التجارب أن إجابة البدء ونهاية السباق Finish يقلل من الوقت المطلوب قطعه في السباق، إذ يعرف البدء على أنه الحركات التي تؤدي بين مرحلة الاستعداد والتهيؤ عند حركات الوقوف وأول حركة للسباح عند سماع نداء خذ مكانك¹ وتنقسم طرائق البدء في السباحة إلى قسمين هما :

- البدء من تحت القاعدة أسفل منصة البدء، ويستخدم في أداء سباحة الظهر .
- البدء من فوق منصة البدء ويستخدم في السباحة الحرة الصدر والفراشة، وتوجد ثلاث تقنيات لهذا النوع من البدء وهي :

5-1 البدء التقليدي : استخدام في المرحلة التاريخية الأولى من بداية المنافسات حيث يأخذ السباحون وضع الاستعداد مع من الذراعين للأمام حيث وجد السباحون أنه يمكنهم بدء الحركة للأمام بسرعة أكبر عن طريق مرجحة للخلف .

التحليل الحركي للبدء التقليدي :

وضعية البداية : يقف السباح مستقراً على مكعب البدء بأن يمسك بأصابعه حافة المكعب، والكعبان متباعداً قليلاً واتساع الرجلين بمعدل عرض الحوض مع ثني الجذع إلى الأمام والأسفل مع ثني الركبتين قليلاً ووضع الذراعين معدودتين إلى الأسفل وتتجه راحة اليد للخلف .

الارتقاء: يميل السباح إلى الأمام حتى السقوط مع حركة الذراعين إلى الأمام إذا كانت للخلف حتى ينقل مركز النقل إلى أطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين مع مرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة.

¹دريد مجيد الحمداني مرجع سابق ص 175

الطيران: يأخذ الجسم الوضع الممتد المفروض عند دخول الماء الذي يكون أولاً بالأصابع ثم بباقي الجسم، أي التوجه نحو الماء بجسم ممدد اليدين إلى الأمام.¹

البدء الخاطف (Grab) (Start) :

أصبح البدء الخاطف منفصلاً عن البدء التقليدي بين سباحي المنتخبات المتنافسة، حيث إن بدء الخطف يسمح لمركز الثقل أن يكون أكثر تقدماً، وبذلك يقلل الزمن المطلوب للحصول على وضع يمكن تحقيق منه قوة أفقية كبيرة لتوليد حركة بشكل أفقي .

يتشابه التحليل الحركي بين نوعي البدء الخاطف والبدء التقليدي عندما تكون الذراعان قريبتان في نهاية المرحلة الأمامية من حيث الطيران والدخول والانزلاق، ولكن يتميز البدء الخاطف بأن مساره الحركي يكون منخفضاً بدرجة أكبر من البدء التقليدي بسبب قوة الدفع المنخفضة.²

التحليل الحركي للبدء الخاطف : وضعية البداية وبعد سماع الأمور خذ مكانك، يجب أن يأخذ السباح وضع البدء، وتكون وضع القدمين في البدء الاعتيادي كلاهما موضوعتان على حافة منصة البدء الأمامية، وأصابع القدمين ممسكان الحافة الأمامية للمنصة والمسافة بين القدمين بعرض الكتفين أو حسب راحة السباح، أما في وضع الإركاض فتكون القدمان مختلفتان إحداها للأمام بزاوية ركة 120 تقريباً والأخرى للخلف بزاوية ركة 110 بحيث تبعد أصابع القدم الخلفية عن نهاية القدم الأمامية بمحدود 54 إنشات، وتكون مسكة حافة منصة البدء من الأمام أو من الحافة الخارجية للقدمين مع استقامة المرفقين، ويكون الرأس متجهاً للأسفل والنظر إلى الأمام وتحديد نقطة وهمية لدخول الماء، ويكون الجذع منشياً للأمام والأسفل، والركبتان منشيتان بقدر كاف³

مرحلة الارتقاء : يبدأ هذا الوضع مع سماع إطلاق البدء، إذ يبدأ السباح هنا في الميل إلى الأمام ورفع الورك إلى حركة مرجحة الذراعين .الأعلى، وذلك لغرض إخراج مركز ثقل الجسم ونقله خارج منصة البدء، ويصاحب ذلك للأمام مع تحريك الرأس للأسفل قليلاً، ويصاحب هذا أيضاً انثناء أولي في الركبتين أثناء الميل للأمام ثم دفع بقوة منصة البدء بواسطة مشطي القدمين والأصابع وذلك عند الوصول إلى نقطة السقوط أثناء ميل الجسم لإخراج مركز الثقل خارج المنصة، وتستمر حركة الدفع ومرجحة الذراعين للأمام، ويرتفع الرأس قليلاً ليكون النظر إلى الأمام، ويصل عندئذ الجسم إلى مرحلة الامتداد الكامل والذراعان إلى الأمام الأعلى، ويكون الجسم شبه مستقيماً وتكون مفاصل الجسم بكامل استنادها تقريباً، وقبل أن يترك الجسم حافة البدء يصبح الجزء العلوي من الجسم قريباً من الوضع المتوازي مع سطح الماء

¹ محمد علي القط. مرجع سابق. ص 124.

² عبيدات منار ضرار التحليل الكينماتيكي لمهارة البدء والدوران في سباحة الزحف رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك الأردن. 2004.

ص 17

³ مقداد جعفر، والسيد حسن جعفر. السباحة الأولمبية الحديثة، مكتب زاكي للطباعة. بغداد 2006، ص 143.

مرحلة الطيران : يبدأ هذا الوضع بعد نهاية مرحلة الدفع وصول الجسم إلى مرحلة الامتداد الكامل وذلك بترك لقدمين منصة البدء مع الاستمرار بامتداد الجسم والذراعان إلى الأمام مع زيادة في تقعر المنطقة القطنية قبل دخول الماء، وتعد هذه المرحلة من المراحل الصعبة وذلك لصعوبة السيطرة على بقاء الجسم بوضع متواز مع الماء نتيجة لتحرك الجسم بفعل قوة وسرعة الدفع فضلاً عن زاوية الارتقاء من خلال الامتداد الكامل المفاصل الجسم¹

مرحلة الدخول إلى الماء : تبدأ هذه المرحلة بعد نهاية مرحلة الطيران وبمجرد ملائمة أصابع اليدين سطح الماء، وتعد هذه المرحلة من المراحل المهمة وهي لا تختلف أهمية عن بقية مراحل البدء الأخرى، لأنها مرتبطة بمرحلة الطيران، وتعتمد هذه المرحلة على نقطة مهمة وهي زاوية الدخول إلى الماء وترتبط كلياً مع زاوية الطيران، وتختلف درجة هذه الزاوية تبعاً لنوع السباحة الحرة الصدر الفراشة وتقدر ما بين 10/3

بدء المضمار Start Track

يتشابه بدء المضمار مع البدء الخاطف في نفس الأوجه ماعدا وضعية الرجلين في المنصة ومسار الطيران، فوضعية الرجلين تكون مفرودة ومسار الطيران يكون للأمام المقارنة بين بدء الخاطف وبدء المضمار يختلف بدء المضمار عن بدء الخطف في بدء القاعدة حيث تتقدم قدم وحدة للأمام عن الأخرى، ويتم وضع مركز الثقل للخلف وتزيد سرعة اللاعب الأفقية بسبب قوة الدفع العالية ولكن في الوقت نفسه يزيد ذلك من زمن بقاء اللاعب على قاعدة البدء وهذا ما يؤثر على الزمن الكلي للبدء.²

التحليل الحركي المهارة البدء في السباحة الحرة : بالرغم من اختلاف أساليب البدء من المكعب إلا أنها تشتمل جميعها على المراحل الفنية والتي تتمثل في :

-وضع الاستعداد أو التحفز الطيران الانزلاق الانتقال إلى مرحلة السباحة : وقدم ساندرز نموذج التحليل مهارة للبدء زمن البدء خلال 15 م

المنصة - الطيران - الانزلاق - السباحة³

وضع الاستعداد أو التحفيز : في وضعية الإمساك بالمكعب يكون الوزن موزعاً بالتساوي على القدمين، ويكون الجذع متجه قليلاً نحو الأسفل وتكون البنان ممسكتين بالمنصة وبالتالي سوف يكون عليها ضغط أكبر ويكون اللاعب على حافة المنصة وبعض السباحين يفضل أن يضع اليدين بين القدمين، وآخرون يفضلون وضع اليدين خارج القدمين وبعضهم يفضلون الإمساك بزوايا المنصة وبالتالي يعيق حركة الركبتين عندا لانطلاق⁴

¹ عياش فيصل رشيد. رياضة السباحة، مطبعة جامعة بغداد، العراق . 1980 ص 80

² عبيدات منار ضرار. مرجع سابق. ص 19

³ Sanders, Ross.. **Start Techniques**, international symposium on Biomechanics in Sport, Univ of Edunbuegh, Scotland. 2001 p54

⁴ عبيدات منار ضرار. مرجع سابق. ص 23

مرحلة الطيران: لحظة سماع السباح الإشارة البدء من أذن البدء، يبدأ بتحريك مركز ثقله ليتعد حافة مكعب البدء وتترك اليدين المكعب وتثنى الركبتان بسرعة ولا يتم الدفع بالرجلين إلا حينما تصبح الساق مع الفخذ بزاوية 90 درجة، وتقود الذراعين حركة الجسم لأعلى وللأمام ثم للأسفل ويتم فردهما أسرع من الرجلين لذلك تتجهان إلى الأسفل لدخول الماء قبل الرجلين، ثم يغير اتجاه النظر الأسفل قبل إتمام حركة الرجلين يدخل السباح الماء في وضع مائل بزاوية تبدأ من 15 درجة ويختلف عمق زاوية الدخول باختلاف طريقة السباحة، ويكون سقوط الجسم لأسفل سطح الماء تحت تأثير الجاذبية الأرضية، وفي سباحة الزحف على البطن تكون زاوية دخول الماء أقل عمقا حيث تتراوح ما بين درجة ¹.

3-4-3 الدوران في السباحة الحرة The turn in swimming:

3-4-3-1 امتداد مستقيم: من أجل تطوير الدوران والاقتصاد بزمته وتوافقه الحركي علينا إيجاد فاعلية تحسين التكنيك الفني في الأداء حتى نقل المقاومة الواقعة على جسم السباح من خلال الاستفادة من قوة دفع الحائط، إذ تلعب عملية الانسياب من المحور الطولي الزاوية الجسم الصغيرة على سطح الماء كعامل مساعد في الدوران والاحتفاظ بأكبر قدر من السرعة المكتسبة كون السرعة العالية تطلق دورانا سريعا وهذا شيئا إيجابيا وله الأثر البالغ في اختصار الوقت والحصول على نتائج طيبة. ²

إن القانون الدولي للسباحة سمح للسباح باختيار أية نوع من السباحة على شرط أن يلمس أي جزء من جسمه جدار الحوض في سباحتي الحرة والظهر، أما في سباحة الصدر والفراشة فعند الدوران يجب لمس جدار الحوض بكلتا اليدين وبوقت واحد لذلك تنص القاعدة رقم 5-2 على أنه يجب أن يلمس جزء من السباح الحائط عند الدوران وعند النهاية، كما تنص القاعدة 5-3 على أنه يجب أن يظهر بعض أجزاء السباحين على سطح الماء أثناء البداية أو الدوران المسافة 15 م وعند هذه النقطة يجب أن يخترق رأس السباح سطح الماء، وتوجد طريقتين للدوران في السباحة الحرة .

3-4-3-2 الدوران بالشقلبة : الاقتراب يؤدي بسرعة من مسافة تمكن السباح من دفع الحائط بالقدمين

الدوران عندما يكون الجسم مفردا يبدأ السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين بحيث تتجه راحتا اليدين الأسفل وثني الذين نحو الصدر ثم يقوم السباح بعمل تقوس بتحريك الرأس والذراعين الأسفل حتى مرحلة التدوير ثم تقوم إحدى اليدين بأداء حركة متقاطعة فيأخذ الجسم وضع التكور

اللمس يكون الجسم في الوضع الأفقي بعد استكمال حركة التدوير وتكون الركبتان مثنيتين .

الدفع : يكون بالرجلين وبقوة على عمق 30-50 سم بحيث يحتفظ السباح بالجسم مفردا والرأس بين الذراعين ومتجه لأسفل، الانزلاق يستمر الجسم في الانزلاق مستفيدا من دفع الحائط مع توجيه اليدين والرأس الأعلى قليلا، ومن الأهمية أن يقل عمق الانزلاق تدريجيا بحيث ترفع اليدين أو الرأس الأعلى قليلا .

