



## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

### العنوان:

## واقع رياضة السباحة ومعيقات تطويرها في ولاية تبسة

دراسة ميدانية على المركبات الرياضية بولاية تبسة

إشراف:

د. بوخالفة عبد القادر.

إعداد الطلبة:

- مشير أسامة.
- شريط أحمد بهاء الدين.

### لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/زمالي حسان	استاذ مساعد ب	رئيسا
د/بوخالفة عبد القادر	استاذ محاضر ب	مشرفا و مقرا
د/حشاني رابح	استاذ مساعد ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

# الشكر

الحمد لله كثيرا طيبا مباركا فيه عدد خلقه ورضى نفسه، وزنة عرشه، ومداد كلماته، وجلال فضله، وعظم نعمته، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

شكرا يا رب على إعانتنا في مشوارنا الفكري وسخرت لنا سبيل نعمتك بعد إتمام هذا البحث لا يسعنا إلا أن نتقدم بوافر الشكر الجزيل إلى أستاذنا والمشرف علينا الذي أشرف على هذه المذكرة. لما قدمه من عطاء ونصائح ساهمت في هذا العمل.

لكل الأساتذة الذين تفضلوا بتدريسنا طوال خمس سنوات الخاص بالذكر الدكتور: فيصل قاسمي، عزالي خليفة، بوتة محمد، بوخالفة عبد القادر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو بعيد لكم كل الشكر والاحترام.

# الإهداء أسامة

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون إلى من قال فيهما  
تبارك اسمه وجل ثنائه:

{وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني  
صغيراً}

هؤلاء الذين عانوا من أجلي ... ساهرين وصابرين لتكبيرتي وتعليمي قاوموا كل الصعاب  
ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعاتهم ليلاً ونهاراً ... هؤلاء  
الذين كرمهم الله سبحانه تعالى.

إلى سيدة النساء، إلى العظيمة في عطائها، إلى نور الحياة وبهجتها، إلى التي أعطتنا من  
روحها لتبقى أرواحنا "أمي حفظها الله وأطال في عمرها".

إلى خير الآباء، إلى العظيم في عطائه، إلى نور الحياة وبهجتها، إلى الذي ضحى من أجلنا  
بالغالي والنفيس "أبي جمال حفظه الله وأطال في عمره".

وكما لا تفوتني الفرصة أن أهدي عملي هذا إلى أصدقائي الأعزاء عمران ونذير وإيهاب.

أسأل الله عز وجل أن يوفقنا لما فيه الخير لنا ولوطننا.

إنه نعم المولى ونعم النصير.

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون إلى من قال فيهما  
تبارك اسمه وجل ثنائه:

{وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني  
صغيراً}

هؤلاء الذين عانوا من أجلي ... ساهرين وصابرين لتكبري وتعليمي قاوموا كل الصعاب  
ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعاتهم ليلاً ونهاراً ... هؤلاء  
الذين كرمهم الله سبحانه تعالى.

إلى سيدة النساء، إلى العظيمة في عطائها، إلى نور الحياة وبهجتها، إلى التي أعطتنا من  
روحها لتبقى أرواحنا "أمي حفظها الله وأطال في عمرها".

إلى خير الآباء، إلى العظيم في عطائه، إلى نور الحياة وبهجتها، إلى الذي ضحى من أجلنا  
بالغالي والنفيس "أبي جمال حفظه الله وأطال في عمره".

وكما لا تفوتني الفرصة أن أهدي عملي هذا إلى كل من ساعدني ولو بكلمة أو تحفيز.

أسأل الله عز وجل أن يوفقنا لما فيه الخير لنا ولوطننا.

إنه نعم المولى ونعم النصير.

أ	❖ الت شكر.
ب-ت	❖ الإهداء.
ث-خ	❖ قائمة المحتويات.
د	❖ قائمة الجداول.
ذ	❖ قائمة الأشكال.
ر	❖ قائمة الملاحق.
2-1	❖ مقدمة.
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.</b>	
5-4	1. إشكالية البحث.
5	2. فرضيات البحث.
6	3. أهداف البحث.
6	4. أهمية البحث.
7-6	5. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.
7	6. صعوبات البحث.
<b>الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.</b>	
<b>1. الخلفية النظرية.</b>	
10	✓ تمهيد.
12-11	1. لمحة تاريخية عن رياضة السباحة.
13-12	2. ماهية السباحة.
13	3. أهمية السباحة.
14	4. مجالات السباحة.
14	1.4. السباحة التنافسية.
14	2.4. السباحة التعليمية.
15-14	3.4. السباحة الترويحية.

15	4.4.السباحة العلاجية.
15	5. طرق التدريب في السباحة.
16	1.5.التدريب الفتري.
17-16	2.5.طريقة التدريب المستمر.
17	3.5.طريقة التدريب التكراري.
18-17	4.5.طريقة تدريب تنويع السرعة.
18	5.5.التدريب مع قلة الأوكسجين.
18	6.5.طريقة التدريب المركب (المختلط).
19	6. التحليل الفني لطريقة السباحة الحرة.
19	1.6. حركة الذراعين.
19	2.6. ضربات الرجلين.
19	3.6. التنفس.
20	7.التغيرات الفيسيولوجية في السباحة.
20	1.7. تدريب الهيبوكسيك.
20	2.7. ماهية الهيبوكسيك.
21-20	3.7. أنواع الهيبوكسيك وتقسيماته.
22-21	4.7. نقص الأكسجين.
22	5.7.إرشادات تدريبات الهيبوكسيكا.
23-22	6.7.التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيكا.
23	8. أنواع السباحة وكيفيةها.
23	أولا: سباحة الصدر.
23	ثانيا: سباحة الظهر.
23	ثالثا: سباحة الفراشة.
23	رابعا: السباحة الحرة.

24	9.مراحل التعلم الحركي في السباحة.
24	• المرحلة الأولى.
24	• المرحلة الثانية.
24	• المرحلة الثالثة.
25	✓ خلاصة.
2-الدراسات السابقة.	
27	• الدراسة الأولى.
28-27	• الدراسة الثانية.
29-28	• الدراسة الثالثة.
29	• الدراسة الرابعة.
30	• الدراسة الخامسة.
31	• التعليق على الدراسات السابقة.
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.	
33	✓ تمهيد.
34	1. منهج البحث.
34	2. الدراسة الاستطلاعية.
35	3. مجتمع الدراسة وعينة البحث.
35	1.3.مجتمع البحث.
35	2.3.عينة البحث.
35	3.3.طريقة اختيار العينة.
36	4. مجالات البحث.
36	1.4.المجال البشري.
36	2.4.المجال المكاني.
36	3.4.المجال الزمني.

37-36	5. أدوات البحث.
37	6. الأسس العلمية لأدوات البحث.
38	7. الوسائل الإحصائية المستعملة.
39	✓ خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.	
41	✓ تمهيد.
(49-42)	1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
(48-42)	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
49	2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
(59-50)	2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
(58-50)	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
(59-58)	2.1. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.
60	✓ استنتاجات.
61	✓ خلاصة.
62	❖ الاقتراحات المستقبلية.
64	❖ خاتمة.
❖ قائمة المراجع.	
❖ الملاحق.	
❖ ملخص البحث.	
❖ ملخص البحث باللغة الإنجليزية.	



## قائمة الجداول.

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كانت تعتمد النوادي الخاصة بالسباحة على الانتقاء العلمي أم العشوائي.	42
2.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة ومدى احتياجها لاهتمام السلطات لتفعيلها.	43
3.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة أثر الثقافة الرياضية على واقع رياضة السباحة تساهم في تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة.	44
4.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مكانة رياضة السباحة محليا مقارنة بالرياضات الأخرى.	45
5.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كانت ظروف ولاية تبسة تساعد على إحياء رياضة السباحة.	46
6.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة أسباب إهمال رياضة السباحة من طرف القائمين على مديرية الشباب والرياضة بولاية تبسة.	47
7.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة.	48
8.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان نقص الهياكل والإمكانيات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة.	50
9.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة السباحة.	51
10.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب.	52
11.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة سبب نقص الخبراء المتخصصين في تدريب رياضة السباحة.	53
12.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان هاجس الخوف هو من أهم المعوقات التي تعيق الميول إلى ممارسة هذه الرياضة.	54
13.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان السبب الرئيسي في عدم وجود مدربين في الاختصاص هو نقص المرافق (المسابح).	55
14.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة سبب عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة.	56
15.4	يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة المعوقات التي تساهم في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة.	57

## قائمة الأشكال.

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1.4	دائرة نسبية توضح ما إذا كانت تعتمد النوادي الخاصة بالسباحة على الانتقاء العلمي أم العشوائي.	42
2.4	دائرة نسبية توضح واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة ومدى احتياجها لاهتمام السلطات لتفعيلها.	43
3.4	دائرة نسبية توضح أثر غياب الثقافة الرياضية على واقع رياضة السباحة تساهم في تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة.	44
4.4	دائرة نسبية توضح مكانة رياضة السباحة محليا مقارنة بالرياضات الأخرى.	45
5.4	دائرة نسبية توضح ما إذا كانت ظروف ولاية تبسة تساعد على إحياء رياضة السباحة.	46
6.4	دائرة نسبية توضح أسباب إهمال رياضة السباحة من طرف القائمين على مديرية الشباب والرياضة بولاية تبسة.	47
7.4	دائرة نسبية توضح ما إذا كان بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة.	48
8.4	دائرة نسبية توضح ما إذا كان نقص الهياكل والإمكانيات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة.	50
9.4	دائرة نسبية توضح العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة السباحة.	51
10.4	دائرة نسبية توضح ما إذا كان التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب.	52
11.4	دائرة نسبية توضح سبب نقص الخبراء المتخصصين في تدريب رياضة السباحة.	53
12.4	دائرة نسبية توضح ما إذا كان هاجس الخوف هو من أهم المعوقات التي تعيق الميول إلى ممارسة هذه الرياضة.	54
13.4	دائرة نسبية توضح ما إذا كان السبب الرئيسي في عدم وجود مدربين في الاختصاص هو نقص المرافق (المسابح).	55
14.4	دائرة نسبية توضح ما إذا كان سبب عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة.	56
15.4	دائرة نسبية توضح لمعرفة المعوقات التي تساهم في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة.	57

## قائمة الملاحق.

---

الرقم	عنوان الملحق
01	قائمة الخبراء المحكمين.
02	استمارة استبيان في صورته الأولى.
03	استطلاع رأي الخبراء.
04	استمارة استبيان في صورته النهائية.

مقدمة

تلعب الرياضة دورا كبيرا في المجتمع المعاصر الحديث حيث أنها جزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية البدنية، والعقلية للأفراد، ويتم تحقيقها من خلال النشاط الجسمي والبدني المنظم لبناء وتهيئة أفراد المجتمع بصورة متكاملة ومتناغمة مع ما يتناسب مع حاجاتهم وطموحاتهم، لذلك حظيت الرياضة باهتمام كبير في الآونة الأخيرة من عصرنا، فالعلاقة بين ممارسة الرياضة والصحة لم تكن في يوم من الأيام كما هي الآن من ارتباط بالرياضة هي وسيلة من أجل حياة صحية أفضل، كما أن الصحة يجب أن تكون هدفا يحافظ عليه الرياضي عند ممارسة النشاط الرياضي وعند محاولته تحقيق نتائج رياضية جيدة. حيث يرى نيكسون وجويت أن التربية البدنية كانت تعتبر صيغة ملائمة للتعبير عن هؤلاء ممن يعملون في حقل التعليم الرياضي. (الخولي، 2002، ص32)

يهدف التدريب الرياضي إلى محاولة تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية لطاقت الفرد في نوع النشاط الرياضي المختار، ويرتبط تحقيق هذا الهدف ارتباطا وثيقا بتنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وسمات ومعارف الفرد بصورة تسهم في قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية. إلا أن عملية التدريب الرياضي تتطلب إيجاد المواصفات والشروط التي يجب أن تراعى في كل موقف من مواقف التدريب والمنافسة وتقنينها من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب بسلك أقرب السبل لتحقيق المطلوب، إلى جانب توفير الفضاءات والإمكانيات المطلوبة حسب نوع الرياضة الممارسة ونخص بالذكر رياضة السباحة التي تعرف إهمالا كبيرا خاصة بالمدن البعيدة عن الساحل مقارنة بالرياضات الأخرى. فالتدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. (تميم الحاج، 2017، ص03)

وتعتبر رياضة السباحة من الأنشطة الرياضية التي تستهوي الجميع، وتتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى بالعديد من المزايا، علاوة على الفوائد الصحية والاجتماعية والنفسية لها، فعملية تعليم السباحة هي رسالة انسانية وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره فالوالدين عليهما رسالة وواجب أن يحققا لأبنائهما فرصة تعلم هذه الرياضة وإتقانها "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل". إذ تحتل رياضة السباحة مكانة كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى، والتي ظهر مقدار التقدم الكبير فيها في السنوات الأخيرة بعد أن أصبحت من الرياضات التنافسية التي تهتم بها المجتمعات أين توالى تحطيم الأرقام القياسية عاما بعد عام، مما زاد الاهتمام بها من حيث المسافة التي يقطعها السباح بأقصى سرعة وفي أقل

زمن ممكن وهو الهدف الرئيسي الذي يطمح إليه كل سباح ناهيك عن الفائدة الصحية التي تعود على بنية أجسام ممارسيها.

غير أن النقص الواضح في توفر أماكن السباحة خاصة بولاية تبسة أدى إلى حرمان أبناء هذه الولاية بمختلف أعمارهم وليست لديهم أي خبرة عملية برياضة السباحة، نتج عنه هاجس الخوف من الاقتراب من الماء إلى درجة اعتباره مجازفة خوفا من الغرق. إذ بات من الضروري تعليم وتلقين رياضة السباحة لما لها من فوائد التي لا تخفى على أحد، حتى وإن خفيت فالعلم لا يمكن أن يكون نكرة وبالتالي السباحة رياضة عظيمة لا بد أن تعطى أحققتها.

إن رياضة السباحة كباقي الرياضات الأخرى يدخل في مجال تدريبها ثلاث ركائز أساسية متمثلة في:

-علم التدريب الرياضي. -علم الطب الرياضي. -علم النفس الرياضي.

وانطلاقا مما سبق ونظرا لثبوت أهمية الدراسة أردنا أن نسلط الضوء على واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة، فقمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى أربع فصول وهي:

❖ الفصل الأول الإطار العام للدراسة ويحتوي على إشكالية البحث التي تصب في صلب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته، وكذلك الفرضيات وأهداف وأهمية البحث، وتحديد المفاهيم والمصطلحات مع ذكر صعوبات البحث.

❖ أما الفصل الثاني بعنوان: الخلفية النظرية والدراسات السابقة، فينقسم إلى جزأين:

جزء يحتوي على متغيرات البحث: السباحة.

❖ أما الجزء الثاني فيحتوي على الدراسات السابقة.

❖ أما الفصل الثالث بعنوان: الإجراءات الميدانية للدراسة (منهج البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع

الدراسة وعينة البحث، مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، أدوات البحث، الأسس العلمية، الوسائل الإحصائية المستعملة).

❖ أما الفصل الرابع كان بعنوان: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، والذي يتم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.

❖ الاقتراحات المستقبلية.

❖ خاتمة.

❖ قائمة المراجع.

❖ الملاحق.

# الفصل الأول:

## الإطار العام للدراسة

1. إشكالية البحث.

2. فرضيات البحث.

3. أهداف البحث.

4. أهمية البحث.

5. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.

6. صعوبات البحث.

## 1. الإشكالية:

تعتبر الرياضة منبع الصحة والترفيه عن النفس ولها منافع متعددة أخرى مثل التأثير على الجهاز التنفسي والقلبي وهذا على مستوى الجهاز الحركي من ناحية تطوير قوة وحجم العضلات وصيانة ومرونة المفاصل والأربطة وكذلك يعترف للرياضة بالدور الإيجابي على المستوى الاجتماعي والسلوكي والنفسي. (الحشوش، 2013، ص: 71).

فالتدريب الرياضي أصبح علما له أصوله و قواعده و طرقه التي تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة في نوع النشاط لرياضي الممارس عن طريق تنمية قدراته البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقا لقدراتهم في مختلف المستويات بالإضافة إلى دور التكنولوجيا في مجال التدريب الرياضي وتزويد العملية التدريبية بالأدوات والوسائل الحديثة لما لها من تأثير إيجابي في التدريب، حيث تعمل علي سرعه وسهولة وتنظيم نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب أو المتعلم، مما يقتصد في الوقت والجهد والمال، ومن هنا تتزايد الحاجة في الوقت الحالي إلى تطبيق الفكر العلمي والأساليب العلمية في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات. (زغلول وعرفان، 2019، ص: 02).

ومن بين الرياضات التي تفرض وجود برنامج تدريبي يسعى لتحقيق التطور البدني والمهاري لدى اللاعب والرياضي هي السباحة، باعتبارها أنها إحدى الأنشطة الرياضية المائية التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد الحركة 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. (قاسم حسن وأحمد، 2000، ص: 11).

وباعتبار أن السباحة هي الأساس الأول للرياضات المائية وبعدم إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط آخر في الوسط المائي، مما يفرض على المدرب تطبيق برنامج تدريبي لتمكين السباح من تعلم السباحة وتطوير الصفات البدنية والحركية الواجب توفرها فيه مثل تحمل السرعة والتي تعد من أهم الصفات لدى السباح. (الوديان وأمجد، 2011، ص: 03).



تعتبر السباحة من أبرز الرياضات التي تمتاز بالتنافس الفردي والسباق مع الزمن، حيث يعتبر الهدف الرئيسي من تدريب رياضة السباحة كرياضة تنافسية وبالتحديد في المسافات القصيرة هو تحطيم الأرقام القياسية أي قطع المسافة بأقصى سرعة وفي أقل زمن ممكن. (عصام عبد الخالق، 2000، ص: 14).

فالسباحة تحتاج لمختلف مكونات اللياقة البدنية وينسب مختلفها فيما بينها وفقا لطريقة السباحة ومسافاتها. وتعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية التي تلعب دورا مؤثرا في السباحة القصيرة. فالتفوق في الأداء المهاري يرجع إلى أسباب جوهرية من أهمها وجود قدرات بدنية محددة لدى الفرد يمكن من خلالها أن يحقق الفرد نجاحا في نوع معين من نشاط يتطلب تلك القدرات وامتلاك السباح لقدرات بدنية معينة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى مرونة المفاصل تعتبر من العوامل الأساسية في زيادة فاعلية مستوى الأداء في السباحة. يسعى المدرب جاهدا للقضاء على العراقيل التي يمكن أن تقف عائقا أمام أهداف عملية التدريب التي يترتب عنها عدم تحقيق هذه الأهداف وبالتالي عرقلة تطوير هذه الرياضة.

ويختلف واقع رياضة السباحة ومعيقات تطويرها حسب الظروف والمكان ولقد أردنا من خلال هذا البحث إلقاء الضوء على هذه المشكلة من خلال دراسة واقع رياضة السباحة ومعيقات تطويرها في ولاية تبسة. وبناء على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي:

### 1.1. التساؤل العام:

- ما هو واقع رياضة السباحة ومعيقات تطويرها في ولاية تبسة؟

### 2.1. التساؤلات الفرعية:

#### التساؤل الأول:

- ما هو واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة؟

#### التساؤل الثاني:

- ماهي معيقات تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة؟

### 2. فرضيات البحث:

#### 1.1. الفرضية العامة:

- واقع رياضة السباحة ومعيقات تطويرها في ولاية تبسة.

