

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني والرياضي المدرسي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية والرياضية

الموضوع:



الثقافة الرياضية المتعلقة بالسباحة لدى السباحين

الممارسين لها (12-15 سنة)

دراسة ميدانية بالمسبح الاولمبي العالية بسكرة

إشراف الأستاذة :

بن ققة سعاد

إعداد الطلبة:

عطا الله مهدي

السنة الجامعية: 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد لله الذي أنار لي درب العلم والمعرفة وأعانني على أداء هذا الواجب ووفقني على إنجاز هذا العمل.

أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدني سواء من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل وفيه تذليل ما واجهني من الصعوبات وأخص بالذكر الأستاذة المشرفة "بن فقة سعد" التي لم تبخل علي بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عوناً لي في إتمام هذه المذكرة.

مهدي عطاالله



إهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حتما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصى فضائلها

إلى ينبوع العطاء الذي زرع في نفسي الطموح والمثابرة

إلى من علمني النجاح والصبر الوالد العزيز عمر عطا الله

إلى نوع العنان الذي لا ينضب

إلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون خاتما

إلى من علمتني وعانته الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه

وعندما تكسوني المصوم أسبح في بحر خاتما

ليخونني من ألامي... أمي

إلى كل الأصدقاء و الزملاء و بالأخص الصديق العزيز عبد الرحمن عطا الله و إلى خطيبتي

نور الصدى والي كل إخوتي وأخواتي

مهدي عطا الله

قائمة المحتويات

.....	البسملة.....
.....	شكر و عرفان.....
.....	قائمة المحتويات.....
.....	قائمة الجداول.....
.....	قائمة الأشكال.....
.....	مقدمة.....
أ-ب

الفصل الأول: التمهيدي

04	أولا: الإشكالية.....
06	ثانيا: أهمية الدراسة.....
06	ثالثا: أهداف الدراسة.....
07	رابعا: تحديد المصطلحات.....
08-09	خامسا: الدراسات السابقة.....

الفصل الثاني: الثقافة الرياضية

➤ اولا: الثقافة (التعريف-العناصر-الخصائص- تصنيفها- وظائفها - وأهميتها)

10	تمهيد.....
11	1-تعريف الثقافة.....
12	2- أهمية الثقافة.....
12	3- وظائف الثقافة.....
13	4- خصائص الثقافة.....
14	5- تصنيف الثقافة.....
15	6-عناصر الثقافة.....

➤ ثانيا- الثقافة الرياضية: (التعريف-الخصائص-المجالات-الأهمية)

15	1-تعريف الرياضة.....
----	-------	----------------------

- 16.....2-تعريف الثقافة الرياضية.
- 17.....3-خصائص الثقافة الرياضية.
- 18.....4-مجالات الثقافة الرياضية .
- 18.....5-أهمية الثقافة الرياضية.....

➤ ثالثا-النشاط البدني الرياضي(التعريف-الأهمية- الأنواع-الخصائص)

- 18.....1- تعريف النشاط البدني الرياضي .
- 19.....2- أهمية النشاط البدني الرياضي .
- 20.....3- خصائص النشاط البدني الرياضي .
- 21.....4- أنواع النشاط الرياضي.....

➤ رابعا-أهداف النشاط البدني الرياضي-واجباته-وظائفه)

- 22.....1- أهداف النشاط البدني الرياضي .
- 24.....2- واجبات النشاط البدني الرياضي.....
- 25.....3- وظائف النشاط الرياضي البدني.....
- 29.....خلاصة.....

➤ الفصل الثالث: السباحة

➤ أولا-نبذة تاريخية-تعريفها-فوائدها-مجالاتها- الأسس والعوامل المؤثرة فيها

- 30.....تمهيد.....
- 32.....1-نبذة تاريخية عن السباحة.....
- 41.....2-تعريف السباحة.....
- 42.....3- فوائد السباحة.....
- 45.....4-مجالات السباحة.....
- 48.....5-الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة.....

➤ ثانيا : مبادئ التحليل الفني للسباحة-التحليل الفني لطرق السباحة-المواصفات القانونية لحمامات السباحة

- 53.....1-مبادئ التحليل الفني للسباحة .
- 55.....2- التحليل الفني لطرق السباحة .
- 643- المواصفات القانونية لحمامات السباحة.....
- 66.....خلاصة.....

➤ الفصل الرابع: خصائص المراهقة (12-15) سنة

- 67.....تمهيد
- 681 المراهقة
- 682 أطوار المراهقة
- 703 خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة
- 734 مشاكل المراهقة المبكرة
- 745 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين
- 756 دور الرياضة في مرحلة المراهق
- 76.....7 التطور البدني لدى فئة المراهقين

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية و الميدانية للبحث

الفصل الأول :

- 79.....تمهيد
- 80.....أولاً: الدراسة الاستطلاعية
- 81.....ثانياً: المنهج المستخدم
- 82.....ثالثاً: أدوات جمع البيانات
- 82.....1-3- الأدوات الإحصائية المستعملة
- 83.....2-3- تحديد المجتمع الأصلي للبحث
- 83.....3-3- عينة البحث وكيفية اختيارها
- 83.....4-3- خصائص العينة
- 83.....5-3- ضبط متغيرات الدراسة

رابعاً: مجالات الدراسة

84.. 1-4- المجال المكاني.....

84..... 2-4- المجال الزماني.....

خامساً: تحليل وتفسير البيانات

85..... 1-5- تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالمحور الأول.....

96..... 2-5- تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالمحور الثاني.....

سادساً: نتائج الدراسة

106..... 1-6- نتائج.....

108..... 2-6- خلاصة.....

109..... 3-6- اقتراحات وتوصيات.....

110..... خاتمة.....

..... قائمة المراجع.....

..... الملاحق.....

قائمة الجداول و الأشكال :

1- قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح أنواع السباحة التي يعرفها السباحين.	66
02	جدول يمثل النوع المفضل لدى السباحين	67
03	جدول يمثل هل وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيق الأهداف المسطرة	68
04	جدول يوضح إدراك السباحين لمجالات السباحة	69
05	جدول يوضح تمكن السباحين لكل لأنواع السباحة	70
06	جدول يمثل معرفة هناك فرق بين مجال السباحة الترويحي والعلاجي.	71
07	جدول يمثل الفرق بين مجال السباحة التنافسي والمجال التعليمي	72
08	جدول يمثل السبب وراء ممارسة السباحة	73
09	جدول يمثل من دفع المبحوثين لممارسة السباحة.	74
10	جدول يمثل فوائد السباحة	75
11	جدول يوضح هل عند معرفة فوائد السباحة تزيد في الرغبة من ممارستها	76
12	جدول يوضح الاختلاف في فوائد السباحة من نوع الى آخر	77
13	جدول يمثل إدراك السباحين أهداف السباحة	78
14	جدول يوضح مدى تحقيق الأهداف المرجوة من خلال ممارسة السباحة	79
15	جدول يوضح هل رياضة السباحة تعمل على اتساع الرئتين لاكتساب أكبر كمية من الهواء	80

2- قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
66	شكل يمثل يوضح أنواع السباحة التي يعرفها السباحين	01
67	شكل يمثل النوع المفضل لدى السباحين	02
68	شكل يمثل هل وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيق الأهداف المسطرة	03
69	شكل يوضح إدراك السباحين لمجالات السباحة.	04
70	شكل يوضح إدراك السباحين لأنواع السباحة.	05
71	شكل يمثل معرفة هل هناك فرق بين مجال السباحة الترويحي والعلاجي	06
72	شكل يمثل الفرق بين مجال السباحة التنافسي والمجال التعليمي	07
73	شكل يمثل السبب وراء ممارسة السباحة	08
74	شكل يمثل من دفع المبحوثين لممارسة السباحة.	09
75	شكل يمثل فوائد السباحة	10
76	شكل يوضح هل عند معرفة فوائد السباحة تزيد في الرغبة من ممارستها	11
77	شكل يوضح الاختلاف في فوائد السباحة من نوع الى آخر	12
78	شكل يمثل إدراك السباحين أهداف السباحة	13
79	شكل يوضح مدى تحقيق الأهداف المرجوة من خلال ممارسة السباحة	14
80	شكل يوضح هل رياضة السباحة تعمل على اتساع الرئتين لاكتساب أكبر كمية من الهواء	15

مقدمة

أصبحت اليوم الحياة الرياضية جزءاً لا يتجزأ من الحياة الثقافية وأصبح النشاط الرياضي ضرورة للإعداد العقلي والفكري والتربوي والفني الثقافي، وظهرت دراسات هامة تستخدم مصطلح الثقافة الرياضية كمفردات أو كبديل للتربية البدنية، وتعد هذه الثقافة البدنية جزءاً متمماً لكل ثقافة حقيقية و الإنسان كوحدة متكاملة هو المعنى بالثقافة، فإن كل تعريف للثقافة لا يشير إلى الجانب الجسماني من الكيان الإنساني، ينزلق من خطأ النقص والإهمال ويشير لويس عوض إلى أن "الرياضة جزء من مقومات الثقافة والحضارة، لكن بشرط ألا تستخدم الشباب في أغراض سياسية، و ألا تتحول إلى نوع من عبادة الجسد ومناهضة العقل".

وبما أن الرياضة من أهم ما أوجدته البشرية من انفعالات ونشاطات وأكثرها جذباً للاهتمام، وأصبحت مجالاً تتنافس فيه الدول على اختلاف ثقافتها من أجل التفوق والريادة، والأهم من ذلك يعد الاهتمام بالمجال الرياضي علامة على تبني المجتمع قيمة ترمز للصحة والقوة وروح الإنجاز.

وتعتبر الرياضة بشكل عام والسباحة بشكل خاص نموذجاً مصغراً لما هو متوقع أن يحدث في المجتمع مستقبلاً، ومما لا شك فيه أن السباحة تعتبر قاعدة هامة وضرورية بالنسبة لممارستها وتسمح لهم بالنمو السوي في وسط المجتمع. وقد حظيت السباحة منذ فترة طويلة بإهتمام المجتمع، وتأتي ضمن النشاطات التي لاقت الدعم الكبير في الدول المطلة على البحار، باعتبارها سلاحاً في يد من يجيدها فهي فن أساسي لا نظيره بين سائر الفنون الرياضية، وتعتبر من الرياضات المهمة الشمولية التي لا يتأثر تعلمها بمراحل النمو الزمني والبدني والعقلي ولعل الكثير يعتقد أنها حكر على الذين يتقنون منها فيتهييئون من الإقدام عليها لفقدان الثقة بالنفس أو لإفترادهم الشجاعة الكافية.¹

من هذا المنظور تناولنا هذا البحث الذي يدرس الثقافة الرياضية المتعلقة برياضة السباحة، والذي سنتطرق فيه إلى مجموعة من الفصول، حيث تطرقنا في الفصل الأول المعنون بي الثقافة الرياضية تناولنا فيه تعريف الثقافة الرياضية وأهميتها وظائفها وخصائصها وتعريف النشاط البدني الرياضي وأهميته وخصائصه وأنواعه وبعد ذلك تناولنا فصل ثاني تحت عنوان السباحة وتناولنا فيه كل حيشيات هذه الرياضة من تاريخ فوائدها لمجالات لنصل الى تحليل فني لكل طرق السباحة كذلك سنتطرق الى فصل خاص بالمرحلة العمرية 12-15 سنة حيث سنبرز فيه كل خصائص ومتطلبات وحاجيات الطفل في هذه المرحلة كما سنحدد المعالم التي يجب ان تكون عليها الممارسة الرياضية في هذه المرحلة

¹ اسامة كامل راتب , علم النفس الرياضي , مفاهيم وتطبيقات, دار الفكر العربي , ط 2 , القاهرة 1997 سنة ص 65

أما فصل الإجراءات المنهجية ونتائج الدراسة فتناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث تطرقنا فيه إلى المنهج المستخدم في الدراسة والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة ومجتمع البحث ثم عينة البحث وكيفية اختيارها وفي الأخير أدوات الدراسة ثم عرض البيانات وتحليلها و نتائج الدراسة وفي النهاية تم وضع خاتمة والملاحق والمراجع.

الفصل الأول

التفصيلي

الفصل الاول: التمهيدي

➤ الاشكالية.

➤ ثانيا: اهمية الدراسة

➤ ثالثا: اهداف الدراسة

➤ رابعا: اسباب اختيار الموضوع

➤ خامسا: تحديد المصطلحات

➤ سادسا: الدراسات السابقة

اولا: مشكلة الدراسة:

تعد التربية البدنية والرياضية من اهم المجالات الممارسة من طرف الناس جميعا باختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والعمرية لكونها تساهم في ايجاد انسان لائق من الناحية الانفعالية والصحية والصحية ويتسم بروح التضحية والتعاون وهذه المرتكزات لا تتحقق الا بشيوع ثقافة رياضية تدعو لها وتقرها الى اذهان الجميع .

وتعتبر السباحة بشكل خاص احد هذه الرياضات التي تعتمد وتركز على ثقافة رياضية هامة مما يسمح للسباحين(للممارسين) بمعرفة اهم الجوانب والمجالات المتعلقة بالسباحة وهذا مايساعد على تطور الصفات والوخصائص لها مما يحقق تحصيل نتائج ايجابية.

كذلك تعد رياضة السباحة من اهم الرياضات التي تعتمد على الاعداد الطويل الامد والمنظم من اجل الوصول الى المستويات الرياضية العالية ولذلك يجب على الممارسين لها ان تكون لهم ثقافة رياضية واسعة في كافة المجالات والتخصصات والقوانين المتعلقة بها كما تسمح لهم بزيادة الزاخرة للخبرة الانسانية من خلال الأنشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها الى فهم وتقدير افضل للبيئة التي يجد فيها الافراد انفسهم جزءا منها حيث ان الثقافة الرياضية هي وجهها ثقافيا وحضاريا مشرفا وثريا وجدير بان يلم السباحين الذين هم في امس الحاجة الى الصحة واللياقة والثقافة الرياضية وبناء على ما سبق سنقوم في هذا البحث بالكشف عن الثقافة الرياضية للسباحين لذا انطلقت دراسة هذا الموضوع البحثي من التوجهات البحثية التالية :

التساؤل الرئيسي: هل يمتلك الممارسين للسباحة ثقافة رياضية متعلقة بها؟

وينتق من التساؤل الرئيسي تساؤلين فرعيين هما:

2.2 التساؤلات الجزئية

1- هل يدرك السباحين انواع ومجالات السباحة؟

2- هل يدرك السباحين فوائد واهداف السباحة

ثانيا: اهمية البحث

تعد الثقافة الرياضية من العوامل الاساسية المتعلقة بكل نشاط رياضي وهذا ما اردنا ابرازه فيما يخض السباحة وتكمن اهمية البحث في محاولة تسليط الضوء على الواقع الذي تعيشه السباحة في بلدنا خاصة في ما يتعلق بثقافة الرياضية المتعلق بها عند الفئات الشبانية حيث اننا حاولنا كشف مستوي الثقافة الرياضية وهذا من اجل التحسيس بالامية البالغة للثقافة الرياضية.