¹ وفيقة مصطفى سالم .مرجع سابق. ص 125

² دريد مجيد الحمداني مرجع سابق ص 180

الخروج لسطح الماء يعقب عملية الدفع انزلاق الجسم أسفل سطح الماء المسافة قد تطول أو تقصر بناء على زاوية تحركه وقوة الدفع، مع مراعاة عدم توسيع هذه الزاوية حتى لا يتعرض سطح كبير من جسم السباح المقاومة الماء، مما يقلل من كمية حركته للأمام، وبالتالي فإن زاوية تحركه سوف نتجه للأعلى عن طريق اثناء الجسم.¹

4-5 الدوران المحوري : الاقتراب يؤدي بزيادة سرعة السباح والعين على حائط النهاية دون اضطراب للمس يتم على عمق 10-25 سم باليدين والأصابع الأسفل نحو اتجاه الدوران مع ثني المرفق.

الدفع : يتم بفرد القدمين لدفع الحائط مع الاحتفاظ بالجسم مفرداً، ودفع الذراعين باتجاه سطح الماء لتوجيه الجسم ويجب عدم أداء أي حركات للذراعين أو الرجلين حتى يصل الجسم إلى سطح الماء ويبدأ بضربات الرجلين أولاً.²

التحليل الحركي المهارة الدوران في السباحة الحرة : تؤدي جميع أشكال الدوران في طرق السباحة المختلفة حول محاور الجسم الأساسية لنفس القوانين الميكانيكية تقريباً، وينقسم الدوران إلى المراحل التالية :
لمس الحائط - الدوران - دفع الحائط - انزلاق الجسم وخروجه لسطح الماء³ وقد قدم ساندروز نموذجاً لتحليل مهارة الدوران، ويوضحها :

- زمن الدخول - الزمن خلال 15 م - زمن الملامسة - زمن الخروج

أ- مرحلة الاقتراب وهي مرحلة الاقتراب من حائط الدوران حيث تقدر المسافة ب 7.5م أثناء الدخول قبل الوصول إلى الحائط، وفي هذه المرحلة قد تنخفض سرعة السباح كلما اقترب من الحائط.

ب- مرحلة الدوران : وفي هذه المرحلة يتم فيها لمس الحائط طبقاً لقانون الدوران استعداداً لدفع الحائط، إن عملية تبدأ على بعد 1.5 م قبل الحائط بحيث تكون يدي على ورك السباح بدون تحريك واليد الأخرى تتحرك، وخلال ذلك فإن عيني السباح تكون مركزة على الجدار خلال بداية العملية ويكون الرأس للأسفل بحيث يدعم حركة جسم السباح خلال ذلك ومع كون القدمين تتحركان أثناء عملية الدوران فاليدان تكونان على الورك ثم يتم تنزيلها وتتحركان نحو السطح ليصبح الرأس بين اليدين بحيث يكون مستعداً لحالة الاندفاع هنا، والقدمان ستصبحان على مستوى الرأس واليدان فوق إلى الأعلى ومن ثم يتحرك في الجهة المعاكسة والرأس يجب أن يكون منعطفًا جانباً عند نهاية الحركة بحيث يقوم بتحرير عملية الدوران بحيث ينعطف بشكل مناسب .

ج- مرحلة الدفع : عندما يريد السباح أداء الحركة فإن القدمين تضربان الجدار على عمق 30-50 سم بحيث تكون الركبتان ممتدين هنا بحيث يبدأ من خلال الدوران والتحرك بشكل جانبي وتكون القدمان ممتدين بحيث يدور الجسم خلال الوضع الأصلي ومن خلال من الجسم سوف يتحرك الجسم بعيداً عن الجدار بحيث تكون الحركة

ريسان خريط، ونجاح شلش التحليل الحركي: كتاب منهجي لطلبة الدراسات الأولية والعليا لكليات التربية الرياضية في الجامعات العربية الدار العلمية،

عمان. 2002. ص 121.122¹

² عبيدات منار ضرار. مرجع سابق. ص 37

³ ريسان خريط، ونجاح شلش. مرجع سابق . ص 269

عبر بضع فئات أجزاء من الثانية، وتعتمد هذه المرحلة على مقدار القوة التي يدفع بها السباح الحائط وهي المسؤولة عن مرحلة الانزلاق واتجاهه وسرعته

د- مرحلة الانزلاق: من خلال دوران الجسم خلال حركة الدفع فإن الانزلاق سوف يزيد سحب الجسم بعيدا عن الجدار ولكن سوف نقل السرعة بعد ذلك بسبب المقاومة، وأثناء الابتعاد عن الجدار يقوم السباح بعد القدمين واليدين بشكل تلقائي وتتم حركة الانزلاق بشكل مستقيم بحيث تكون الذراع ممتدة والأخرى فوق اليد الأولى والرأس بين الذراعين وعندما تصبح حركة السباح أسرع لا بد له من المحافظة على وضع الانزلاق وكلما قصر السباح قصرت حركة الانزلاق لذلك يبدأ السباح بالانطلاق عبر ضربة إلى ضربتين في الماء لكي يبدأ بالسباحة بشكل أسرع والارتفاع للسطح أثبتت التجارب أن تحسين أداء الانزلاق عن طريق تحسين أزمنة مراحله المختلفة يؤدي في النهاية إلى تحسين زمن مسافة 15 مترا التي يتم خلالها الدوران بمراحله المختلفة.¹

¹ أبو العلا عبد الفتاح حازم حسين سالم .مرجع سابق ص38

خلاصة :

يهدف التدريب في السباحة إلى تقديم الأسلوب العلمي بطرق غايتها تقليل صعوبات الأداء الحركي للتدريبات التحضيرية عند تطبيق المنهاج أو الوحدات التدريبية للسباحة، ومعالجة الأخطاء التي تحصل في المسار الفني على أن تكون القوة المستخدمة في التدريب تتناسب مع القوة المطلوبة للتنفيذ من خلال سهولة التركيز للوصول إلى مستوى أفضل المهارات على المدربين والمعلمين الاهتمام والحرص بتطبيق التكنيك الحركية وعلى المتعلم أن يستخدم عقله و إدراكه بجانب قواه العضلية ومهاراته المكتسبة ويجعل هذا الميدان نشاطاً ممتعاً ومحبباً في التعلم لأن استثمار الطاقة وزيادة الإتقان للمهارة سيكون دافعاً حيوياً لتطوير التكنيك والمبادئ الميكانيكية، ومن أجل توضيح الانسيابية لتوافق أجزاء جسم السباح مع بعضها خلال مرحلة الانطلاق في السباحة

الفئة العمرية 08-12 سنة

تمهيد:

تدخل هذه الفئة العمرية بين مرحلتين من المراحل المتصفة علميا وهي مرحلة الطفولة المبكرة ومرحلة الطفولة المتأخرة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات وتنمية مستوى الأداء المهاري الحركي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء عملية التعلم الحركي الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة العمرية، ومن المعروف إن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى تستطيع استخدامها بكفاية جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد الآخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية .

ويمكن القول إن معدل النمو في هذه المرحلة السنوية يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء

1-تعريف بفئة الناشئين

الناشئين هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين 9-11 سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة 06-09 سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة 10-12 سنة تقريبا مرحلة المراهقة الأولى

2-تعريف النمو

يقول عمر وأبو المجد وجمال التمكي بأن النمو هو سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء الحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة ¹.

- كما عرفه محمد حسن علاوي أنه يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التمويينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحقة وتستمر باستمرار حياة الفرد.

2-1 خصائص النمو: حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص

النمو حيث يساعد فهم هذه القوانين والمبادئ للوالدين والمربين حيث يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدوا في اتجاه مضاد .

2-2النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه

وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه .

2-3النمو الوظيفي: وتعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق

بيئته، ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل .

خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :

النمو الجسدي: يسير النمو الجسدي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى، ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ، وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بما اترانا واتقانا مما يساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التأزر

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل التمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص91

العضلي والعصبي¹ ، كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دورا كبيرا في تفصيل ألعاب حركية معينة لنوع آخر، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية.

وهناك مجموعة من الأمور يجب على المربي أن يوليها عنايته واهتمامه ليقوم بدوره في توجيه النمو الجسمي ورعايته وقيمة الظروف المواتية لاكتساب المهارات الحركية المناسبة لهذه المرحلة.

وللمربي دور في المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة، وفي تنمية الاتجاهات والعادات المتصلة بالتغذية والنظافة الشخصية وصحة البيئة أطفال هذه المرحلة يميلون إلى تناول كميات كبيرة من الأغذية بعضها مناسب وبعضها الآخر لا يحتوي على عناصر غذائية ذات قيمة النمو الجسم².

الفروق الفردية: تبدو الفروق الفردية واضحة، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن مما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل)³.

النمو العقلي المعرفي: يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجمالي، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية 127 تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي، ويخص بناحية العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو معرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

— القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير .

— القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في الفئات .

— اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .

— تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .

— تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .

تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص42

² محمد حسن علاوي، نفس المرجع ص43

³ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995، ص36.

اكتساب الاستقلال الذاتي.¹

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقياس والكميات، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقراءً وتطورًا، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج الاكتشاف الواقعي ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدريج القدرة على الابتكار .

النمو الحسي: يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضًا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره قراءة أو عمل يدوي بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل، وتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى من 12 ، وهذا عامل مهم من عوامل المهارة اليدوية.²

النمو الحركي: هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنًا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

وجميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلئون نشاطًا وحيوية ومثابرة وعميلًا لطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئًا لنفسه العوامل المؤثرة فيه .

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعًا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية

¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 38² حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 39

والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات، ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال فاللعبة التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية. وهكذا¹

النمو الاجتماعي: يقدم لنا اريك اريكسون في كتابه Childhood Joretey

نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلاً من اتخاذ النمو الجنسي محوراً لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل فرويد قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع، ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ والمراحل الخمسة هي - مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة من الميلاد.

- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والحجل من الثلاثة من العمر.

- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب من الخامسة من العمر.

- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص من الثامنة من العمر.

- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور من الثانية عشر من العمر.²

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ويسود اللعب الجماعي والمباريات، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له تجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدريج .

النمو الانفعالي: تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم مرحلة الطفولة المحاذية ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات، فمثلاً إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب مادياً، بل يكون عدوانه لفظياً أو في شكل مقاطعة، ويتضح الميل للمرح، ويفهم الطفل النكتة ويترقب لها، وتنمو الاتجاهات الوجدانية ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير

¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 39

² حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط 05، عالم الكتب، 2001، ص 59

عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل بعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد. أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وإن كان الطفل يخاف الظلام والصوص الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيراً سلباً على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل، الفروق الفردية بين الأطفال في السن من 9-11 سنة، حيث تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي

الفروق الجسمية : فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

الفروق المزاجية: فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

الفروق العقلية: فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وما يناسبه من طرق التدريس .

الفروق الاجتماعية: فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين وسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والحوار وغير ذلك، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية

5- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين 8-12 سنة : إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة في الأنشطة تقريبا ولعل من أهم مميزاتها هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- كثرة الحركة.
- انخفاض التركيز وقلة التوافق.
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة.
- ليس هناك هدف معين للنشاط
- نمو الحركات بإيقاع سريع
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورها المبسطة.

يعتبر ماينيف أن الطفل يستطيع في حماية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين

والأصابع، وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرة ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبياً بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان .¹

4- حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي والحاجة شيء ضروري إما الاستقرار الحياة نفسها حاجة فسيولوجية أو للحياة بأسلوب أفضل حاجة نفسية، فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة نفسها، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق، والحاجات توجه سلوك الكائن سعياً لإشباعها وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على تشبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي، والتوافق النفسي، والصحة النفسية وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء، الغذاء، الماء، درجة الحرارة المناسبة، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم، والتوازن بين الراحة والنشاط .²

ترتيب الحاجات (الحاجات الجمالية - الحاجة إلى تحقيق الذات - الحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات الحاجة إلى الحب والانتماء والتفاعل - الحاجة إلى الأمن الحاجات الفسيولوجية)، ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعوداً ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد .³

5- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة 8-12 سنة:

عدم ضبط النفس: يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء . الطفل منفعلًا وثائراً غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع والانحناء سلوكه **الهروب من المدرسة :** تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها

¹ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 ص 24

² محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980، ص 125

³ محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع، ص 126

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
 - عدم إشباع المدرسة بحاجاته وميوله
 - عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها
 - كرهه لبعض المدرسين
 - كرهه لمادة حافة لا تثير اهتمامه
 - عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها
- وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها في عدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان الإبعاد عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

الانطواء على النفس : قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة واعتقال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تحل لها متلبها في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل، والسلوك الانطوائي يرجع أصلاً إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل، حيث ترجع أسباب الانطواء إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل مسيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزوي غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عامة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه .¹

6- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة :

- مميزات برنامج فريق البراعم التعليم الأساسي من سنوات 065-09 سنوات :** يعتبر برنامجاً تعليمياً يستهدف تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس، بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربعة والبدء والدوران .
- تعلم كيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين
 - العمل على زيادة المسافة التي يستطيع سباحتها تدريجياً -الاهتمام بتدريبات التحمل
 - الزيادة التدريجية للسرعة مع التركيز على صحة الأداء والإيقاع الحركي للسباحة
 - تعلم السباحة بسرعة منتظمة توجيهات المدرب المعلم -التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج

¹ ميشيل دبابة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984، ص 37

- عدم اشتراك السباح في بطولات تنافسية يكفي الاشتراك في مسابقات مع زملائهم بالنادي وبشكل محدود
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة التحمل القوة المرونة
- يجب أن يتميز التدريب بشدة منخفضة وعدم إجهاد السباحين
- يكون معدل التدريب مرتين في الأسبوع ومدة الجرعة التدريبية حوالي ساعة، وتتراوح المسافة بين 1000 و3000 متر

مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي من 8-12 سنة: بعد تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة تعلم

- السباحة تحت الماء، تعليم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران، وكيف يسبح بطريقة سليمة مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على :
- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة
- تطوير وصقل الأداء الأنواع الدوران والبدء
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة تحمل قوة مرونة - التركيز على الجانب الترويجي للبرنامج
- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح المتابعة مدى التحسن في مستواه الرقمي
- تزداد تدريجياً المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 متر
- يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3-5 مرات ومدة الجرعة التدريبية ساعة
- يجب إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية عدد قليل من المسابقات وعند اشتراكه في أي منافسة فإن البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهذئة باستثناء التدريب على البدء والدوران .
- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستنارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم العملية التدريب والتي عادة تكون شاقة .¹

مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي من 11-12 سنة

- يزداد حجم الجرعة التدريبية التي تتراوح بين 2000 و5000 متر
- يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى 85 جرعات أسبوعياً
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى 1.5-2.5 ساعة
- يفضل عدم التدريب جرعتين يومها إلا في نطاق محدود
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة .

¹ محمد علي القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، 2002 ، ص 188-189

- التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفتري، والتدريب مع زيادة المسافة .

مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم من 13-14 سنة: يحدث في أغلب فرق السباحة بالنادي وجود تباين وفروق واضحة في مستوى السباحة السباحين فوق 13 سنة حيث توجد مجموعة مؤهلة تأهيلا ممتازا يسمح لها بأن تتدرب تدريبا على مستوى عال (مجموعة أ) بينما توجد مجموعة أخرى أقل مستوى ولا تستطيع أن تستوعب وتتماشى مع تدريب (مجموعة أ) ويطلق عليها (مجموعة ب) وعادة هذه المجموعة تخص السباحين الذين بدأوا التدريب في مرحلة عمرية متأخرة، ويتميز البرنامج التدريبي الخاص بهم ما يلي :

- التدريب عدد من 4-6 مرات أسبوعيا.

- زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين 1-2 ساعة.

المسافة الكلية تتراوح بين 3000-6000 متر¹.

¹ محمد علي القط، مرجع سابق، ص 190

خلاصة:

في هذه المرحلة العمرية يصبح سلوك الطفل بصفة عامة أكثر جدية من ذي قبل، كما تتميز هذه المرحلة العمرية ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة، كما يحدث التمايز بين الجنسين بشكل واضح في هذه المرحلة، كما نلاحظ في هذه المرحلة ازدياد تعلم الطفل للمهارات اللازمة للشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والتعلق بجماعة الأقران، والميل أكثر إلى اللعب الجماعي وضبط الانفعالات، كما يزداد حب الطفل في هذه المرحلة إلى ممارسة الرياضة وتطوير قدراته الحركية و المهارة وجذب اهتمام الآخرين، كما أن الطفل في هذه المرحلة العمرية يظهر قدرة ممتازة لتعلم وإتقان المهارات الحركية، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة، حيث أن القدرات البدنية والنفسية الناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص، ويمكن أن تدرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية وتطويرها، و بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدرا للاستمتاع ولذلك كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي . بالنسبة للطفل في هذه المرحلة العمرية والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة العمرية، وأنه من المهم معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل، مما يساعد على المعرفة الجيدة لطبيعة هذه الفئة ووضع برنامج تدريبية يليق بها وهذا ما يساعد على التطبيق الجيد لدراستنا في تطوير الانطلاق لدى الناشئين

الجانب التطبيقي

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان، حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري و تأكيد، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية البشرية والزمنية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جميع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطئها لذلك سنحاول أن، نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموما وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعطي منهجية علمية، ويهيئ ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناها للإجابة على فرضياتنا المقترحة .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر "الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من دقتها وسلامتها ووضوحها.¹

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات و مشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف، الإطار وظرف البحث).²

وبما أن الدراسة الاستطلاعية تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية للبحث من خلالها التأكد من:

ملائمة مكان الدراسة على إجراءاتها.

التحقيق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومة.

المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية.

التأكد من جاهزية المربين من التعاون مع الباحث.

ولهذا قمنا بزيارة ميدانية لرابطة السباحة لولاية الجلفة 03 جانفي لتسهيل الاتصال بالمدرسين ، وكانت لنا عدة زيارات بعدها في إطار البحث وتم في نفس الفترة مقابلة المدرسين وتفسير عبارات الاستمارة، وتوزيعها على 05 أفراد لقياس الأسس العملية لأداة البحث، وأخيرا قمنا بتحديد تاريخ إجراء الدراسة الأساسية.

2- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة عملية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

ونظرا لطبيعة موضوعنا حيث تمحور حول واقع الانتقاء الرياضي المبني على الأسس العلمية لدى السباحين الناشئين 08 - 12 سنة فاعتمدنا المنهج الوصفي لإجراء الدراسة الميدانية لكونه المنهج الملائم للأجوبة عن التساؤلات المطروحة في هذا الموضوع، وكما يعرف ان المنهج الوصفي يمكن إعطاء للظاهرة أوصاف دقيقة بما يتسنى للباحث حل المشكل أو الغموض الواقع حول الظاهرة.

وإذا كان المنهج الوصفي ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في الواقع فإنه لا يتوقف عند هذا الحد حيث يقول محمد شفيق "الدراسات الوصفية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق

¹ عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 2009 ص 58

² فضيل دليو. دراسات في المنهجية. ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون. الجزائر. 1995 ص 47

وتلك البيانات وتحصيلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها وتحديد بها بالصورة التي هي عليها كمياً وكيفية بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تصميمها".^١

3- تعيين مجتمع وعينة البحث:

3-1 مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة لمجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهد شاقا وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته.^٢

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة^٣ ومجتمع العينة في بحثنا هذا هو مجموع مدربين السباحة ببلدية ويهفل في 52 مدرب سباحة على مستوى مسابح الجلفة

3-2 عينة البحث:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها.^٤ والعينة في بحثنا هذا تمثلت في مجموع 29 مدرب في رياضة السباحة للناشئين بالجمعيات الرياضية والنوادي ، وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية

4 - مجالات البحث:

4-1 المجال المكاني:

أجريت الدراسة على مستوى

مسبح الاولمبي اول نوفمبر حي 5 جويلية بلدية الجلفة .

مسبح نصف اولمبي النوي القطب بربيع بلدية الجلفة .

4-2 المجال الزمني :

كانت زيارتنا لرابطة السباحة في شهر ديسمبر 2025 .

^١ محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1998. ، ص108

^٢ سامي ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط1. دار المسرة للنشر . عمان . الاردن . 2000، ص 200

^٣ - محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003. ، ص20

^٤ عبد اللطيف حمزة، مناهج البحث العلمي، دار الفكر العربي، مصر، 1978. ص161

وأما العمل في الجانب التطبيقي فكان في الأسبوع الثاني من شهر مارس 2026.

5- متغيرات البحث:

يقول الدكتور مصطفى عمر التير "يهتم الباحث عند إعداد تصميم البحث بتحديد المتغيرات الرئيسية وتحديد العلاقة بينها، ويقوم عادة بصياغة العلاقات بين المتغيرات الرئيسية في شكل فروض رئيسية، وقد يكتشف بعض المتغيرات التي تلعب دورا في البحث أثناء عملية تحليل البيانات، ويمكن حصر المتغيرات الهامة عن طريق الدور الذي تلعبه في التأثير على الظاهرة موضوع الدراسة"

5-1 المتغير المستقل:

ان المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة.¹
والمتغير المستقل في دراستنا هو "انتقاء الرياضي"

5-2 المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه،²
أو بعبارة أخرى هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل أو هو النتيجة نفسها. والمتغير التابع في دراستنا هو "السباحين الناشئين"

6- خطوات إعداد أداة البحث:

يتوقف اختيار التقنية في دراسة ظاهرة على طبيعة الموضوع وهدفه ونوع المنهج المختار لذلك، فالبحث يقرر جمع المادة العلمية الميدانية في الميدان مجال الدراسة عن طريق أدوات جمع البيانات كالاستمارة والملاحظة والتقرير.³
إذا أداة البحث هي الوسيلة التي يستعين بها الباحث من أجل إيجاد حل لمشكلة بحثه وفي بحثنا هذا استخدمنا أداة الاستبيان.

6-1 الاستبيان:

تعتبر تقنية الاستبيان وسيلة من وسائل جمع البيانات انتشرت في كثير من البحوث النفسية والاجتماعية، ويأتي ذلك عن طريق استمارة او كشف يضم مجموعة من الاسئلة المكتوبة حول موضوع البحث والتي توجه للافراد بغية الحصول على بيانات موضوعية وكمية وكيفية، من جماعات كبيرة الحجم وذات كثافة عالية ويقوم المحيى بالمحور بالاجابة عليها، وغالبا ما تقوم الاجابة على اختيار واحد من عدد الاختبارات.⁴

¹ معين امين السيد. المعين في الاحصاء. دار العلوم والنشر والتوزيع. القبة 1998. ص32.

² عبد الواحد بن حمد البلهيد. البرنامج التدريبي على البحث التربوي. مصر ص48

³ رشيد زرواتي، التدريبات على منهجية البحث في العلوم، ديوان المطبوعات الجامعية، 2002، ص24

⁴ حسين عبد الحميد رشوان. اصول البحث العلمي. الإسكندرية. مؤسسة شباب الجامعة. 2003. ص 167.

ولقد تضمنت استمارة الاستبيان في بحثنا على 20 عبارة ولقد وزعنا الاستبيان على مجموعة من اساتذا معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لغرض تحكيمه لوضعه في الصورة النهائية الملاحق

6-2 الشروط العلمية للأداة:

6-2-1 الثبات وصدق الاستبيان:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، إن ثبات أداة الدراسة يعني " لو منا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيء من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد¹ .

حيث قام الطالب الباحث بتوزيع الاستبيان ثم التحقق من ثبات البنود الخاصة بمقياس الانتقاء بطريقة إعادة التطبيق حيث عينة مكونة من 05مدربين، و تم استخراج معامل الارتباط بطريقة بيرسون

الجدول رقم (02) يمثل الثبات و الصدق 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 إحصائيا 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)

6-2-3 صدق المحكمين:

وذلك للتأكد من أن هذا الاستبيان يقيس ما أعد لقياسه حيث قمنا بعرض الاستبيان على الأستاذ المشرف، ومجموعة الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجلفة وبلغ عددهم خمسة أساتذة حيث كان الاتفاق على أن الاستبيان يقيس ما وضع لقياسه في موضوع الدراسة. يقصد به ان يقيس اختبار ما وضع فعلا لقياسه و لا يقيس شيئا بدلا منه¹ وللصدق أنواع متعددة أهمها مايلي : الصدق الفرضي، صدق المحتوى، الصدق الذاتي.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمد الباحث على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى يتمكن من معالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل و التغيير والتأويل و الحكم، وتمثل هذه المعدلات الإحصائية فيما يلي :

النسبة المئوية :

النسبة المئوية (%) = (عدد الأفراد × 100) / العدد الإجمالي للعينة

$$\text{حيث : } \% = \frac{\text{س} \times 100}{\text{ن}}$$

س: عدد الأفراد

ن: حجم العينة الكلية

والهدف منها حسب النسبة المئوية في الدراسة

اختبار حسن المطابقة (كا²): ويستخدم اختبار (كا²) عندما تكون البيانات مأخوذة لعينات كبيرة مستقلة وعندما يتم التعبير عن البيانات في شكل تكرارات أو نسب مئوية ويطبق الاختبار على العينات المتقطعة فقط ومع هذا يمكن تطبيق الاختبار مع اية بيانات متصلة يمكن اختصارها الى فئات بحيث نستطيع معالجتها احصائيا كبيانات متقطعة.

$$f_0 = \text{التكرارات الحقيقية (المشاهد)}$$

$f_e = \text{التكرارات النظرية (المتوقعة)}$ وهي ناتج مجموع قسمة التكرارات المشاهدة على عدد فئات المتغير النوعي وهي نفسها بالنسبة لكل الخانات

خلاصة :

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي اتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة كما قمنا بعرض هذه، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها بدراسة الطرق والأدوات بالتفصيل ونقترح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابق

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد :

إن المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة و أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها تطبيق اداة البحث على العينة المدروسة، حيث قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج و العقيب عنهما في إطار التحقق من صحة الفرضيات المطروحة في البحث.