#### 2.2. الفرضيات الجزئية:

- رياضة السباحة في ولاية تبسة شبه منعدمة.
- هناك عدة معيقات لتطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

### 3. أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف وميول يسعى إلى تحقيقها ومن بين أهداف دراستنا ما يلي:

1. معرفة واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة.
2. يهدف إلى محاولة التعرف على المعوقات التي تقف عائقاً على تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.
3. يهدف إلى محاولة معرفة الإجراءات اللازمة والواجب تطبيقها للتغلب على معوقات تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

### 4. أهمية البحث:

تكمن أهمية موضوع واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة، وتتمحور أهمية الدراسة حول:

1. مساعدة كل من الفاعلين في هذا الميدان من مدربين وطلاب ولاعبين على معرفة كيفية النهوض برياضة السباحة وبمستوى الأداء، ومعرفة نواحي الضعف وإيجاد الحلول اللازمة لها.
2. نشر التوعية بين المدربين واللاعبين حول الدور الفعال الذي تلعبه رياضة السباحة في التغيرات الفيسيولوجية والمورفولوجية التي تحدث في جسم الإنسان.
3. معرفة دور رياضة السباحة على عمل الجهاز القلبي الدوراني بالنسبة لممارسين السباحة وغير الممارسين لها.
4. معرفة نواحي ضعف مدربي ومؤطري هذه الرياضة وإيجاد الحلول اللازمة لها.

### 5. مصطلحات البحث:

#### 1.5. مفهوم السباحة:

يعرفها عبد الله محمود ربابعة:

هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين. والسباحة نمط شائع للترويح، ورياضة عالمية مهمة فضلا عن كونها تمارين صحية. (محمود ربابعة، 2013، ص: 17).

فرياضة السباحة تنفرد بضرورة تنظيم عملية التنفس في شكل إيقاعي منتظم، فتزيد ممارسة السباحة من كفاءة عملية التنفس. وبناء على ذلك نجد أن التأثير الفيسيولوجي الناتج عن ممارسة السباحة على الجهاز التنفسي يعمل على تحسين السعة الحيوية للرتنين عن طريق زيادة الحويصلات الهوائية العاملة لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء، وارتفاع كمية الأكسجين التي يمكن للجسم الحصول عليها لتوليد الطاقة. (رشدي وأبو سلامة، 2016، ص: 10).

**2.5. المفهوم الإجرائي للسباحة:**

تعرف رياضة السباحة على أنها نوع من أنواع الأنشطة البدنية يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين عن طريق مجموعة من الحركات، وهذه الحركات تعتبر هي المحرك الرئيسي للجسم في الماء، وفي كثير من الأحيان تمارس السباحة كنوع من أنواع الأنشطة الترفيهية كما أنها في أحيان أخرى تمارس كأنها رياضة احترافية.

**6. صعوبات البحث:**

إن القيام بالبحث تعتبر عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة علمية والصعوبات كثيرة في كل البحوث ونحن في بحثنا هذا سنحاول سرد بعض الصعوبات التي صادفتنا أثناء إجرائه. ومن أبرزها:

- قلة المصادر والمراجع التي تتناول واقع رياضة السباحة وكذلك الدراسات السابقة والمثابرة.
- صعوبة الوصول إلى مجتمع الدراسة نظرا لبعدها عن مديرية الشباب والرياضة وبعض المركبات الرياضية عن مقر الإقامة.
- صعوبة ترجمة ملخص البحث إلى اللغة الإنجليزية.

الفصل الثاني:

الخلقفة النظرفة

والدراسات السابقة

# الخلفية النظرية

## الخلفية النظرية

✓ تمهيد.

1. لمحة تاريخية عن رياضة السباحة.

2. ماهية السباحة.

3. أهمية السباحة.

4. مجالات السباحة.

5. طرق التدريب في السباحة.

6. التحليل الفني لطريقة السباحة الحرة.

7. التغيرات الفسيولوجية في السباحة.

8. أنواع السباحة وكيفيةها.

9. مراحل التعلم الحركي في السباحة.

✓ خلاصة.

**تمهيد:**

تحتل رياضة السباحة كأحد أنواع الرياضات المائية أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى، وتحظى باهتمام كبير من طرف علماء فيسيولوجيا الرياضة وذلك لدراسة الطرق والأساليب التدريبية التي يمكن استخدامها لتحقيق الاستجابات الفسيولوجية اللازمة وإحراز أفضل النتائج. غير أن واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة لا تلقى اهتمام من طرف السلطات المحلية ومديرية الشباب والرياضة المخولة قانونا بإنشاء المرافق الرياضية وتوفير الامكانيات المادية والبشرية لممارسة هذه الرياضة.

## 1. لمحة تاريخية عن رياضة السباحة:

إن الهدف من تقديم إطار تاريخي لرياضة السباحة يتيح لنا الاطلاع ومعرفة كيفية تطورها والمراحل التي مرت بها عبر عقود من الزمن، وفي الحقيقة أن الرسوم والنقوش التي عثر عليها بمواقع أثرية في بلدنا ومصر ودول أخرى، تشير بأن الإنسان مارس السباحة واستخدم عبور الأنهار والشواطئ هرباً من حيوان مفترس يطارده، أو لاصطياد مخلوق لغرض إطعام أسرته والاستفادة من جلده لصناعة ما يحتاجه في حياته اليومية كالملابس والأغطية. كما وأن هناك الكثير من الكائنات الحية تعيش قرب مصادر المياه. وبفطرتها تمارس العوم والسباحة كالضفادع والأسماك، وكان الإنسان يقلد تلك الحيوانات التي يراقب بقاؤها في الماء من غطس وطفوان فتعلم بهذه الطريقة البدائية الأولية السباحة، بعدها وبمرور الزمن أتقن الصيد والحصول على اللؤلؤ والمرجان والاسفنج والاحجار الكريمة اضافة لذلك مارسها للنظافة والاستمتاع وفي ضوء ما تقدم فان السباحة وبمختلف أنواعها قديمة بقدم تاريخ مجتمعاتها. (دريد مجيد، 2016، ص: 67).

ومع تراكم الأحداث والزمن حصل تطور وانتقال سريع عند العرب في بداية الفتح الاسلامي على ضرورة تعليم السباحة لأبنائهم وحديث الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم (علموا أبنائكم السباحة والرماية وركوب الخيل). أما في العصر الحديث كانت البداية بعد أن أصبحت هذه الرياضة الجميلة والممتعة لها رواد وممارسين وقاعدة شعبية واسعة. قام المختصون بالنشر والتوثيق والاهتمام بتدوين ما يعزز الأسس والمبادئ العامة التي تقوم عليها السباحة. ثم استمرت الاصدارات من كتب لتسليط الضوء على هذه الرياضة وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم بمدينة (أوبسالا) في السويد وقد قام بتأسيسه طلبة جامعة أوبسالا. أما المسابقات الخاصة بالسباحة فقد بدأت في لندن وكان هناك ستة أحواض مختلفة الأحجام للسباحة وفي عام 1837 ظهرت ولادة الجمعية الأهلية للسباحة في لندن أيضاً ثم تطورت واتسعت وأصبح بعد ذلك اتحاد لسباحة الهواة في المملكة المتحدة بحدود عام 1896، وهكذا استمر الانتشار والتنظيم حتى انشا أول اتحاد دولي للسباحة FINA عام 1908 ويعتبر انتقال السباحة من الأنهار والبحار الى احواض ونوادي ومدارس لتعليمها وتشكيل الجمعيات والاتحادات نقطة تحول وتطور في هذا المضمار.

أما بخصوص السباحة في الوطن العربي فهي رياضة محببة ومشوقة تمارس كنشاط حر من قبل الهواة والمحترفين ساهم في انشاء الاتحادات الرياضية للسباحة. وكان لجمهورية مصر العربية الريادة في ذلك فقد أسس الاتحاد المصري للسباحة عام 1910 ومن ذلك التاريخ تجرى المسابقات والفعاليات على شواطئ البحر الأبيض المتوسط، ونظمت في مدينة الاسكندرية أول بطولة للسباحة عام 1914 اشترك بها شباب مصر ثم تنوعت المشاركات والانشطة من خلال انشاء المسابح وهي بمثابة مدارس لتعليم وتطوير المهارات

الحركية للمبتدئين وللسباحين الآخرين. وفي المملكة العربية السعودية كانت السباحة منتشرة في المجتمعات القريبة من سواحل الخليج العربي والبحر الأحمر ويمارسها الشباب كهواية وممتعة الى ان شكلت الجمعية العربية السعودية للسباحة عام 1973 فقامت بتنظيم هذه اللعبة وتطويرها وفي عام 1975 تغير اسمها واصبح الاتحاد السعودي للسباحة وكان أول نشاط دولي لهذا الاتحاد هو الاشتراك في مهرجان الشباب العربي الذي اقيم في ليبيا عام 1975 في سباحة المسافات القصيرة وفي عام 1976 نظم الاتحاد السعودي للسباحة بطولة الخليج العربي الثالثة للسباحة للمسافات الطويلة للهواة في مدينة ال دمام السعودية . واقام الاتحاد بتنظيم أول بطولة على مستوى المملكة العربية السعودية لسباحة المسافات القصيرة والغطس وكرة الماء وكان ذلك في عام 1977 .وتوالت هذه الانشطة والفعاليات المائية خصوصا في المناسبات الوطنية لدول م جلس التعاون الخليجي وفي عام 1976 تأسس اتحاد الخليج العربي للسباحة واخذ على عاتقه تنظيم البطولات على مستوى دول الخليج. (دريد مجيد، 2016، ص: 69-70).

## 2. ماهية السباحة:

تعتبر رياضة السباحة من أبرز الرياضات التي تحظى بمكان الصدارة في كافة المسابقات الدولية والعالمية والاولمبية، فضلا عن اعتراف العالم وتقديره لتطوير الأرقام القياسية التي تحطم يوما بعد يوم مما دعا العلماء والباحثين والمتخصصين إلى إجراء البحوث والدراسات وإعداد المؤلفات العلمية التي تعتمد عليها ويهتم بها كل المهتمين برياضة السباحة. (فاطمة عثمان، 2021، ص: 108).

فالسباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية و تعتبر الأساس الأول لها. وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت مننظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابسة التي يعيش فيها.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذان يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته و قوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة و الاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح. لذا فمن الضروري على الانسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده



الصحية والترفيهية والحفاظ على حياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. (حسام الدين، 2017-2018، ص: 07-08).

إضافة إلى أنها تعتمد على المبادئ الميكانيكية واستخدام الوسائل التعليمية، يساعد المتدرب في الحصول على معلومات كافية تسهم في تجنب الأخطاء الميكانيكية فقد أشار (حسن، البيك، كاظم) أنه يجب أن تطبق القوانين الميكانيكية في السباحة مباشرة ويحدث نتيجة الافتقار إلى هذه المعلومات وفهمها وتطبيقها كثير من الأفكار الخاطئة. (بشير محمد، 2008، ص: 04).

#### • تعريف السباحة:

هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع. (لقوي وبشير، 2018، ص51). هي أحد أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا ونفسيا. (بهجت، 2007، ص: 193).

#### 3. أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك كافة عضلات الجسم، والسباحة رياضة ترويحوية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه كالموظف في دائرته والطالب في مدرسته والعامل في معمله وغيرها من الأعمال اليومية التي تؤثر على الناحية البدنية والنفسية للإنسان، وتعطي السباحة للجسم كثيرا من المقاومة ضد الأمراض وكذلك تزيد المرونة والرشاقة في الحركة وهذه الصفة يحتاجها اللاعبون في جميع الألعاب الرياضية الأخرى ويجب على المدربين إعطاء (كورس سباحة) أثناء فترة الانتقال لزيادة المرونة والرشاقة للاعبين وخلال ممارسة السباحة يكون وضع الجسم موازيا للماء ومنبسطا عليه وإن هذا الانبساط للعمود الفقري لا يحدث في العمل اليومي. ولهذا تؤدي هذه العملية إلى امتداد العمود الفقري وهذا الامتداد يساعد على تقوية عضلاته ويساعد أيضا على راحة الجسم لأن العمود الفقري يحمله طوال اليوم ويتحمل العبء الأكبر من الحياة اليومية، والسباحة تعتبر من الطرق العلاجية للقوام وهذا ما ينصح به الأطباء. (محمد نايف، 2015، ص: 20).

#### 4. مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض، فهناك:

##### 1.4. السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة. وللتحقيق ذلك يجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي:

1. مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م للرجال و800م للنساء).
2. مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.
3. مسابقات سباحة الصدر 100م-200م.
4. مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م.
5. مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.
6. مسابقات التتابع الحرة (100x4م رجال ونساء) (200x4م رجال ونساء).
7. مسابقات التتابع المتنوع (100x4م رجال ونساء).

##### 2.4. السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الإنجاز العالمي. بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.

##### 3.4. السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحقق من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس بإتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به.

#### 4.4. السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها. فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات التعوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لأن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاج، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء. بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة أقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه. (عبد السلام، 2005-2006، ص: 36-37-38).

#### 5. طرق التدريب في السباحة:

يختلف التدريب في السباحة طبقاً للهدف المراد تحقيقه، ويوجد عدة طرق تدريبية يختار كل مدرب الطريقة التي تتلاءم مع طبيعة السباحين وتخصصاتهم، كي يتمكن بواسطتها من تنمية المهارات الحركية والعناصر البدنية، والوصول بها لأعلى مستوى. ويفضل استخدام طرق التدريب المختلفة، حيث أن هناك انتقالاً لأثر التدريب من نمط معين لآخر، وانتقال هذا الأثر يعتمد على التشابه في أنماط التدريب؛ فعلى سبيل المثال السباح الذي يستخدم طريقة التدريب التي تعتمد على زيادة مسافة الأداء وحدها في التدريب سوف يكون من المحتمل أن يسبح بسرعة أفضل من السباح الذي لم يتلق أي قسط من التدريب، ولكنه لن يسبح بمعدل سرعة مثل السباح الذي يؤدي تدريب السرعة. ومن أبرز الطرق المتبعة في تدريب السباحة ما يأتي:

### 1.5. التدريب الفتري:

ويرى كونسلمان أن التدريب الفتري هو طريقة التدريب التي يؤدي الجسم من خلالها تكرارات منتظمة أقل من الحد الأقصى، مع التحكم في فترات الراحة، والتي تكون قصيرة نسبياً، ويسمح باستعادة الشفاء جزئياً وليس كلياً.

وهناك أنواعاً مختلفة من التدريب الفتري، تعتمد على التنوع باستخدام معدلات مختلفة للتناوب بني العمل والراحة. وفيما يلي طرق التدريب الفتري:

أ- **تدريب السرعة القصوى:** وتستخدم فيه مسافات قصيرة مع سرعة قصوى 25م، 50م، 100م مع التكرار.  
ب- **تدريبات السرعة:** وتستخدم فيها مسافات قصيرة وبسرعة عالية، وهذا النوع يستخدم لتحقيق سرعة أكبر لمسافة السباق، ويجب أن يعود معدل نبض القلب إلى 100 نبضة أو أقل.

#### ت- التدريب الفتري البطيء:

ويستخدم في هذه الطريقة فترات راحة أقصر من فترة أداء السباحة، ويكون معدل النبض بعد كل سباحة من 165-180 نبضة / دقيقة، ويجب أن يعود النبض إلى 150-160 نبضة/د تقريباً قبل بداية السباحة التالية.

#### ث- التدريب الفتري السريع:

يهدف إلى التركيز على أداء سرعة أكثر، ولا يأخذ السباح راحة كاملة ولكن ينال راحة تزيد عن التدريب الفتري البطيء، ويكون معدل النبض بعد كل مسافة في التدريب الفتري السريع من 165-180 نبضة في الدقيقة، ويعود نبض القلب إلى معدل 120-140 نبضة / دقيقة قبل أن يبدأ المسافة التالية. (محمد عرابي، 2017، ص ص: 115-118-119).

### 2.5. طريقة التدريب المستمر:

تستخدم هذه الطريقة بهدف الارتقاء بمستوى عنصر التحمل العام والقدرة الهوائية، وتعتبر الوسيلة الرئيسية في العملية التدريبية التي تعتمد بالدرجة الأولى على عنصر التحمل والعمل العضلي لفترة طويلة في حالة توفر الأكسجين. (علي وطارق وإيمان، 2002، ص: 97).

وإن من أهم مبادئ طرق التدريب هو البدء بالأحماء والانتهاؤ بالتهديئة أي تكون طريقة حمل التدريب تعمل على تحسين أجهزة الجسم المسؤولة عن نقل واستهلاك الأوكسجين، والارتقاء بالقدرة الهوائية كونها الوسيلة الأساسية في المهمة التدريبية من خلال استخدام حمل يزيد على 6 دقائق بدون راحة، علماً تختلف الشدة والحجم من سباح إلى آخر وحسب امكانياته وقدراته البدنية وممارسته الميدانية.

ومن مميزات هذه الطريقة هو قدرة الدم على حمل الأوكسجين بكميات أكبر للاستمرار في العطاء وبذل الجهد لتحسين الأداء وتطوير صفة التحمل العام في مرحلة الإعداد وتقل بالتدرج كلما تقدمنا، وهذا ينعكس ايجابا على الناحية النفسية للسباح تعطيه ثقة بنفسه وبقدرته على المطاولة. والمسافات المستخدمة في هذه الطريقة طويلة نسبياً من 400-3000 م على ان يكون معدل النبض خلال السباحة ما بين 140-160 نبضة/ دقيقة كذلك تشمل المجموعات التدريبية على الآتي:

- 3 x 1000م. - 4-6 x 800م. - 8-400 x 400م. (حميد الحمداني، 2016، ص: 202-203).

**3.5. طريقة التدريب التكراري:**

يقصد بالتدريب التكراري: التكرار لمسافات أقل وأسرع من مسافة السباق، وتكون فترة الراحة طويلة بالقدر الذي يسمح باستعادة حالة الشفاء للقلب والجهاز التنفسي، حيث يؤدي فيه السباح حلقات من فترات تمرين بسرعة قصوى أو تقترب من السرعة القصوى، مع أخذ فترات راحة طويلة يصل فيها الجسم إلى استعادة حالة الشفاء الكاملة من التعب السابق.

ويعتبر التدريب التكراري في جوهره أحد طرق التدريب التي تعتمد على زيادة شدة الحمل، وإن كان من الأهمية الإشارة هنا إلى أن الإفراط في زيادة هذه الشدة في كل وحدة تدريبية قد لا يمكن الجسم من التكيف لهذا المستوى المرتفع في الشدة، وإنما يؤدي إلى حدوث ما يعرف بالتدريب الزائد، وهذا يؤدي إلى الإجهاد. وعلى ذلك فالاستخدام السليم للتدريب التكراري يتطلب من السباح أن يقطع مسافة متوسطة في زمن يتميز بالسرعة العالية.

#### 4.5. طريقة تدريب تنويع السرعة:

ينكون تدريب تنويع السرعة في السباحة الطويلة نسبياً مثل سباحة كيلو متر أو أكثر سباحة مستمرة مع استخدام سرعات متنوعة أثناء السباحة. ويمكن استخدام هذه الطريقة بشكل مبسط وذلك بأن يطلب من السباح سباحة المسافة المحددة بسرعة بطيئة نسبياً لأغلب المسافة، يتخللها بعض السرعات، كما يمكن استخدام هذه الطريقة بشكل منظم على نحو أكثر تعقيداً في جرعة التدريب كما هو الحال في المثال التالي:

1. السباحة بسرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، ثم سباحة 400م بسرعة عالية.
2. السباحة بسرعة متوسطة ومنتظمة لمدة 5 دقائق أو أكثر ثم السباحة بأقصى سرعة لمسافة 50م.
3. استمرار التدريب على النحو السابق لمدة ساعة حتى يمكن سباحة 400م 4x و 50م 4x.