ثالثا:اهداف البحث

1. معرفة ما اذا كان السباحين يمتلكون ثقافة رياضية
2. ابراز اهمية الثقافة الرياضية بالنسبة للسباحة
3. تسليط الضوء على مجالات وانواع السباحة
4. معرفة فوائد واهداف السباحة

رابعا: اسباب اختيار الموضوع

1. قابلية الموضوع للدراسة والنقاش
2. الاحساس بالقدرة علي انجاز الموضوع
3. نقص الاهتمام بدراسة هذا الموضوع
4. نقص الوعي الثقافي لدى السباحين

خامسا: الدراسات السابقة والمرتبطة:

من بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد

أ : الدراسة الاولي

الطالب: مزارى فاتح . عنوان الدراسة: عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة علي

مستوي الاندية الجزائرية للمرحلة العمرية 09-12 سنة مذكرة لنيل شهادة الماستر

تحت اشراف بن عكي محمد اكلي معهد التربية الدنية والرياضية سيدي عبد الله-زرالدة جامعة الجزائر

للسنة الجامعية 2007/2008

وقد تمحورت إشكالياتها حول كيف ينظر مدربو السباحة الي عملية الانتقاء الرياضي كاداة لاستغلال الامثل لامكانيات الذاتية للناشئين؟ وهل نقص او عدم التكوين الذي يعاني منه معظم مدربي السباحة يؤدي بالضرورة لسوء انتقاء وتهميش الكثير من البراعم الشبانية؟ هل عملية الانتقاء لهذه البراعم الشبانية مبنية علي اسس علمية ودقيقة ام انها عشوائية مبنية علي اشياء اخري ؟

وقد جاءت الفرضية العامة كالتالي: لا يهتم مدربو السباحة بعملية الانتقاء الرياضي كاداة لاستغلال الامثل للامكانيات الذاتية للبراعم الشبانية الواعدة.

أما الفرضيات الجزئية فكانت بالشكل التالي:

- يعود عدم اهتمام مدربي السباحة بعملية الانتقاء الرياضي الي نقص تكوينهم وجهلهم لهذا الميدان.
- عملية انتقاء المواهب الشبانية علي مستوى اندية السباحة لا تخضع الي معايير واسس علمية.
- عدم ادراك المدربين لخصائص المرحلة العمرية المناسبة للانتقاء لا يساعد علي تطوير قدرات السباحين الناشئين .

ولقد استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة، أما أداة البحث فكانت عبارة عن استبيان وقد قام بدراسيتين استطلاعتين الاولي تمثلت في مقابلة شخصية مع مجموعة لاجتماع العينة طرحا عليها مجموعة من الاسئلة حول موضوع عملية الانتقاء الرياضي في السباحة علي مستوى الاندية التي يدرّبون فيها، اذ كان الغرض منها هو التحقق من اشكالية وفرضيات الموضوع واهميته ايضا، اما الثانية فتمثلت في التعرف علي مدي وضوح الاسئلة بصفة عامة، وقياسها للشئ المطلوب قياسه والتعرف علي الاسئلة التي يمكن ان تسبب حرج للمستجوبين، او يحاولون تفاديها، هذا لاعادة صياغتها من جديد كي لا تؤثر علي مصداقية الاجوبة.

ولقد تم اختيار العينة الاولى من المجتمع الاصلي بطريقة غرضية مقصودة حسب نوع الدراسة والتي ضمت 67 مدرب وهذا كمرحلة نهائية ،اما العينة الثانية فتمثلت في جميع المدراء الفنيين الذين يشرفون علي النوادي الرياضية في الجزائر العاصمة لرياضة السباحة وكان عددهم 31 .

أما النتائج المتوصل إليها: بعد الدراسة الميدانية التي تم القيام بها في مسابح الجزائر العاصمة ومن خلال الاستمارات الاستبائية المقدمة للمدربين والمدراء الفنيين ،، تبين ان عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة تخضع لمبدأ العشوائية علي مستوي اندية الجزائر العاصمة ،ومتي كان انتهاج المدرب الرياضي للاسس العلمية زادت فرصة نجاحها وحققت النتائج المرجوة من خلالها.

ب: الدراسة الثانية

الطالب : فتحي بوخاري مساهمة الاعلام الرياضي المكتوب في نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بالصحة

رسالة ماجستير اشراف بن بزيو عثمان معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

(جامعة مستغانم) 2013/2012

وقد تمحورت إشكالية الدراسة حول: هل يساهم الاعلام الرياضي المكتوب في نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بالصحة؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: يساهم الاعلام الرياضي المكتوب في نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بالصحة في شقها التنافسي ولا يهتم كثيرا بالجانب الترويحي منها.

الفرضيات الجزئية:

- 1 - هناك اقبال كبير لافراد المجتمع علي مواضيع الاعلام الرياضي المكتوب.
- 2 - يساهم الاعلام الرياضي المكتوب كثيرا في نشر الثقافة التنافسية .
- 3 - مساهمة الاعلام الرياضي المكتوب في نشر الثقافة الرياضية الترويحية قليلة جدا.

منهج البحث : المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وأداة البحث كانت عبارة عن استمارات استبائية موزعة على مواطني ولاية مستغانم .

المجتمع و العينة العينة كانت بطريقة عشوائية منتظمة والمتمثلة في حوالي (1000) شخص من مواطني ولاية مستغانم .

أهم النتائج المحققة : كانت أهم النتائج متمثلة في :

وجود اقبال كبير من المجتمع علي الصحافة الرياضية المكتوبة ، ومساهمة هذه الاحيرة في نشرها للثقافة الرياضية التنافسية واهمالها للثقافة الرياضية الترويجية ذات البعد الصحي في اوساط المجتمع.

سادسا: ضبط المفاهيم والمصطلحات:

السباحة: السباحة هي إحدى الرياضات المائية التي تختلف أهدافها بين إنقاذ النفس من الغرق أو الممارسة من اجل المتعة أو من اجل المنافسة أو العلاج، وفي كل الحالات فان الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بالكامل للانتقال خلال سطح الماء بحركات إما أن تكون متعاقبة أو متماثلة

كما أن السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.¹

التعريف الاجرائي: السباحة هي نشاط رياضي يمارس في وسط مائي يختلف كليا عن الوسط المعتاد التحرك فيه

الثقافة:

1- لغة: الجذر اللغوي للكلمة ثقافة هو الفعل الثلاثي "ثَقَفَ" أو "ثَقَّفَ" بمعنى حَذَقَ أو مرَّ أو فَطَّنَ أو فَطَّنَ صار حاذقاً ماهراً فطناً فهو "ثَقْفٌ" ، وقد ثَقَّفَ ثَقْفًا، و"ثَقَافَةً" ، وثَقَّفَ الشيءَ أقام المعوج منه وسواه، وثَقَّفَ الإنسانَ أدبه وهُدِّبَهُ وعَلَّمَهُ² .

2- اصطلاحاً: الثقافة عبارة عن الاستمرار الديناميكي المتميز بالحركة الفاعلية، للخبرات الإنسانية، التي اخترعت أثناء الوجود الإنساني على ظهر البسيطة، ثم ترابطت واستمرت إذ أن الواقع الوظيفي لمظاهر الحياة

¹ <http://www.iraqacad.org>

عبد العاطي عباس ، و عبد الحليم، نموذج فلسفي لمنهج التربية البدنية والرياضة في سياقات الثقافة العربية الإسلامية .ط. القاهرة: دار

الفكر العربي 2000 ص 13

المادية وغير المادية، التي يبدوا العقل والفكر بالنسبة لها جزءا متلازما ومتقبلا لها والتي تعيد بطريق مباشر أو غير مباشر في امتداد الميول والحاجات الإنسانية وإتباعها.³

الثقافة هي طريقة الحياة التي تتمكن جماعة بشرية من تأسيسها لتكون مقبولةً من جميع أفراد الجماعة، وملائمةً لهم كمجموع، وهي طريقة تتضمن أساليب الإدارة وآليات، ونمط التفكير، وآداب السلوك والمعتقدات، أو منظومة الأخلاق والقيم التي تحكم الجماعة، وكذلك اللغة

التعريف الاجرائي: هي عبارة عن معلومات ومعارف وخبرات التي اكتسبها الفرد لكي تفيده في مختلف جوانب الحياة.

³ بسيسو، عبد الرحمن. الثقافة والهوية. مشروع الخطة الاستراتيجية للثقافة الوطنية. غزة: وزارة الثقافة 2005 ص 02

الفصل الثاني

الثقافة الرياضية

الفصل الثاني: الثقافة الرياضية

➤ اولاً: الثقافة (التعريف-العناصر-الخصائص- تصنيفها- وظائفها -واهميتها)

➤ ثانياً-الثقافة الرياضية (التعريف-الخصائص-المجالات-الاهمية)

➤ ثالثاً-النشاط البدني الرياضي (التعريف-الاهمية-الانواع-الخصائص)

➤ رابعاً-اهداف النشاط البدني الرياضي (-واجباته-وضائفه)

تمهيد:

الثقافة من وجهة النظر الأنثروبولوجية، هي محل التراث الاجتماعي أو هي أسلوب حياة المجتمع، وعلى ذلك فلكل شعب في الأرض ثقافة، بمعنى إن له أنماط معينه من السلوك والتنظيم الداخلي لحياته، والتفكير والمعاملات التي اصطلحت عليها الجماعة في حياتنا والتي تناقلتها الأجيال المتعاقبة عن طريق الاتصال والتفاعل الاجتماعي، وعن طريق الاتصال اللغوي والخبرة بشؤون الحياة والممارسة لها.

وتعتبر الرياضة جزءا لا يتجزأ من الثقافة، و أصبحت الحياة الرياضية جزءا من الحياة، وأصبح النشاط الرياضي ضرورة للإعداد الفكري و التربوي و الفني و الثقافي، و عملية التثقيف في الميدان الرياضي تكمن في تنمية مكونات الثقافة المرتبطة بغرض محو الأمية وبالتالي تكوين بنية معرفية لدى أفراد المجتمع، إضافة إلى تكوين اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت تنافسية أو ترفيهية.

اولاً: الثقافة (تعريفها - أهميتها - وظائفها - خصائصها - تصنيفها - عناصرها)

1- تعريف الثقافة:

1-1- لغة: الجذر اللغوي للكلمة ثقافة هو الفعل الثلاثي "ثَقَفَ" أو "ثَقَّفَ" بمعنى حَذَقَ أو مرَّ أو فَطَنَ أو

فَطَنَ صار حاذقاً ماهراً فطناً فهو "ثَقَفَ" ، وقد ثَقَّفَ ثَقْفًا، و"ثَقَّافَةً"، وثَقَّفَ الشيءَ أقام المعوج منه وسواه، وثَقَّفَ الإنسانَ أدبه وهذَّبه وعَلَّمه.¹

1-2- اصطلاحاً: الثقافة عبارة عن الاستمرار الديناميكي المتميز بالحركة الفاعلية، للخبرات الإنسانية، التي

اخترعت أثناء الوجود الإنساني على ظهر البسيطة، ثم ترابطت واستمرت إذ أن الواقع الوظيفي لمظاهر الحياة المادية وغير المادية، التي يبدوا العقل والفكر بالنسبة لها جزءاً متلازماً ومتقبلاً لها والتي تعيد بطريق مباشر أو غير مباشر في امتداد الميول والحاجات الإنسانية وإتباعها.²

الثقافة هي طريقة الحياة التي تتمكن جماعة بشرية من تأسيسها لتكون مقبولةً من جميع أفراد الجماعة، وملائمةً لهم كمجموع، وهي طريقة تتضمن أساليب الإدارة وآليات، ونمط التفكير، وآداب السلوك والمعتقدات، أو منظومة الأخلاق والقيم التي تحكم الجماعة، وكذلك اللغة³

إن الثقافة تتكون من تلك النماذج المتصلة بالسلوك والمنتجات الفعل الإنساني التي يمكن أن تورث بمعنى أن تنتقل من جيل إلى جيل⁴

1-3- تعريف رد فيليد: R.Redfield

يعريف رد فيليد الثقافة بأنها مجموعة من المفاهيم و المدركات المتفق أو المصطلح عليها في المجتمع تعكس في الفن والفكر و أوجه النشاط و تنتقل عن طريق الوراثة عبر الأجيال لتكسب الجماعات صفات و خصائص مميزة

¹ المنجد قي اللغة والإعلام (1988) . ط 30 . بيروت : دار المشرق ص 77

² عبد العاطي عباس ، و عبد الحليم، نموذج فلسفي لمنهج التربية البدنية والرياضة في سياقات الثقافة العربية الإسلامية . ط 1 القاهرة: دار الفكر العربي. 2000. ص 13

³ بسيسو، عبد الرحمن. الثقافة والهوية. مشروع الخطة الإستراتيجية للثقافة الوطنية. غزة: وزارة الثقافة 2005 ص 2

⁴ الساعاتي، سامية (2002) . الثقافة والشخصية. ط 04 . القاهرة: دار الفكر العربي. ص 38

2- أهمية الثقافة :

- الثقافة هامة بالنسبة للجماعة التي تعتنقها، فامتلاك المجتمع لثقافة مشتركة يكسب أعضاء هذا المجتمع شعورا في الوحدة و يهيئ له المعيشة و العمل المشترك دون إعاقة أو اضطراب.
- كما أن الثقافة تزود الفرد بعدد كبير من أنواع التطبيق المعد من قبل، كما تمدّه بمجموعة كاملة من المشكلات التي وجدت الثقافة أنها حلول.
- تمثل الثقافة ضرورة أخلاقية و تتمثل هذه الأخلاق في تراث المجتمع من عادات و عرف و تقاليد و قيم وهي تشكل معالم الحياة.
- الثقافة تمثل ضرورة إنسانية عامة و لازمة لرفي المجتمعات المتقدمة.
- تبدو أهمية الثقافة في أنها ترتبط بالتربية و المدرسة في جانبها المادية أو اللامادية.
- تزود الثقافة الفرد بالمعرفة و طرق التفكير و أساليب العمل و أنماط سلوكية
- كما أنها تسهل عملية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد.
- تنشيط الأطر المعرفية العامة وإثارة الاهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الانسانية المرتبطة بالرياضة.
- تأصيل المعرفة النظرية للرياضة والترويج وتأسيس بنية معرفية ضمن النظام الاكاديمي.
- زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني على مختلف جوانب الشخصية الإنسانية.
- ان تكون الاهتمامات والاتجاهات الترويجية والرياضية مبنية على قواعد معرفية صحيحة وراسخة¹

3- وظائف الثقافة:

- تؤثر الثقافة في حياة الناس فكل ثقافة تحث ي داخلها على بعض المعايير و القيم الذي توجه أفعال وسلوك أعضائها، و ليس أدل على ذلك من اختلاف سل ك الناس في ثقافة عن ثقافة أخرى من حيث المعتقدات و أساليب العمل.
- من خلال الثقافة يستطيع الإنسان أن يطور مفهومه عن الذات و عن المجتمع و من خلال الثقافة يحصد الإنسان ناتج التعبير الخلاق.
- تعمل الثقافة على تزويد أعضاء المجتمع بوسائل الضبط الاجتماعي ، كالأعراف و العادات و القيم.
- الثقافة وسيلة للتماسك الاجتماعي حيث توحد الثقافة من خلال عموميا أو خصوصا لمفاهيم الناس وأفكارهم وأنظمتهم ، فأعضاء مشتركون في أساليب المعيشة مما يساعدهم على تكوين بنية اجتماعية متماسكة ، وبذلك فهي تنمي لدى الأفراد الشعور بالولاء والانتماء.