2-1- عرض وتحليل النتائج:

س1 : ما معنى الانتقاء حسب رأيك؟

الجدول رقم (04): يبين: أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (1) للمحور الأول:

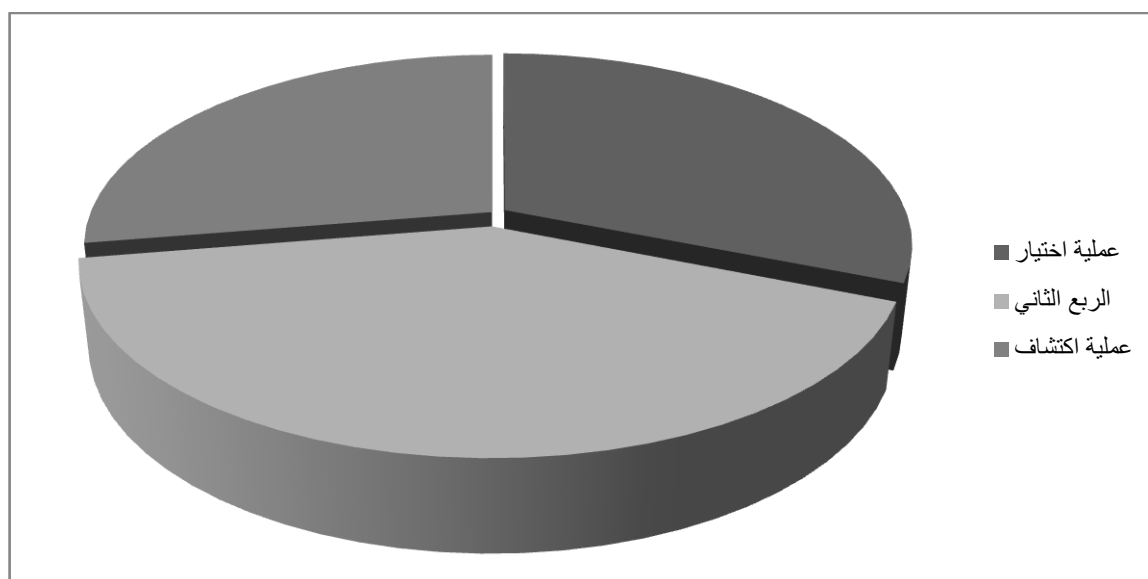
النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
عملية اختيار	09	31.03	0.89	5.99	0,05	2 = (ن - 1)	لا توجد دلالة إحصائية
عملية توجيه	12	41.37					
عملية اكتشاف	08	27.58					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من أجابوا ب عملية إختيار بلغت نسبتهم 31.03% فيما أجاب 41.37% من عينة البحث ب عملية توجيه، اما من أجابوا ب العبارة 03 فقدرت نسبتهم ب 27.58% وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.89 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 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



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

الجدول رقم (05) : يبين اجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الاول

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	19	65.52	2.78	3.84	0.05	1 = (1 - ن)	لا توجد دلالة إحصائية
لا	10	34.48					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 65.52%، فيما اجاب

34.48% من عينة البحث ب لا

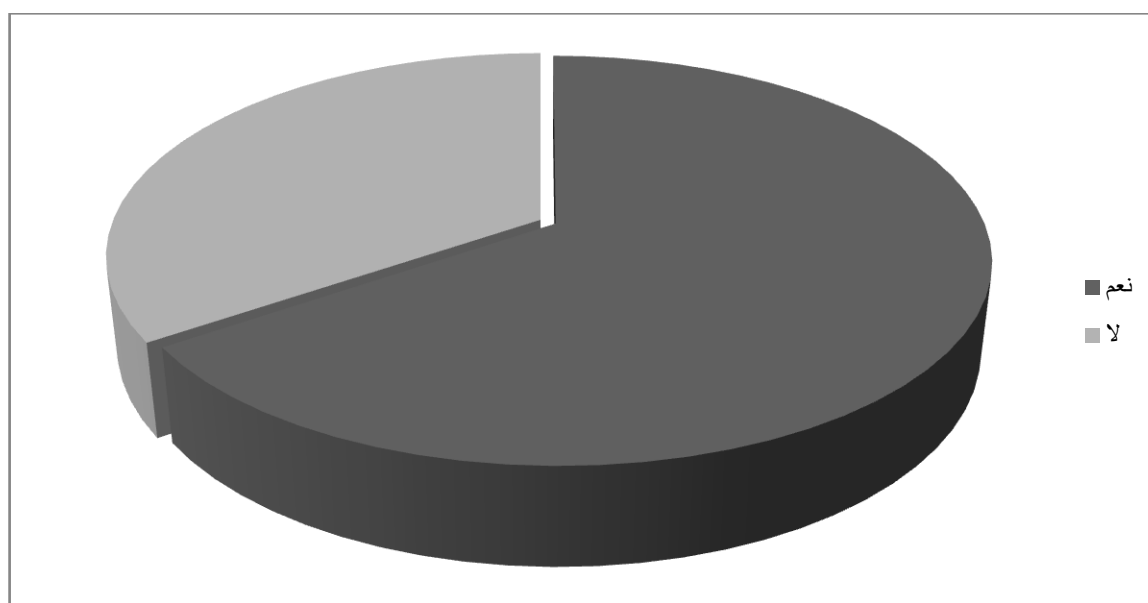
كا² لجدولية وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.78 وهي أقل من قيمة

المقدرة بـ 3.84 ، عند درجة الحرية (ن-1)=2 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين أجوبة العينة.

ومنه نستنتج أن أعلى نسبة من المدربين 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 ؟

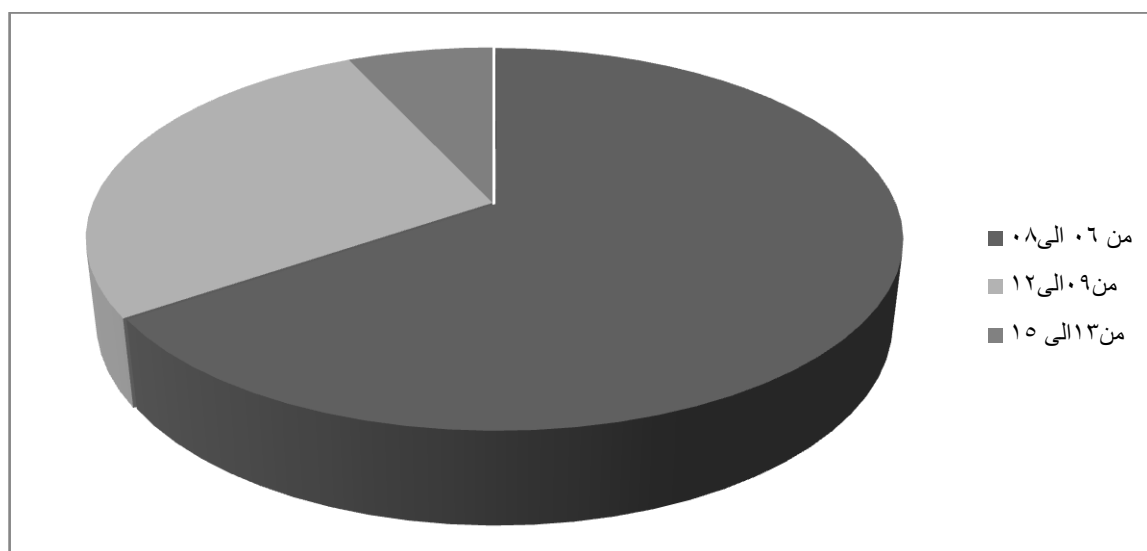
الجدول رقم (06) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم للمحور الأول

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
من 06 الى 08	19	65.52	15.65	5.99	0,05	(ن - 1) = 2	لا توجد دلالة إحصائية
من 09 الى 12	08	27.58					
عملية اكتشاف	08	27.58					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب 06 الى 08 من بلغت نسبتهم 65.52%، فيما أجاب 27.58% من عينة البحث ب من 09 إلى 12 ، اما من أجابوا ب من 13 إلى 15 فقدرت نسبتهم ب 06.90% وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.65 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدر ب 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 (07) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال (4) رقم للمحور الأول

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	21	72.41	5.82	3.84	0.05	1 = (ن - 1)	لا توجد دلالة إحصائية
لا	08	27.59					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 72.41% ، فيما أجاب

27.59% من عينة البحث ب لا،

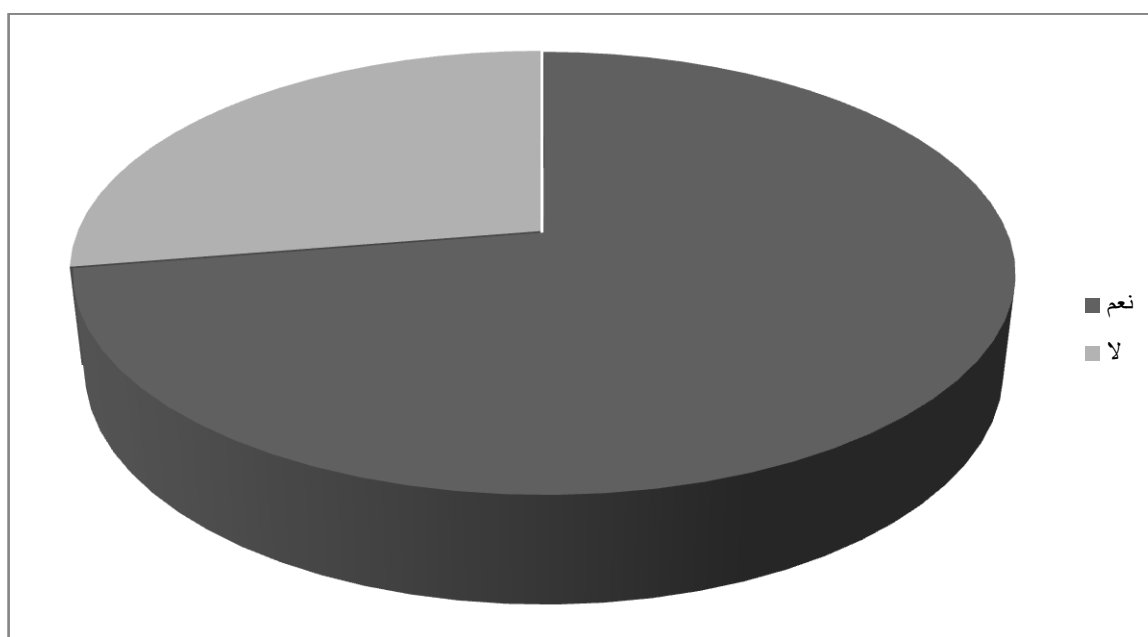
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.82 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية

المقدرة ب 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح الإجابة نعم

ومنه نستنتج أن المدرسين يواجهون صعوبات في عملية انتقاء الناشئين

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



س 5 هل لديك برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه من خلال هذه العملية؟

الجدول رقم (08) يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (5) للمحور الأول

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	24	82.76	12.44	3.84	0.05	1 = (ن - 1)	لا توجد دلالة إحصائية
لا	05	17.24					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

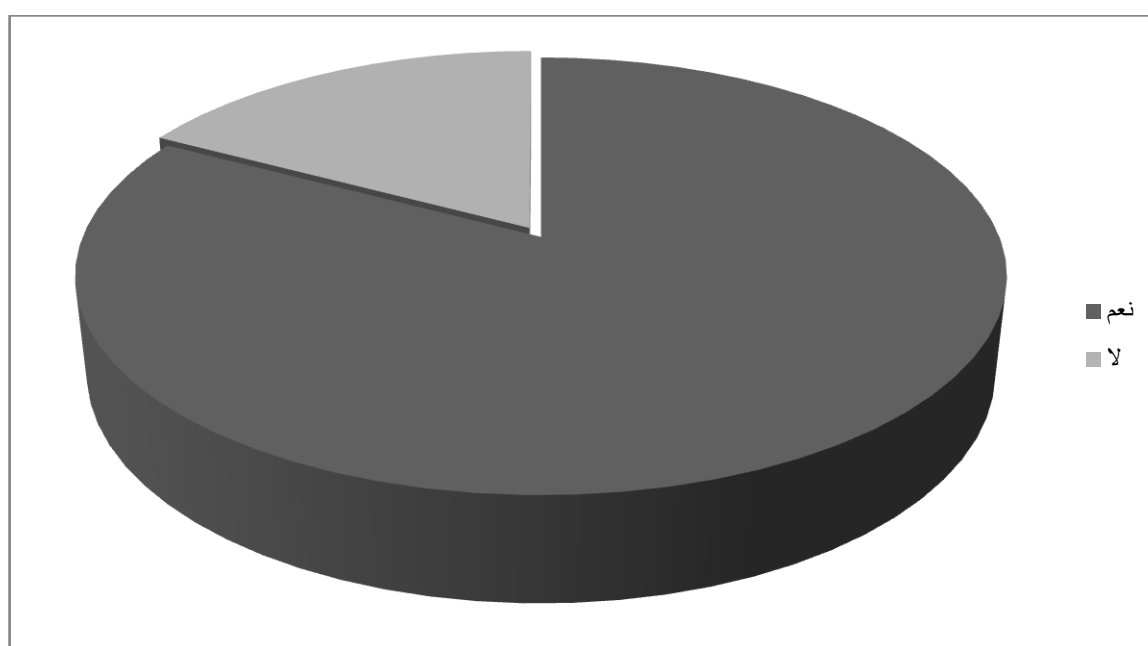
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 82.76%، فيما

أجاب 17.24% من عينة البحث ب لا،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.44 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 ، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب نعم

ومنه نستنتج بأن المديرين لديهم برنامج خاص بعملية الانتقاء يعتمدون عليها من خلال هذه العملية.