ومما هو جدير بالذكر أن طريقة تدريب تنويع السرعة وكما هو الحال بالنسبة لطرق التدريب التي سبق مناقشتها يمكن استخدامها عند أداء تدريبات الرجلين أو الذراعين باستخدام الأدوات المساعدة، ويفضل استخدام هذه الطريقة بصفة خاصة في بداية الموسم التدريبي مع سباحي السرعة.

#### 5.5. التدريب مع قلة الأوكسجين:

تعتبر هذه الطريقة من طرق تدريب السباح لأداء مسافة معينة مع نقص كمية الأوكسجين المتاحة له، حيث أن كمية الأوكسجين المتاح للدم والعضلات لا تكون كافية للإيفاء بمتطلبات الأداء فإنه يحدث تحسن للمقدرة اللاهوائية، فضلا عن بعض التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة عدد الميتوكوندريا، وزيادة كمية الجلايكوجين المخزون بالعضلات، والأنزيمات النشطة لإنتاج ثلاثي فوسفات الأدينوسين. وتشير الدلائل إلى أن هذه الطريقة تحدث تحسنا نسبيا في مقدرة السباح على استيعاب هواء أكثر أثناء الشهيق. (محمد عرابي، 2017، ص: 120-121-122).

#### 6.5. طريقة التدريب المركب (المختلط):

يستطيع المدرب ذو الخبرة العالية في هذه الطريقة أن يستخدم ثلاثة أو أكثر من طرق التدريب آفة الذكر ويدمجها بشكل توافقي متجانس لتصبح لديه طريقة مركبة تتناسب مع قدرات فريقه أو بعض السباحين منهم، حسب الخصائص والإمكانات البدنية والفنية لكل منهم لغرض تحقيق التكامل والهدف ضمن برنامج التدريب.

في ضوء ما تم استعراضه من أنواع لطرق وأساليب التدريب الحديث للسباحة نود أن نوصي المدرب الذي يستخدم طريقة أو أكثر من هذه الطرق أن يضع في مقدمة حساباته ومهامه الأمور التالية:

- تحديد المدة والمسافة الواجب تأديتها.
- تحديد فترة الراحة بين تكرار كل مسافة.
- يستمر التدريب دون انقطاع في ضوء ما تفرزه عملية انتقاء السباحين حتى بلوغهم القمة. (دريد مجيد، 2016، ص 207-208).

## 6. التحليل الفني لطريقة السباحة الحرة:

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

**1.6. حركة الذراعين:** تضع الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع الثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا تكون درجة الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة (30-40) درجة. بعد دخول الذراع يقوم السباح بمد الذراع تحت الماء وتبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع للخلف، تهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداها بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد. يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولا من سطح الماء ثم لأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعدادا للشدة الثانية، يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أنهت حركتها تحت الماء.

**2.6. ضربات الرجلين:** تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار أو بالتناوب لأعلى ولأسفل بحركة القدمين بمسافة تتراوح من (25-30) سم عند لاعبي المستويات العالية في حين تقل هذه المسافة عند الناشئين. ويتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح وسرعته. أما بالنسبة للتوافق بين الرجلين والذراعين يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي (06) ضربات و(04) ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس وكلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

**3.6. التنفس:** يفضل تعويد السباح بالتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذه تساعد 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 بداية في السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما. (محمد حسن، 2016، ص ص: 13-14).

## 7. التغيرات الفيسيولوجية في السباحة:

### 1.7. تدريب الهيبوكسيك:

ازدهرت في الآونة الاخيرة اسلوب "تدريب الهيبوكسيك" حتى أصبح أكثر الاساليب التدريبية استخداما في برامج التدريب الحديثة في السباحة فقد اعتاد الكثير من سباحي القمة في العالم استخدامه وتطبيقه.

وقد تعددت التعاريف الخاصة بالهيبوكسيك في المجال الطبي -حيث اتفق العديد من علماء الطب وفسيولوجيا الرياضة أن تعريف الهيبوكسيك:

أ. الظروف التي يحدث فيها تعرض خلايا وانسجة الجسم للنقص في الاوكسجين.

ب. النقص في محتوى الاوكسجين في الدم.

انخفاض في الضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني ونقص في كمية الاكسجين اللازم لأنسجة الجسم.

وتتولد حالة الهيبوكسيك في الجسم نتيجة للتعرض للبيئة الخاصة بالصعود في المرتفعات العليا فوق مستوى سطح البحر، حيث أن في هذه البيئة ينخفض الضغط الجزئي للأكسجين في الهواء الجوي بالإضافة إلى حدوث انخفاض للضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني ونقص في مقدار الأكسجين اللازم لخلايا وأنسجة الجسم والعضلات.

### 2.7. ماهية الهيبوكسيك:

تتم عملية تبادل الغازات بين الحويصلات والدم نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي للغازات عند توترها (ويطلق مصطلح توتر على وصف الغاز عندما يكون في حالة ذائبة) في الأنسجة، حيث ينتقل الغاز إلى المنطقة الأعلى ضغطا وبناءا على ذلك فإن ضغط الاكسجين في الحويصلات يبلغ (152مم/زئبق) بينما يبلغ توتر الاكسجين في الدم حوالي (40مم/زئبق) أما بالنسبة لثاني اكسيد الكربون فيكون العكس، حيث يزيد توتره في الدم (47مم/زئبق) وعليه يتم انتقال الاكسجين من الحويصلات غلى الدم في نفس الوقت ينتقل ثاني أكسيد الكربون من الدم إلى الحويصلات.

### 3.7. أنواع الهيبوكسيك وتقسيماته:

توجد أربعة أنواع للهيبوكسيك هي:

#### أ. الهيبوكسيكا الشريانية:

وهذا النوع يقل فيه الضغط الجزئي للأكسجين في الشعيرات الدموية (الدم الشرياني والوريدي) أقل من المستوى العادي مما يؤدي غلى ظهور علامات نقص الأكسجين ويحدث نتيجة الآتي:



-تدريبات الهيبوكسيك:

وتحدث الهيبوكسيا نتيجة لتعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الجوي. إن أداء التدريب أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم إلى نقص الاوكسجين هو ما يطلق عليه تدريب الهيبوكسيك من خلال التدريب بكتم النفس أو التحكم في التنفس (تقليل عدد مرات التنفس أثناء الاداء وفي السباحة تعني تدريبات الهيبوكسيك السباحة لمسافة معينة مع تحديد كمية الأوكسجين التي يحصل عليها السباح ويتحقق ذلك عادة بنقص عدد مرات التنفس أثناء السباحة، أو السباحة دون التنفس لمسافة محددة حيث هذه الطريقة تعني بذل السباح للجهد من نقص كمية الأوكسجين الواصلة للدم والعضلات العاملة لمقابلة متطلبات الطاقة فإنه نتيجة لذلك يتوقع أن يحدث تحسن لمقدرة السباح اللاهوائية فضلا عن حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية في الجسم مثل زيادة كمية الكليكوجين المخزون في العضلات والأنزيمات النشطة لتخليق ثلاثي أدينوسين الفوسفات وتستخدم هذه التدريبات لدى معظم السباحين متخصصين المسافات المختلفة طرق السباحة المختلفة، حيث ساعد استخدام طريقة تدريب الهيبوكسيك العديد من سباحي السرعة على تحقيق أرقام متميزة، حيث إن معظم السباحين الذين استطاعوا تحطيم حاجز ال(50) ثانية لمسافة 100م حرة قد تضمن تدريبهم هذه الطريقة، ويمكن تطبيق هذه الطريقة بأن تحدد عدد مرات الشهيق كل عدد محدد من الضربات فعلى سبيل المثال أخذ النفس كل (3 أو 6 أو 8) دورة للذراع. ويمكن تطبيق هذه الطريقة خلال اداء جميع طرق التدريب وخلال كل المسافات الطويلة والقصيرة. "وقد أوصى بعض الخبراء باستخدام هذه الطريقة فترة أو فترتين في السنة لأنها تؤدي إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء".

4.7. نقص الأكسجين ويحدث نتيجة الآتي:

- قلة الأكسجين في هواء الشهيق والمرتبط بالصعود للمرتفعات.
- انخفاض حجم التهوية الرئوية في الدقيقة.
- حدوث أمراض رئوية أو غير رئوية كالرشح في الغشاء البلوري.
- قلة مرور الغازات بين الحويصلات الهوائية والشعيرات الدموية بسبب الاضطرابات.
- حدوث قصور في الدورة الدموية نتيجة خلط الأكسجين مع الدم الوريدي.
- فقر الدم: يحدث في حالة عدم قدرة الهيموغلوبين على حمل الأكسجين.
- نقص الأكسجين الزائد: ويحدث نتيجة للقلة في ضغط الدم الوريدي عن الطبيعي.

- نقص الأكسجين نتيجة تسمم الأنسجة: يحدث نتيجة تسمم إنزيمات الأكسدة.

### 5.7. إرشادات تدريبات الهيبوكسيكا:

أن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات الهيبوكسيكا:

1. إذا كانت مجموعة التدريب الأولى مقطوعات طويلة نسبياً في اتجاه التحمل العام فإن مقطوعات اليوم التالي تكون قصيرة نسبياً في اتجاه تحمل السرعة.
2. من المستحسن أن تؤدي تدريبات الهيبوكسيكا في جرعة التدريب مع تدريبات السرعة والرشاقة وتحمل السرعة والتحمل العام وليس من المستحسن أن تؤدي مع تمرينات القوة.
3. من المستحسن ألا تؤدي مجموعات الهيبوكسيكا في أربعة أو ثلاث جرعات متتالية.
4. يرعى مبدأ التدرج في زيادة الحمل.
5. لا يستخدم أكثر من 25-50 بالمئة من الحجم الكلي لجرعة التدريب عند استخدام التدريب بنقص الأوكسجين.

6. لا يستحب استخدامات تدريبات الهيبوكسيك خلال المسابقات.

7. يراعى ألا يؤدي التدريب بنقص الأكسجين إلى التأثير على الأداء الفني.

### 6.7. التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيكا:

1. تغيرات معدل التنفس في الدقيقة (زيادة).
  2. تغيرات في كمية دفع الدم في الدقيقة (زيادة).
  3. تغيرات في عدد كريات الدم الحمراء (زيادة).
  4. تغيرات في كمية هيموغلوبين الدم (زيادة).
  5. تغيرات في الشعيرات الدموية (زيادة في السمك وكثرة في التعرجات).
  6. تغيرات في درجة اللزوجة في الدم (زيادة).
  7. تغيرات في الجهاز العضلي (تكيف).
  8. تغيرات في نشاط الإنزيمات، مما يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية.
  9. تغيرات في حجم مخزون الأكسجين داخل الخلية نتيجة لعملية التأقلم والتكيف.
  10. تغيرات في مختلف العمليات الخاصة بالطاقة (زيادة في نشاطها).
- تدريبات الهيبوكسيك للرياضيين لها تأثير إيجابي يتمثل في الآتي:
1. تحسن في مستوى الأداء.

2.تحسن في عملية التمثيل الغذائي.

3.تحسن في نظم إنتاج الطاقة.

4.زيادة في هيموغلوبين الدم.

5.تحسن في الصحة العامة.

6.انخفاض في معدل ضربات القلب.

إن تلك التدرجات مفيدة لمتسابقى المغامرة ومتسلقى الجبال وبتقليل الإعياء الناتج من تواجده في المرتفعات. (خالد محمد الحشوش، 2012، ص ص: 219-220-221-222-223-224-225).

## 8. أنواع السباحة وكيفيةها:

أولاً: سباحة الصدر:

في سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض. يجب على السباح إظهار جزء من مؤخرة رأسه فوق الماء، ويخرج فمه تارة للتنفس.

ثانياً: سباحة الظهر:

في سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية على ظهره ويبدأ بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الرأس وحتى موازاة الفخذ، وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء.

ثالثاً: سباحة الفراشة:

في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا ويعيد الحركة بشكل متواصل. وتعتبر سباحة الفراشة من أصعب السباحات وذلك لأنها تتطلب قوة عضلية كافية وخاصة في منطقة الخصر ولياقة بدنية عالية.

رابعاً: السباحة الحرة:

من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداماً، وسبب تسميتها الحرة لأنك تستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء. ولكن في السباقات والبطولات لا يستخدم إلا طريقة واحدة. (عبد الله محمود ربابعة، 2013، ص ص: 23-24-25).

## 9. مراحل التعلم الحركي في السباحة:

لا يتوقف التعلم الحركي في السباحة على الناحية الشكلية الظاهرية، ولكن يجب أن يعتمد أساساً على النواحي الفسيولوجية والنفسية، ويعني ذلك أنه من الواجب أن نراعي ما يتم داخل الدماغ من اتصالات ديناميكية كما تتم عدة عمليات داخل الجسم الانساني في أثناء تعلمه للحركات الجديدة.

ولكي يتقن الانسان المهارة يجب أن يمر بخطوات ليصل إلى مستوى جيد في الأداء فقد حدد كل من (وجيه محبوب) (كورت ماينل) و(علاوي) و(الشيخ) بأن يتم تعلم السباحة على مراحل وأن تكون هذه المراحل مترابطة وواضحة ويمر تعليمها بثلاث مراحل:

### • المرحلة الأولى:

هي مرحلة اكتساب الأداء الحركي بشكل بدائي مبسط والتي يؤدي فيها النموذج دوراً أساسياً إذ تعرض الحركة أمام المتعلمين مما يطابق في الواقع حاجتهم الطبيعية فسوف يعلمون كيفية تحقق غرض الحركة أولاً ومدى امكان تحقيقه، كذلك سوف يتعلمون شكل الحركة المقصود تعلمها وكيفية تكوينها. ولذلك فلا يكفي الوصف الكيفي ولا بد من عمل النموذج الحركي ويظل التصور الحركي غير قائم إذا لم يكن هناك شعور، وإدراك الحركة مرتبط بالممارسة العملية.

وبمعنى آخر يتكون التصور الحركي لحركات السباحة في أثناء ممارستها ويستمر النمو والصقل والانتقان من خلال التمارين والتدريب نتيجة لنشاط العقل المستمر في طبيعة التحليل والاحساس.

### • المرحلة الثانية:

الاصلاح والصقل والتقويم وتعمل هذه المرحلة على تطوير الشكل البدائي للحركات في السباحة التي سبق اكتسابها واستيعابها حتى نصل بها إلى الشكل الدقيق، ويتم ذلك تدريجياً بعدة طرائق ووسائل مختلفة.

### • المرحلة الثالثة:

مرحلة تثبيت الحركات وأدائها بطريقة آلية وفي هذه المرحلة يتم فيها التركيز على تثبيت الحركات واستقرارها عن طريق التكرار والتمرين والتدريب، إلى أن تؤدي الحركة بصورة آلية من دون تركيز أو انتباه معلوم وتكون سهلة وينتظم الوقت في الأداء وكذلك بشأن التنفس ويأخذ مسار الحركات.

الشكل الانسيابي، "إذ أصبحت الحركة أوتوماتيكية فانه من الصعب فقدانها أو زوالها أو لسانها".

من خلال ما تقدم ومن خلال اطلاع الباحث على بعض التقسيمات وتسميتها يتفق الباحث مع رأي يوسف الشيخ في أنه عملية التعلم تمر بثلاث مراحل وهي مرحلة الاكتساب، ومرحلة الاصلاح، ومرحلة تثبيت الحركات. (فراس عجيل ياور، 2016، ص ص: 28-29-30).

## خلاصة:

توصلنا إلى أن رياضة السباحة بولايتنا تعرف معيقات كثيرة منها المادية والمعنوية والثقافية والاجتماعية، بحيث يفتقر المجتمع الرياضي إلى ثقافة رياضة السباحة وفوائدها وهذا مرتبط كون الولاية تبعد عن الساحل بأكثر من 300 كلم، لأن البحر يساهم في التكوين النفسي للفرد من الصغر ناهيك عن غياب اهتمام المسؤولين وغياب النوادي الرياضية التي لها الدور الكبير في التحضير النفسي والبدني وتكوين السباحين وكل هذه المعيقات جعلت رياضة السباحة تكاد تنعدم في ولاية تبسة، وإذا أردنا النهوض بها وبعثها في ثقافة المجتمع علينا بإنشاء المسابح الأولمبية والنصف الأولمبية على مستوى تراب الولاية لإزالة كل ما هو من شأنه إعاقة هذه الرياضة.

# الدراسات السابقة

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

### ❖ الدراسة الأولى:

- قام بلبول فريد، الوحش عطاء الله ولقوي وليد بدراسة حول: علاقة بيداغوجية التدريب بمدربي السباحة فئة المبتدئين (12/05) سنة (دراسة ميدانية بـ: الجزائر العاصمة «مسبح أحمد غرمول»). وكان الهدف منها:

✓ معرفة أهمية البيداغوجية التربوية في تعليم السباحة للمبتدئين، وكذا الصورة التي تتعكس بها على الطفل المبتدئ.

✓ معرفة الفروق الموجودة في المنهج التعليمي عند مدربي السباحة.

✓ معرفة المقومات والعوامل التي تؤثر على بيداغوجية مدربي السباحة.

وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي والأداة المتمثلة في: مقياس سلم القيادة في الرياضة لشلا دورى، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والتي ضمت 14 مدربة و26 مدرب وهذا كمرحلة نهائية. وكانت النتائج كالتالي:

✓ عدم اهتمام مدربي السباحة للمبتدئين بالجانب النفسي- التربوي بل اهتمامهم بالنتائج المحصل عليها في نهاية الموسم.

✓ نقص الجانب الترفيهي الذي يؤهل للطفل ممارسة الحركة الرياضية في جو من الراحة النفسية والمرح.

✓ رفض بعض الأطفال الانضمام إلى بعض المدربين نظرا لأسلوب هؤلاء. (زاوي، 2005-2006).

### ❖ الدراسة الثانية:

- قام لقوي وليد وبشير حسام بدراسة حول: اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة (دراسة ميدانية على طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجلفة). وكان الهدف منها:

✓ التعرف على اتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلمهم لرياضة السباحة.

✓ التعرف على الفروق في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلمهم لرياضة السباحة حسب متغير السن-الجنس-الممارسة (الخبرة).

✓ إيجاد الحلول المناسبة للتخصير النفسي والوظيفي للطلاب أثناء الحصص التعليمية للسباحة.

✓ الوقوف على الحالة النفسية للطلبة خاصة بما يتعلق بالقلق والخوف من الماء.

وقد استخدم المنهج الوصفي والأداة المتمثلة في مقياس اتجاهات الطلبة نحو السباحة من موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، تم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث تم التوجه إلى طلبة السنة الثانية علوم

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجلفة والذي بلغ عددهم 50 طالب: 46 ذكور و04 إناث. وكانت النتائج كالتالي:

✓ بينت الدراسة الحالية أن التعلم السباحة يحتاج إلى ميول ودوافع واتجاهات ايجابية نحو التعلم قبل البدء في الحصص التعليمية للسباحة.

✓ أظهرت الدراسة الحالية أن الاتجاهات نحو التعلم تكون ايجابية كلما كانت هناك مهارات وقدرات مكتسبة في السباحة أي مكتسبات قبلية (خبرة).

✓ أظهرت الدراسة أن الحالة النفسية للطلاب أي (القلق والخوف) عاملان مؤثران على اتجاه الطلبة نحو السباحة.

✓ كشفت الدراسة أنه من الضروري خلق جو ومناخ نفسي وملائم للطلبة قبل انطلاق في الحصص التعليمية للسباحة وهذا لتفادي عامل الخوف من الماء. (لقوي وبشير، 2018).