¹ Under Wood, G. LI, (1993): the physical Education curriculum in the secondary school Planning . implementation, the falner press. Dover page 80

-الثقافة تسهل عمليات التفاعل والتواصل بين الناس من خلال رموزها وبفعل ما تقننه من نظم وقوانين تيسر التعامل والتكيف بين أفراد المجتمع.

-الثقافة تكسب الأفراد اتجاهات السلوك العام باعتباره عضواً في المجتمع يتميز بسمة دينية أو اجتماعية أو خلقية معينة مثل عضوية الفرد في مجتمع إسلامي أو مسيحي

-الثقافة تشبع حاجات الناس وتزودهم بالآليات التي تمكنهم من الحصول على متطلباتهم اليومية ، والتصدي للمشكلات الحياتية من خلال التكيف مع الحياة ، وتلعب التربية دوراً مهماً في هذا الإطار.

-الثقافة تقدم للفرد تفسيرات مستمدة في الغالب من إطار أخلاقي أو عقائدي راسخ لكل المتغيرات الثقافية الإيجابية منها أو السلبية، مثل التفسيرات الخاصة بطبيعة الكون وأصل الإنسان ودوره في الكون¹

4 - خصائص الثقافة:

4-1 الثقافة إنسانية: أي خاصة بالإنسان وحده دون سائر الكائنات.

4-2 الثقافة اجتماعية: أي أن تنشأ عن طريق الاتصال والتفاعل ما بين الأفراد في البيئة الاجتماعية ، ولا يوجد مجتمع دون ثقافة ، ولا ثقافة دون مجتمع .

4-3 الثقافة أفكار وأعمال: يقوم الإنسان بإقامة علاقات مع عوالم ثلاثة المادي والاجتماعي والفكري أو الرمزي ، وقد تمكن من التحكم في البيئة المادية وتحويلها إلى آلات وأدوات ومدارس... الخ ، أي إلى أعمال

إنسانية ، أما العالم الاجتماعي فقد تمكن الإنسان من تنظيمه من جميع جوانبه ، أما عالم الأفكار فقد تمكن الإنسان من اختراع نظم اللغة والتعليم والفن ، كما أن الثقافة لا تتكون من مجموعة الأعمال والأفكار المنعزلة عن بعضها ، وإنما تتكون من كل مداخل العناصر والقطاعات ، فالنظم الاقتصادية والسياسية والدينية والأخلاقية يكمل بعضها بعضاً في الثقافة الواحدة.

4-4 الثقافة متغيرة : تتغير ثقافة المجتمعات من وقت إلى آخر ولكن درجة التغير وأسلوبه ومحتواه تختلف من ثقافة إلى أخرى

4-5 الثقافة متنوعة المضمون وهي ما نسميه بنسبية الثقافة حيث تختلف الثقافات في مضمونها بدرجة كبيرة قد تصل أحياناً إلى حد التناقض ، فهناك مجتمعات تتيح نظام تعدد الزوجات بينما مجتمعات أخرى تعتبر هذه العملية جريمة يعاقب عليها القانون ويرجع هذا التباين في مضمونه إلى العقل البشري على اختراع الأفكار و النظم المتنوعة والمتعددة ، ونوع الطاقة المستخدمة في المجتمع ، وطبيعة البيئة الجغرافية وحجم الجماعة الإنسانية ، والقيم ومدى الاتصال والتعاون بين الجماعات الإنسانية

¹ حسين عبد الحميد أحمد رشوان، الثقافة، دراسة في علم الاجتماع الثقافي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية 2006 ص 59, 60, 61 -

4-6- الثقافة سلوك:

الثقافة سلوك يمكن تعلمه من خلال اللغة و ما تتضمنه من رموز حيث أن كل المجتمعات الإنسانية تمتلك أنساقا من الرموز منها على سبيل المثال: الإيماءة و الإشارة، و الكلمة، و تلك الرموز تكوّن اتفاق من جانب معظم أعضاء المجتمع، و من ثم يصعب على الشخص الغريب عن المجتمع أن يتعامل أو يتفاعل مع أعضائه دون أن يتعلم لغة وذا المجتمع، و ما تحت أي من رموز ثقافية.

4-7- الوجدانية:

تختلف الثقافة من فرد إلى آخر، و ذلك رغم تشابه الأفراد في جانبها بحكم نشأتهم في بيئة اجتماعية و ثقافية واحدة.

4-8- الاكتساب و التعلم:

بالرغم من أن كل الحيوان لديها القدرة على التعلم، إلا إن الإنسان و الكائن الوحيد الذي يمكنه قادرا على نقل ما اكتسبه من عادات لأقرانه، و الثقافة ليست غريزية أو عضوية أو تنتقل بيولوجيا ولكنها نتاج التفاعل الاجتماعي¹

5- تصنيف الثقافة:

حلل بعض العلماء الثقافة إلى عناصر جزئية، و أشاروا إلى العلاقات الوظيفية بين هذه العناصر. و كان أول ما اتجهت إليه الأنظار و تقسيمها إلى عنصرين متميزين هما: الثقافة المادية و الثقافة اللامادية.

5-1- الثقافة المادية:

تتمثل الثقافة المادية في الرمح و السهم و شبكة الصيد و كرة القدم و المبنى و قطعة الأثاث، و أواني الطهي و القلم، الرصاص و المندبل كما تتمثل في السيارات و القطارات و الآلات و الأفلام، و الأدوية.

5-2- الثقافة اللامادية:

تعتبر اللاماديات من أهم أركان الثقافة، و يقصد بالضمنية المظهر التجريدي و تنقسم إلى عنصرين هما: الأفكار و المعايير، وقد تبدو في الآمال و المشاعر و الاتجاهات و التقاليد و في المعرفة و الأفكار و المعتقدات وهي تشمل كذلك مقدمات الأفعال.

مثال: على لعبة من الألعاب الرياضية، فالقفاز و المضارب و الملابس، و منصات المشاهدة هي عناصر للثقافة المادية أما قواعد اللعبة، و مهارات اللاعبين و سلوك المشاهدين و اللاعبين فهي عناصر الثقافة اللامادية، وكل من الثقافة المادية و اللامادية يدور حول إشباع الحاجات الرئيسية للإنسان الأمر الذي يعطيه نمطه الاجتماعي²

¹ محسن محمد حمص بدون سنة المرشد في التدريس التربية الرياضية. القاهرة ص 70

² حسين عبد الحميد أحمد رشوان، مرجع سابق، ص 71، 72

6-عناصر الثقافة:

6-1- عناصر معرفية:

وتشمل المعارف و المعلومات التي جمعها أعضاء ثقافة معينة بهدف وصف البيئة المحيطة وفهمها واستخدامها وقد تكون المعرفة بدائية لا تتجاوز حدود الوصف البسيط و الأفكار الغيبية، وقد تتطور و تتعقد بحيث تشمل أحدث ما توصلت إليه المعرفة العملية و تطبيقاتها العملية إلى جانب أنواع المعرفة الأخرى.

6-2- نسق للمعتقدات:

يشتمل على كم من الأفكار و العلاقات التي يؤمن بها المنتسب إلى الثقافة، إيماناً راسخ لا يتطرق الشك إليه لا من قريب و لا من بعيد.

6-3- نسق للقيم و المعايير:

يشتمل على المفاهيم و التصورات التي تساعد الفرد على ترتيب الأشياء المادية و غير المادية في علاقاتها بعضها ببعض، كما تشتمل على الأنماط التجريدية التي تحفظ في الجماعة، و تضع حدوداً و علاقات لسلوك الفرد، و العلاقات مع الآخرين.

6-4-عناصر رمزية:

و تشتمل على مختلف وسائل الاتصال و أهمها اللغة.¹

ثانياً-الثقافة الرياضية:(التعريف-الخصائص-المجالات-الاهمية)

1- الرياضة:

1-1- مفهوم الرياضة:

الرياضة احد الاشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان , وهي طور متقدم من الألعاب . يرجع ظهورها إلى القرن 13 ميلادي ومعناها (sport) وفي الأصل الرياضة مشتقة من الكلمة الانجليزية، وفي الواقع فإن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية كما تعني التمرين البدني وذات المعنى بدأ استعمالها منذ القرن 16 للميلاد ، كما أن اللفظ تحول بعد ذلك ليشمل جميع الحركات البدنية. وفي هذا الصدد يجب التنبيه إلى أنه يوجد خلط بين التربية البدنية والرياضة ، فقد أصبح جل المختصين والمدربين لا يفرقون بين المصطلحين ، فالرياضة تشمل كل أنواع اللعب والنشاط منظماً كان أو غير منظماً، يمارسه الصغار أو الكبار.

¹ محمد حسن البرغي، الثقافة العربية والعولمة دراسة سوسيولوجية وآراء المثقفين العرب، دار الفارس للنشر والتوزيع، ط1، الاردن،

إضافة إلى هذا هناك الكثير من المدربين والمختصين من يرى أن الرياضة هي جزء من التربية البدنية وهناك من يرى العكس.

ونورد في ما يلي بعض التعريفات للرياضة:

- م. شاتبو: يرى أن الرياضة هي نشاط نشأ من الهويات بمشاركة الجسم يهدف إلى الوصول إلى المستويات بأشكال وهيئات متخصصة بدقة ومتمرنة على الطريقة التنافسية.

- جورج موغنا: يرى أن النشاط خاص بأوقات الفراغ يغلب عليه الجهد البدني بمشاركة العمل واللعب مرة واحدة بطريقة تنافسية تتضمن قواعد معينة.

- شارل بودال: يرى أن الرياضة مثل أعلى يتطلب التحلي والنصيحة وإرادة الفوز تجعل من اللعب عملا وامتحانا .

- "مات فباف" : الرياضة عنده نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها.

- "كوزولا": يعرف الرياضة بأن التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليسمن أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها .

- "توشن وسيج": يشير إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها نشاط مفعم باللعب تنافسي ، داخلي ، خارجي ، مردود أو عائد ، يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة ، وتقرر النتائج على ضوء التفوق في المهارة البدنية. والتعريف السابق يعبر عن النموذج المثالي للرياضة والتي من أمثلتها : كرة القدم ، ألعاب القوى ، إن أصل كثير من الرياضات المعاصرة الذائعة الصيت كانت ألعابا فجحة في الماضي السحيق أو ربما كانت طقوسا دينية ذات طبيعة احتفالية كما كان يفعل الإغريق .. كما أن الرياضة المعاصرة لم تتخلص تماما من جذور الألعاب التي اشتقت منها ، إذ لا تزال المهرجانات الرياضية تحتفل كاحتفالية اجتماعية ببعض السمات التقليدية فيما يعرف بتميمة المهرجان أو البطولة¹.

2- تعريف الثقافة الرياضية :

نقول ونحدد الثقافة الرياضية بأنها "نمط محدد" من التوجيهات والاتجاهات إزاء النشاط الرياضي وإزاء النظام الرياضي (السياسي) بأجزائه المختلفة والاتجاهات إزاء دور الذات في النظام وفي نمط الاتجاهات والتوجهات الفردية تجاه الرياضة، والتي يشترك فيها أفراد النظام الرياضي، إنها العالم الشخصي الذي يكون أساس للأفعال الرياضية والذي يعطيها معنى وهي تتضمن التوجهات المعرفية والتوجهات العاطفية والتوجهات التقييمية، إن الثقافة الرياضية تشمل القيم والاتجاهات المتصلة بالظاهرة الرياضية، وأنها تتكون من أنماط السلوك المتعلمة بالنسبة إلى أعضاء أو محبي رياضة ما، وكذلك القيم والاتجاهات، وأنماط الإدراك التي تعكسها نماذج السلوك المذكورة. وتشمل الثقافة

¹ الخولي أمين . (1996) أصول التربية البدنية و الرياضية . ط. 2 القاهرة: دار الفكر العربي ص3

الرياضية الاتجاهات والمعتقدات والقيم التي تتصل بعمل نظام أو نوع رياضي محدد وتعد بمنزلة معرفة تنظمه، ومهارات مكتسبة عن هذا النوع أو هذا النظام، كما تتضمن مشاعر إيجابية أو سلبية نحوه، وكذا أحكامها تقييمية بشأنه إن الثقافة الرياضية هي التي توجه شطر الرياضة ما وعملياتها، حيث تسديها من خلال نسق من المعتقدات (خريطة معرفية). وطريقة لتقويم هذه العمليات و مجموعة من الرموز التعبيرية، فإذا كانت أبعاد الثقافة الرياضية تتمثل في القيم والاتجاهات والمعارف، فإن الكشف عن طبيعتها يتم من خلال الرموز والحركة ذات المعنى الرياضي وهكذا يتحصل جوهر الثقافة الرياضية في:

نمط من المعارف والاتجاهات والقيم الخاصة بالفرد مجتمع أو جماعة والتي تتصل بعلاقته بالنظام الرياضي، بشكل مباشر أو غير مباشر والتي تعكسها رموز التعبيرية لفضية كانت أو حركية أو ممارسته. (احترام قوانين التحكم). فالثقافة الرياضية هي إحدى أصناف الثقافة العامة تعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف نواحي المعرفة الإنسانية، وتعتبر آخر إن الثقافة الرياضية هي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي ولا تبلغ مداها التطبيقي إلا بعد أن تعتمد على ثقافات تخصصية أخرى، فالثقافة الصحية والسياسية والفنية والاجتماعية وغيرها... لتشكل معا الثقافة العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية¹

3-أهمية الثقافة الرياضية :

- تنشيط الأطر المعرفية وإثارة الاهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة.
- تأصيل المعرفة النظرية للرياضة والترويج وتأسيس بنية معرفية للنظام الأكاديمي.
- زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني على مختلف جوانب الشخصية الإنسانية.
- تشكيل وبناء اهتمامات واتجاهات ترويجية ورياضية مؤسسة على قواعد معرفية صحيحة وراسخة .

4-خصائص الثقافة الرياضية:

- الثقافة الرياضية تؤثر في تشكيل شخصية الفرد والجماعة عن طريق المواقف الثقافية العديدة ومن خلال التفاعل الاجتماعي المستمر.

- تزود الفرد بنظرة مطابقة للحياة الاجتماعية .

¹ محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي , دار المعارف , القاهرة 2001ص3

5-مجالات الثقافة الرياضية :

- أ - **المجال المعرفي** : هو مجموع كل المعلومات الرياضية التي لدى الفرد وتشمل معرفة قواعد وقوانين وخطط تخص المجال الرياضي .
- ب - **المجال التربوي** : إعداد الفرد وتقويم سلوكه جسديا ونفسيا وأخلاقيا واجتماعيا وفنيا واكتسابه الخصائص والسمات البيولوجية والأخلاقية والاجتماعية والفنية والعلمية والاقتصادية عن طريق الرياضة.
- ج - **المجال الاجتماعي** : تنشئة الأفراد وتثقيفهم رياضيا وتعليمهم السلوك المقبول اجتماعيا ورياضيا فضلا عن تلقينهم المعارف والعقائد الرياضية التي تشكل بيئتهم الثقافية والحضارية نحو الرياضة
- د- **المجال الصحي** : قدرة الفرد على الاهتمام بسلامة جسمه والعناية به وإشباع حاجاته العضوية وتحقيق حالة الاتزان بين الوظائف الجسمية المختلفة تشعر بالصحة والسلامة الجسمية ¹.
- **ثالثا:النشاط البدني الرياضي (تعريفه ، أهميته ، خصائصه ، أنواعه ، أهدافه -واجباته - وظائفه - دوره - تأثيره)**

1- تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية , فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي والمصارعة وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة , ثم أضاف الى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها قوانين واللوائح وأقام من اجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها , حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن .

اما في عصرنا هذا فان النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية , وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع .

عثمان محمود شحادة، اثر مشاهدة اقنوات الفضاءية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة ديالي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالي ، 2009، ص 256، 257.

ويعرف النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي فقط , وإنما من اجل النشاط في حد ذاته .¹

2- أهمية النشاط البدني الرياضي :

ان للنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة لما يكتسبه الإنسان من مزايا خاصة ومقومات الشخصية له في حياته , حيث لها دور هام في إنشاء الفرد تنشئة جيدة كما لها دور بالنسبة للمجتمع حيث تنشأ علاقات اجتماعية بين الناس كما إن الإسلام حث على ممارسة النشاط الرياضي وبين أهمية ذلك بالنسبة للفرد والمجتمع وبالتالي سنحاول التطرق إلى هذين العنصرين ونبين هذه الأهمية :

2 4 أهمية النشاط البدني بالنسبة للفرد :

2-1-1- إعداد الفرد للقيام بدوره الاجتماعي :

لقد تعقدت تكيف المجتمع , فهو ليس مجتمعا حدوده معلقة , ومطالب محدودة وإنما مجتمع ضخامة النمو وشدة , التعقيد , حيث أصبح من المستحيل على الفرد ان دور فيه ما لم يؤهل لذلك تأهيلا مناسباً , والمدرسة الحديثة اليوم تعد الفرد كي يصبح عضواً نافعا في المجتمع يؤدي فيه دوراً معيناً ليحقق به رقي مجتمعه وتقدمه من ناحية ويجد الفرد ذلك الرمز النفسي والتقدير الاجتماعي من ناحية أخرى .

2-1-2- اكتساب الفرد مهنة واستغلاله اقتصادياً :

أصبح على التربية في العصر الحديث ان تلي مطالب خطة التنمية بكفاءات البرية المختلفة في شتى المهن والتخصصات العلمية والتكنولوجية , ولذلك فان الفرد يجد اليوم دافعاً قوياً لدخول المدرسة فمنها سيخرج إلى الحياة مسلحاً بمهارة معينة يمارس بها عملاً في المجتمع ويبدو عليه دخلاً ثابتاً يحقق به استقلاله الاقتصادي ووجوده المالي والمعنوي , تنمية شخصية الفرد وإعداده للحياة في النجاح من الركائز الأساسية التي تهتم بها التربية .

2-2- أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمجتمع :

المجتمعات القديمة تحرس على تلقين أبنائها عاداتها وتقاليدها , وذلك حتى لا تذوب القبلية وتدخل القبائل الأخرى , وبذلك تضمن استمرار وبالتالي نفوذها هذا قديماً , أما الآن فالمدرسة هي التي تقوم بغرس التراث الاجتماعي في

¹ محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص30

نفوس الأجيال وتربيتهم على قيم المجتمع وطبائعهم القومية , وبذلك تتحقق الوحدة والانسجام والتماسك بين أفراد المجتمع من ناحية أخرى يضمن بقاءه واستمرار الجماعة وتقدمها وتطورها¹

3- خصائص النشاط البدني الرياضي :

النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي , وهو تغيير عن تلاقي كل متطلبات الفرد والمجتمع

- النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .

أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هي التدريب ثم التنافس يحتاج التدريب والمنافسة إلى الرياضة أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية , وتوفير الجهود الكبيرة على سير العمليات النفسية للفرد كما نلاحظ فان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف .

- النشاط البدني عبارة عن نشاط جماعي و هو يعبر عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط الرياضي و البدني يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم تنافس.

- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية يؤثر الجهود الكبيرة على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز

لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح الفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع مجتمعه و محيطه ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه²

¹ أكرم زكي خطايبه ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن ، 1997 ص 54, 53

² مروان عبد الحميد ابراهيم ، الرياضة للجميع ، دار الثقافة ، عمان 2003 ص 101

4- أنواع النشاط الرياضي:

4-1 - النشاط الرياضي و البدني الترويحي:

4-1-1- مفهوم الترويح:

"الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالارتياح في المجتمع و في الحياة، و يتصف بمشاعر ايجابية كالإيجادة و الانتعاش و القبول و النجاح و البهجة و قيمة الذات، وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية و يحقق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

4-1-2 - مفهوم النشاط الرياضي الترويحي :

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، و قد ولدت و ترعرعت في كنف الترويح، و لعل الترويح أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، و ربما أقدم من نشاط التربية في اتصاله بالرياضة، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة و تسلية و نشاط ترويح في وقت فراغه، و يعتقد رائد الترويح "أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة و متنوعة، و خاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية و البدنية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و المجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول، و مستوى المهارة... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال و تضييق الفجوة بينهما، و بالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدرا كبيرا من التماسك و التفاهم و الاتصال داخل المجتمع الواحد

4-2- النشاط الرياضي التنافسي:

4-2-1- مفهومه:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا و عريضا في الأوساط الرياضية، و يعتبر المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، و تتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل ما لتحقيق هدف معين، و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فانه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحرر بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد، و هكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات، و لقد قدم "شو" نقلا عن "روس" و "هاج" تصنيفا للمنافسات الرياضية و هي على النحو التالي :

*منافسة بين الفردين .

*منافسة بين فريقين .

*منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض العناصر الطبيعية .

و عموما فان الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين ،فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا ما يعتمد الأشخاص إلى إخفاءها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ،لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر ،بل تظهرها و تبرزها في إطارها الاجتماعي الصحيح، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقا بالنشاط الرياضي عن غيره في سائل أشكال النشاط البدني كالترويح و اللعب... الخ. ذلك باعتبار روعة الانتصار و بهجته لا يتم إلا من خلال إطار تنافسي ،كاحترام قوانين الألعاب و قوانين التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات و الروح الرياضية و التنافس الشريف ،و غيرها من التعابير التي تعمل على تدريب الأطفال و الشباب على عملية للتعاون و التنافس .

فممارسة النشاط البدني و الرياضي شكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم ،يندرج هذا ضمن دما يدعى بالنشاط الرياضي التنافسي الذي يتسم بإعطاء الدفع للوزم للرياضة من خلال أمور معنوية و رمزية كالنصر و الهزيمة و غيرها تعمل على تقبل الهزيمة و ألعاب النصر بالتواضع ،و ذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نهزم و لكن لا مانع أن نفوز في المرة القادمة .¹

5- أهداف النشاط البدني الرياضي : ونذكر منها :

5-1 - هدف التربية البدنية :

يعتبر النشاط الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان لأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية , فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية فيها بدنية وجسمية مهمة تصلح لان تكون أغراض ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتمثل في ما يلي :

¹ ابراهيم احمد مسلم الحارثي ،تخطيط المناهج وتطويرها في منظور واقعي،مكتبة الشفري،1998 ص39

- اللياقة البدنية .
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات .
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل .
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم .

5-2- هدف التنمية النفسية :

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الفعلية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان التي تتصف بالشمول والتكامل كما يؤثر النشاط البدني والرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله في مستويات السلوك .

5-3- هدف التنمية الحركية :

يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تعتمد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها والارتقاء بكفاءتها وصنف هذه المفاهيم "المهارة الحركية" وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة وبإنجاز الهدف المحدد .

فالنشاط البدني يسعى دوماً للوصول إلى ارفع المستويات في المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد او بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته ومن ثم أدائه أي كان خلال حياته .

وحتى تتحقق هذه الأهداف يجب ان يقدم النشاط البدني من خلال برمجة الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب :

- الكفاية الإدراكية الحركية
- المهارة الحركية
- الطلاقة الحركية .
- اكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد منها :
 - المهارة الحركية تنمي الذات وتكسب الثقة في النفس .
 - المهارة الحركية توفر الطاقة للعمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
 - المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان .

4-5- هدف التنمية الاجتماعية :

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي احد أهداف المهارة الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة للنشاط الرياضي عددا من القيم والخبرات والخصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصية وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتنيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية .

5-5- هدف الترويح وتنشيط أوقات الفراغ :

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تتسم وتسهم في تحقيق الحياة المتوازنة وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الاهتمام بالأنشطة التي يستثمر الفرد وقت فراغه , مما يعود عليه بالصحة الجيدة والإنتاج النفسي¹

6- واجبات النشاط البدني الرياضي : من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط البدني :

- تنمية الكفاءة الرياضية .
- تنمية المهارات البدنية النافعة للحياة .
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية .
- النمو الاجتماعي .
- التمتع بالنشاط البدني والترويح واستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة .
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السلمية بين أفراد المجتمع .
- إقامة وإتاحة الفرصة للبالغين للوصول إلى مرتبة البطولة²

¹ اسامة كامل راتب , علم النفس الرياضي , مفاهيم وتطبيقات , دار الفكر العربي , ط , 2 القاهرة 1997 سنة ص35,36

² . عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار كتب الجامعية ، مصر ، 1982 ص14

7- وظائف النشاط الرياضي البدني:

7-1- النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ:

- إذ أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .
- قد يكون النشاط الرياضي و البدني أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما من وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها، إلا أنه لا يجب أن تكون بديلة النشاط الرياضي، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاية البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .
- و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و الخدمات، كان سبب إدمانهم عدم الاستغلال مفيد لوقت فراغهم .

7-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق، و يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل، الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فان القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة، و بالتالي تنمية و تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها الاكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة

7-3- النشاط البدني لتنمية التفكير :

- إن الأداء الرياضي الحركي جانبيين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها، و تحديد غرضها و مسارها " القوة، السرعة، الاتجاه"، وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية و جانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد، و صاغها عقليا على ضوء اقتضاره المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي و المؤكد أن التفكير

المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليه نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كلما كان الأداء ناجح محقق لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية و لكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين أثره ، و هناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

7-4- النشاط البدني لدعم مقومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة :

- يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية و البريئة الهدف التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، و التخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا من قبضة التوتر الذي يشد أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه .

7-5- النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية :

- النشاط البدني و الرياضي هو الذي يتخذ مرتبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاته و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقاسم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط، و لكنه يساعد هؤلاء الشباب أيضا على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

7-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن الجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى الجهود البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض من الأمراض مثل السمنة و يشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية لقد استطاع الطب أن يسيطر على مختلف العظام ، و لكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه للمزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات¹

¹ علي منصور ، الثقافة والرياضة ، دار الفكر العربي 1991 ص 209, 210

8- دور النشاط البدني الرياضي :

لقد اهتم علماء التربية الحديثة في مختلف دراساتهم بإعطاء أهمية بالغة لجميع أعضاء جسم الفرد في كل مراحل نموه لمدى تأثيرها المباشر بسعادة الفرد والمجتمع الذي يكتسبه من خلال النشاط البدني الرياضي وبواسطته يستطيع التحكم في جسمه ووسطه الداخلي او حتى الوسط الاجتماعي وبفضل قدراته الحركية , فالنشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته الى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

- يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في تنمية الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد يميل الى العمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي .

- للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع .

- التنشئة الاجتماعية حيث يساهم النشاط البدني الرياضي في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي , وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها وروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات مع الغير

المهدف العلاجي والذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي الرياضي لان الكثير من الانفعالات تظهر بصفة واضحة الألعاب والمباريات وبالتالي يظهر مع بعض المكونات وهو مالا يظهر في مختلف استبيانات الشخصية المقننة¹

9- تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي :

1-9 - ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره في الحالة المزاجية :

يعني المزاج حالة الفرد انفعالية او قابلة للانفعال وأسلوبه , ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة , وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على اثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية , واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية ويتكون هذا المقياس من 56 مقياس و 6 ابعاد التوتر والقلق , الاكتئاب والخوف , الغضب والعدوان , الحيوية والنشاط , التعب والكسل , الاضطرابات والارتباك , وهي أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي , وأسفرت اهم النتائج ان ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري , المشي , السباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد

¹ حسن البدوي : نظرية التربية الرياضية , مكتبة الأنجلو المصرية , مصر , 1979 ص 118

مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من إن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها , تعد وجهة نظر من حيث إنها تؤدي إلى تغييرات ايجابية في الحالة المزاجية , فان هذه العلاقة لا ترقى الى السبب والنتيجة إنما ما تزال أنواع الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات .

2-9 - ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وأثرها في الحالة الانفعالية :

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار او التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي , كما انه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن , وتجدد الإشارة إلى أن الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر حيث ان النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل الاستمتاع , السعادة , والرضا , الحماس , التحدي ولقد حاول "كاتر" 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي هو أكثر استمتاع بالسعادة , وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها زيادة كفاية الذات والحصول على فرض أكثر للاتصال الاجتماعي .

ولقد لخص كل من "فولكينز " 1981 , فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي عديدة وذلك من خلال تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره الى السعادة , التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية¹

¹ الخولي أمين. أصول التربية البدنية و الرياضية. ط. 1 القاهرة: دار الفكر العربي 1995 ص22

خلاصة:

من خلال دراستنا لهذا الفصل تطرقنا إلى أهمية وخصائص ومكونات الثقافة الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي والتي تعتبر جزءاً من الثقافة العامة، هذه الأخيرة التي تكون عناصر منها الدين و اللغة و الصناعة والرياضة،... الخ و التي تتميز هي الأخرى بالاستقلال و الاستمرار و التكامل فيما بينها، إضافة إلى هذا فالثقافة سلوك مكتسب وذلك عن طريق الاحتكاك بأفراد المجتمع، حيث يكتسب الطفل الثقافة في المجتمع الذي نشأ فيه، إلى أن تصبح من خلال مراحل نموه جزءاً لا يتجزأ من شخصيته، بعد أن كانت عند ولادته خارجة عنه، فهي تحرك سلوك الفرد و توجهه دون أن يشعر هو بذلك.

الفصل الثالث

السياسة

الفصل الثالث: السباحة

➤ أولا- نبذة تاريخية-تعريفها-فوائدها-مجالاتها-الاسس والعوامل المؤثرة

فيها

➤ ثانيا : مبادئ التحليل الفني للسباحة-التحليل الفني لطرق السباحة-

المواصفات القانونية لحمامات السباحة

تمهيد:

تعتبر الرياضة بشكل عام والسباحة بشكل خاص نموذجا مصغرا لما هو متوقع أن يحدث في المجتمع مستقبلا، ومما لاشك فيه أن السباحة تعتبر قاعدة هامة وضرورية بالنسبة لممارسيها وتسمح لهم بالنمو السوي في وسط المجتمع.