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



س 6 هل تقوم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء؟

الجدول رقم (09) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (6) للمحور الأول

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	17	58.62	0.86	3.84	0.05	1 = (1 - ن)	لا توجد دلالة إحصائية
لا	12	41.38					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 58.62%، فيما

أجاب 41.38% من عينة البحث ب لا،

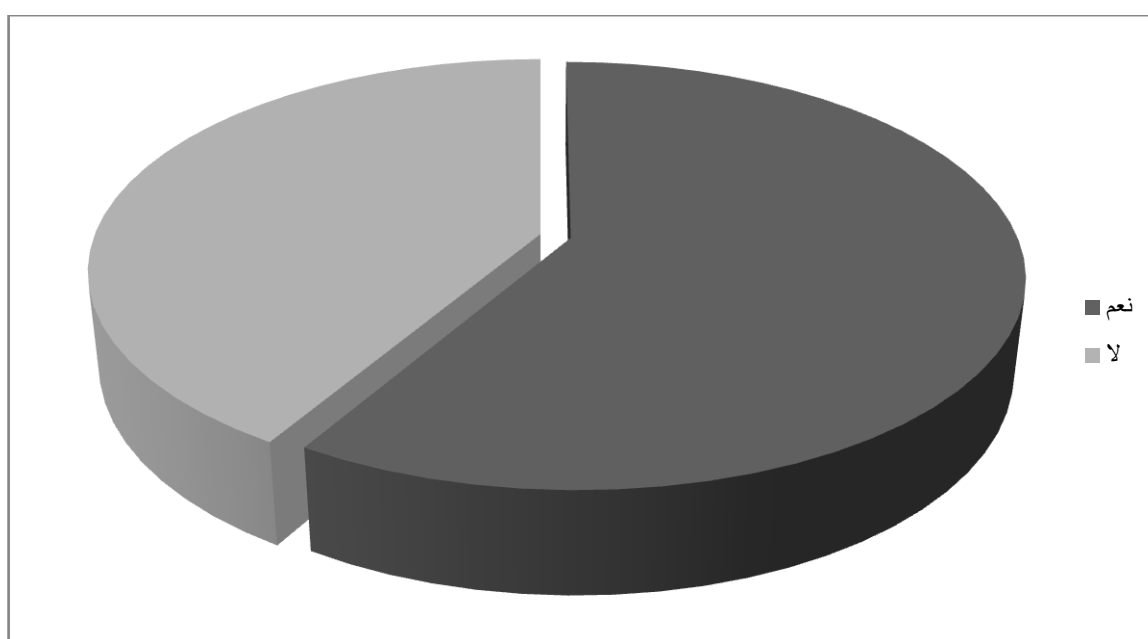
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.86 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية

المقدرة 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 المدرسين فقط يقومون باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء.

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



س7 هل تستعمل أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء؟

الجدول (10) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	20	68.97	4.17	3.84	0,05	(ن - 1) = 1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	09	31.03					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 68.97%، فيما

أجاب 31.03% من عينة البحث ب لا

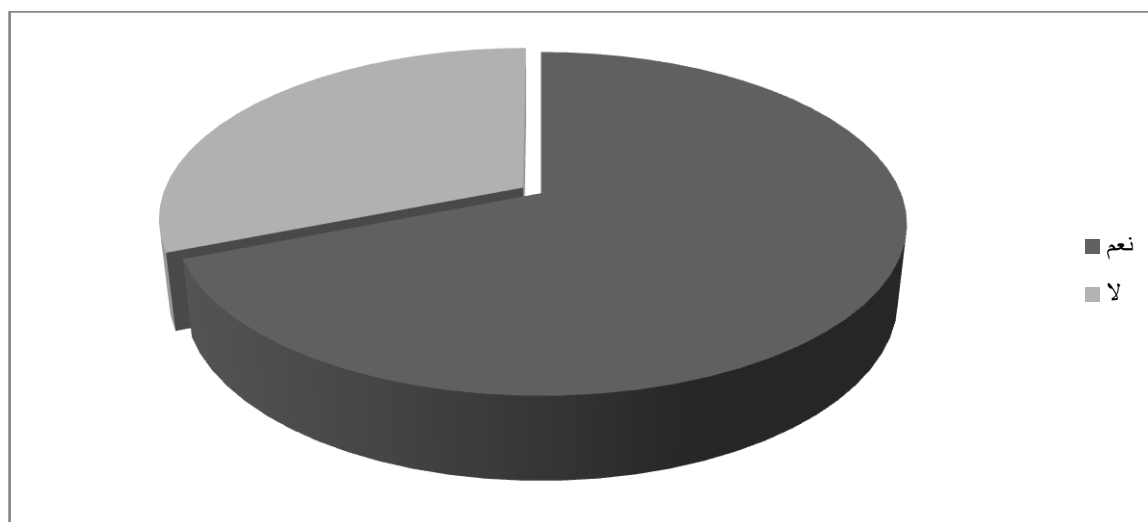
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.17 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية

المقدرة بـ 3.84 ، عند درجة الحرية (ن-1) = 1 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب 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 الاول



س8 هل تقومون بفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء؟

الجدول رقم (11) يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	11	37.93	1.68	3.84	0,05	(ن - 1) = 1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	18	62.07					
المجموع			29				100%

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 37.93%، فيما

أجاب 62.07% من عينة البحث ب لا،

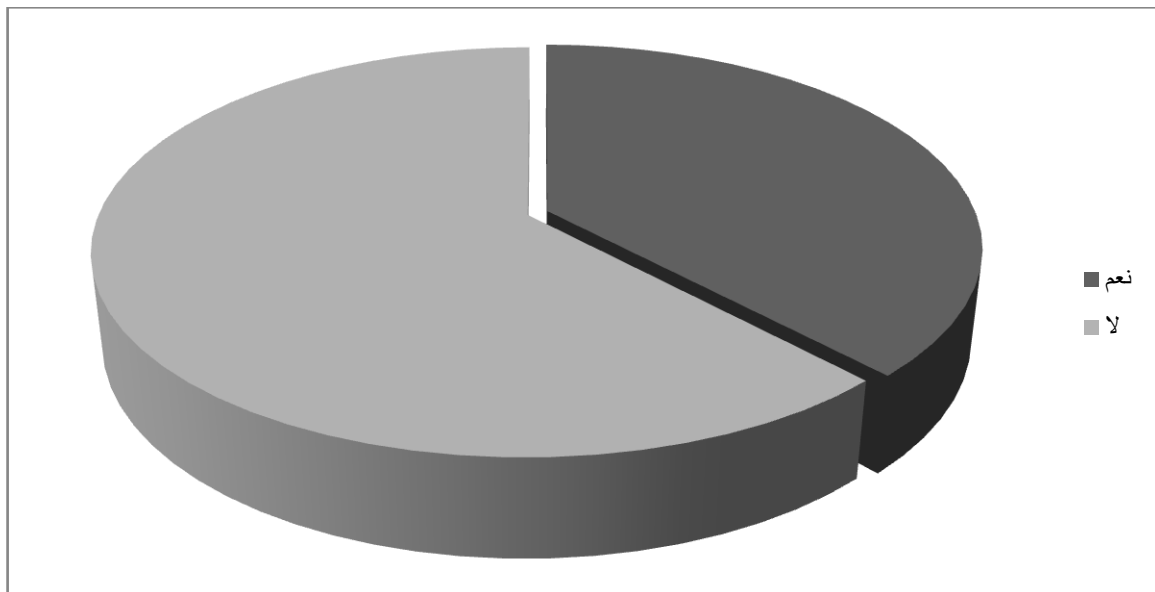
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمت كا² المحسوبة 1.68 وهي اقل من قيمة كا² الجدولية

المقدرة ب 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 المدرسين الباحثين لا يقومون بفحوصات طبية قبل عملية الانتقاء

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



س 1 ما هو الجانب الذي تراعيه عند انتقاء السباحين؟

الجدول رقم (12) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
بدني	09	31.03	3.37	5.99	0,05	2 = (ن - 1)	لا توجد دلالة إحصائية
مهاري	06	20.69					
مورفولوجي	14	42.28					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب بدني بلغت نسبتهم %31.03 فيما اجاب %20.69

من عينة البحث ب مهاري، اما من اجابوا ب مورفولوجي فقدرت نسبتهم ب %42.28

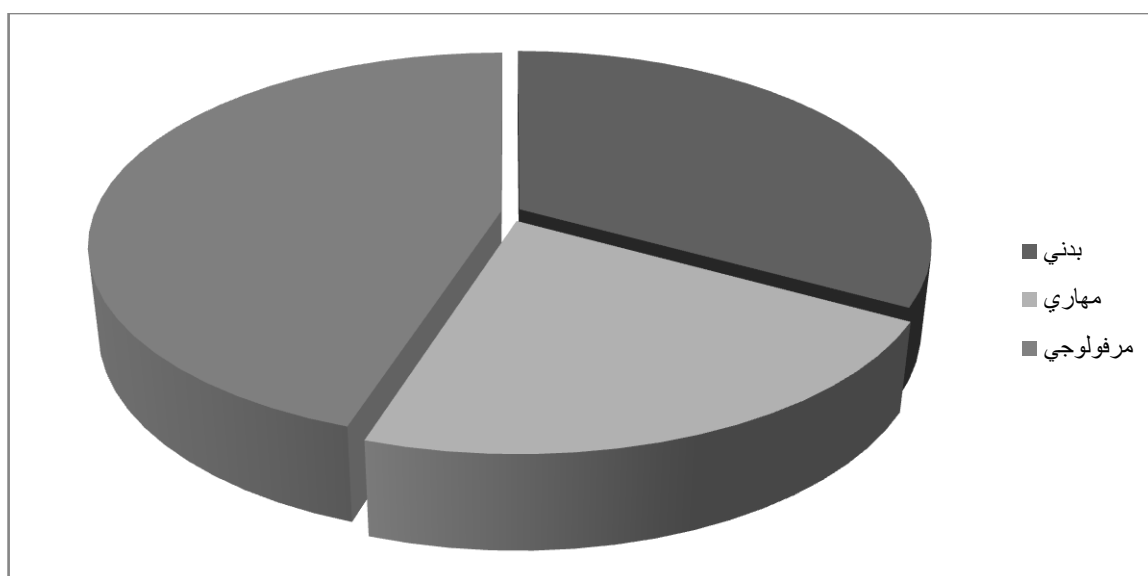
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.37 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية

المقدرة ب 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 متعددة بدنية، مهارية و مورفولوجية

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 ؟

الجوال رقم (13) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثاني

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	22	75.86	7.75	3.84	0.05	1= (ن - 1)	توجد دلالة
لا	07	24.14					إحصائية
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 75.86% ، فيما