### ❖ الدراسة الثالثة:

• قام ساره سعد زغول عرفان سليم بدراسة حول: تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة Pro 4D لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئ سباحة الفراشة. وكان الهدف منها:

✓ يهدف البحث الي تحسين المستوي الرقمي لناشئ سباحة الفراشة باستخدام أداة PRO 4D وذلك من خلال تصميم برنامج تدريب ارضي باستخدام أداة PRO 4D لتحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئ سباحة الفراشة وتأثيرها على المستوي المهاري لناشئ سباحة الفراشة.

وقد استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القياس (لقبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك لملائمتها لطبيعة البحث، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ عدد السباحين (13) تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة- تجريبية) بواقع (5) سباحين لكل مجموعة وتم استبعاد (5) سباحين. كما بلغ عدد قوام سباحي الدراسة الاستطلاعية (5) سباحين من خارج عينه البحث. وكانت النتائج كالتالي:

✓ استخدام التدريبات الغرضية يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد في التدريب على الأداء الأمثل.

✓ استخدام تدريبات المشابهة لأداء المجموعات العضلية العاملة ذو فاعلية وله تأثير في تحسن القدرات البدنية الخاصة.

✓ استخدام تدريبات في نفس المسار الحركي لها تأثير إيجابي في القدرة على المحافظة على إيقاع الأداء السليم لسباحة الفراشة وتحسين مستوي الأداء المهاري.



## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

✓ استخدام تدريبات القوة لها تأثير إيجابي على تحسين المستوى الرقمي لسباحي مسافة 50 م فراشة. (ساره سعد وعرفان، 2019).

### ❖ الدراسة الرابعة:

• قام بلبول فريد، الوخش عطاء الله ولقوي وليد بدراسة حول: معوقات ممارسة المرأة لرياضة السباحة بولاية المسيلة (دراسة ميدانية على مستوى المسبح نصف أولمبي ببوسعادة). وكان الهدف منها:

✓ التعرف على واقع ممارسة المرأة لرياضة السباحة.

✓ التعرف على المعوقات التي تعترض رياضة السباحة بالنسبة للمرأة.

✓ بلورة المشاكل التي تعيق ممارسة المرأة للسباحة وإيجاد الحلول لها.

وقد استخدم المنهج الوصفي والأداة المتمثلة في الاستبيان حيث تم اختيار العينة بطريقة مقصودة

وكانت على منخرطات المسبح النصف اولمبي والذي بلغ عددهم 15 منخرطة مع 5 لم يجبن على

الاستبيان. وكانت النتائج كالتالي:

✓ عدم ممارسة المرأة للسباحة يعزي للعادات والتقاليد، وباعتبار الرياضة أصبحت جزء من الواقع المعاش تأثر النساء بها. فمن المنظور الشرعي هي ليست محرمة على النساء ولكن أحيانا العادات والتقاليد في وطننا العربي وخاصة عندنا في الجزائر تمنع المرأة من ممارسة بعض أنواع السباحة نظرا للحساسيات المتعلقة بنوع اللباس وأماكن ممارستها.

✓ أن عدم ممارسة المرأة للسباحة يعزي لنقص الهياكل والامكانيات، إذ تعتبر الإمكانيات من أهم العوامل التي تساهم في تطوير الرياضة بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص باعتبارها رياضة تعتمد على إمكانيات بشرية ومادية حتى يتحقق الهدف من ممارستها.

✓ أما رياضة السباحة للنساء بصفة خاصة فيجب توفر شروط معينة مثل لباس خاص يستر العورة وعدم الاختلاط وغيرها من الشروط وذلك في ظل الجدلية القائمة بين العرف والتقاليد الاجتماعية وممارسة المرأة للرياضة. (بلبول والوخش ولقوي، 2020).

### ❖ الدراسة الخامسة:

• قام نقاز محمد ولغرور عبد الحميد وشنوف خالد بدراسة حول: معوقات تعلم المهارات الرياضية الأساسية في رياضة السباحة لدى طلبة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة2. وكان الهدف منها:

- ✓ معرفة إن كان التردد النفسي عائق في تعلم المهارات الأساسية لدى طلبة معهد الرياضة.
- ✓ معرفة إن كان هناك تردد نفسي عند طلبة السنة أولى أثناء مزاولتهم السباحة رغم اكتسابهم خبرة سابقة.
- ✓ معرفة إن كان هناك فرق بين طلبة السنة الأولى والسنة الثانية أثناء مزاولتهم لمقياس السباحة بسبب الخبرة السابقة.

وقد استخدم المنهج الوصفي والأداة المتمثلة في استمارة استبيان، حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت في طلبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة02، حيث تكونت من (22) طالب سنة أولى و(21) طالب سنة ثالثة مع العلم أنه تم اختيار عشوائيا من مجتمع الدراسة (10) طلبة. وكانت النتائج كالتالي:

- ✓ أن طلبة السنة أولى لا تعاني من نقص في قسم الاستعداد والجانب البدني، أثناء مزاولتهم لمقياس السباحة أي أنها تتمتع بدرجة متوسطة من التردد النفسي في حين أنها تعاني بدرجة عالية من التردد النفسي رغم اكتسابهم خبرة سابقة وذلك في الجانب التعليمي والثقة بالنفس والدافعية أثناء ممارستهم للسباحة.
- ✓ أن طلبة السنة ثالثة تعاني بدرجة عالية من التردد النفسي رغم اكتسابهم لخبرة سابقة أثناء مزاولتهم لمقياس السباحة (تطبيق).
- ✓ لا توجد فروق معنوية بين طلبة السنة أولى وطلبة السنة ثالثة في الاستعداد النفسي أثناء مزاولتهم لمقياس السباحة (تطبيق) بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزي لمتغير الخبرة السابقة في هذا المجال أي كلاهما يتمتع بدرجة عالية من التردد النفسي. (نقاز ولغرور وشنوف، 2020).

❖ التعليق على الدراسات السابقة:

استندنا من الدراسات السابقة مجموعة من النقاط وهي:

1. الدراسات السابقة التي استندنا إليها ساعدتنا في تطبيق خطوات البحث العلمي وذلك حول طريقة بناء الإشكالية وتحديد مجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة وأداة البحث المستخدمة.
2. ساعدتنا في دراسة موضوع بحثنا على أرض الواقع والذي كان بعنوان واقع رياضة السباحة ومعيقات تطورها.
3. ساعدتنا في أخذ صورة أولية حول كيفية القيام بالدراسة الاستطلاعية.
4. اعتمدنا على الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة والاستدلال بها من أجل التحقق في صدق الفرضيات

# الفصل الثالث:

## الإجراءات الميدانية للدراسة

✓ تمهيد.

1. منهج البحث.

2. الدراسة الاستطلاعية.

3. مجتمع الدراسة وعينة البحث.

1.3. مجتمع البحث.

2.3. عينة البحث.

3.3. طريقة اختيار عينة البحث.

4. مجالات البحث.

1.4. المجال البشري.

2.4. المجال المكاني.

3.4. المجال الزمني.

5. أدوات البحث.

6. الأسس العلمية لأدوات البحث.

7. الوسائل الإحصائية المستعملة.

✓ خلاصة.

## تمهيد

بعد تطرقنا لفصل الخلفية النظرية والدراسات السابقة من بحثنا عن واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة، سنحاول من خلال هذا الفصل إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقاً، وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها من أجل استخلاص النتائج.

**1. منهج البحث:**

قصد تحليل ودراسة المشاكل التي طرحناها ولتلبية طبيعة الموضوع فإننا نعتمد على المنهج الوصفي. فهو أحد المناهج الرئيسية الذي يعتمد عليه بشكل رئيسي في الدراسات العلمية على مستويين أو مرحلتين: المستوى الأول: هي مرحلة البحوث أو الدراسات الاستطلاعية أو الاستكشافية أو الصياغية. المستوى الثاني: هي البحوث الوصفية أو كما يطلق عليها الدراسات الوصفية التشخيصية المتعمقة. (أبو شنب، 2008، ص:119)

يعرفه بست "Best": إن البحوث الوصفية تهتم الظروف والعلاقات القائمة، والممارسات الشائعة، والمعتقدات ووجهات النظر والقيم والاتجاهات عند الناس، والعمليات الجارية، والتأثيرات التي يستشعرها الأفراد والتيارات والاتجاهات الآخذة في النمو والظروف. (النعمي، البياتي، وخليفة، 2009، ص:238) هو المنهج الذي يتناول الأبحاث والدراسات التي تبحث فيما هو كائن الآن في حياة الإنسان، أو المجتمع من ظواهر وأحداث وقضايا معينة، تخدم هذا المنهج طرقاً وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات منها: الملاحظة، المقابلة، الاختبارات، الاستفتاءات لكل ظاهرة وحدث معين. (داود، 2011، ص:06) يركز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل فترات زمنية عدة. (عبيدات وآخرون، 1999، ص:46)

**2. الدراسة الاستطلاعية:**

تعد أخطر المراحل في عملية التصميم فبقدر الجهد الذي يبذله الباحث في الدراسة الاستطلاعية تكون درجة جودة الاستبيان ولها دور في صياغة أسئلته، وعلى الباحث أن كرر الدراسة الاستطلاعية مرات ومرات حتى يطمئن لسلامة محتوى الأسئلة وصياغتها. (سليمان، 2010، ص:128) جاءت دراستنا الاستطلاعية كالآتي:

قمنا في البداية بعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات، والتعرف على العينة التي سنجري عليها الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في المدراء لبعض مركبات الرياضية ولاية تبسة، حيث تم عرض استمارة الاستبيان على المشرف وبعض أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والهدف من ذلك التأكد من صحة الأسئلة ووضوحها وفهمها وتحقيق غرض الدراسة وبعد تصحيح وتغيير الأسئلة حسب رأي الخبراء قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة قدرها 10 من بعض مسؤولي المركبات الرياضية لولاية تبسة.

**3. مجتمع الدراسة وعينة البحث:****1.3. مجتمع البحث:**

هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، وهو جميع العناصر ذات العلاقة من مشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة. (عباس وآخرون، 2007، ص:217).

إن مجتمع الدراسة يمثل مسؤولي المركبات الرياضية لولاية تبسة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفقا للمنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة، والذي كان عددهم 10 مسؤولا.

**2.3. عينة البحث:**

هي فئة مجتمع البحث أو جمهور البحث أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (دويدري، 2000، ص:305)

**3.3. طريقة اختيار عينة البحث:**

لقد تم اختيارنا للعينة بطريقة قصدية (متعمدة): وهي العينة التي يتم اختيار وحدتها وفق وجهة نظر الباحث لاعتقاده من أنها تعطي نتائج مرضية. (البلداوي، 2007، ص:72) والتمثلة في مسؤولي بعض المركبات الرياضية لولاية تبسة والذي بلغ عددهم 10 مسؤولا.

- 2 من مسؤولي المركبات الرياضية -الشرطة ولاية تبسة-.
- 2 من مسؤولي المركبات الرياضية -بئر العاتر ولاية تبسة-.
- 3 من مسؤولي المركبات الرياضية -ولاية تبسة-.
- 3 مسؤولين من مديرية الشباب والرياضة -ولاية تبسة-.

## 4.مجالات البحث:

1.4.المجال البشري: مسؤولي بعض المركبات الرياضية ولاية تبسة.

2.4.المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على بعض مسؤولي المركبات الرياضية ضمن:

- المركب الرياضي الجوارى شريط أحمد الصالح طريق عنابة تبسة.
- المركب الرياضي 4مارس 1956 تبسة.
- المركب الرياضي الجوارى بالشرية ولاية تبسة.
- المركب الرياضي الجوارى ببئر العائر ولاية تبسة.

3.4.المجال الزمني: قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على مسؤولي بعض المركبات الرياضية بولاية تبسة،

حيث تمت عملية توزيع الاستبيان من 06 أبريل إلى غاية 12 أبريل وتم جمعهم بتاريخ: 25 أبريل سنة 2022.

## 6.أدوات البحث:

لكل دراسة مجموعة من الأدوات التي يستخدمها الباحث التي تخدم المنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يستعمل الأدوات التي ترسله إلى الحقائق التي يسعى إليها ولقد اختار الاستبيان كأداة لدراستنا.

## ❖ الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها. (بخوش والذنيبات، 2007، ص: 67)

هو وسيلة للحصول على إجابات عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم المجيب بملئه بنفسه. (نهبان، 2009، ص:90)

ويشير قبارى محمد إسماعيل إلى أن استمارة استبيان قد يطلق عليها Questionnaire، ويعد ترجمة للبحث العلمي إلى أسئلة لقياس الاتجاهات الخاصة بالرأي العام تجاه فكرة أو مشكلة اجتماعية أو اقتصادية، حيث يشمل عدد من الأسئلة المحددة والمطبوعة على استمارة البحث والتي يمكن أن ترسل بالبريد وترد الإجابات أيضا بالبريد. (أبو شنب، قواعد البحث العلمي -1-(المناهج والطرق والأدوات)، 2009، ص:172)



❖ مراحل تصميم الاستبيان:

مراجعة الرسائل والكتب والمجالات والدارسات السابقة والمشابهة التي تدور حول: واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة.

✓ تم إعداد أداة الدراسة في صورتها الأولية حيث تكونت من محورين، كل محور يضم مجموعة من الأسئلة تتقيد بعنوانه، ثم تم عرضها على مجموعة من المحكمين (أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية تبسة). وذلك لمعرفة:

- مدى تناسق وانسجام أسئلة الاستبيان مع عنوان المحور.
- صحة المنهجية المتبعة في طرح الأسئلة.
- بعد جمع آراء المحكمين تم تصحيح وحذف وتعديل الاستبيان وتمت صياغته في صورته النهائية.
- بالنسبة للمحور الأول: تم حذف وتعديل بعض العبارات والأسئلة حتى أصبح عددها 07 أسئلة.
- النسبة للمحور الثاني: تم حذف وتعديل بعض العبارات والأسئلة ليصبح عددها 08 أسئلة.

6. الأسس العلمية لأدوات البحث:

1.6 صدق الاختبار: الصدق له مفهوم واسع فهو يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلا منها بالإضافة إليها.

1.1.6 صدق المحكمين: قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بولاية تبسة المبيينين في الملحق رقم 01، وقاموا بإعطائنا ملاحظات حول بعض الأخطاء في الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان. ومن ثم توصلنا استمارة الاستبيان في صورته النهائية.

2.6 ثبات الاختبار: يعني مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق نفس المقاييس على نفس الأفراد أو الظواهر وتحت نفس الظروف أو تحت ظروف مشابهة إلى أكبر قدر ممكن. (ملحم، 2000، ص:327).

3.6 موضوعية الاختبار: الاختبار الموضوعي هو الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون، ويتم ذلك عندما تكون الأسئلة محددة والإجابات محددة، بحيث يكون لكل سؤال جواب واحد فقط. (رضوان، 2008، ص: 143)

عرضنا الاستبيان على الأساتذة (الخبراء) وتم قبوله وذلك بحذف وتعديل بعض الأسئلة.

## 7. الوسائل الإحصائية المستعملة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل نتائج الاستبيان بطريقة سليمة وقمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي (Microsoft Office Exel)، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاستبيان إلى أرقام، وتم حساب مجموعها ونسبها المئوية وترجمتها إلى بيانات في جدول وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} * 100$$

## خلاصة:

لا يمكن لنتائج البحث أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل وتناغم بين جميع اجزائه، وعليه جاء هذا الفصل بعنوان: الإجراءات الميدانية، تناولنا فيه بالضبط منهج البحث وعبرنا إلى الدراسة الاستطلاعية وذكرنا مجتمع وعينة البحث، بالتأكيد على تقنية الاستبيان المستعمل لذلك كي يصبح أداة علمية من أدوات البحث يمكن الوثوق بها، مما ستجمعه من معلومات وإثبات صحة وصدق البحث استخدمنا الأسس العلمية لأدوات البحث وأخيرا قمنا بالوسائل الإحصائية المستعملة.

# الفصل الرابع:

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

✓ تمهيد.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

✓ خلاصة.

## تمهيد

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة بإتباع المنهج الوصفي باستعمال أداة البحث والمتمثلة في الاستبيان، كما سنقوم بتحليل النتائج وترجمتها إلى بيانات وتمثيلها في دوائر نسبية ومن خلال هذا سنقوم بمناقشة الفرضيات لإثبات صحتها أو نفيها.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

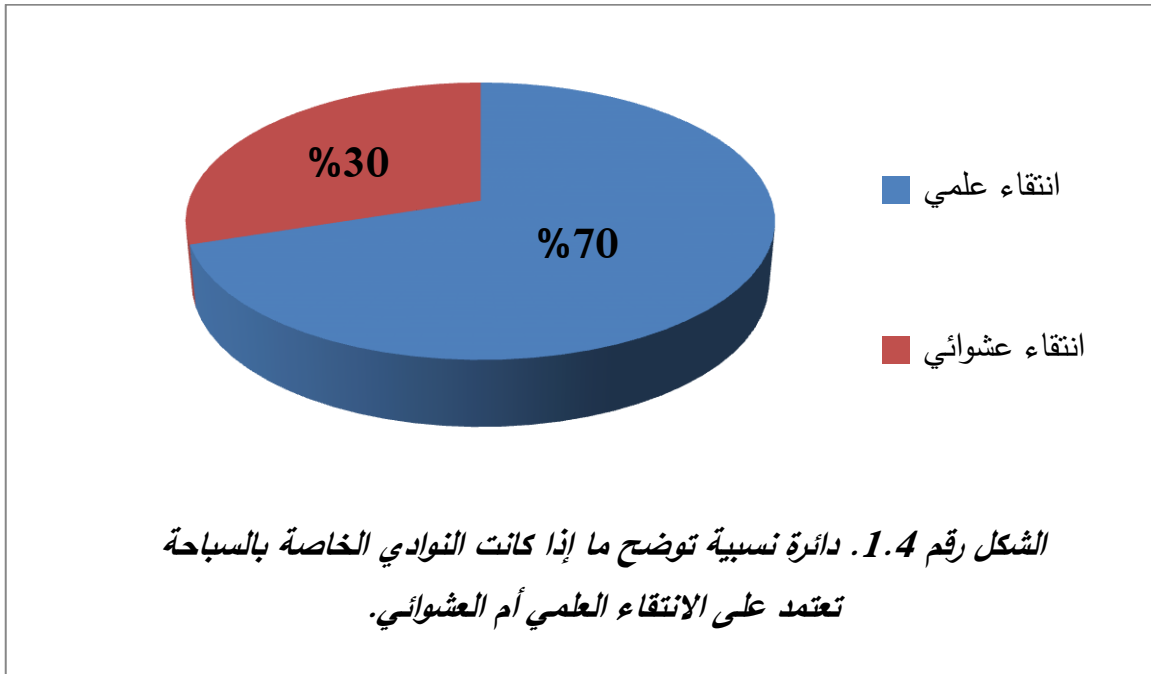
**المحور الأول:** واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة.

**السؤال الأول:** حسب رأيك هل تعتمد النوادي الخاصة بالسباحة على الانتقاء العلمي والمقنن أم الانتقاء العشوائي؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت تعتمد النوادي الخاصة بالسباحة على الانتقاء العلمي أم العشوائي.