والسباحة ليست وليدة الظهور بل واكبت عصور وأمم ومجتمعات، ولهذا سنحاول في هذا الفصل سرد التطور التاريخي للسباحة من الإنسان البدائي إلى غاية المجتمعات الحديثة بالشكل المتعارف عليه حاليا، ومع تطور المجتمع من جميع نواحيه سواء الإقتصادية أو الإجتماعية أو الثقافية أو حتى التكنولوجيا تطورت السباحة وسأيرت الركب الحضاري إلى أن أصبحت إلى ما هي عليه الآن بأشكالها المختلفة وأنواعها المتداولة، وكذا تداخل كل من العلوم التربوية النفسية وعلم الميكانيكا والحركة بالأداء المهاري للسباحة ومحمل القوانين التي لها تأثير كبير في تحسين وتطوير الأقسية في السباحة. تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، وسط يعتبر غريبا نوعا ما، تكمن الغرابة في الوضع الذي يتخذه الجسم في الماء ومحمل التأثيرات التي يتأثر بها مثل ضغط الماء على جسم السباح، التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الإنفعالات، وعليه فإن رياضة السباحة تنفرد عن قرائنها بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين بدون تحديد، فالسباحة رياضة جميلة للإناث، مريحة لكبار السن، وليس بالضرورة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد. وتعد السباحة جزءا أساسيا من الممارسات الرياضية المائية التي تشمل على الغطس وكرة الماء، السباحة الإيقاعية، التجديف... الخ.¹

وقد حظيت السباحة منذ فترة طويلة بإهتمام المجتمع، وتأتي ضمن النشاطات التي لاقت الدعم الكبير في الدول المطلة على البحار، باعتبارها سلاحا في يد من يجيدها فهي فن أساسي لا نظيره بين سائر الفنون الرياضية، وتعتبر من الرياضات المهمة الشمولية التي لا يتأثر تعلمها بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي ولعل الكثير يعتقد أنها حكر على الذين يتقنون فنها فيتهيبون من الإقدام عليها لفقدان الثقة بالنفس أو لإفتقادهم الشجاعة الكافية.²

¹ أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص61

² أسامة كامل راتب، نفس المرجع، ص65

لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو إحتاج الأمر إلى ذلك.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للإرتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية وإستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.

وعليه فتعرف السباحة بكونها نوع من أنواع الرياضات المائية والتي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا وإجتماعيا ونفسي¹

¹ عصام احمد حلمي, تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق, ط2, دار المعارف, الاسكندرية, 1992, ص41

➤ أولاً-نبذة تاريخية-تعريفها-فوائدها-مجالاتها-الاسس والعوامل المؤثرة فيها

1- نبذة تاريخية عن السباحة:

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة وتغيرات جمة إلا أن وصلت إلى ما هي عليه وسنحاول سرد هذه التغيرات بالشكل التالي:

1-1- السباحة في العالم القديم:

إن رياضة السباحة من الفعاليات التي تنفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد. فالجنين يسبح في رحم أمه والشيخ يمكن أن يقضي وقتاً ممتعا وينشط جسمه بالسباحة. كذلك الحال بالنسبة للإناث فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد.

إن الإمام بما تقدم عن السباحة من آراء واستنتاجات محاولة منا في الانتفاع بالخبرات السابقة لأقصى حد ممكن دفعنا للعودة إلى الماضي، وحيث أننا لا نملك من الحقائق التاريخية عن العصور الأولى للخليفة ما يدلنا على نشأة السباحة لكي نتوصل من خلالها إلى كيف ومتى وأين تعلم الإنسان السباحة؟ لذا لجأنا إلى الإستنتاج المنطقي لضرورة تعلم الإنسان للسباحة لكونها وسيلة من الوسائل الأساسية لحياته في ذلك العصر، فقد كانت حياة الإنسان تتسم بطابع الصراع الدائم والقتال المستمر، صراع مع الطبيعة وكائناتها لغرض المحافظة على حياته ولأجل تأمين حاجاته في الحياة والتي تتطلب منه قوة بدنية وممارسة أنواع من الأنشطة لتساعده في ذلك.

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذا أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحيانا.¹

ونظرة إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية ترينا مدى إهتمام الحضارات والأمم القديمة بما إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أمم هذه الحضارات

¹قاسم حسن حسين، فتنار احمد"مبادئ واسس السباحة"دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000، ص12

وأكثرها عراقة حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية.¹

وبالرغم من غياب المصادر عن ماضي الحياة الرياضية في حضارة وادي الرافدين وإن كتبت عنها فهي مؤلفات كتبها منافسو الحضارة العربية وحسادها إلا أنها أشادت بأجداد العرب مضطرا بحكم الأحداث والوقائع، فمن الأحرى بنا نحن العرب جميعا أن نعي مسؤوليتنا نحو إنجازات أسلافنا وعطاء اتهم الإنسانية.

لقد بدأت الحضارة في وادي الرافدين زراعية حالها حال معظم الحضارات الأولى، ولكنها اختلفت في مظاهرها ومستحدثاتها فكانوا يميلون إلى الحرب والفتوحات، وكان الإعداد الحربي هو الهدف من التربية والتعليم لأبناء الشعب مما ساعد على الإهتمام بالتربية البدنية، بإعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بان التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو وقد كان للآشوريين الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين وعدوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة المنافسات فيها.

ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 و650 قبل الميلاد. فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الآشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم، وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء "القرية" الذي يدل على معرفتهم للوسائل المستعملة آنذاك، فإن من المعتقد أنهم كانوا يسبحون بطريقتين هما السباحة الحرة وسباحة الصدر كل حسب تعلمه.²

كما إشتهر الآشوريين بالحمامات وكانت عندهم أكثر انتظاما من الحمامات الرومانية، فقد وجدت في آثارهم حمامات فخمة بناها العرب في العصور القديمة. وهي مختلفة الإتساع ومغطاة جدرانها بالمولزائيك الثمين وفيها طريقة تسمح بتعديل المياه.

ويمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشت في الأرض المحصورة بين نهرين عظيمين كدجلة والفرات، قد مارست السباحة لأغراض متباينة منها العسكرية والاقتصادية ولحماية النفس من فيضانات هذين النهرين... الخ.

¹قاسم حسن حسين، افتخار احمد، نفس المرجع، ص13

²اسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص39-40

ونحن إذا استقينا معلوماتنا في الوقت الحاضر من النقوش والصور التي وجدت، ففترة العراق التي كانت ولا تزال خصبة لإخراج هذه الكنوز تجعلنا نأمل في المستقبل أن تصيب أكثر من الحضارة القديمة الغنية.¹

أما عن حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة في القرى الواقعة على نهر النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها على ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية والإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد على أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسباحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء "القرية" ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى "3000 ق.م".²

لقد بلغ اهتمام كثير من البلدان إلى إقامة حمامات للسباحة داخل الإقطاعيات التي كانوا يمتلكونها، ذلك في العهد الذي كانت تتمتع بأوج عظمتها وقوتها ففي حوالي "2900 ق.م" كان لأحد الملوك الفرعنة حوض سباحة عظيم مقسم إلى قسمين أحدهما للرجال ، والآخر للنساء مما يشير إلى أن المرأة كانت تمارس السباحة أيضا، وهناك في مصر عشر على حجر في قبو "سينو" يرجع تاريخه إلى نهاية الأسرة السادسة "2400 ق.م" نقش عليه إسم أحد الخدم "نيبو" ومعنى نيب بالهيريوغليفية سباحة، وقد تكررت هذه التسمية عدة مرات في مصر القديمة والوسطى ثم اختفت، واهتم النبلاء والملوك بتعليم السباحة لأولادهم حيث كان يشرف على ذلك التعليم مدرسون متخصصون، ويذكر أن السباحة كانت تحتل ركنًا أساسيًا في البرامج التعليمية والحربية إذ أنها استخدمت في الحروب، فقد وجدت في آثار "رمسيس الثاني" في معركة قادش صور لجنود وهم يعبرون أحد الأنهار بطريقة تشبه إلى حد ما يعرف الآن السباحة الأولية على الظهر والسباحة على الجنب والسباحة الحرة، كما تدل نقوش هذه المعركة على الطريقة البدائية الأولى للإنقاذ، فكان قسم منها يوضح أن بعض الجنود قبضوا على مفصل قدم ملكهم وحملوه مقلوبا ورأسه للأسفل رغبة في الإسراع في إرجاعه إلى وعيه، وقسم آخر من الجنود واقفون على الشاطئ يمدون أيديهم لمساعدة البعض الآخر وهذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ أيضا.

وعند الإغريق احتلت السباحة مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحا، وهناك دلائل وأساطير كثيرة تروي لنا كثيرا من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة كأسطورة "هيرو - أندر" حيث

¹عبد المناف لسيد الطوخي، توفيق سلامة احمد، التربية الرياضية عند الاغريق وعلاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث

للطباعة والنشر ،مصر، 1989، ص13

²عبد المناف السيد الطوخي، توفيق سلامة، مرجع سابق، ص. 13-14

كان لي - أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ ميلا ونصفا للذهاب إلى هيرو. وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل طقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قرب شواطئ البحيرات والينابيع.¹

وكانت للإغريق أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تعرف بالجمنازيوم كانوا يفضلون بنائها خارج المدينة بالقرب من الأنهار تحيطها غابة صغيرة من الأشجار تمارس فيها الرياضة بإشراف مسئولين من الدولة، وكذلك كان الحال اسبرطة وأثينا ولا شك أنهم قد عرفوا السباحة في هذه الأبنية "جمنازيوم" وذلك في القرن الخامس قبل الميلاد تقريبا إذ وجدت رسوم على قدر محفوظة بمتحف اللوفر تمثل جماعة من النسوة في حمام السباحة إحداهن تسبح والأخرى تستعد للقفز في الماء.

وتعطينا النقوش التي اكتشفت على الأواني فكرة عن الطقوس التي كانت مستخدمة لدى الإغريق والتي تشبه السباحة الحرة والظهر، فقد ذكر أفلاطون شيئا عن شخص يسبح على ظهره، أما السباحة على الصدر والجانب فكان استخدامها بدرجة أقل ولكنهم عرفوا الطفو والوقوف في الماء كما عرفوا السباحة السريعة واحتلت جانبا مهما من جوانب نشاط المنافسات التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت باسم " Ge cian. Hermin Games"، فقد كتب "هوميروس" في الإلياذة أن اوليوس كان سباحا ماهرا وإن المنافسات في السباحة بدأت في العصر الهومييري في اليونان.

وفي اسبرطة كانت المرأة تتلقى برنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع البرنامج الذي يتلقاه الرجل وكانت تتضمن ممارسة السباحة إحدى هذه النشاطات.

وللسباحة شهرة واسعة في نهضة روما وهناك سجلات عديدة تثبت أن الرومان كانوا يجوبون السباحة واعتبروها جزءا مهما من الإعداد العسكري حيث نظر الرومان إلى الحرب على أنها أسمى حرفة، فاحتلت فعاليات الجيش جانبا مهما من برنامج التربية لإعداد الشباب.

فروما من أوائل المهتمين بإقامة الحمامات العامة والمغاطس في قصور السادة للأغراض الترويحية والعلاجية، أما عند ظهور الدين المسيحي وسيطرة الكنيسة والدين على أوروبا فقد أهملت السباحة كما أهملت سائر أنواع الرياضة واعتبرت الحمامات الرومانية من أماكن الكفر التي حرمتها المسيحية إلى حد كبير وصل إلى حد تحريم السباحة لذا اعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة بالنسبة للتربية البدنية عامة مما أدى إلى تدهور الصحة وانتشار الأوبئة

¹ أسامة راتب، مرجع سابق، ص 39-40

والأمراض.¹ أما عرب الحجاز فلا يوجد ما يؤيد كونهم قد مارسوا السباحة ربما لعدم وجود الأنهار والبحار القريبة منهم بعكس عرب الجنوب والشرق، فقد عرفوا السباحة والغطس واشتغلوا بالملاحة والتجارة وصيد اللؤلؤ لقرب مدتهم من السواحل الخليجي.²

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائها تربية بدنية عسكرية بسبب ظروف التنافس والتناحر بينهم، لذلك كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة لخلق مقاتلين أشداء.

وفي القرن السابع ميلادي وعند ظهور الإسلام ازدادت العناية بالتربية البدنية بما فيها السباحة لحاجة المسلمين إليها في أثناء الحروب ونشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وتعلمها وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم: "علموا أبناءكم السباحة والرماية"، "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة"، (كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: "مشي الرجل بين القرصين وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة"، ولقد قيل: إن العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول والأمطار وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة.

واستمر المسلمون الأوائل على سيرة النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان يمارس أنواع النشاط الرياضي ومن ضمنها السباحة، فكانوا يستخدمون البحر دائما في غزواتهم الكثرة، وقد بعثت الرياضة البدنية في أقطار عديدة بعد فتحها من قبل المسلمين الذين أدخلوا معهم تقاليد الفروسية والقنص وكذلك السباحة.

أما في العصور اللاحقة فلم يقل اهتمام العرب المسلمين بالسباحة التي كانت تمارس لغرض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على البهجة وتقدم فيها عروض السباحة، وقد بنى الخليفة المستكفي حوضا للسباحة في سامراء، تعلم فيه كثير من الشباب السباحة، وكانت تقام في ذلك الوقت سباقات للسباحة في نهر دجلة يحضرها الخليفة العباسي وتخصص جوائز للفائزين تشجيعا لهم.

1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام

¹ إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، سنة 1988، ص. 10-09

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 17.

1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثالا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر.

ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر.¹

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن اخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهددة جدا ومحدودة الفائدة.

وازداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة والصدر، وذكر بعض النقاد بان الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقة الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهرت ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب، وكان لعبور الكابتن "ماتيويدب" المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة بـ 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

¹قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 17-18

وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 وتأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة 1896 وبثلاث مسافات " 200-100-500م وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل "302.33"، وكانت تؤدي والذقن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمن على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين.¹

وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة "F.I.N.A" في لندن وبدا تنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى. فقد استخدم "جورج كور سان" مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة"، إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجها من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط، وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت أول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط. فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتفيرن الأولمبية "Antwerpen" في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

واستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جوني ويملر" الذي ظل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتحية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الإنبساط، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين.

¹قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 18-20

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس.

وأراد السباح الأمريكي "جونى ويسملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930.¹ وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة. فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة. ثم جاء السباح الألماني "رادبماخر" الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني "بنتش" بيم مميزات كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة ما زالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة.

وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها وعدم إمكانية مشاهدتها من قبل المتفرجين عندما لاحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر بطريقة السباحة تحت سطح الماء.

كما لوحظ خلال المدة الواقعة بين "1935-1952" في سباقات سباحة الصدر أنه بدلا من أن يلمس السباح خط النهاية بيديه معا تحت سطح الماء، فقد أخرجهما في حركة دائرية أمامية من فوق سطح الماء. ثم استعمل السباح "هوينجر" هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تماثلية للذراعين، وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفينية وأصبحت بهذا طريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين، وقد اعتمدها الإتحاد الدولي للسباحة وفرق بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952، وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة "الدولفينية" ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة.