أجاب 24.14% من عينة البحث ب لا ،

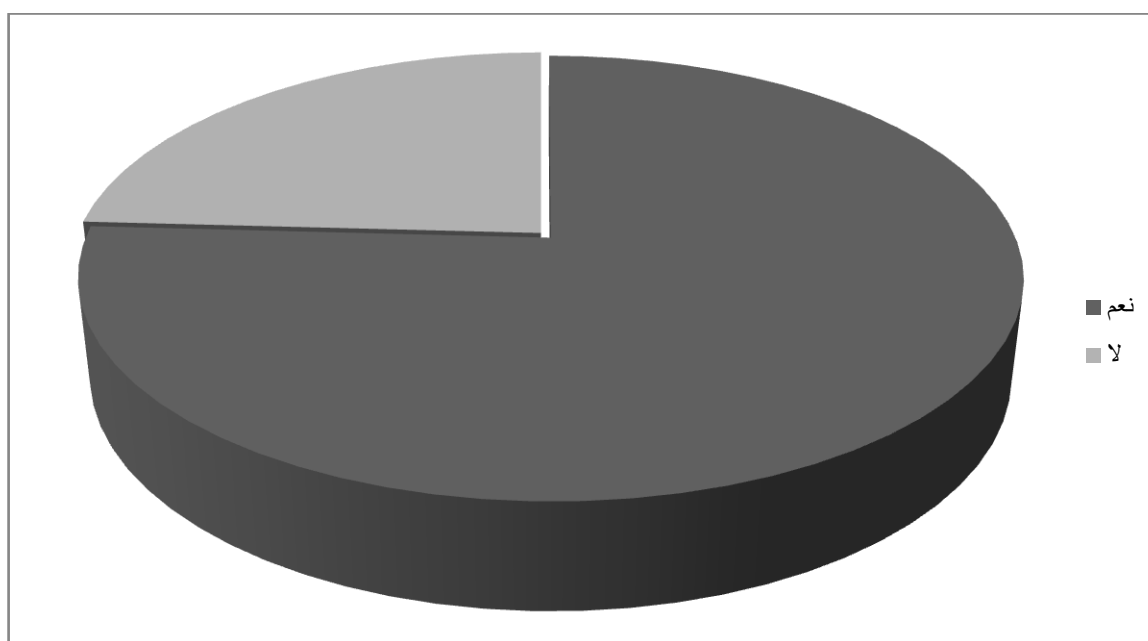
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.75 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية

المقدرة ب 3.84 ، عند درجة الحرية (ن-1)=1 ، ومستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب نعم

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

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



س3 إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الاختبارات؟

الجدول رقم (14) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثاني

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
ضربات الرجلين	17	35.41	0.37	5.99	0,05	2 = (ن - 1)	لا توجد دلالة إحصائية
حركات الرجلين	17	35.41					
التنسيق بينهما	14	29.17					
المجموع	29	100%					

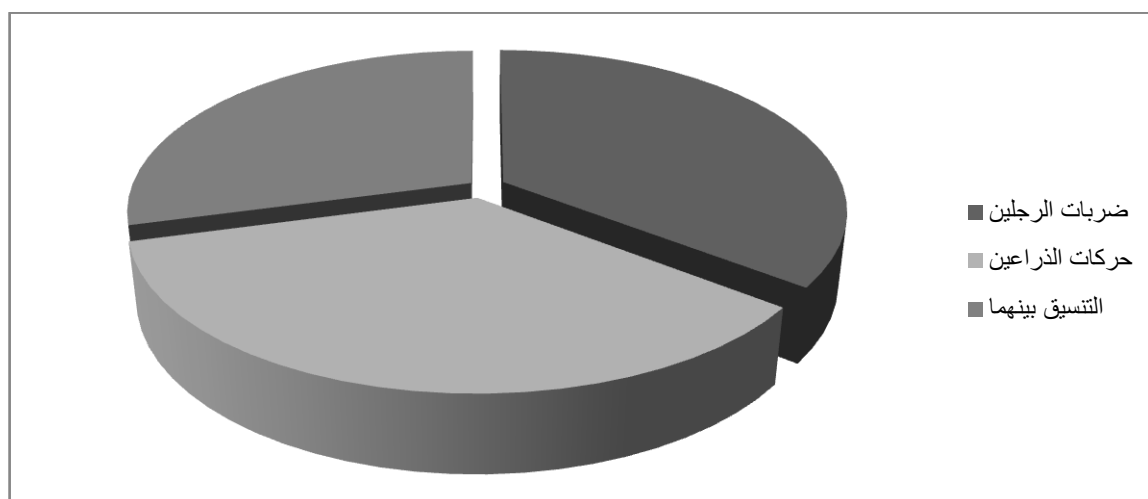
عرض وتحليل النتائج

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

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.37 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 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 (15) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثاني

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	21	72.41	8.82	3.84	0.05	(ن - 1) = 1	توجد دلالة
لا	08	27.58					إحصائية
المجموع	29	100%					

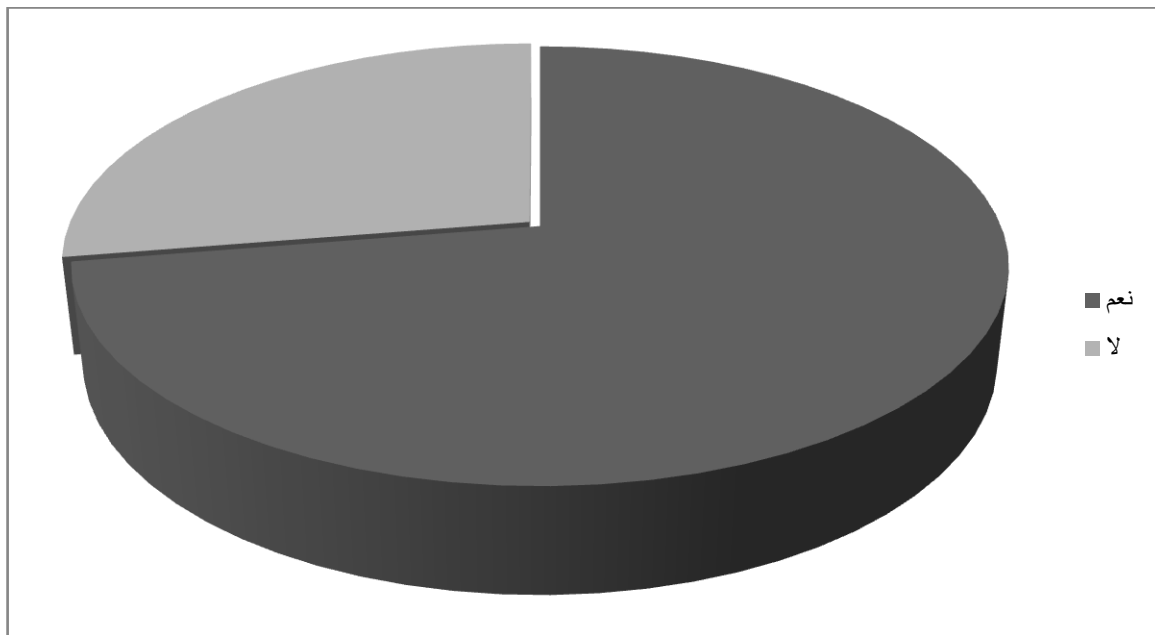
عرض وتحليل النتائج

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

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.82 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب 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.



س05 هل تتم عملية انتقاء السباحين وفق خصائص معينة ؟

الجدول رقم (16) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الثاني

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	22	75.86	7.75	3.84	0.05	1= (ن - 1)	توجد دلالة
لا	07	24.14					إحصائية
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من أجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 75.86%، فيما أجاب

24.14% من عينة البحث ب لا،

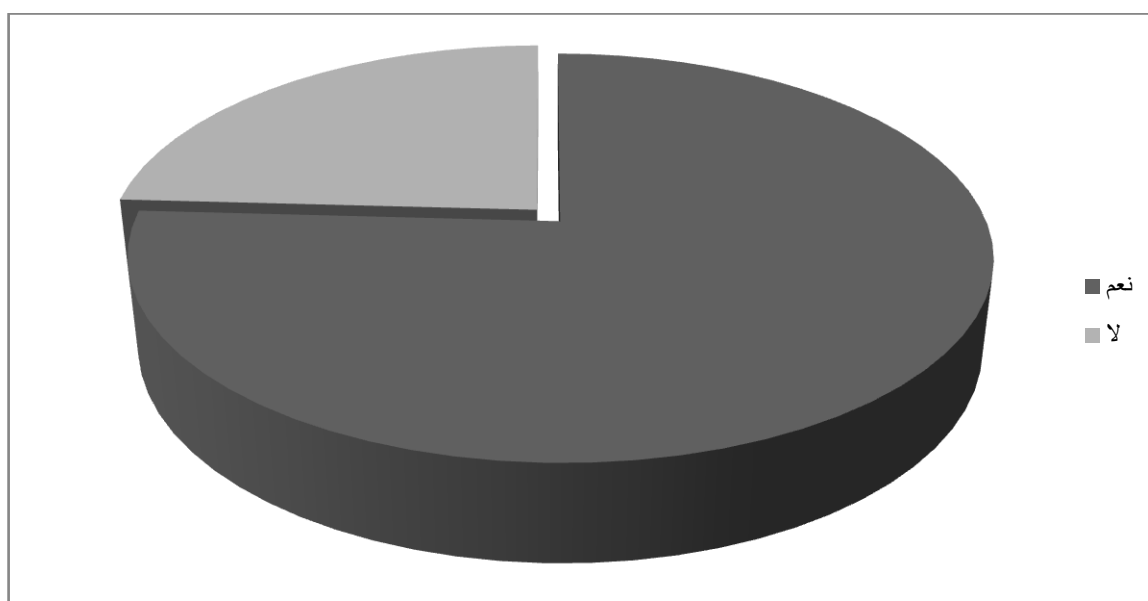
وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.75 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية

المقدرة ب 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب 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



س06 إذا كانت الإجابة بنعم أذكرها

الجدول رقم (17) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم(06) للمحور الثاني

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
الملاحظة العلمية الدقيقة	29	100	29.00	3.84	0.05	(ن - 1) = 1	توجد دلالة إحصائية
	00	00					
شئ اخر	00	00					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

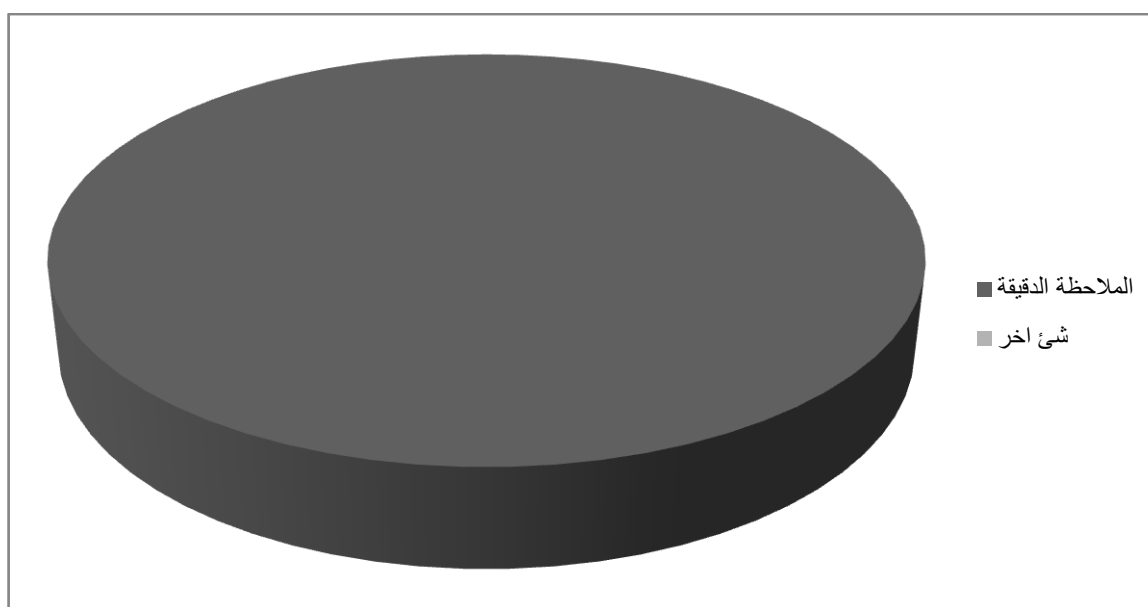
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب الملاحظة العلمية الدقيقة بلغت نسبتهم 100%،

فيما أجاب ب00% من عينة البحث ب شيء آخر،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 29.00 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب 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



س07 هل النجاح في الاختبارات المهارية يعني تميز سباح؟

الجدول رقم (18) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الثاني

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	09	31.03			0,05	(ن - 1) = 1	توجد دلالة
لا	20	68.97	4.17	3.84			إحصائية
المجموع	29	100%					

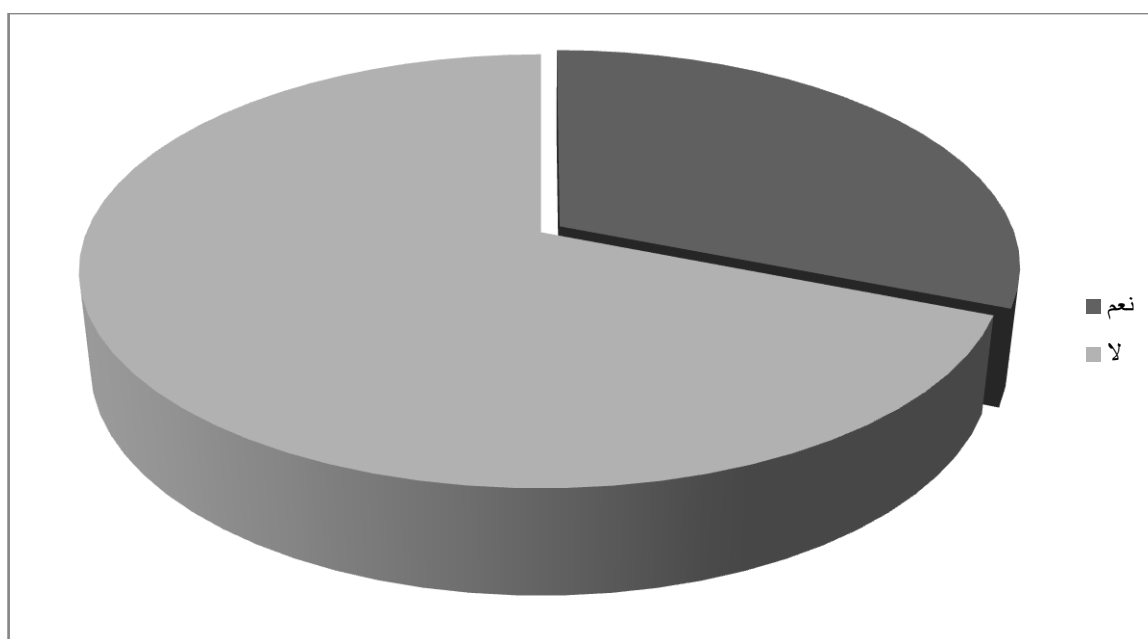
عرض وتحليل النتائج

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

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.17 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب 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