جدول رقم 1.4. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كانت تعتمد النوادي الخاصة بالسباحة على الانتقاء العلمي أم العشوائي.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
70%	7	انتقاء علمي
30%	3	انتقاء عشوائي
100%	10	مجموع العينة



تحليل الجدول رقم 1.4:

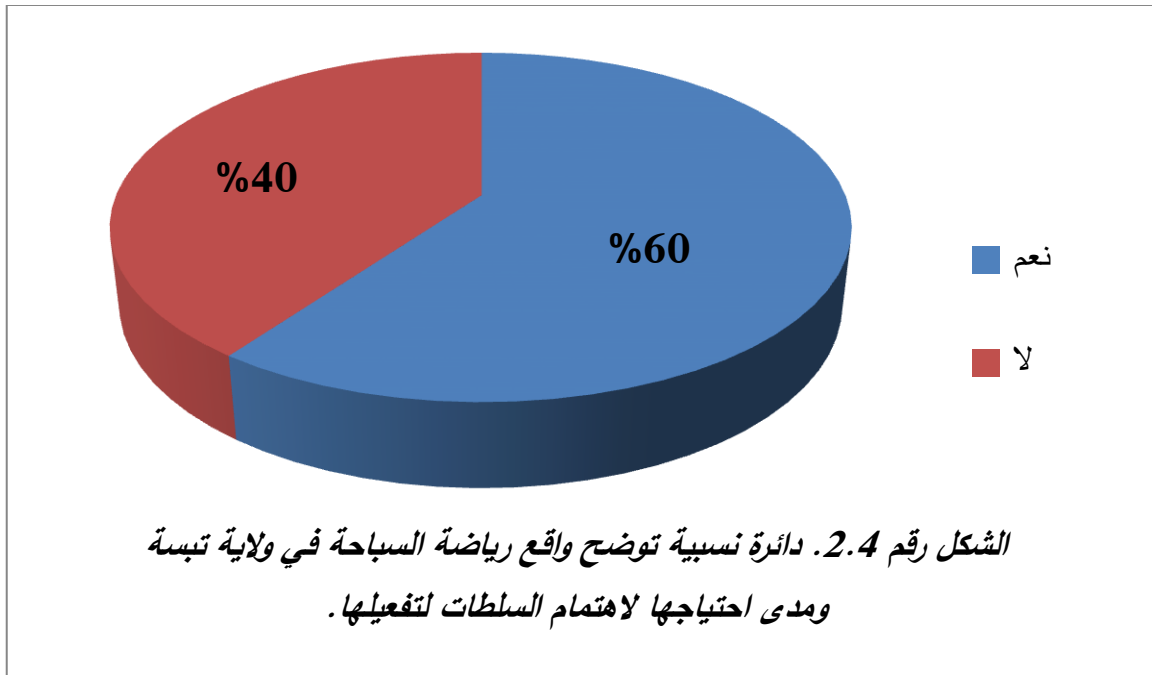
نلاحظ من خلال الجدول أن النوادي الخاصة بالسباحة تعتمد على الانتقاء العلمي، حيث أن 70% من مسؤولي المركبات الرياضية لا يعتمدون على الانتقاء العشوائي.

**السؤال الثاني:** هل واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة يحتاج إلى اهتمام السلطات لتفعيلها؟

**الغرض من السؤال:** معرفة واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة ومدى احتياجها لاهتمام السلطات لتفعيلها.

جدول رقم 2.4. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة ومدى احتياجها لاهتمام السلطات لتفعيلها.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	6	60%
لا	4	40%
مجموع العينة	10	100%



تحليل الجدول رقم 2.4:

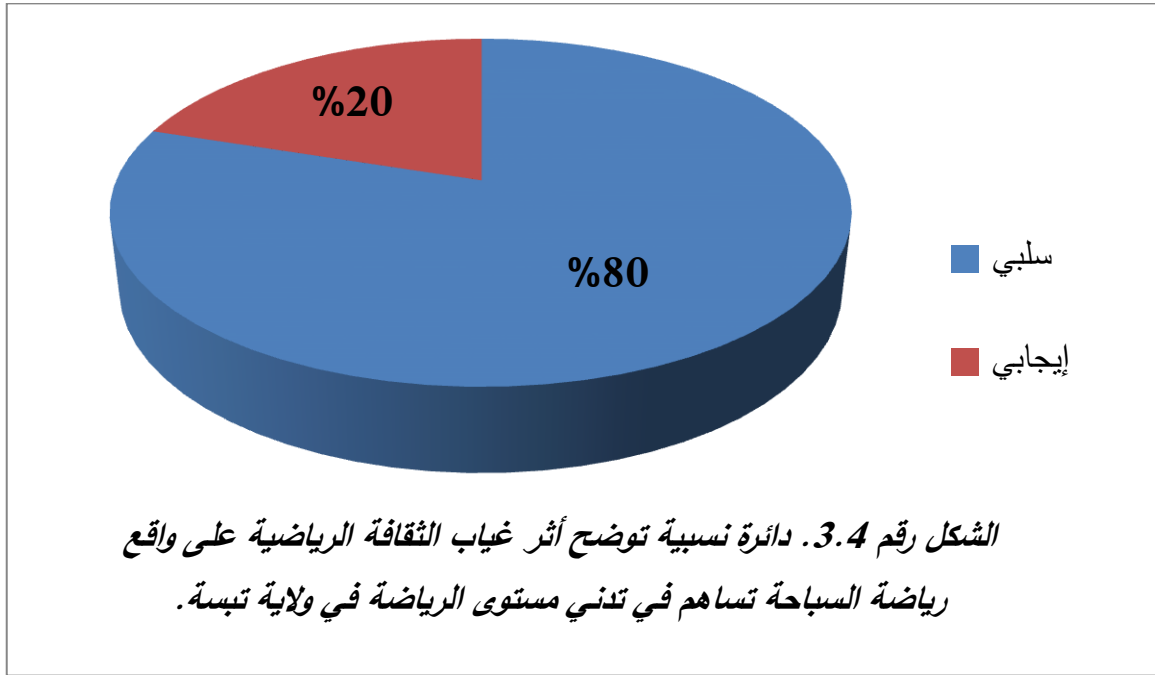
نلاحظ من خلال الجدول أن معظم الإجابات بنسبة 60% تدل على أن رياضة السباحة تحتاج إلى اهتمام السلطات لتفعيلها.

**السؤال الثالث:** ما هو أثر غياب الثقافة الرياضية على واقع رياضة السباحة تساهم في تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة أثر غياب الثقافة الرياضية على واقع رياضة السباحة تساهم في تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة.

**جدول رقم 3.4.** يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة أثر غياب الثقافة الرياضية على واقع رياضة السباحة تساهم في تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
سلبية	8	%80
إيجابي	2	%20
مجموع العينة	10	%100



**تحليل الجدول رقم 3.4:**

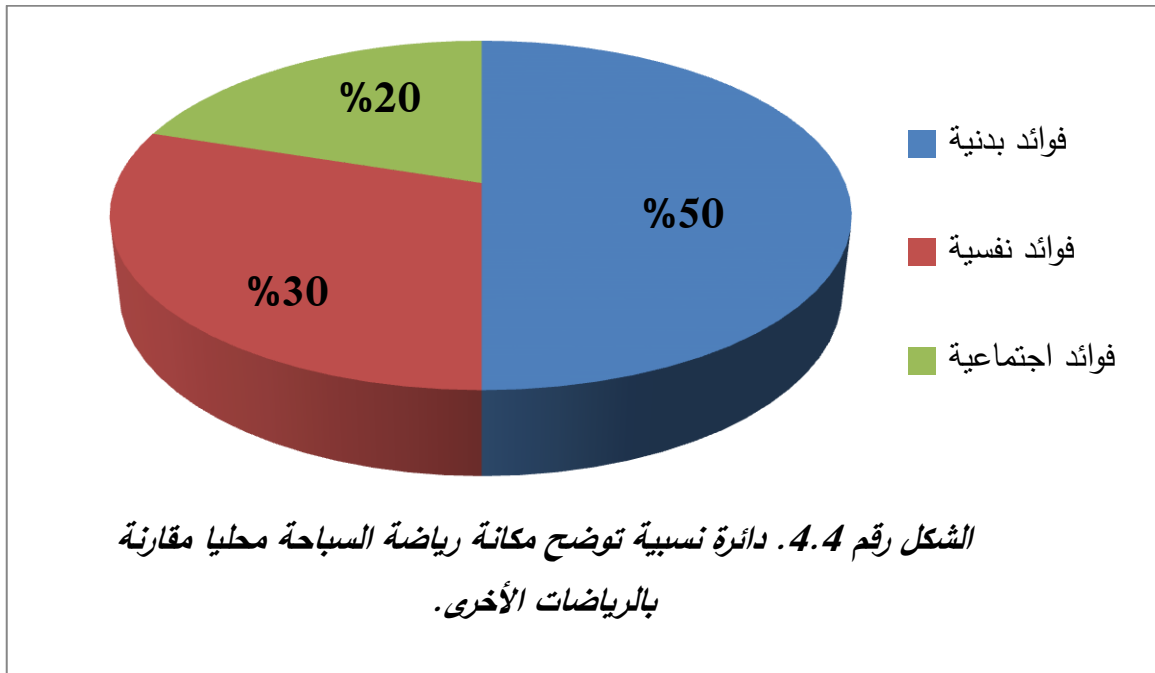
نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب الإجابات بنسبة 80% تدل على أن أثر غياب الثقافة الرياضية على واقع رياضة السباحة تساهم في تدني مستوى الرياضة بولاية تبسة بشكل إيجابي، وهذا بعد أخذ رأي حوالي 8 مسؤولين.



**السؤال الرابع:** هل واقع رياضة السباحة مهمل محليا مقارنة بالرياضات الأخرى؟ رغم فوائدها الراجعة إلى:  
**الغرض من السؤال:** معرفة مكانة رياضة السباحة محليا مقارنة بالرياضات الأخرى.

**جدول رقم 4.4.** يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة مكانة رياضة السباحة محليا مقارنة بالرياضات الأخرى.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
فوائد بدنية	5	50%
فوائد نفسية	3	30%
فوائد اجتماعية	2	20%
مجموع العينة	10	100%



تحليل الجدول رقم 4.4:

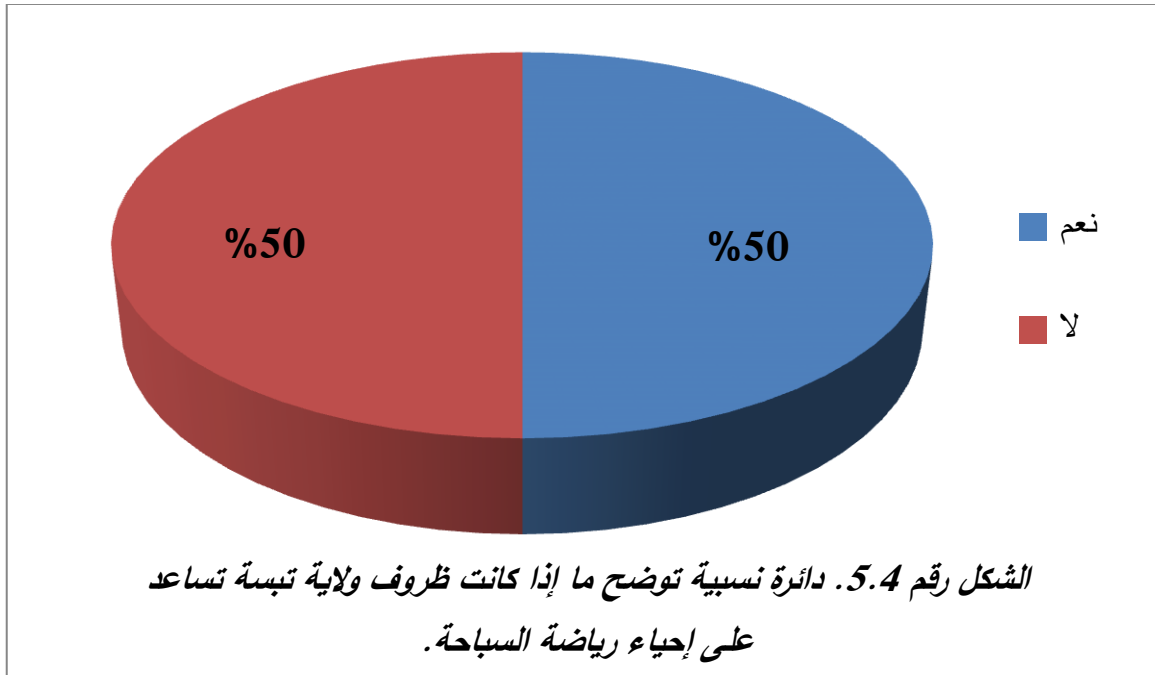
من خلال إجابات مسؤولي الرياضة ومديري المركبات الرياضية بولاية تبسة نلاحظ أن رياضة السباحة مهملة محليا مقارنة بالرياضات الأخرى رغم فوائدها البدنية وهذا بنسبة 50%، ثم فوائدها النفسية بنسبة 30% وفوائدها الاجتماعية بنسبة 20%.

**السؤال الخامس:** هل ظروف ولاية تبسة تساعد على إحياء رياضة السباحة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت ظروف ولاية تبسة تساعد على إحياء رياضة السباحة.

جدول رقم 5.4. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كانت ظروف ولاية تبسة تساعد على إحياء رياضة السباحة.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	5	50%
لا	5	50%
مجموع العينة	10	100%



تحليل الجدول رقم 5.4:

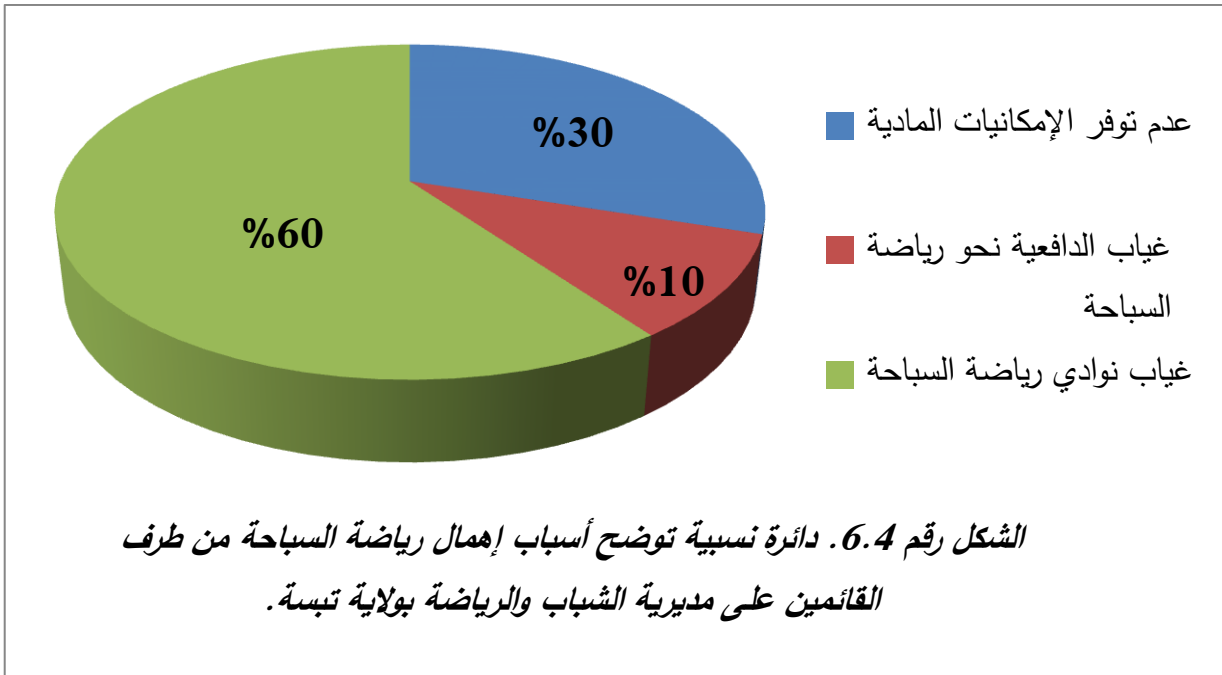
نلاحظ من خلال الإحصائيات أن نسبة 50% من الإجابات تدل على أن ظروف ولاية تبسة تساعد على إحياء رياضة السباحة، بينما نسبة 50% ترى عكس ذلك.

**السؤال السادس:** عدم اهتمام القائمين على مديرية الشباب والرياضة بالسباحة يعود إلى:

**الغرض من السؤال:** معرفة أسباب إهمال رياضة السباحة من طرف القائمين على مديرية الشباب والرياضة بولاية تبسة.

جدول رقم 6.4. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة أسباب إهمال رياضة السباحة من طرف القائمين على مديرية الشباب والرياضة بولاية تبسة.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
30%	3	عدم توفر الإمكانيات المادية
10%	1	غياب الدافعية نحو رياضة السباحة
60%	6	غياب نوادي رياضة السباحة
100%	10	مجموع العينة



تحليل الجدول رقم 6.4:

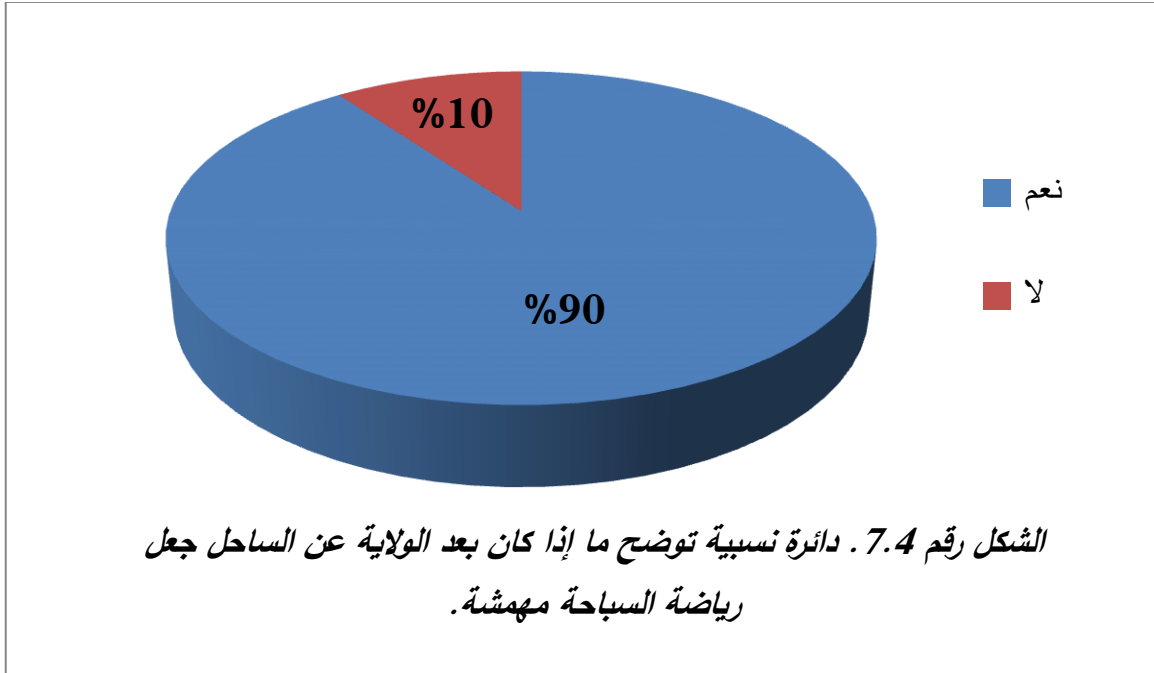
نلاحظ من خلال الجدول أن معظم الإجابات تدل على أن سبب عدم اهتمام القائمين على مديرية الشباب والرياضة بولاية تبسة هو غياب نوادي رياضة السباحة وذلك بنسبة 60%، بينما نسبة 30% تدل على أن السبب هو عدم توافر الإمكانيات المادية، في حين نسبة 10% تدل على أن السبب هو غياب الدافعية نحو رياضة السباحة.