¹قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 20-21

وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء.

ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، وإنعدام فترة الإنسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين.¹

واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغيرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، وتؤدي حركة الرجلين باتساع كبير وتضم بسرعة كبيرة، بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والزفير تحت سطح الماء.²

1-3 تطور السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا.

وحسب مقالات (الماضي والحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رابح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدين غليزان (C.N.F)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد "بن حمو"، "العربي"، "بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "بلحاج مصطفى" الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات " Alex Janny حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و200م سباحة حرة.

¹قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص.22-23

²قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص.22-23

وكذلك نشير إلى تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 وعدة مرات بطل شمال إفريقيا

وعند اندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعونه الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والالتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الاستقلال، في 1962/06/26، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 1962/10/09. وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة. وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N)، وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة F.I.N.A¹

وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية، أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الربطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن السباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بله عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر، و "بن شكور سفيان"، و "عطار فارس"، و "مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 49.56 ثانية في 2001/05//10 بفرنسا. "سليم إلياس" والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لبأس بها، كما هناك عند الإناث: "بله مهدي" و "قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985.²

2-تعريف السباحة: السباحة هي إحدى الرياضات المائية التي تختلف أهدافها بين إنقاذ النفس من الغرق

أولالممارسة من اجل المتعة أو من اجل المنافسة أو العلاج، وفي كل الحالات فان الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بالكامل للانتقال خلال سطح الماء بحركات إما أن تكون متعاقبة أو متماثلة

¹ Rabah sàðalah , passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.

² Rabah sàðalah, opcit ,

كما أن السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء يختلف 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.¹

3- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالاتي:²

¹ <http://www.iraqacad.org>

² أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1990، 2، ص. 37.

3-1 الفوائد الجسمية:

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

3-2 الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيراً كبيراً على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.¹

3-3 الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلاً عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحاً على وجوه السباحين.

وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحجب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.²

3-4 الفوائد الصحية:

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

¹قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 24-25

²وفيقه مصطفى سالم: "الرياضات المائية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1997، ص. 12.

وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

3-5 الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.¹

3-6 الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.²

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي:

- 1- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".
- 2- تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.
- 3- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.
- 4- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.

¹ وجددي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: "دليل رياضة السباحة"، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، سنة 1999، ص15

² قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص.26

- 5- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.
- 6- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.
- 7- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.
- 8- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.
- 9- تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.¹

4- مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

4- 1 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.

¹ قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 26-27

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجليد بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية... الخ.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- 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 (4×100م رجال ونساء) (4×200م رجال ونساء).
 - 7- مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال ونساء).¹
- 4-2 السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءاً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسحاب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبادئ مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.²

¹ قاسم حسن حسين، افتنخار أحمد، مرجع سابق، ص. 28-29

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص. 21.

3-4 السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية 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 العوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاح، لذا فهو يبذل جهداً اقل للاحتفاظ بالانزان، كما أن الألم الذي يعني 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 اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه.

ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية لجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخلة إلى الرئتين. ويمكن تصنيف هذه التمارين كلاً حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل لان الرأس خارج الماء عندئذ لا نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فإن توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا انه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لان وقف التنفس يزيد من ضغط القلب. أما المجموعة الرابعة

فتؤدي من الوضع المختلط، ويمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيراً لبناء القوة.¹

4-4 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 شيئاً مهماً 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 لتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس باتباع 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.²

5- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

5-1 أسس وعوامل الأمن والسلامة:

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحوالات الغرق.

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 29-31

² أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط2، مرجع سابق، ص. 22-23

* عوامل الأمن الصحية:

- 1- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدي بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.
- 2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائماً للاستعمال.
- 3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بخدش عميق.
- 4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- 5- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم "قطع الحلوى أو العلك".
- 6- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.
- 7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعباً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.
- 8- أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.
- 9- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.
- 10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.
- 11- تنشيف الجسم جيداً بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلاً خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة "المايوه" عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو بارداً عقب الخروج من المسبح.¹

* الأمن والسلامة في حوض السباحة:

- 1- عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- 2- يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 45- 46

- 3- يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.
 - 4- إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانتته باستمرار "المكائن الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض" وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.
 - 5- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.
 - 6- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرارة... الخ.¹
- *أسس الأمن والسلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك وأصبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- 2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.
- 3- إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- 4- اطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جدية ومجرد التسلية.
- 5- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.
- 6- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.
- 7- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.²

¹أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط2، مرجع سابق، ص. 73-74

²قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، 47.

- 8- يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الامتداد السريع للعضلات.
- 9- طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره.

10- تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر.¹

* إنقاذ الغرقى:

تحدث معظم حالات الغرق الطارئة في الأماكن التي تمتد إليها يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي:

- 1- عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريبا من الحافة فيمكن الانبطاح على الحافة ومد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه ومسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة ويسحب الغريق من الرسغ والذراع.
- 2- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى ابعده من متناول الذراع فيمكن إنقاذه بالاستعانة بأدوات مساعدة يمكن إيصالها إلى الغريق مثل عصي الإنقاذ... الخ، بحيث يسمح له بمسك احد طرفي الأداة الممتدة نحوه ويسحب ببطء نحو حافة الحوض.
- 3- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى لا يمكن الوصول إليه بمد الذراع أو أي شيء فيمكن أن تلقى له إحدى أدوات الطفو "أطواق النجاة" متصلة بجبل النجاة يسمح بوصولها للغريق.
- 4- عندما يكون الشخص المراد مساعدته على مسافة بعيدة يصعب إلقاء شيء إليه يمسك به خاصة بالمياه المفتوحة فيمكن الوصول إليه باستخدام القارب ثم مد المجداف نحوه وعندما يمسك به يبدأ بسحبه ببطء بطول القارب حتى يستطيع الإمساك بمؤخرته.²

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص.48

² أسامة كامل راتب: تعليم السياحة، ط2، مرجع سابق، ص.78-79

5-2 الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني انه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، والجسم الإنسان غالباً أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغموراً كلياً وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.¹

5-3 الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقياً مختلفاً عن بقية الألعاب. كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة

- الجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي.

- زيادة عدد السرعات الحرارية المبذولة في السباحة نظراً لان جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به. وعند تحرك الماء الانسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد.²

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، 51.

² محمود حسن، علي ألييك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص 93.

4-5 الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف. وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته. إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات. فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.¹

➤ ثانيا : مبادئ التحليل الفني للسباحة-التحليل الفني لطرق السباحة-المواصفات القانونية لحمامات

السباحة

1- مبادئ التحليل الفني للسباحة:

يعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبني عليه عملية التعلم في السباحة، ويفهم من مدلول الأداء الفني (التكنيك) أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للإمكانيات والقدرات الحركية الموجهة لحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناء على التحليل الفني للأداء والذي يقصد به تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التي يؤديها السباح والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث الحركة الاقتصادية للتغلب على الزمن، ويستند التحليل الفني للأداء على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي تهدف إليه وهو قطع السباح لمسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الآتي:

1- وضع الجسم.

2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام.

3- الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما.

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص. 85-86

4- الاسترخاء.

5- الاتزان.

6- الإيقاع والتوقيت.

1-1 وضع الجسم:

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء" وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بخاصية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم مما يزيد من فرص تقدمهم للأمام بصورة أسرع.¹

1-2 التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم:

يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء حركات الرجلين والذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات (أو المقاومات الأخرى) أكثر منها زيادة القوى المحركة للسباح.

1-3 الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماماً:

القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أماماً، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين ولكي تزيد سرعة السباح لابد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، وتحقيق الشكل الانسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصة الطفو العالية للجسم مما يساعد على الاستفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل وتحقيق مستويات رقمية عالية.²

¹ علي أليك، عصام حلمي: "اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف الظهر)"، دار منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995، ص. 21

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص. 63.

1-4 الاسترخاء

خلال السباحة يتم التوافق بين عمل الرجلين والذراعين والرأس وفق نسق وترتيب محدد يرتبط بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقاً لطبيعة الحركة المؤداة، وبما يحقق الاسترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت توفيراً للوقت والطاقة واقتصاداً للمجهود مما يساعد على تأخير ظهور التعب، لذلك فإنه يجب التركيز على استرخاء العضلات في الجزء غير الفعال من الحركة، كالحركة الرجوعية للذراعين، بالإضافة إلى عدم اشتراك عضلات لا تتطلبها طبيعة أداء الحركة المطلوبة.

1-5 الاتزان

يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معاً مما يؤثر سلباً على تقدم السباح للأمام.¹

1-6 الإيقاع والتوقيت:

يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة، حيث تستغرق كل حركة (ضربة أو شدة) فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة، حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحياناً الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل وإشرافه، فكلما كان هذا التبادل انسيابياً وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع.²

مما يسبق يمكن القول بأن تحليل حركات السباحة في ضوء العرض السابق سوف يساعد المدرب على تفهم واستيعاب عملية التعلم في السباحة، واختيار أساليب التعليم المناسبة لها طبقاً لمحددات مراحل الأداء الخاصة بنوع السباحة.

¹ علي ألييك، عصام حلمي، مرجع سابق، ص. 21

² علي ألييك، عصام حلمي، مرجع سابق، ص. 22

2- التحليل الفني لطرق السباحة:

1-2 سباحة الزحف:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.¹

2-1-1: الذراعين

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30-40 درجة. بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة "مط" Stretch أفضل من كلمة انزلاق Glide لان حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع.

تهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحدهما بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد.

2-1-2 الرجوع بالمرفق العالي:

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 استعداد للشدة الثانية.

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، 263.

2-1-3 الرجوع بمرجحة اليد:

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

2-1-4 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 وبالتناوب لأعلى ولأسفل بحركة كرجليه من القدمين بمسافة ما بين 50-60 سم عند لاعبي المستويات العالية في حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح.¹

2-1-5 التوافق بين الذراعين والرجلين:

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و04 ضربات وضريتان 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 كلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

2-1-6 التنفس

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراعين حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما.²

¹ أبو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، سنة 1994، ص. 10-12

أبو العلا احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، 12

2-2 سباحة الصدر:

يكون الجسم أفقياً مائلاً إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء.¹

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

أ- سباحة الصدر السطحية:

يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس برفع وحفض الرأس بحيث لا يتغير وضع الجذع والرجلين، وقد اختفت هذه لطريقة حالياً.

ب- سباحة الصدر الدلفينية:

وتعتبر هذه الطريقة حالياً هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضاً (الطريقة الطبيعية) نظراً لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدي بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للدخول أسفل الصد ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للدخول وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماماً.²

2-2-1 أسباب تفوق الصدر الدلفينية:

يرجع السبب الرئيسي لتفوق السباحة الصدرية الدلفينية إلى اعتمادها على زيادة قوة الدفع مع تقليل المقاومة بناءً على ما يلي:

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

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق. 273

² أبو العلا احمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص. 16

2- تتسبب الحركة الدولفينية في رفع الكتفين لأعلى وللأمام فوق الماء خلال الحركة الرجوعية مما يؤدي إلى تقليل المقاومة التي تنتج عن دفع الذراعين والرجلين في الاتجاه الأمامي في سباحة الصدر السطحية.

3- يؤدي تخفيض المقعدة خلال عملية التنفس إلى تقليل زيادة المقاومة الناتجة عن الحركة الرجوعية للرجلين، حيث تقل درجة انثناء مفصل الفخذ، بينما في سباحة الصدر المسطحة تكون المقعدة قريبة من سطح الماء مما يضطر السباح إلى دفع الفخذين لأسفل وللأمام خلال الحركة الرجوعية حتى تكون القدمان تحت سطح الماء، وهذا مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وإلى حدوث ظاهرة توقف حركة السباح لفترة قصيرة (فرملة) قرب نهاية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، ولضبط ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه لأعلى وللأمام وليس لأعلى وللخلف.¹

2-2-2: الرجلين ضربات

حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة فسمية بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكراجية، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بثني الركبتين استعدادا لحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين لأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والعقبين قرب المقعدة، وتكون القدمين مفتوحتين للخارج تماما، تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وبسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفرودة تماما.²

2-2-3: ضربات الذراعين

تبدأ مرحلة الشد بعد فرد الذراعين تماما، وبعمق يتراوح بين 15 إلى 20 سم، عند وصول الكفين عموديتين تحت الكتفين، تبدأ مرحلة الدفع بالكفين والكوعين، بحيث تكون الكوعين تحت الصدر مباشرة، واتجاه راحة اليدين إلى أعلى عند وصول الكفين أسفل الذقن وأعلى الصدر، تبدأ المرحلة الرجوعية بمد الذراعين في حركة مط للأمام مع

¹ أبو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، 16.

¹ وفيفة مصطفى سالم، مرجع سابق، 273.

استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية فرد الذراعين إلى وضع راحة اليدين إلى أسفل، ويفضل أن تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلي الشد والدفع.

2-2-4 التنفس

يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة ويتم اخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الاولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب، ويحتاج إلى سباح مدرب جيدا وذو خبرة.¹

2-2-5 توافق ضربات الذراعين والرجلين:

توجد ثلاث طرق لتوقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر وهي:

أ- الطريقة المستمرة:

تبدأ الذراعان متماثلان مع حركة الدفع بالرجلين.

ب- طريقة الانزلاق:

توجد فترة قصيرة للانزلاق بعد إكمال حركة الرجلين وقبل البدء بالذراعين.

ج- طريقة التداخل:

تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للداخل، ويستخدم طريقة التداخل معظم سباحي العالم، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين كما أنها تسبب سرعة التعب وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للداخل، وفي حالة تميز سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين.²

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، 274.

² أبو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، 19-20.

2-3 سباحة الفراشة:

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى وإلى أسفل، وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء، وبالنسبة إلى حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيراً، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء.¹

2-3-1 ضربات الذراعين

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

2-3-2 ضربات الرجلين الدولفينية:

تضرب الرجلان في سباحة الدولفين ضربتين لأسفل وأعلى مع كل ضربة بالذراعين وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تتم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين لأعلى في نهاية الشد للخروج من الماء، وتعتبر ضربة الرجلين السفلى للضربة الأولى أطول منه في الضربة الثانية وهذا ما يدعو بعض الخبراء إلى الاعتقاد بأن القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعني أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى ويجب الاهتمام بكلتا الضربتين بنفس الدرجة بسبب زيادة قوة الضربة الأولى إلى إن الوجه والرأس يكونان في الماء ومما يشرك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما تكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية.²

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص 276

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 22.