س1 هل تلقيتم تكوين خاص بعملية الانتقاء؟

الجدول رقم (19) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثالث

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	03	10.35			0,05	(ن - 1) = 1	توجد دلالة
لا	26	89.65	18.24	3.84			إحصائية
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

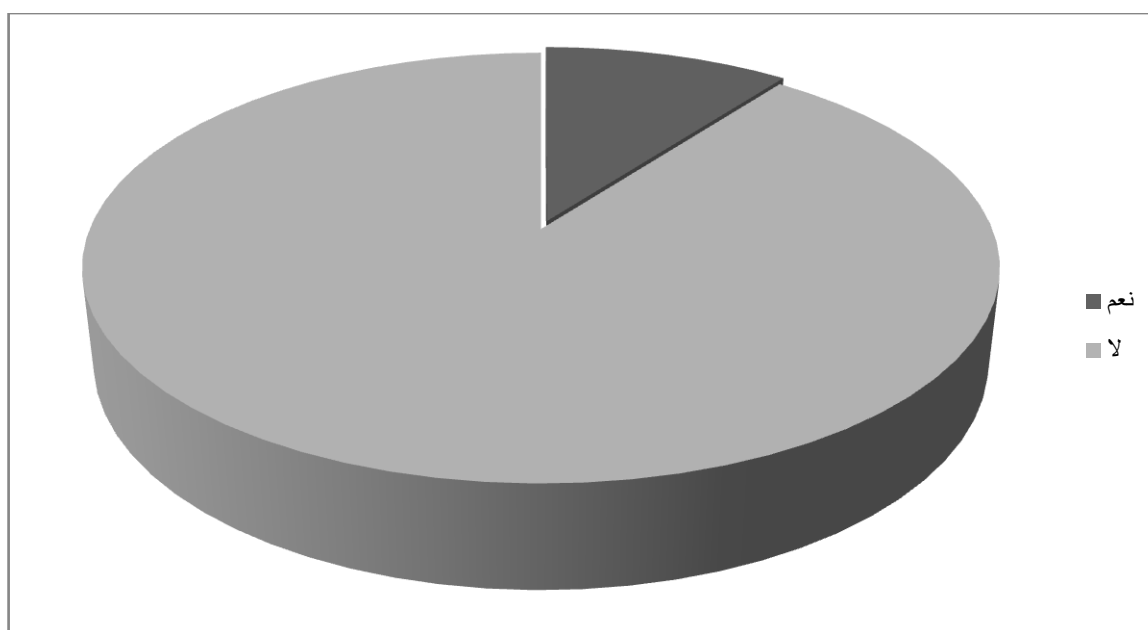
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 10.35%، فيما أجاب

89.65% من عينة البحث ب لا،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 18.24 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب لا

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

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



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

الجدول رقم (20) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثالث

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
نعم	02	06.90			0,05	(ن - 1) = 1	توجد دلالة
لا	27	93.10	21.55	3.84			إحصائية
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

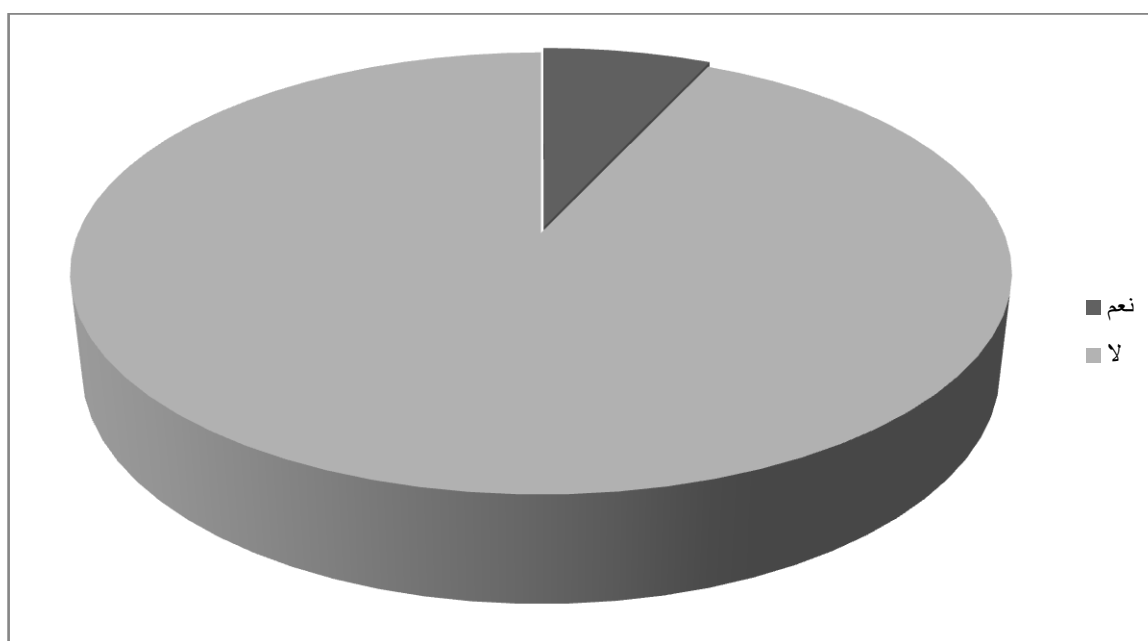
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب نعم بلغت نسبتهم 06.90% ، فيما اجاب

93.10% من عينة البحث ب لا،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 21.55 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب 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 (02) للمحور الثالث



س3 هل يتوجب على المدرب أن يكون؟

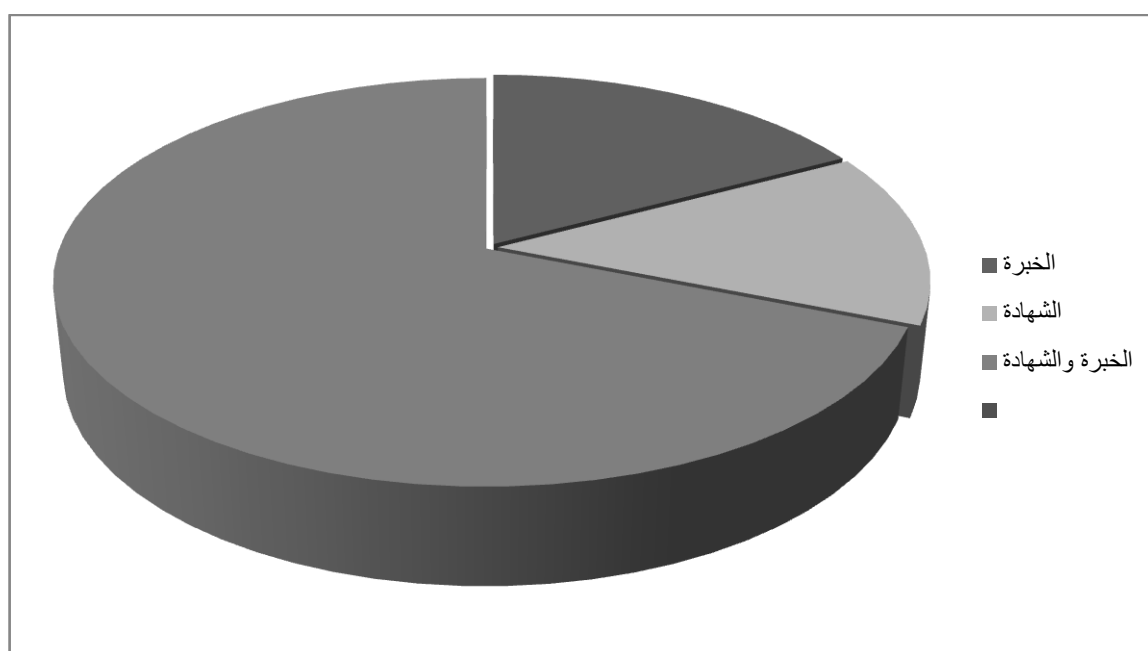
الجدول رقم (21) : يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثالث

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة df الحرية	القرار الإحصائي
الخبرة	05	17.024	11.93	5.99	0,05	(ن - 1) = 2	لا توجد دلالة إحصائية
الشهادة	04	13.79					
الخبرة و الشهادة	20	68.87					
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب الخبرة بلغت نسبتهم 17.24%، فيما أجاب 13.79% من عينة البحث ب الشهادة، اما من أجابوا ب الخبرة والشهادة فقدرت نسبتهم ب 68.87% وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.93 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 5.99، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب 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



س04 هل تقومون بعملية الانتقاء بمفردكم او بمساعدة الآخرين ؟

الجدول رقم (22): يبين أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثالث

النتائج الإجابات	التكرار	% النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
بمفردي	08	27.59			0.05	(ن - 1) = 1	توجد دلالة
مع مدرّبين آخرين	21	72.41	5.82	3.84			إحصائية
المجموع	29	100%					

عرض وتحليل النتائج

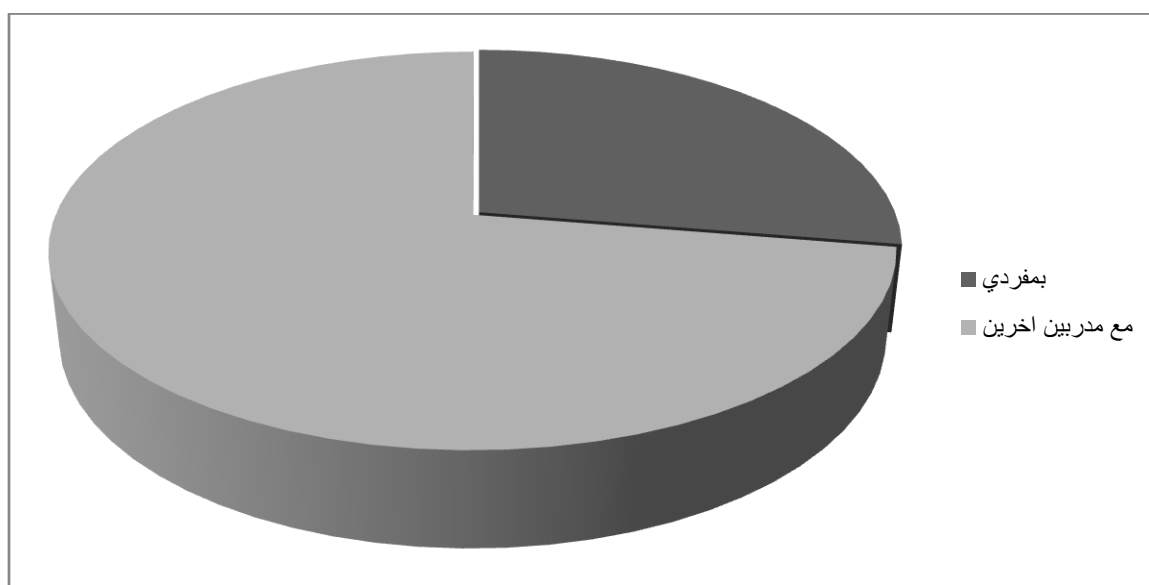
من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن من اجابوا ب بمفردي بلغت نسبتهم 27.59% فيما اجاب

72.41% من عينة البحث ب مع مدرّبين آخرين،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا² تربيع بلغت قيمة كا² المحسوبة 5.82 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 3.84، عند درجة الحرية (ن-1)=1، ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب مع مدرّبين آخرين .