**السؤال السابع:** هل بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة.

جدول رقم 7.4 . يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
90%	9	نعم
10%	1	لا
100%	10	مجموع العينة



تحليل الجدول رقم 7.4:

نلاحظ أن أغلبية الإجابات بنسبة 90% تدل على أن بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة، بينما نسبة 10% ترى عكس ذلك.

## 2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها من الجداول (1.4)، (2.4)، (3.4)، (6.4)، (7.4) نستنتج أن النوادي الخاصة بالسباحة تعتمد على الانتقاء العلمي وهذا ما يساعد على النهوض بهذه الرياضة عكس الانتقاء العشوائي الذي يقوم بغرض الربح، فأغلبية مسؤولي الرياضة في ولاية تبسة يرون بأن الانتقاء العلمي والمقنن هو السبيل الوحيد لخلق مثل هذه الرياضة في ولاية تبسة. وفيما يخص واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة فهو في حاجة ماسة إلى اهتمام السلطات المحلية بهذه الرياضة من أجل جلب الاهتمام بها مثلها مثل باقي الرياضات وهذا ما نراه غائبا في ولاية تبسة، إلى جانب غياب الثقافة الرياضية في هذا المجال مما أدى إلى تدني مستويات هذه الرياضة بشكل سلبي. كما أن عدم توفر الإمكانيات المادية لممارسة السباحة وغياب النوادي الخاصة برياضة السباحة بسبب عدم اهتمام مديرية الشباب والرياضة ولو اهتمت بهذا الجانب لكانت رياضة السباحة تعرف تطور ملحوظ في الولاية كباقي الرياضات الأخرى. وزد على ذلك الموقع الجغرافي لولاية تبسة البعيد عن الساحل بمئات الكيلومترات هذا أدى إلى عدم الاهتمام بالسباحة، رغم أن ذلك لا يعد عائقا ولو توفرت المسابح الأولمبية والنصف الأولمبية على مستوى إقليم الولاية لأدى إلى اهتمام كبير بهذه الرياضة ولم تكن غائبة إن لم نقل منعدمة بولايتنا والمشكل الوحيد يعود إلى عدم منح فرصة لرياضة السباحة كباقي الرياضات كغياب المرافق والدعم المعنوي والمادي وخلق النوادي الرياضية الخاصة بها.

وهذه النتائج جاءت متفقة مع دراسة "لونيس محمد" و"كناي منير" بعنوان: "واقع عملية الانتقاء الرياضي لدى الطلبة تخصص سباحة"، حيث توصلوا إلى أنه: يجب على الأساتذة المنتقنين للطلبة الأخذ بعين الاعتبار المعايير والأسس العلمية في عملية الانتقاء الرياضي كما تبين أن اهتمام الأساتذة بعملية الانتقاء الرياضي يساعد في إنشاء سباحين ماهرين وتحقيق أفضل النتائج والوصول بهم إلى أعلى المستويات في رياضة السباحة. (لونيس وكناي، 2018-2019، ص98).

ومن خلال ما سبق توصلنا إلى إثبات صحة فرضيتنا التي تنص على أن: واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة مهمش.

## 2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

### 1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

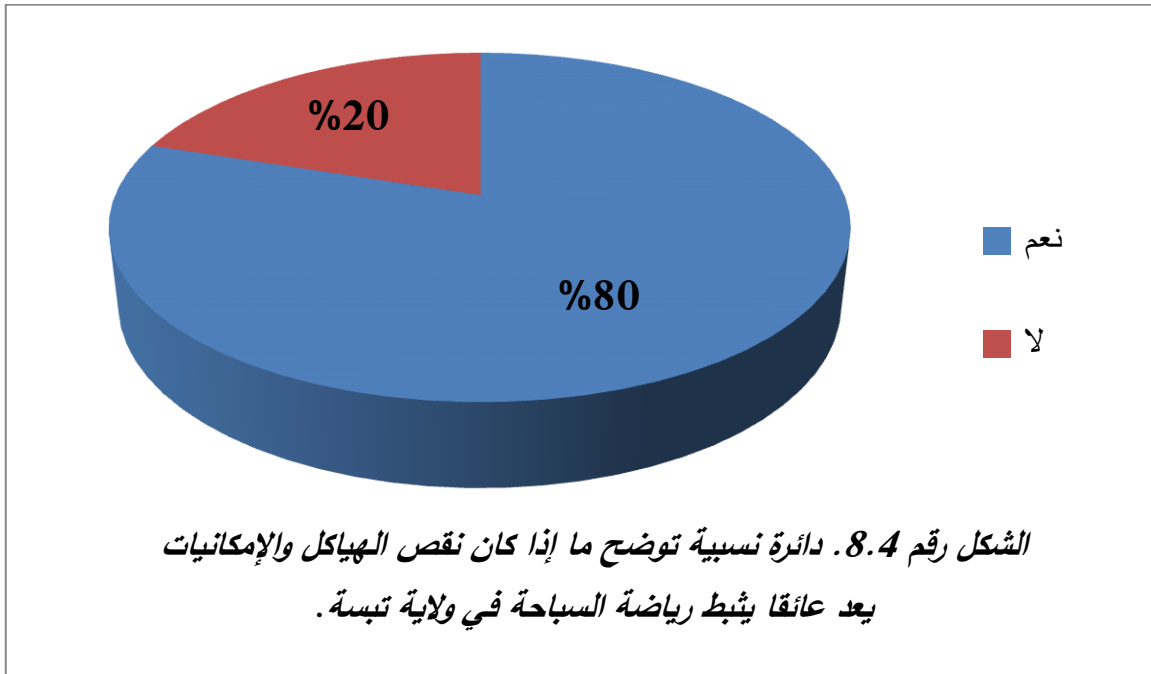
**المحور الثاني:** معوقات تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

**السؤال الأول:** هل نقص الهياكل والإمكانيات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان نقص الهياكل والإمكانيات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة.

**جدول رقم 8.4.** يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان نقص الهياكل والإمكانيات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	8	80%
لا	2	20%
مجموع العينة	10	100%



تحليل الجدول رقم 8.4:

نلاحظ أن أغلبية الإجابات بنسبة 80% تدل على أن نقص الهياكل والإمكانيات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة، بينما نسبة 20% يرون العكس.

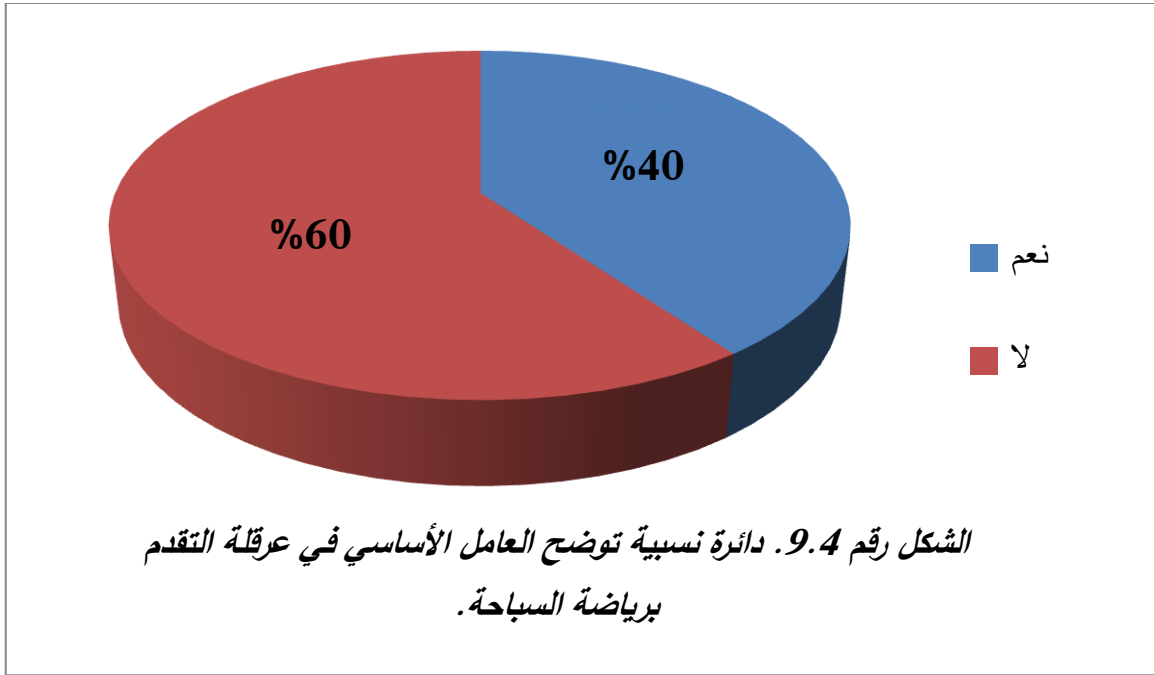
**السؤال الثاني:** هل نقص الاستعداد النفسي هو العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة السباحة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة السباحة.

**جدول رقم 9.4.** يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة

السباحة.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
40%	4	نعم
60%	6	لا
100%	10	مجموع العينة



**تحليل الجدول رقم 9.4:**

نلاحظ أن نسبة 40% من الإجابات تدل على أن العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة السباحة هو

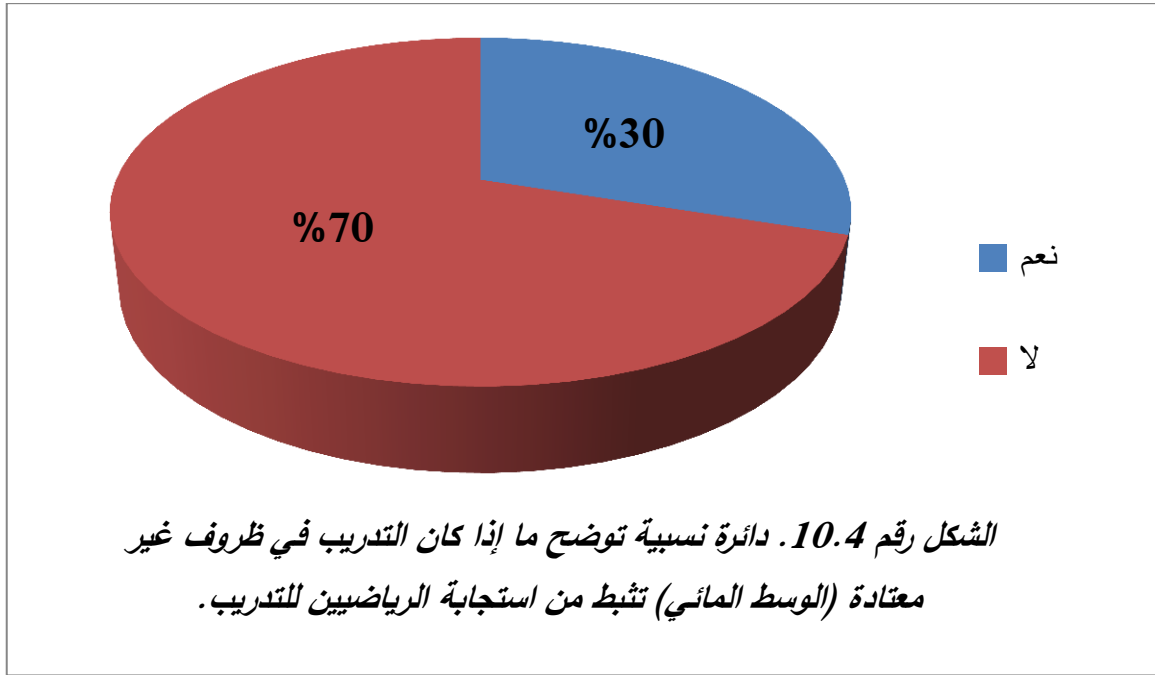
نقص الاستعداد النفسي.

**السؤال الثالث:** هل التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب.

جدول رقم 10.4. يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	3	30%
لا	7	70%
مجموع العينة	10	100%



تحليل الجدول رقم 10.4:

نلاحظ من خلال الجدول أن الأقلية يرون أن التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب بنسبة 30%، في حين نسبة 70% يرون عكس ذلك.

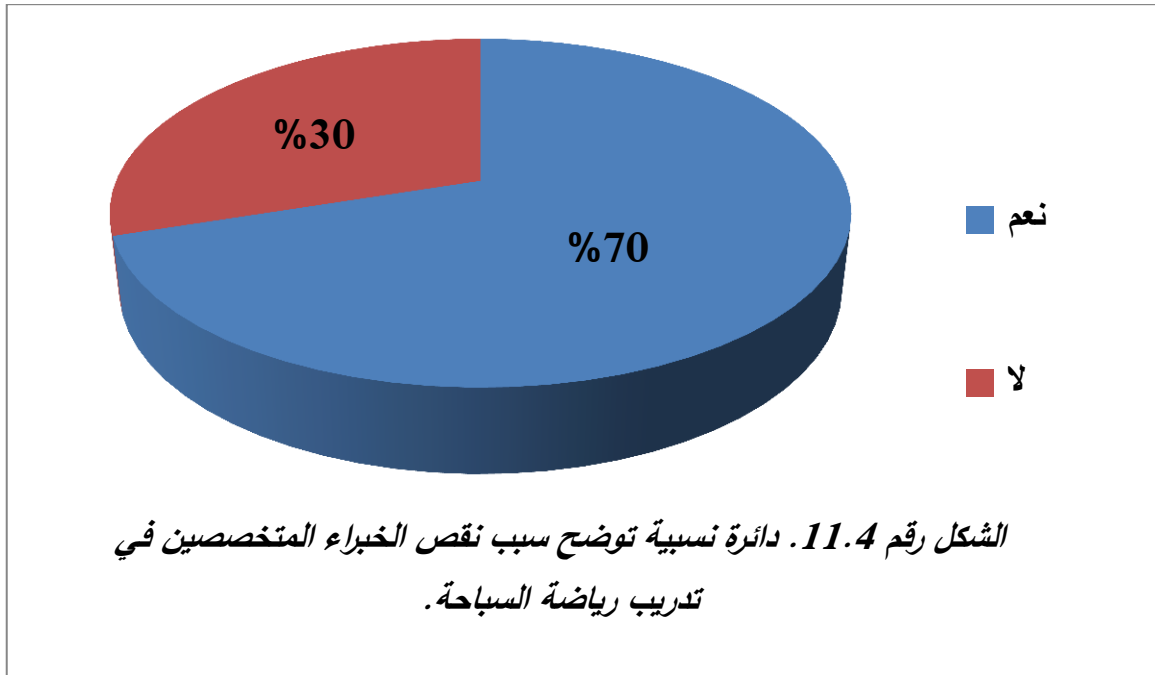


**السؤال الرابع:** هل نقص الخبراء المتخصصين في تدريب رياضة السباحة راجع إلى غياب تكوين مدربين على المستوى المحلي وانعدام المرافق الرياضية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة سبب نقص الخبراء المتخصصين في تدريب رياضة السباحة.

**جدول رقم 11.4.** يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة سبب نقص الخبراء المتخصصين في تدريب رياضة السباحة.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	7	70%
لا	3	30%
مجموع العينة	10	100%



**تحليل الجدول رقم 11.4:**

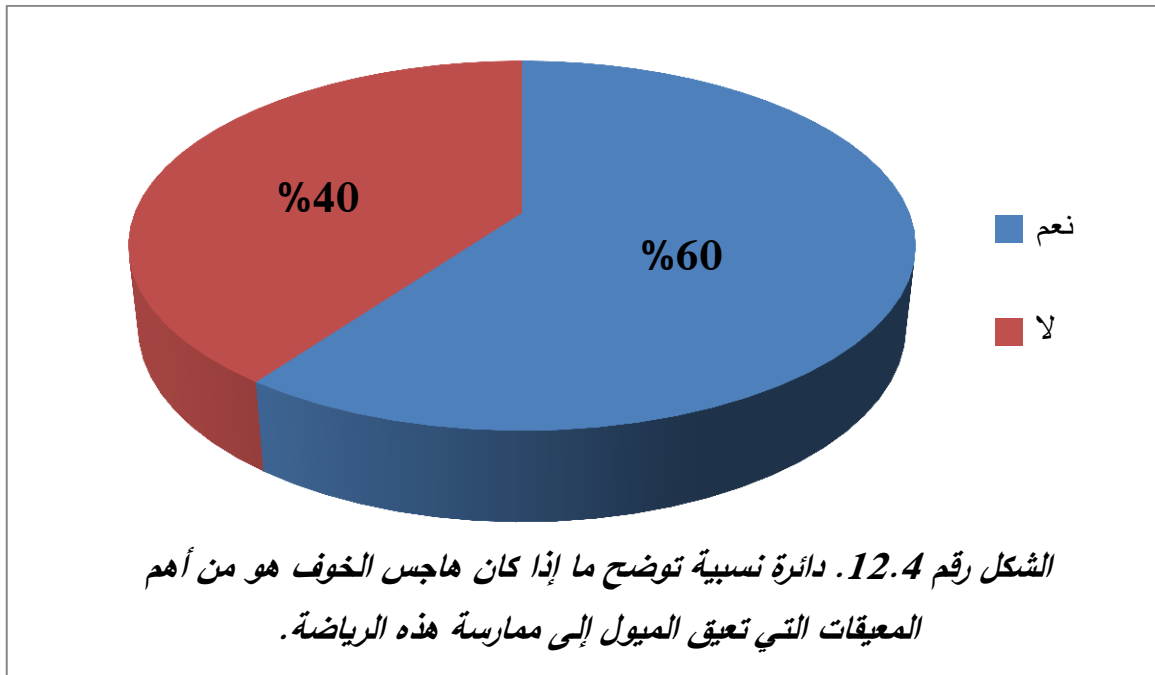
من خلال إجابات مسؤولي الرياضة ومديري المركبات الرياضية بولاية تبسة نلاحظ أن نسبة 70% يرون أن نقص الخبراء المتخصصين في تدريب رياضة السباحة راجع إلى غياب تكوين مدربين على المستوى المحلي وانعدام المرافق الرياضية، بينما نسبة 30% كانت إجاباتهم عكس ذلك.

**السؤال الخامس:** هل هاجس الخوف هو من أهم المعوقات التي تعيق الميول إلى ممارسة هذه الرياضة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان هاجس الخوف هو من أهم المعوقات التي تعيق الميول إلى ممارسة هذه الرياضة.

**جدول رقم 12.4.** يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان هاجس الخوف هو من أهم المعوقات التي تعيق الميول إلى ممارسة هذه الرياضة.