2-3-3 التنفس

يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، ويتم التنفس خلال حركة برفع اليدين الماء لأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين.¹

ينصح دائما بان يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير انه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس.²

2-4-4 سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة لأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، وتكون الرأس في الماء حتى الأذنين والوجه فقط خارج الماء.³

2-4-1 ضربات الذراعين

تدخل اليد الماء أمام الرأس وفي نقطة تقع أمام الكتف ويبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة أولا والكف مواجه للخارج لتقليل المقاومة، كما يجب أن يكون الذراع مفرودا.

يدور الكف لأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام وللأسفل وللخارج يبدأ المرفق في الانثناء لإعطاء القوة الدافعة ولا يجب أن يثنى المرفق أكثر من زاوية 90°، وتدفع اليد الماء للأمام وللأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماما أسفل الفخذ.

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: "الأسس العلمية للسباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1998، ص. 220

² أبو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، 23.

³ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، 269.

تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدرجحة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للدخول لمواجهة الفخذ بسهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها لأعلى والأمام ثم لأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعداداً لدخول الماء والشدة التالية.¹

2-4-2 ضربات الرجلين

تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة انثناء مفصل الركبة في حركة الرجل لأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها لأسفل، فبينما تكون في سباحة الزحف على البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى 60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر² ومعظم سباحي الظهر يعتمدون على 06 ضربات للرجلين مع كل دورة بالذراعين أكثر من ضربتين أو أربع ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كقوة دافعة غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إنهاء سباقات 200 متر توفيراً للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما طالت مسافة السباق.³

2-4-3 التنفس

يفضل تنظيم التنفس (الشهيق والزفير) مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكف للماء، و يتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، نتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معاً.⁴

¹ أبو العلاء احمد عبد الفتاح، نفس المرجع، 14-15

² وفيقة مصطفى سالم، نفس المرجع، ص 269

³ أبو العلاء احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص. 15

⁴ علي ألييك، عصام حلمي، مرجع سابق، ص. 110

3- المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

3-1 الأبعاد: الطول 50 متر، العرض 21 متر بحد أدنى، العمق 1، 80 متر بحد أدنى.

3-2 عدد الحارات: توجد بحمام السباحة 8 حارات، عرضها 2، 5 متر على الأقل، وتترك 50 سم خارج كل كم الحارتين 1 و 8.

3-3 منصات الابتداء:

- ارتفاعها فوق سطح الماء من 0، 50 إلى 0، 75 متر.

- مساحة السطح 0، 5x0، 5 متر بحد أدنى .

- انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

- مقابض اليد لبد سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0، 30 إلى 0، 60 متر فوق سطح الماء أفقياً وعمودياً، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

3-4 الترتيم: يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

3-5 الحوائط

أ- يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0، 8 متر من تحت سطح الماء حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.

ب- لوحات اللمس الاليكترونية يجب ألا تزيد عن 0، 01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0، 3 متر فوق، و 0، 8 متر تحت سطح الماء.

ج- يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 0، 15 متر إلى 0، 10 وبعرض متر 1، 2

د- يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 3,0 متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.¹

3-6 حبال الحارات: يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 05,0م إلى 10,0م، ويجب أن تكزن لون تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

3-7 حبل إلغاء البدء: يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بآلة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

3-8 علامات تنبيه لسباحة الظهر: عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 8,1م من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية. 3-9 الماء: يجب أن تكون درجة حرارة الماء 24+ درجة مئوية على الأقل، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.

3-10 الإضاءة: يجب أن تكون عند منصات الابتداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

3-11 رايات الحارة: يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 20,0 إلى 30,0 متر بحد أقصى وبطول 46 متر.²

¹ محمد علي القط: المبادئ العلمية للسياحة، المركز العربي للنشر، سنة 2004، ص. 143

² محمد علي القط، مرجع سابق، 143-145

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين القيمة الحقيقية لرياضة السباحة والدور الفعال الذي تنفرد به عن غيرها من الرياضات، حيث أنها تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.

كما يعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والمتاعب الفكرية، من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم والتعرض للشمس.

وأخيرا يمكن أن نستخلص أن رياضة السباحة تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي، وهذا ما يجعلها رياضة ذات انفراد خاص عن كل الرياضات الاخرى

الفصل الرابع

المراهقة المبكرة

(12-15 سنة)

الطفل الرابع: خصائص المراهقة (12-15) سنة

- المراهقة
- أطوار المراهقة
- خصائص الفئة العمرية (12 - 15) سنة
- مشاكل المراهقة المبكرة
- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين
- دور الرياضة في مرحلة المراهق
- التطور البدني لدى فئة المراهقين

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (12-15) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

➤ الفصل الثالث: خصائص المراهقة (12-15) سنة

أولاً: المراهقة-أطوارها-خصائصها-مشاكلها

1 المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)¹، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية و نفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1-1 لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والندو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه²، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والندو من النضج والإكمال³.

1-2 اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد⁴، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"⁵.
وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة⁶.

2 أطوار المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضاً اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر⁷.

- 1 - عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص49.
- 2 - محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر. ص14.
- 3- البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975. ص275.
- 4 - عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.
- 5- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995 . ص31.
- 6 - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . . ص 158- 152.
- 7- عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 51.

وتتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقاته وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم .

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.⁽¹⁾

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى.²

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.³

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب⁽⁴⁾، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.⁵

¹ - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص 353 - 354.

² - عبد الرحمن الوافي ، و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 55.

³ - أكرم زاكي خطيبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط 1 . دار الفكر، عمان . 1997 . ص 72-73.

⁴ - عبد الرحمن الوافي ، و زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 59.

⁵ - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . مرجع سابق . ص 357.

3 خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة :

3-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه ،اشتداد في عضلاته ،واستطالة ليديه،وقدمه،وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية ' إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها¹.

3-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء ' ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني ،القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

¹ - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض ارا لمعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003. ص256.

3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي , ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة , في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية , ومظاهر الثورة الخارجية , ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية , وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به , تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبليد أو الهدوء الزائد, التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج , وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية¹

3-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

¹ مجدي احمد د عبد الله : مرجع سابق.ص257-259.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبني شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وراحة . تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها . وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.¹

3-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحادرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي . وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعدد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون.²

3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون

¹ - هدى محمد فناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر. بدون سنة. ص19 .

² - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق . ص 259 .

توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها. ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توفقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة¹

4 مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخلج والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثال في تجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:²

4-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

4-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

¹ - هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة . ص 29 .

² - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971، ص 72 .

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفسي للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.¹

3-4 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أحسام الرجل وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

4-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيداً عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالباً ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

4-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.⁽²⁾

➤ ثانياً: دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين - دور الرياضة في مرحلة المراهقة - التطور

البدني لدى فئة المراهقين

1 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

¹ - خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق . ص72.

² - نعمي عادل، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيب . قسم الإدارة والتسيب الرياضي . جامعة المسيلة . 2008 . ص95-96.

1-1 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

1-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي¹.

2 دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذى يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية
- تنمية القدرة الحركية
- تنمية الكفاءة العقلية
- تنمية العلاقات الاجتماعية

1-2 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

¹ - caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

2-2 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدر الحركية برنامج خاص أيضا "العمر - الجنس"

2-3 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية وتحديد المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

2-4 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, انكار الانانية, المثابرة, الشجاعة, الحذر من الغير, الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق, وحدة العمل, المسؤولية, الترابط الأسري, اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.¹

3 التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟ إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

¹ - زعيتر بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس . قسم الإدارة والتسيبي الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيبي والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 . ص 16.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي, فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب¹.

¹ - زعيتر بهاء الدين , وآخرون: مرجع سابق. ص 16.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته .



الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

نتائج الدراسة

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية الميدانية للبحر

- اولا:دراسة استطلاعية
- ثانيا:المنهج
- ثالثا:ادوات جمع البيانات
- رابعا:مجالات الدراسة
- خامسا:تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالمحور الاول
- سادسا:تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالمحور الثاني
- عرض و تحليل الدراسة
- مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد: .:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استمارة الاستبيان على أفراد العينة المختارة، والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم مناقشة، وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان، وقمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية والموافقة لها وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

اولا- الدراسة الاستطلاعية :

تعرف الدراسة الإستطلاعية على النحو التالي :

- ✓ لغة : اطلع إطلاعاً أي كشف عن الشيء وتعرف عليه .
 - ✓ اصطلاحاً : الدراسة الاستطلاعية أو التمهيديّة أو الكشفية كما يتضح من إسمها تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة و كشف جوانبها و أبعادها ، و أحيانا ما يطلق علي هذه النوع من الدراسات بالدراسة الصياغية ، و من منطلق أن هذا النوع من البحوث يساعد الباحث على صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة و تمهيدا لبحثها بحثا متعمقا وكذلك لكونها تساعد الباحثين في وضع الفروض المتعلقة بمشكلة البحث التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي الدقيق
- و بما أن ضبط سؤال الإشكالية و صياغة الفرضيات ، هو أساس بداية الدراسة الناجحة فإن أدوات البحث المناسبة هي أساس إنجاز الجانب الميداني ، الذي يعطي مصداقية للإشكالية و فروضها و بما أنني أردت أن يكون موضوع دراستي هو << الثقافة الرياضية المتعلقة بالسباحة لدي الممارسين لها >> ، فقد قمت بدراسة إستطلاعية على مجموعة من البحوث و الدراسات التي تناولت جانبا من جوانب هذه الدراسة من أجل تكوين فكرة شاملة حول متغيرات الدراسة و كذا مجتمع و عينة الدراسة و خصائصها و أهم النتائج المتوصل إليها ، مما أعطاني القدرة على إقتراح بعض الأسئلة التي ارتأيت أنها تحيط بكل جوانب محاور هذه الدراسة و أنها مناسبة للإجابة على هذه الفروض و أنها قابلة لدراسته و الاختبار .
- و لما كان الإستبيان هو أحد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذه الدراسة ، فقد قمت بتوزيع إستمارات الإستبيان على بعض أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لولاية بسكرة ، و ذلك بهدف تصحيح أو حذف أو تعديل بعض العبارة التي يرونها غير معبرة على محتوى المحور أو يشوبها بعض الغموض من أجل صياغتها من جديد .
- و أما عن الشق الثاني للدراسة الإستطلاعية فقد قمت بتوزيع بعض الإستمارات الأولية بطريقة عشوائية على بعض سباحي المركب الاولمبي العالية بسكرة بدون وضع أي شروط (السن ، الجنس ، سنوات الخبرة ،.....) ، و ذلك بهدف الوقوف على بعض نقائص الإستبيان و التعرف على مدى وضوح الأسئلة بصفة عامة ، و التعرف على بعض الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو عدم الإجابة عنها لصعوبتها ، حتى يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى تبعد هذا الحرج قبل التوزيع النهائي لها .

و بعد جمع هذه الإستمارات إستنتجت أن معظم الأسئلة كانت في متناول السباحين بإستثناء بعض الملاحظات التي تخص صعوبة فهم و إستيعاب بعض الأسئلة التي تم تعديلها في ما بعد ، و يمكن القول هنا أن الدراسة الإستطلاعية مكنتني من صياغة فرضيات قابلة للاختبار على عينة الدراسة المختارة .

ثانيا :المنهج المستخدم

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج "الوصفي" الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة."¹ ويمكن تعريفه بأنه: "ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب وأسلوب أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر".²

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.
- التحقق من المعلومات المجمعّة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق والتحليل للنتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

¹ بشير صالح الراشدي: منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة ، دار الكتاب الحديث، ط1، الكويت، 1999، ص59.

ثالثا ادوات جمع البيانات

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص³.
"وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية"⁴.

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنه ا: "مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق"⁵.
ويعرف كذلك على أنه: "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحثي العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب"⁶.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للسباحين، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات

1- نوع الأسئلة: ويتم الاعتماد على الأسئلة التالية :

أ- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالبا ماتكون "نعم" و"لا".

ج- الأسئلة المفتوحة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً .

3- 1- الأدوات الإحصائية المستعملة : (كيفية تفرغ الاستبيان)

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالسباحين المقدرة بـ عشرون (20) استمارة والتي يحتوي كل منها على خمسة عشر (15) سؤالاً

قمنا بتفرغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال، وبعدها تم حساب ذلك بطريقة النسبة المئوية :

عدد التكرارات × 100

النسبة المئوية =

المجموع الكلي

³ طلعت إبراهيم: أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1995، ص. 2185.

² يوسف مصطفى قاضي: الإرشاد النفسي والتربوي، ط1، المملكة العربية السعودية، الرياض، 1981، ص. 210.

³ فوزي عبد الله العكش: البحث العلمي المناهج والإجراءات، مطبعة العين الحديثة، العين، الإمارات العربية المتحدة، 1986، ص. 210.

⁴ غريب سيد أحمد: تصميم وتنفيذ البحث، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1997، ص. 314.

واعتمدنا نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية

3-2 - المجتمع الأصلي للبحث :

بما أن تتمثل في الثقافة الرياضية المتعلقة بالسباحة لدى الممارسين لها فمجتمع الأصلي للبحث يتمثل في سباحي المركب الاولمي العالية بسكرة 12-15 سنة

3-3 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث"⁷.

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو سباحي المركب الاولمي ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية عن طريق القرعة وتمثلت في 20 سباح .

3-4- خصائص العينة : وخصائصها تتمثل في :

- كل أفراد العينة سباحين.

- تم أخذ جميع أفراد العينة.

- لم نأخذ بعين الإعتبار عامل الأقدمية.

3-5- ضبط متغيرات الدراسة:

7-5-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو " الثقافة الرياضية "

3-5-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.⁸

- تحديد المتغير التابع: وهو " السباحة لدى الممارسين لها "

⁷ علي عبد الواحد: مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، 1997، ص592.

⁷ رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص334.

⁸ محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999،

رابعاً: مجالات الدراسة

4-1- المجال الزمني: لقد تمت المدة الزمنية في :

*الجانب التطبيقي وذلك من 25 مارس إلى 10 ماي 2017 حيث تم فيها توزيع الاستمارات الإستبائية الخاصة بالسباحين وتحليلها و مناقشتها .

* الجانب النظري : من بداية جانفي إلى غاية 25 أفريل 2017

4-2- المجال المكاني: المسبح الاولبي العالية بسكرة .

➤ خامسا: تحليل وتفسير البيانات

1-5 تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالمحور الاول

المحور الاول: هل يدرك السباحين انواع ومجالات السباحة

السؤال رقم 01: ماهي انواع السباحة التي تعرفها ؟

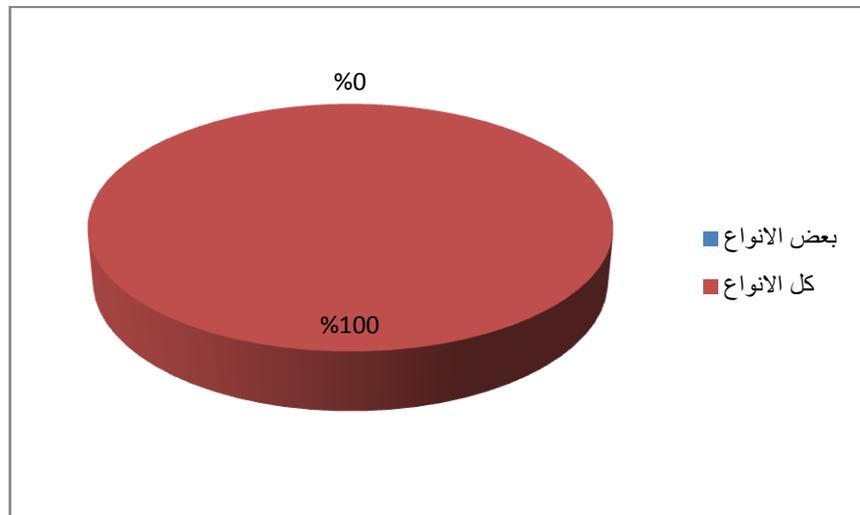
الهدف من السؤال رقم 01:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة انواع السباحة التي يعرفها السباحين .