ومنه نستنتج أن المدرّبين المبحوثين يقومون بعملية الانتقاء بمساعدة الآخرين

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



2- مراقبة الفرضيات :

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال نتائج الجدول رقم (05) والذي يقابل إجابة العينة حول السؤال (01) للمحور الأول يتضح لنا ان عينة البحث ترى بأن عملية الانتقاء عبارة عن اختيار، توجيه و اكتشاف، فيما بينت نتائج الجدول رقم (06) على أن أعلى نسبة من المدربين ترى بأن الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية عملية التدريب الرياضي، وأفرزت نتائج الجدول رقم (04) أن السن المناسب لعملية الانتقاء يتراوح ما بين (06-08) سنوات، كما بينت نتائج الجداول رقم (08)، (09)، (10) و (11) 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.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

من خلال النتائج المبينة في الجداول (12)، (13) و (14)، (15)، (16)، (17) أن المدربين يراعون في انتقاء السباحين لجوانب متعدد بدنية، مهارية و مورفولوجية، 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 بحسب¹. ومن هنا نؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

من خلال نتائج الجدول رقم (20) توصلنا إلى أن عينة البحث من المدربين لم تقم بتكوين خاص بعملية الانتقاء ، فيما بينت نتائج الجدول رقم (21) بأن المدربين المبحوثين لم يتلقوا دعوات للمشاركة في الندوات وملتقيات الخاصة بانتقاء السباحين، بينما يعتقد المدربين أنه يتوجب على المدرب أن يتمتع بالشهادة والخبرة حسب نتائج الجدول رقم (22)، و أخير ومن خلال الجدول رقم تبين لنا أن المدربين المبحوثين يقومون بعملية الانتقاء بمساعدة الآخرين، ومن هنا يمكننا القول بأن الشهادة و الخبرة التدريبية ليست كافية للمدرب إذا لم يقوم 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 .

مناقشة الفرضية العامة :

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة و على ضوء نتائج الجداول رقم (08)، (10)، (12)، (18)، (20)، (21) 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 يركز 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 كل من دراسة بن صغير عبد الرزاق و زراري حمزة و عيوط محمد مصطفى و منداس علاء الدين وسله بلحول الذي بدورهم توصلوا فيه إلى أن عملية الانتقاء يجب أن تقوم على يد أخصائيين يحددون المعايير المعتمدة في الانتقاء الرياضي للناشئين ، وبالتالي فإن الفرضية العامة للدراسة ثابتة و صحيحة

3- الاستنتاج العام:

يرتكز دور المدرب على بعض الاختبارات المهارية والملاحظة الدقيقة ويفتقر للأسس العلمية في عملية الانتقاء لدى السباحين الناشئين للفئة العمرية من 08 إلى 12 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 08 إلى 12 سنة على لأسس العلمية في عملية الانتقاء لا يرقى مدربي السباحة للفئة العمرية من 08 إلى 12 سنة في عملية الانتقاء إلى المستوى الأكاديمي المطلوب

4 المقترحات:

- تشجيع وتحفيز المدربين على الاهتمام بالفئات العمرية الصغرى من السباحين 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 السباحين الناشئين
- العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل عملية الإعداد والانتقاء وتكيف المدرب الرياضي على استعمالها
- تحسيس المدربين بالاعتماد بطاريات 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 ادعائهم في عملية الانتقاء ، بما يشمل استخدام تقنيات التحليل الحديثة وتقييم الأداء بشكل دوري .

الخاتمة:

ان عملية انتقاء السباحين الناشئين حساسة ومعقدة ، فهي تهدف إلى تحديد الأفراد ذوي القدرات الرياضية المميزة و القابليات 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 كما تهدف هذه العملية إلى تحسين أداء .نحو المسار الرياضي المناسب، بما يضمن استفادة كاملة من إمكانياتهم 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 كما تسعى العملية إلى بناء قاعدة قوية من السباحين .قدرة وتوجيههم نحو تحقيق النجاحات الكبيرة في هذا المجال .الناشئين المميزين، الذين يمكنهم تمثيل البلدان والأندية في المنافسات الدولية بكفاءة وفعالية

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

وعلى هذا الأساس يجب إعطاء أهمية كبيرة للانتقاء المبني على اسس ومعايير علمية تخدم الفرد وبالتالي المجتمع وفي الأخير آمل اني قد وفقت الى حد كبير ما في طرح وإثراء هذا الموضوع واحمد الله سبحانه وتعالى على إعانته وتوفيقه

قائمة المرجع

المراجع والمصادر

المصادر

القران الكريم

معجم لسان العرب (2022, 10 19). تم الاسترداد من المعاني

<https://www.almaany.com/ar/dict/a:>

قائمة المراجع باللغة العربية

- ✓ ابو العلا عبد الفتاح حازم حسين سالم الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة الطبعة الاولى ملتزم الطبع و النشر دار الفكر العربي 1994 ص 10.12
- ✓ أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- ✓ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995.
- ✓ حسين عبد الحميد رشوان. اصول البحث العلمي. الإسكندرية. مؤسسة شباب الجامعة. 2003.
- ✓ دريد مجيد الحمداني الاسس و المفاهيم العلمية الحديثة في تعليم و تدريب السباحة. 2016.
- ✓ راتب أسامة كامل، وزكي علي محمد الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي القاهرة، 1998.
- ✓ رشيد زرواتي، التدريبات على منهجية البحث في العلوم، ديوان المطبوعات الجامعية، 2002.
- ✓ ريسان خريط وإبراهيم رحمة محمد، طرق اختيار الرياضيين، دار العلم للملايين. 1990.
- ✓ ريسان خريط: النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار المشرق، عمان 1998.
- ✓ ريسان خريط، ونجاح شلش التحليل الحركي: كتاب منهجي لطلبة الدراسات الأولية والعليا لكليات التربية الرياضية في الجامعات العربية الدار العلمية، عمان. 2002.
- ✓ زكي محمد حسن، السباحة تكتيك، تعليم، تدريب، انقاذ، بدون ط دار الفكر العربي، 2002.
- ✓ سامي ملحم. مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1. دار المسرة للنشر. عمان. الاردن. 2000.
- ✓ طاهر سعد الله : علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي، 2000.
- ✓ عبد الرحمان الوافي : مدخل إلى علم النفس ، دار هومه ، 2006.
- ✓ عبد اللطيف حمزة، مناهج البحث العلمي، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- ✓ عبد الواحد بن حمد البلهيد. البرنامج التدريبي على البحث التربوي. مصر.
- ✓ عصام أمين حلمي تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ط 2، دار المعارف الإسكندرية، 1992.
- ✓ عطاء الله أحمد ، مرجع سابق ، ص 62

- ✓ عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 2009.
- ✓ علي بن هادية ، وآخرون: القاموس الجيد للطلاب ، ط 7 ، الجزائر ، 1991 .
- ✓ عمر عبد الله عبش، الانتقاء والتوجيه الرياضي للناشئين الموهوبين في كرة القدم، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر. 2001.
- ✓ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل التمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- ✓ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل التمكي: "تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1997 .
- ✓ عياش فيصل رشيد. رياضة السباحة، مطبعة جامعة بغداد، العراق . 1980 .
- ✓ فاطمة عوض صابر ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي ، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية، ط1، مصر ، 2002،
- ✓ فضيل دليو. دراسات في المنهجية . ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون . الجزائر. 1995
- ✓ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- ✓ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد : مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
- ✓ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد محمود حسن، : مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000، علي البيك ، مصطفى كاظم ، المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة ، مصر 1997.
- ✓ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد مرجع سابق .
- ✓ محمد حازم ، محمد أبو يوسف : أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، ط 1 ، 2005 .
- ✓ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- ✓ محمد شفيق، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1998.
- ✓ محمد صبحي، حسانين، القياس و التقويم التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي 2001 .
- ✓ محمد عبد الرحيم إسماعيل: الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف بالإسكندرية، القاهرة .
- ✓ محمد علي القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، 2002 .
- ✓ محمد علي القط. إستراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة مصر. 2004.
- عبيدات منار ضرار التحليل الكينماتيكي لمهارة البدء والدوران في سباحة الزحف رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك الأردن. 2004.
- ✓ محمد لطفي طه: "الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، ، 2002.
- ✓ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980.

- ✓ محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- ✓ محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف الإسكندرية، . 1997.
- ✓ معين امين السيد. المعين في الاحصاء. دار العلوم والنشر والتوزيع. القبة 1998 .
- ✓ مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي 1998.
- ✓ مفتي إبراهيم حماد: تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، عمان، 1998.
- ✓ مفتي إبراهيم حماد، ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. دار الفكر العربي القاهرة 2008.
- محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، 2005
- ✓ مقداد جعفر، والسيد حسن جعفر. السباحة الأولمبية الحديثة، مكتب زاكي للطباعة. بغداد 2006.
- ✓ منشأة المعارف الاسكندرية ، 1997ص11 رقيقة مصطفى سالم الرياضات المائية .
- ✓ ميشيل دبابة، نبيل محفوظ: سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984.
- ✓ هدى محمد محمد الخضري، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهبين الناشئين في السباحة المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004.

قائمة المذكرات

- ✓ بن صغير عبد الرزاق " واقع الانتقاء على مستوى الفئات الشبانية لفرق كرة القدم دراسة ميدانية لفئة عمرية 10 - 12 سنة لبعض اندية ولاية الوادي "معهد علوم وتقنيات. جامعة ورقلة 2020.
- ✓ زراري حمزة واقع الانتقاء و التوجيه هالرياضي ل لتلاميذ الموهوبين أقسام رياضة و دراسة 12 - 09 سنة دراسة ميدانية على مستوى ولاية المدية معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 2018 جامعة الشلف
- معهد . عيوط محمد مصطفى الطيب دور كفاءة المدرب في نجاح عملية الانتقاء لدى فئة 15 سنة في كرة اليد ✓
- علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة مستغانم 2024
- ✓ منداس علاء الدين وسلة بلحول واقع الانتقاء الأولي والتوجيه للمواهب الكروية للاندية الصغرى 10-12 ✓
- سنة دراسة اجريت على بعض اندية ولاية معسكر معهد علوم وتقنيات. جامعة مستغانم 2017.

مجلات ومنشورات

- ✓ عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية،

AKRAMOUV: sélection et préparation des jeunes footballeur, o.p.u,
Alger, 1990,
<http://www.iraqacad.org>

K.K Platonov,problem des capacities (nouka) mouscou C

RICHARD MONPETI, Op.cit .

Sanders, Ross.. Start Techniques, international symposium on
Biomechanics in Sport, Univ of Edunbuegh, Scotland. 2001 p54

الملاحق

الملحق رقم: 1

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور - الجلفة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

السنة ثانية ماستر التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

يشرفني ان اضع بين ايديكم هذه الاستمارة التي تدرج في اطار بحثنا الذي هو تحت عنوان :

واقع الانتقاء الرياضي المبني على اسس علمية لدى السباحين الناشئين 08 — 12 سنة

راجين منكم ملا هذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية وبذلك تكونون قد ساهتمت بقسط كبير في انجاز هذا البحث

ولكم منا فائق التقدير والاحترام .

ملاحظة : توضع علامة (X) في الخانة المناسبة

اعداد الطالب: تحت إشراف الدكتور

حبيطة احمد حسان احمد شوقي

الموسم الدراسي: 2025-2026

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 13 سنوات ☐ من 13 إلى 15 سنوات ☐

4- هل تعتمد في انتقاء الناشئين على تنبؤ طويل المدى لآرائهم؟

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 08 إلى 12 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 ☐

2- إذا كانت الإجابة بنعم، فما هي هذه الاختبارات

..... :

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 لمدرربي السباحة في الانتقاء الرياضي للسباحين الناشئين

1- هل تلقيتكم 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 ☐

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور بالجلقة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
استمارة استبيان

قائمة الاسانذة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الامضاء
01	خلفاوي زهايا	ماجستير	
02	شماري بلقاسم	استاذ	
03	حماد عبدالنار	استاذ	
04	قصار حاجي	استاذ	
05	ابراهيم مسيد	استاذ محاضر	



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة زيان عاشور- الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجلسة في: 20.26.01.03

السيد : رئيس قسم

التدريب الرياضي النخبوي

إلى السيد: مدير

رئيس الجمهورية الإسلامية الكونغولية

طلب تسهيل مهمة

أرجو التكرم بالموافقة على تسهيل مهمة:

المسجل تحت رقم:

الطالب: مينة احمد

السنة الجامعية: 2025/2026

..... إلى: الفترة الممتدة من:

وذلك لإجراء الجانب التطبيقي لمذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر والموسومة بـ:

واقع الانتقاء الحسي على الأسس العلمية لدى المسيحيين
التاسعين للفترة ١٩٥٨ - ١٩٦٨ (دراسة ميدانية ميدانية) الجلفة

تَقَبَّلُوا مِنَّا فَنَقِي الشُّكْرَ وَالْاحْتِرَامَ

الجهة المستقبلة

رئیس قسم

الإتحادية الجزائرية للدراسات والبحوث
رابطة المحققين في الدراسات والبحوث

مؤرخة علي

W.D.

مؤرخة النسيان

رئيس قسم
قسم التدریس الرياضي
رئيس قسم التدریس الرياضي
المحبوبوي السعيد
مضاء: د. خلفاوي لزهارى

الحمد لله الذي
جعلنا من
البرية