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	6	60%
لا	4	40%
مجموع العينة	10	100%



**تحليل الجدول رقم 12.4:**

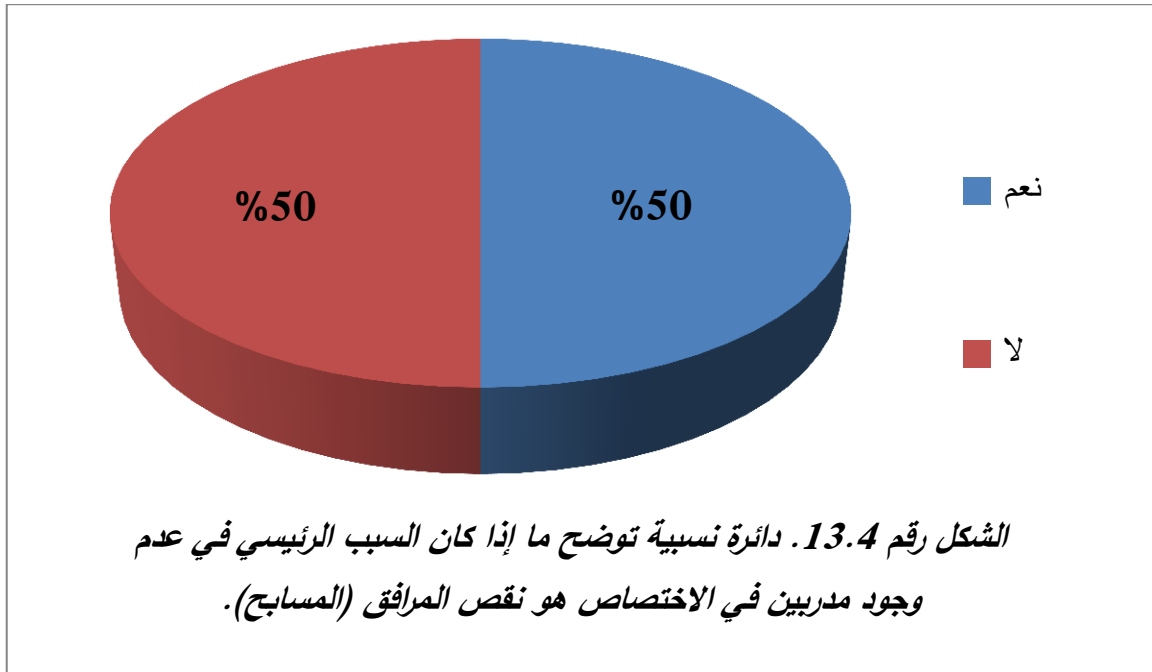
نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 60% من الإجابات تدل على أن هاجس الخوف هو من أهم المعوقات التي تعيق الميول إلى ممارسة هذه الرياضة، بينما نسبة 40% كان رأيهم العكس.

**السؤال السادس:** هل نقص المرافق (المسابح) بسبب عدم وجود مدربين في الاختصاص؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان السبب الرئيسي في عدم وجود مدربين في الاختصاص هو نقص المرافق (المسابح).

**جدول رقم 13.4.** يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة ما إذا كان السبب الرئيسي في عدم وجود مدربين في الاختصاص هو نقص المرافق (المسابح).

الإجابة:	عدد التكرارات:	النسبة المئوية:
نعم	5	50%
لا	5	50%
مجموع العينة	10	100%



تحليل الجدول رقم 13.4:

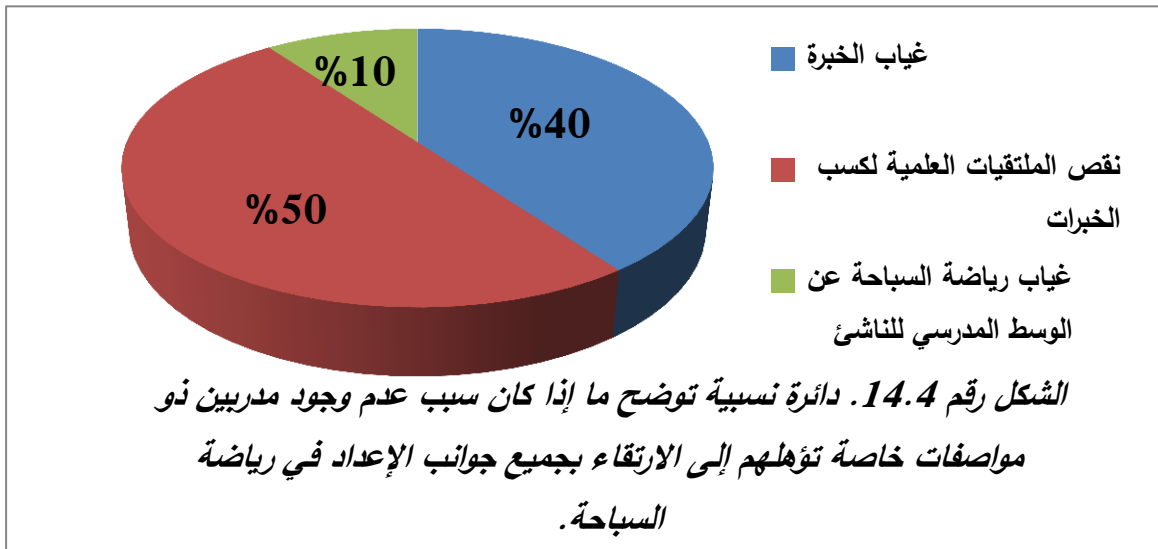
نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 50% يرون أن السبب في عدم وجود مدربين في الاختصاص هو نقص المرافق (المسابح)، بينما النصف الآخر كان لهم رأي مخالف.

**السؤال السابع:** عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة يرجع إلى:

**الغرض من السؤال:** معرفة سبب عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة.

**جدول رقم 14.4.** يمثل النسب المئوية للإجابات لمعرفة سبب عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
40%	4	غياب الخبرة
50%	5	نقص الملتقيات العلمية لكسب الخبرات
10%	1	غياب رياضة السباحة عن الوسط المدرسي للناشئ
100%	10	مجموع العينة



#### تحليل الجدول رقم 14.4:

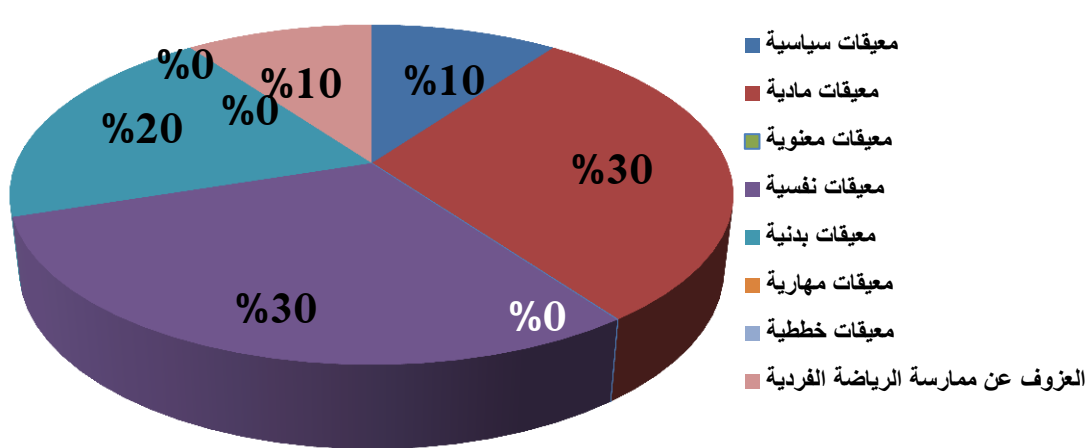
نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 50% من الإجابات تدل على أن عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة يرجع إلى نقص الملتقيات العلمية لكسب الخبرات، بينما نسبة 40% يرون أن السبب يرجع إلى غياب الخبرة، في حين نسبة 10% يرون أن غياب رياضة السباحة عن الوسط المدرسي للناشئ هو سبب عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة.

**السؤال الثامن:** المعوقات التي ساهمت في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة:

**الغرض من السؤال:** معرفة المعوقات التي تساهم في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة.

جدول رقم 15.4. معرفة المعوقات التي تساهم في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة.

النسبة المئوية:	عدد التكرارات:	الإجابة:
10%	1	معوقات سياسية
30%	3	معوقات مادية
00%	0	معوقات معنوية
30%	3	معوقات نفسية
20%	2	معوقات بدنية
00%	0	معوقات مهارية
00%	00	معوقات خطئية
10%	1	العزوف عن ممارسة الرياضة الفردية
100%	10	مجموع العينة



الشكل رقم 15.4. دائرة نسبية توضح المعوقات التي تساهم في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة.

#### تحليل الجدول رقم 15.4:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 10% من الإجابات تدل على أن عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة يعود إلى معيقات سياسية، بينما نسبة 30% تدل على أن السبب هو معيقات مادية، في حين أن نسبة 20% من الإجابات تدل على أنه يرجع إلى معيقات بدنية، ونسبة 30% تدل على أن عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الإعداد في رياضة السباحة يعود إلى معيقات نفسية ونسبة 10% من أفراد العينة كان رأيهم هو العزوف عن ممارسة الرياضة الفردية.

#### 2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال صبر آراء القائمين على قطاع الشباب والرياضة ومن النتائج المتوصل إليها من الجداول (8.4)، (9.4)، (10.4)، (11.4)، (12.4)، (14.4)، (15.4) تبين أن: نقص الهياكل وعدم توفير الإمكانيات يعد عائقاً أمام رياضة السباحة في ولاية تبسة فلا توجد رياضة دون هياكل وإمكانيات مادية ومعنوية لأن ذلك يحفر المجتمع الرياضي على الاهتمام بها، وهذا يقوي الجانب النفسي للرياضي ويجعله مستعداً لممارسة هذه الرياضة دون خوف. وغياب ذلك يؤدي إلى عدم الاعتياد على الوسط المائي يؤثر سلباً على استجابات الرياضيين للتدريب لأن الناحية النفسية غير مهياًة لمثل هذه الظروف، كما أن نقص المختصين في تدريب رياضة السباحة يرجع إلى انعدام الدورات التكوينية للمدربين على المستوى المحلي بسبب غياب المرافق والإمكانيات لهذه العملية. وهذا ما يجعل هاجس الخوف يسيطر على كل من يريد الاهتمام بهذه الرياضة خاصة الخوف من الغرق وعدم التمكن من الحركة داخل الوسط المائي وكل هذه الظروف تعيق ميول المجتمع الرياضي إلى رياضة السباحة، وهذا بسبب عدم توفر مدربين يمتازون بمواصفات خاصة تجعلهم يرتقون بكل جوانب الإعداد النفسية والبدنية والمهارية والخططية هذا أدى إلى غياب رياضة السباحة في الوسط المدرسي الأمر الذي جعل النشء يجهل أساسيات وقواعد ممارسة هذه الرياضة وينتابه النفور والشعور بالخوف. ومما سبق نجد أن المعوقات المادية والنفسية كانت السبب الرئيسي في عرقلة رياضة السباحة لأن الجانب المادي والنفسى عاملان أساسيان ترتكز عليهم كل رياضة، وهذا ما جعل رياضة السباحة معرقة ومهمشة بولايتنا.

وهذه النتائج جاءت متفقة مع دراسة "لقوي وليد" و"بشير حسام" بعنوان: "اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة دراسة ميدانية على طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية جامعة الجلفة"، حيث توصل إلى أن: الحالة النفسية للطالب أي الخوف والقلق عاملان مؤثران على اتجاه الطلبة نحو السباحة، وأنه من الضروري خلق جو ومناخ نفسي وملائم للطلبة قبل الانطلاق في الحصص التعليمية للسباحة وهذا لتفادي عامل الخوف من الماء والذي يعد السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى نفور الراغبين في ممارسة هذه الرياضة، ولتعزيز اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من أجل تطوير الأداء المهاري وإبلاء الطالبات الاهتمام والتشجيع لممارسة وتعلم السباحة. (لقوي وبشير، 2018، ص62).

كذلك اتفقت هذه النتائج مع دراسة "نغاز محمد" و"لغور عبد الحميد" و"شوف خالد" بعنوان: "معوقات تعلم المهارات الرياضية الأساسية في رياضة السباحة لدى طلبة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2"، حيث توصل إلى أنه: يجب الاهتمام بعلم النفس الرياضي والعمل به في جميع الرياضات، وضرورة التركيز على الاعداد النفسي في مرحلة ما قبل البداية عند تعلم المهارات الحركية أو الخضوع في منافسة. (لقوي وبشير، 2018، ص62).

ومن هنا توصلنا إلى إثبات صحة وصدق فرضيتنا التي تنص على أن: هناك العديد من المعوقات تقف أمام تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

❖ استنتاجات:

- ✓ ضعف إدارة المجتمع الرياضي في ولاية تبسة.
- ✓ عدم اهتمام إدارات الأندية الرياضية في مدينة تبسة برياضة السباحة.
- ✓ افتقار واقع رياضة السباحة تبسة للثقافة الرياضية وهذا ما يؤدي إلى تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة بشكل سلبي.
- ✓ المعوقات المادية والنفسية كانت السبب الرئيسي في عرقلة رياضة السباحة لأن الجانب المادي والنفسي عاملان أساسيان تركز عليهم كل رياضة، وهذا ما جعل رياضة السباحة معرقلة ومهمشة بولايتنا.
- ✓ غياب الدعم المادي ونقص الإمكانيات المادية من مسابح ومنشآت رياضية خاصة بالسباحة.
- ✓ الموقع الجغرافي لولاية تبسة البعيد عن الساحل أدى إلى عدم الاهتمام بالسباحة.
- ✓ واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة بحاجة ماسة إلى اهتمام السلطات المحلية بهذه الرياضة من أجل التكفل بها ودعمها مثلها مثل باقي الرياضات.
- ✓ غياب التحضير النفسي للرياضي الذي يجعله مستعدا لممارسة هذه الرياضة دون خوف.
- ✓ غياب المهنيين المختصين في السباحة.
- ✓ نقص المهنيين المختصين في تدريب رياضة السباحة الذي يرجع إلى انعدام الدورات التكوينية للمدربين على المستوى المحلي بسبب غياب المرافق والإمكانيات لهذه العملية.



خلاصة:

يحتوي مضمون هذا الفصل على عرض النتائج في حدود ما أظهرته الدراسة والظروف التي تم فيها توزيع الاستبيان ومناقشتها مناقشة علمية بدءا بوضع الجداول وتمثيلها بيانيا والتعليق عليها وتحليل معطياتها.

وبناء على نتائج الدراسة فإنه يمكننا صياغة الاقتراحات التالية:

- توفير الدعم المادي اللازم وتوفير ميزانية خاصة للسباحة.
- الاهتمام برياضة السباحة وإعطائها قيمتها ومكانتها.
- ضرورة إعداد وتأهيل مهنيين ومختصين في رياضة السباحة.
- ضرورة اهتمام الأندية الرياضية في ولاية تبسة بالسباحة كاهتمامها بالرياضات الأخرى.
- توفير هيئة إدارية قادرة وفعالة لاتحاد السباحة في ولاية تبسة.
- التمهيد لتنمية اتجاهات جديدة نحو تعلم رياضة السباحة بهدف زيادة رقة الممارسة.
- إعادة النظر في برامج التكوين الأكاديمي للطلبة في الجامعة وفقا للرياضات الأساسية بشكل عام والسباحة بشكل خاص واعطائها الحجم الساعي المناسب ضمن البرنامج التكويني القاعدي.
- تشجيع الطلبة الغير ممارسين للسباحة للمشاركة في حصص تعلم السباحة.
- ضرورة توفير مسابح ذات مواصفات قانونية مكشوفة ومغطاة.
- ضرورة التحضير النفسي للرياضيين الذي يجعله يتغلب على هاجس الخوف والقلق عند ممارسة هذه الرياضة.

خاتمة

## خاتمة

تلعب رياضة السباحة دورا هاما في حياة المجتمع الرياضي خلال مختلف المراحل العمرية التي يمر بها لأنها تمثل ملاذا آمنا وكبيرا يفرغ من خلال جميع الانفعالات والضغوط النفسية الحاصلة خلال فترة حياته خاصة مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكونها ترسم معالم شخصيته المستقبلية. حتى أن الرسول صلى الله عليه وسلم أوصى بتعليم الأبناء السباحة وركوب الخيل ولولا أنها ليست لها فائدة لما ذكرها صلى الله عليه وسلم، ولكن للأسف واقعنا بعيد كل البعد عن تشجيع هذه الرياضة لظروف طبيعية كموقع الولاية وأخرى ذات صلة بإهمال مسؤولي قطاع الشباب والرياضة وكل السلطات المحلية التي بيدها تسجيل برامج تنموية خاصة بقطاع الرياضة. كل ذلك شكل عوائق أمام بعث ثقافة السباحة وخلق منافسات في هذا المجال تجلب أنظار المجتمع ليهتم بها.

ومن خلال هذه الدراسة وضعنا أيدينا على مختلف المشاكل والمعوقات التي حالت دون قيام هذه الرياضة بولايتنا، حيث أن تدل النتائج المتوصل إليها دلت على غياب رياضة السباحة عن ذهن المجتمع الرياضي بسبب غياب المرافق والمختصين والدعم المادي والمعنوي اللذان يحفزان على ممارسة هذه الرياضة والنهوض بها.

والحمد لله وجدنا كل ما نريد معرفته أثناء دراسة وتحليل ومناقشة موضوع بحثنا بعنوان: **واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة.**

ونتمنى أن يهتم القائمون على قطاع الرياضة في ولاية تبسة وكل السلطات المعنية برياضة السباحة وتوفير الجو الملائم لممارستها.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### ❖ المصادر:

#### ✓ الكتب العربية:

1. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية - المهنة والإعداد المهني (النظام الأكاديمي)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
2. جمال أبو شنب: قواعد البحث العلمي والاجتماعي (المناهج والطرق والأدوات)، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، 2008.
3. جمال محمد أبو شلب: قواعد البحث العلمي والاجتماعي 1 (المناهج والطرق والأدوات)، دار يافا الجامعية، الأزاريطة، 2009.
4. خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، 2017.
5. خالد محمد الحشوش: أسس تعليم السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، 2012.
6. خالد محمد الحشوش: القلق عند الرياضيين، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2013.
7. دريد مجيد حميد الحمداني: الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، ط1، مطبعة جامعة صلاح الدين-أربيل للنشر والتوزيع، بغداد، 2016.
8. رجا ووحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية، ط1، دار الفكر المعاصر، بيروت، 2000.
9. سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، 2000.
10. سميره محمد عرابي: السباحة تعليم-تدريب-تنظيم، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، 2017.
11. سناء محمد سليمان: أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية، ط1، علم الكتب، القاهرة، 2010.
12. عبد الحميد عبد المجيد البلداوي: أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي التخطيط للبحث وجمع وتحليل البيانات يدويا وباستخدام برنامج SPSS، ط1، دار الشروق، عمان-الأردن، 2007.
13. عبد الله محمود رابعة: المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.

## قائمة المراجع

14. عبد الله محمود رابعة: المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2013.
15. عزيز داود: **مناهج البحث العلمي**، دار أسامة، عمان-الأردن-، 2011.
16. على محمد زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي: **السباحة تكتيك-تعليم-تدريب-إنقاذ**، دار الفكر العربي، نصر-القاهرة، 2002.
17. عمار بخوش، محمد محمود الذنبيات: **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007.
18. فراس عجيل ياور: **أساليب تعليم السباحة الحرة-المفاضلة بين الأسلوبين التدريبي والمتسلل**، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الجامعة المستنصرية، 2016.
19. فوقية حسن رضوان: **منهجية البحث العلمي وتنظيمه**، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2008.
20. محمد خليل عباس وآخرون: **مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط1، دار المسيرة، عمان، 2007.
21. محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي، غازي جمال خليفة: **طرق ومناهج البحث العلمي**، ط1، مؤسسة الوراق، عمان، 2009.
22. محمد عبيدات وآخرون: **منهجية البحث العلمي (القواعد والمراحل والتطبيقات)**، ط2، دار وائل، عمان، 1999.
23. يحيى محمد نبهان: **مناهج البحث العلمي بين النظرية والتطبيق**، ط1، دار يافا العلمية، عمان، 2009.

### ✓ الأطروحات والمذكرات الجامعية:

1. أحمد محمد حسن، محمود الأغبر: **أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، جامعة نابلس-فلسطين، 2016.**
2. بردان حسام الدين: **أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي على تحسين صفة تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى السباحين فئة المدارس (9-12 سنة)**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير أكاديمي، جامعة محمد بوضياف-المسيلة-، 2017-2018.

## قائمة المراجع

3. بشير محمد عثمان الطلول: أثر استخدام الوسائل التعليمية على تدريب السباحة، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في تخصص علوم الرياضة-علوم الحركة، جامعة اليرموك-الأردن، 2008.
4. رافع رشدي، عبد اللطيف أبو سلامة: أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على تحسين الأداء في السباحة الحرة وسباحة الظهر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، جامعة فلسطين، 2019.
5. زاوي عبد السالم: علاقة بيداغوجية التدريب بمدربي السباحة فئة المبتدئين (12/05 سنة)، دراسة ميدانية ب: الجزائر العاصمة "مسبح أحمد غرمول"، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005-2006.
6. سارة سعد، زغلول عرفان سليم: تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة 4D Pro لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ سباحة الفراشة، رسالة علمية مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2019.
7. لونيس محمد، كناي منير: واقع عملية الانتقال الرياضي لدى الطلبة تخصص سباحة، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، جامعة البويرة، 2018-2019.
8. محمد نايف محمد القيسي: مصادر القلق في السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، أطروحة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، جامعة مؤتة، 2015.

### ✓ المجالات المعترف بها:

1. بلبول فريد، الوحش عطاء الله، لقوي وليد: معوقات ممارسة المرأة لرياضة السباحة بولاية المسيلة (دراسة ميدانية على مستوى المسبح نصف أولمبي ببوسعادة)، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 11، العدد رقم 02، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، 2020.
2. بهجت أبو طامع: أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) -المجلد 21-، فلسطين، 2007.
3. فاطمة عثمان عبد الكريم: فاعلية أسلوب التدريب بالأحمال المطاطة على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية ومهارة البدء لدى ناشئات سباحة 100 متر حرة بدولة الكويت، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية -العدد السادس-، الكويت، 2021.



## قائمة المراجع

---

4. لقوي وليد، بشير حسام: اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة، دراسة ميدانية على طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجلفة، مجلة التحدي - العدد 13-، الجلفة-الجزائر-، 2018.
5. نقاز محمد، لغرور عبد الحميد، شنوف خالد: معوقات تعلم المهارات الرياضية الأساسية في رياضة السباحة لدى طلبة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد رقم 08، جامعة محمد بوضياف -المسيلة، 2020.

الملاحق

# الملحق

الملحق رقم 01:

قائمة الخبراء (الحكمين)

الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم واللقب	الرقم
جامعة العربي التبسي -تبسة-	استاذ	أ.د قاسمي فيصل	01
جامعة العربي التبسي -تبسة-	استاذ محاضر أ	بوته محمد	02
جامعة العربي التبسي -تبسة-	استاذ محاضر ب	لعمارة سليم	03
جامعة العربي التبسي -تبسة-	استاذ مساعد ب	زمالى حسان	04
جامعة العربي التبسي -تبسة-	استاذ محاضر ب	بوخالفة عبد القادر	05
جامعة العربي التبسي -تبسة-	استاذ محاضر ب	حاج مختار	06



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي-تبسة، الجزائر



Larbi Tebessi University-Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi-Tébessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الملحق رقم 02:

استمارة استبيان في صورته الأولى

العنوان:

واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية

تبسة

دراسة ميدانية على المركبات الرياضية بولاية تبسة.

تحت إشراف:

أ. بوخالفة عبد القادر.

إعداد الطالبان:

- مشير أسامة.
- شريط أحمد بهاء الدين.

السنة الجامعية: 2022/2021

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار استكمال مذكرة ماستر والتي بموضوع واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة.

لذا يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نريد منكم أيها الإجابة على الأسئلة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة وبكل مصداقية وموضوعية لأننا سوف نوظفها في دراستنا للوصول إلى نتائج صحيحة، علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة وجد فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية.

### وشكرا

ملاحظة: ضع علامة (X) في مكان الخانة المناسبة.

المهنة: .....

المحور الأول: واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة.

س1/ هل عملية انتقاء الناشئين في رياضة السباحة لها أثر إيجابي على أرضية الواقع؟

نعم  لا

س2/ هل واقع رياضة السباحة في الولاية له فعالية كبيرة على إحياء رياضات أخرى؟

نعم  لا

س3/ هل الكشف عن واقع ممارسة رياضة السباحة في ولاية تبسة يجعلنا نسلط الضوء عن المعوقات؟

نعم  لا

س4/ أثر الثقافة على واقع رياضة السباحة تساهم ففي تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة، وذلك بأثر:

إيجابي  سلبي

س5/ تحتل رياضة السباحة أهمية مميزة على أرضية الواقع عن سائر الرياضات الأخرى لما تكسبه للإنسان من فوائد راجعة إلى:

فوائد بدنية  فوائد نفسية  فوائد اجتماعية

س6/ ما هو سبب نفور معظم الرياضيين عن ممارسة رياضة السباحة؟

عامل مادي  عامل نفسي

س7/ عدم الاهتمام بالسباحة يعود إلى:

عدم توفر الإمكانيات المادية  غياب الدافعية نحو رياضة السباحة  غياب نوادي رياضة السباحة

س8/ هل بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة؟

نعم  لا

**المحور الثاني:** معوقات تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

س1/ هل نقص الهياكل والإمكانيات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة؟

نعم  لا

س2/ هل نقص الاستعداد النفسي هو العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة السباحة؟

نعم  لا

س3/ هل التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب؟

نعم  لا

س4/ قلة الخبراء المتخصصين والعاملين في مجال تدريب رياضة السباحة يعود إلى:

عدم الاهتمام المحلي بهذه الرياضة  انعدام المرافق الرياضية

غياب تكوين مدربين على المستوى المحلي

س5/ هل يمكن التغلب على هاجس الخوف من الغرق الذي يصيب الناشئين ويؤثر على إنجازهم الرياضي؟

نعم  لا

س6/ عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الاعداد في رياضة السباحة يرجع إلى:

غياب الخبرة  نقص الملتقيات العلمية لكسب الخبرات

غياب رياضة السباحة عن الوسط المدرسي للناشئ

س7/ المعوقات التي ساهمت في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة:

معيقات سياسية  معيقات مادية  معيقات معنوية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي-تبسة، الجزائر



Larbi Tebessi University-Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi-Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الملقة رقم 03:

استطلاع رأي الخبراء

العنوان:

واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة

دراسة ميدانية على بعض المركبات الرياضية بولاية تبسة.

تحت إشراف:

إعداد الطالبان:

أ. بوخالفة عبد القادر.

• مشير أسامة.

• شريط أحمد بهاء الدين.

السنة الجامعية: 2022/2021

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار استكمال مذكرة ماستر والتي بموضوع واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة.

لذا يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نريد منكم الإجابة على الأسئلة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة وبكل مصداقية وموضوعية لأننا سوف نوظفها في دراستنا للوصول إلى نتائج صحيحة، علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة وجد فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية.

وشكرا

**ملاحظة:** ضع علامة (X) في مكان الخانة المناسبة.

المهنة: .....

<b>المحور الأول: واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة.</b>		
<b>التعديل (اقتراحاتكم)</b>	<b>مناسبة</b>	<b>الأسئلة</b>
احذف كلمة " بغير الريح "		س1/ حسب رأيك هل تعتمد النوادي الخاصة بالسباحة على الانتقاء العلمي والمقنن أم الانتقاء العشوائي بغرض الريح: <ul style="list-style-type: none"><li>• انتقاء علمي.</li><li>• انتقاء عشوائي.</li></ul>
سؤال غير واضح ولا يخدم المحور		س2/ هل واقع رياضة السباحة في الولاية له فعالية كبيرة على إحياء رياضات أخرى؟ نعم لا
سؤال بديهي، يفضل حذفه		س3/ هل الكشف عن واقع ممارسة رياضة السباحة في ولاية تبسة يجعلنا نسلط الضوء عن المعوقات؟ نعم لا
بين ما نوع الثقافة؟		س4/ أثر الثقافة على واقع رياضة السباحة تساهم ففي تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة، وذلك بأثر: <ul style="list-style-type: none"><li>• إيجابي</li><li>• سلبي</li></ul>



<p>السؤال يتحدث عن أهمية السباحة وليس عن واقعها في تبسة.</p>		<p>س5/ تحتل رياضة السباحة أهمية مميزة على أرضية الواقع عن سائر الرياضات الأخرى لما تكسبه للإنسان من فوائد راجعة إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فوائد بدنية</li> <li>• فوائد نفسية</li> <li>• فوائد اجتماعية</li> </ul>
<p>سؤال انطلق من حكم بوجود نفور، يجب أن يسبقه سؤال بمدى وجود هذا النفور أم لا ثم تقديم الأسباب وعدم حصرها فقط في سببين.</p>		<p>س6/ ما هو سبب نفور معظم الرياضيين عن ممارسة رياضة السباحة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عامل مادي</li> <li>• عامل نفسي</li> </ul>
<p>عدم الاهتمام من طرف من؟</p>		<p>س7/ عدم الاهتمام بالسباحة يعود إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم توفر الإمكانيات المادية.</li> <li>• غياب الدافعية نحو رياضة السباحة.</li> <li>• غياب نوادي رياضة السباحة.</li> </ul>
<p>/</p>	<p>*</p>	<p>س8/ هل بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة؟</p> <p>نعم لا</p>
<p><b>المحور الثاني: معوقات تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.</b></p>		
<p>التعديل (اقتراحاتكم)</p>	<p>مناسبة</p>	<p>الأسئلة</p>
<p>/</p>	<p>*</p>	<p>س1/ هل نقص الهياكل والإمكانيات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة؟</p> <p>نعم لا</p>
<p>/</p>	<p>*</p>	<p>س2/ هل نقص الاستعداد النفسي هو العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة السباحة؟</p> <p>نعم لا</p>

/	*	<p>س3/ هل التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب؟</p> <p>لا نعم</p>
<p>سؤال فيه حكم مسبق، يجب أن يسبقه سؤال حول نقص الخبراء.</p>		<p>س4/ قلة الخبراء المتخصصين والعاملين في مجال تدريب رياضة السباحة يعود إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم الاهتمام المحلي بهذه الرياضة.</li> <li>• انعدام المرافق الرياضية.</li> <li>• غياب تكوين مدربين على المستوى المحلي.</li> </ul>
<p>هل هاجس الخوف هو من أهم المعوقات؟</p>		<p>س5/ هل يمكن التغلب على هاجس الخوف من الغرق الذي يصيب الناشئين ويؤثر على إنجازهم الرياضي؟</p> <p>لا نعم</p>
<p>يجب أن يسبقه سؤال عن عدم وجود مدربين.</p>		<p>س6/ عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الاعداد في رياضة السباحة يرجع إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• غياب الخبرة.</li> <li>• نقص الملتقيات العلمية لكسب الخبرات.</li> <li>• غياب رياضة السباحة عن الوسط المدرسي للناشئ.</li> </ul>
<p>أضف خيارات أخرى أو اترك السؤال مفتوحا.</p>		<p>س7/ المعوقات التي ساهمت في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• معوقات سياسية.</li> <li>• معوقات مادية.</li> <li>• معوقات معنوية.</li> </ul>



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي-تبسة، الجزائر



Larbi Tebessi University-Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi-Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الملق رقم 04:

استمارة استبيان في صورته النهائية

العنوان:

واقع رياضة السباحة ومعيقات تطويرها في ولاية تبسة

دراسة ميدانية على بعض المركبات الرياضية بولاية تبسة.

تحت إشراف:

أ. بوخالفة عبد القادر.

إعداد الطالبان:

- مشير أسامة.
- شريط أحمد بهاء الدين.

السنة الجامعية: 2022/2021

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار استكمال مذكرة ماستر والتي بموضوع واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة.

لذا يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نريد منكم الإجابة على الأسئلة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة وبكل صداقية وموضوعية لأننا سوف نوظفها في دراستنا للوصول إلى نتائج صحيحة، علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة وجد فعالة في تطوير البحث العلمي وتحظى بأهمية وسرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية.  
وشكرا.

ملاحظة: ضع علامة (X) في مكان الخانة المناسبة.

المهنة: .....

المحور الأول: واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة.

س1/ حسب رأيك هل تعتمد النوادي الخاصة بالسباحة على الانتقاء العلمي والمقنن أم الانتقاء العشوائي:

انتقاء علمي  انتقاء عشوائي

س2/ هل واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة يحتاج إلى اهتمام السلطات لتفعيلها؟

نعم  لا

س3/ ماهو أثر غياب الثقافة الرياضية على واقع رياضة السباحة تساهم في تدني مستوى الرياضة في ولاية تبسة؟

سلبى  إيجابى

س4/ هل واقع رياضة السباحة مهمل محليا مقارنة بالرياضات الأخرى؟ رغم فوائدها الراجعة إلى:

فوائد بدنية  فوائد نفسية  فوائد اجتماعية

س5/ هل ظروف ولاية تبسة تساعد على إحياء رياضة السباحة؟

نعم  لا

س6/ عدم اهتمام القائمين على مديرية الشباب والرياضة بالسباحة يعود إلى:

عدم توفر الإمكانيات المادية  غياب الدافعية نحو رياضة السباحة  غياب نوادي رياضة السباحة

س7/ هل بعد الولاية عن الساحل جعل رياضة السباحة مهمشة؟

نعم  لا

## المحور الثاني: معيقات تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

س1/ هل نقص الهياكل والإمكانات يعد عائقا يثبط رياضة السباحة في ولاية تبسة؟

نعم  لا

س2/ هل نقص الاستعداد النفسي هو العامل الأساسي في عرقلة التقدم برياضة السباحة؟

نعم  لا

س3/ هل التدريب في ظروف غير معتادة (الوسط المائي) تثبط من استجابة الرياضيين للتدريب؟

نعم  لا

س4/ هل نقص الخبراء المتخصصين في تدريب رياضة السباحة راجع إلى غياب التكوين وانعدام المرافق الرياضية غياب تكوين مدربين على المستوى المحلي؟

نعم  لا

س5/ هل هاجس الخوف هو من أهم المعوقات التي تعيق الميول إلى ممارسة هذه الرياضة؟

نعم  لا

س6/ هل نقص المرافق (المسابح) بسبب عدم وجود مدربين في الاختصاص؟

نعم  لا

س7/ عدم وجود مدربين ذو مواصفات خاصة تؤهلهم إلى الارتقاء بجميع جوانب الاعداد في رياضة السباحة يرجع إلى:

غياب الخبرة  نقص الملتقيات العلمية لكسب الخبرات

غياب رياضة السباحة عن الوسط المدرسي للناشئ

س8/ المعوقات التي ساهمت في عرقلة رياضة السباحة في ولاية تبسة:

معيقات سياسية  معيقات مادية  معيقات معنوية

معيقات نفسية  معيقات بدنية  معيقات مهارية

معيقات خطئية  العزوف عن ممارسة الرياضة الفردية

# ملخص البحث

**عنوان البحث:** واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها.

**مشكلة البحث:** - ما هو واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة؟

- ماهي معوقات تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة؟

**فرضيات البحث:** - رياضة السباحة في ولاية تبسة شبه منعدمة.

- هناك عدة معوقات لتطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

**أهداف البحث:** - معرفة واقع رياضة السباحة في ولاية تبسة.

- يهدف إلى محاولة التعرف على المعوقات التي تقف عائقاً على تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

- يهدف إلى محاولة معرفة الإجراءات اللازمة والواجب تطبيقها للتغلب على معوقات تطوير رياضة السباحة في ولاية تبسة.

**أهمية البحث:** -معرفة دور رياضة السباحة على عمل الجهاز القلبي الدوراني بالنسبة لممارسين السباحة وغير الممارسين لها.

-معرفة نواحي ضعف تدريبي ومؤطري هذه الرياضة وإيجاد الحلول اللازمة لها.

**الإجراءات الميدانية للدراسة:**

**منهج البحث:** المنهج الوصفي.

**عينة البحث:** تم اختيارها بالطريقة العشوائية وكان عددها 10 من مسؤولي المركبات الرياضية.

**المجال البشري:** مسؤولي بعض المركبات الرياضية ولاية تبسة.

**المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة على بعض مسؤولي المركبات الرياضية ضمن:

- المركب الرياضي الجوازي شريط أحمد الصالح طريق عنابة تبسة.
- المركب الرياضي 4مارس 1956 تبسة.
- المركب الرياضي الجوازي بالشريرة ولاية تبسة.
- المركب الرياضي الجوازي ببئر العائر ولاية تبسة.

**المجال الزمني:** قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على مسؤولي بعض المركبات الرياضية بولاية تبسة، حيث تمت عملية توزيع

الاستبيان من 06 أبريل إلى غاية 12 أبريل وتم جمعهم بتاريخ: 25 أبريل سنة 2022.

**أدوات البحث:** تم استخدام تقنية الاستبيان التي تخدم المنهج الوصفي وجميع أسئلته مغلقة.

**الاستنتاجات:** -ضعف إدارة المجتمع الرياضي في ولاية تبسة.

-عدم اهتمام إدارات الأندية الرياضية في مدينة تبسة برياضة السباحة.

- نقص المهنيين المختصين في تدريب رياضة السباحة الذي يرجع إلى انعدام الدورات التكوينية للمدربين على

المستوى المحلي بسبب غياب المرافق والإمكانيات لهذه العملية.

**الاقتراحات المستقبلية:** -توفير الدعم المادي اللازم وتوفير ميزانية خاصة للسباحة.

-ضرورة اهتمام الأندية الرياضية في ولاية تبسة بالسباحة كاهتمامها بالرياضات الأخرى.

-ضرورة توفير مسابح ذات مواصفات قانونية مكشوفة ومغطاة.

## Summary

**Research title:** The reality of swimming and the obstacles to its development.

**Research problem:** – What is the reality of swimming in Tebessa?

– What are the obstacles to developing swimming sport in Tebessa?

**Research hypotheses:** – Swimming sport in Tebessa is almost non-existent.

– There are several obstacles to the development of swimming sport in Tebessa.

**Research objectives:** – Knowing the reality of swimming in the state of Tebessa.

– It aims to try to identify the obstacles that hinder the development of swimming sport in Tebessa.

– It aims to try to know the necessary and necessary procedures to be applied to overcome the obstacles to developing swimming sport in the state of Tebessa.

**The importance of the research:** – Knowing the role of swimming on the work of the cardiovascular system for swimming practitioners and non-practitioners.

– Knowing the weaknesses of coaches and coaches in this sport and finding the necessary solutions for them.

**Field procedures for the study:**

**Research method:** descriptive method.

**The research sample:** It was randomly selected and its number was 10 officials of sports vehicles.

**The human sphere:** officials of some sports vehicles, Tebessa Province.

**Spatial domain:** This study was conducted on some officials of sports vehicles within:

- Sports Complex Ahmed Al-Saleh by Annaba Tebessa
- Sports Complex March 4, 1956 Tebessa.
- Sports Complex in Cheria, Tebessa Province.
- Sports Complex in Bir El Ater, Tebessa Province.

**Time scope:** We distributed questionnaire forms to officials of some sports vehicles in the state of Tebessa. The questionnaire was distributed from April 06 to April 12, and they were collected on: April 25, 2022.

**Research tools:** A questionnaire technique that serves the descriptive approach was used, and all its questions were closed

**Conclusions:** – Weak management of the sports community in Tebessa.

–The lack of interest from the administrations of sports clubs in the city of Tebessa in the sport of swimming.

–The lack of professionals specialized in swimming training, which is due to the lack of training courses for trainers at the local level due to the absence of facilities and capabilities for this process.

**Future suggestions:** – Providing the necessary financial support and providing a special budget for swimming.

–The necessity of sports clubs in Tebessa to pay attention to swimming, as they do to other sports.

–The necessity of providing swimming pools with legal specifications, open and covered.