جدول رقم 01 جدول يوضح أنواع السباحة التي يعرفها السباحين .

النسبة %	التكرارات	الأجوبة
00.00%	00	بعض الأنواع
100%	20	كل الأنواع
100%	20	المجموع

الشكل رقم 01 يوضح أنواع السباحة التي يعرفها السباحين.



مناقشة نتائج الجدول رقم 01: من خلال الجدول يتضح لنا أن كل السباحين يعرفون أنواع السباحة وذلك

بنسبة 100% ; والمتمثلة في السباحة الحرة والسباحة علي الظهر وعلي الصدر وسباحة الفراشة

الاستنتاج: ومنه نستنتج من خلال الجدول أن كل السباحين علي علم بأنواع السباحة وذلك يعود إلي حكم

الممارسة لها

السؤال رقم 02:

ماهو النوع الذى تفضل ممارسته؟

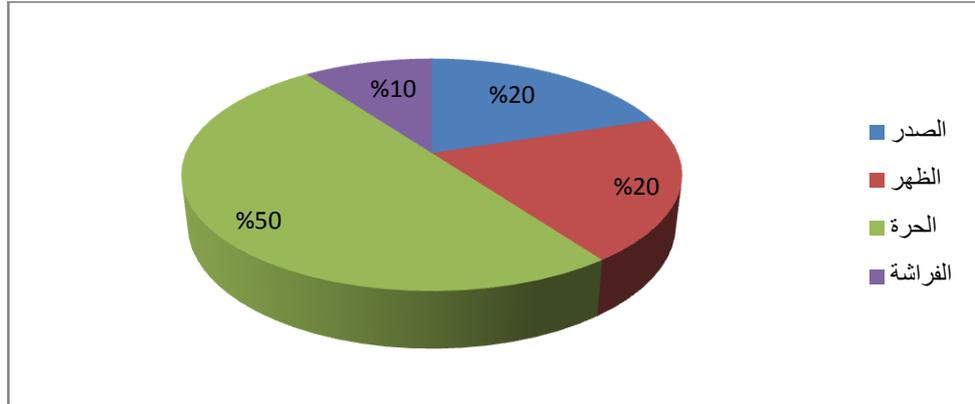
الهدف من السؤال رقم 02:

هو معرفة النوع المفضل لدى السباحين .

جدول رقم 02 : يمثل النوع المفضل لدى السباحين

النسبة %	التكرارات	الأجوبة
20%	4	الصدر
20%	4	الظهر
50%	10	الحره
10%	2	الفراشه
100%	20	المجموع

الشكل رقم 02. يمثل النوع المفضل لدى السباحين



مناقشة نتائج الجدول رقم 02:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 أن السباحين الذين يفضلون ممارسة السباحة الحره عددهم 10 بنسبة 50% التي هي تتميز بالسهولة والسرعة في ادائها حسب قول المبحوثين اما الذين يفضلون ممارسة سباحة الظهر كان عددهم 04 بنسبة 20% ونفس العدد والنسبة للسباحة علي الصدر والذين يفضلون ممارسة سباحة الفراشه عددهم 02 بنسبة 10% وذلك يعود الي صعوبتها مقارنة بانواع السباحة الاخرى حسب راي المبحوثين

الاستنتاج نستنتج من خلال الجدول رقم 10 ان نصف السباحين يفضلون ممارسة السباحة الحره وذلك يعود الي تميزها بالسهولة

السؤال رقم 03 :

هل وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيقك للاهداف المسطرة ؟

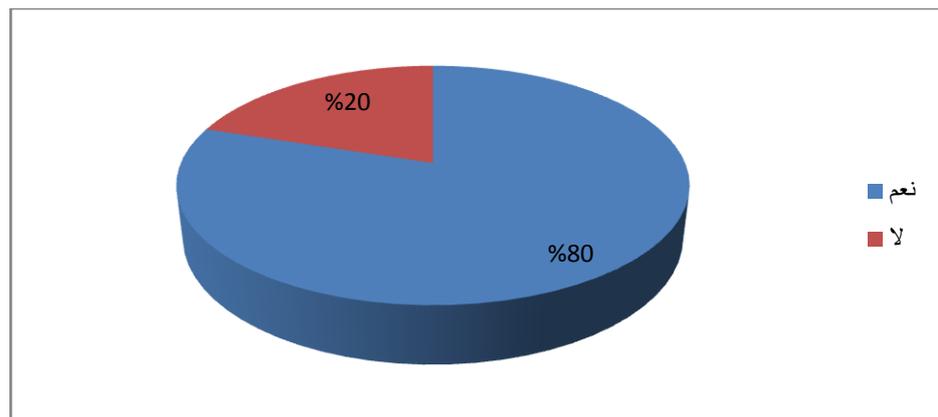
الهدف من السؤال رقم 03:

هو معرفة هل وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيقك للاهداف المسطرة.

الجدول رقم 03 يمثل هل وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيق الاهداف المسطرة

النسبة %	التكرارات	الأجوبة
80%	16	نعم
20%	4	لا
100%	20	المجموع

الشكل رقم 03 يمثل هل وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيق الاهداف المسطرة



مناقشة نتائج الجدول رقم 03:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 أن أغلب إجابات أفراد العينة كانت بأن وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيقك للأهداف المسطرة وذلك بنسبة 80% وذلك لان المدرب هو الذي يقدم النصائح والإرشادات ويقوم بتصحيح الأخطاء وهو الذي يقدم التحفيز وذلك علي حسب قول المبحوثين والذين كانت إجابتهم ب لا كان عددهم 04 بنسبة 20% لا يرون ان للمدرب دور في تحقيق الأهداف

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول رقم 03 ان معظم السباحين يقولون ان وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيق الأهداف المسطرة وذلك يعود الي التوجيهات والنصائح التي يقدمها

السؤال رقم 04 :

هل انت على علم بمجالات السباحة

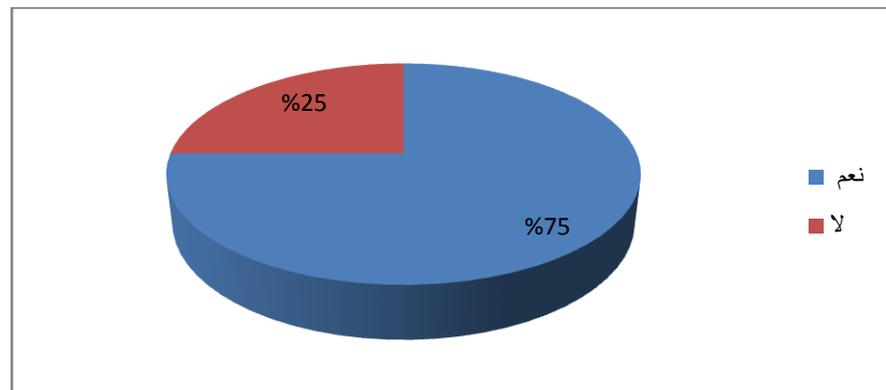
الهدف من السؤال رقم 04:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة ادراك السباحين لمجالات السباحة

جدول رقم 04 جدول يوضح ادراك السباحين لمجالات السباحة

النسبة %	التكرارات	الأجوبة
%75	15	نعم
%25	05	لا
%100	20	المجموع

الشكل رقم 04 يوضح ادراك السباحين لمجالات السباحة.



مناقشة نتائج الجدول رقم 04: من خلال الجدول يتضح لنا أن الإجابات نعم يدرك السباحين مجالات السباحة كان عددها 15 أي نسبة 75%، أما الإجابات لا كان عددها 05 أي نسبة 25% لا يدركون مجالات السباحة ومجالات السباحة حسب قاسم حسن حسين هي (السباحة الترويحية والسباحة التعليمية والسباحة العلاجية والسباحة التنافسية)¹

الاستنتاج نستنتج أن معظم السباحين يدركون مجالات السباحة وذلك يعود الي تمكنهم من الرياضة التي يمارسونها

¹قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 26-27

السؤال رقم 05

هل تجيد كل انواع السباحة

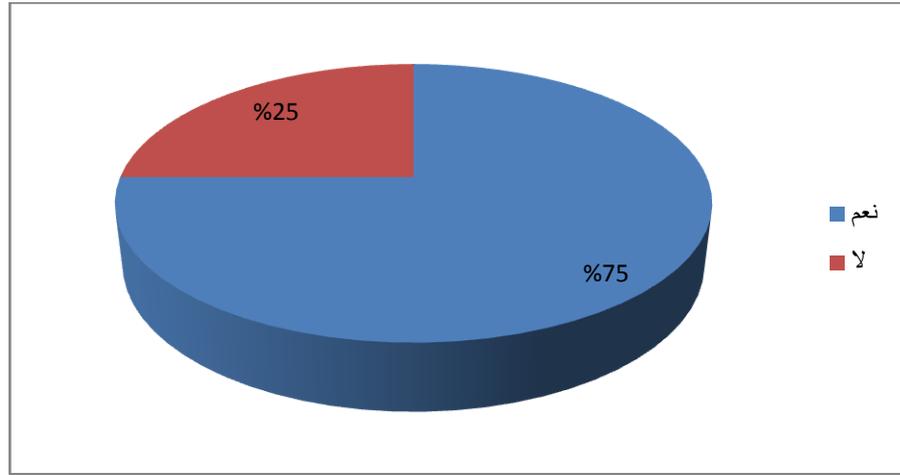
الهدف من السؤال رقم 05:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة تمكن السباحين لكل انواع السباحة

جدول رقم 05 جدول يوضح ادراك السباحين لانواع السباحة.

النسبة %	التكرارات	الأجوبة
%75	15	نعم
%25	05	لا
%100	20	المجموع

الشكل رقم 05 يوضح تمكن السباحين لكل لأنواع السباحة.



مناقشة نتائج الجدول رقم 05: من خلال الجدول يتضح لنا أن الإجابات نعم يدرك السباحين انواع السباحة كان عددها 15 أي نسبة 75%، أما الإجابات لا كان عددها 05 أي نسبة 25% لا يدركون أنواع السباحة وأنواع السباحة هي السباحة الحرة سباحة علي الظهر سباحة علي الصدر سباحة الفراشة

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول أن معظم السباحين يجيدون كل انواع السباحة وذلك راجع الي حكم الممارسة لها.

السؤال رقم 06:

هل هناك فرق بين مجال السباحة الترويحي والعلاجي؟

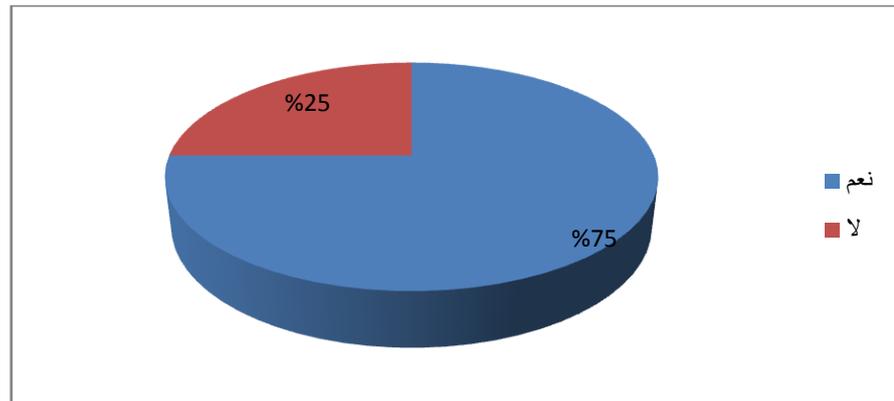
الهدف من السؤال رقم 06:

معرفة هناك فرق بين مجال السباحة الترويحي والعلاجي .

جدول رقم 06 يمثل معرفة هناك فرق بين مجال السباحة الترويحي والعلاجي

النسبة %	التكرارات	الإجابات
75%	15	نعم
25%	05	لا
100%	20	المجموع

الشكل رقم 06 يمثل معرفة الفرق بين مجال السباحة الترويحي والعلاجي



مناقشة نتائج الجدول رقم 06 :

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم 06 أن عددا السباحين المجهين نعم هو 15 بنسبة 75% اي يدركون الفرق والسباحين المجهين ب لا هم 5 بنسبة 25% لا يدركون الفرق بين المجالين .

والسباحة الترويحية هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، اما السباحة العلاجية هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية 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 العوق والتشوه²

الاستنتاج

نستنتج من خلال الإجابات الموضحة في الجدول ان أغلبية السباحين يقولون ان هناك اختلاف بين مجال السباحة الترويحي والعلاجي وذلك يعود إلى الثقافة الرياضية التي يمتلكونها

² أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط2، مرجع سابق، ص. 22-23

السؤال رقم 07:

هل هناك فرق بين مجال السباحة التنافسي والمجال التعليمي؟

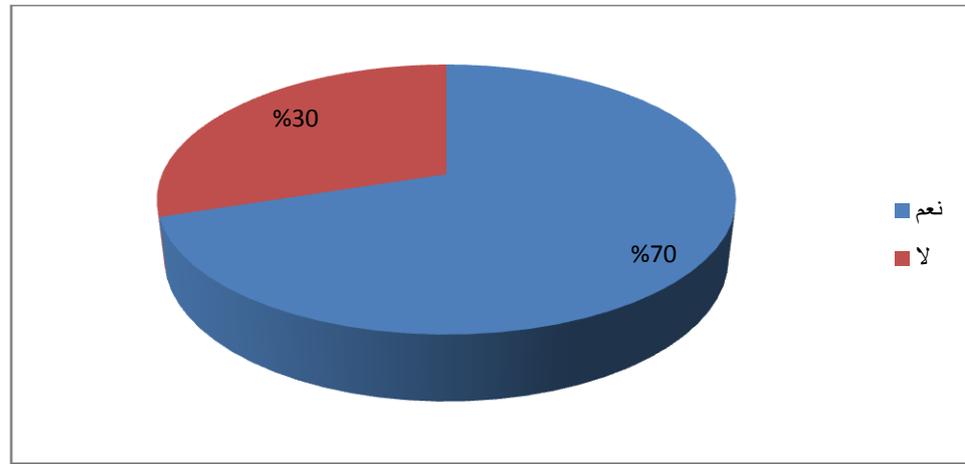
الهدف من السؤال رقم 07:

معرفة الفرق بين مجال السباحة التنافسي والمجال التعليمي.

جدول رقم 07 يمثل الفرق بين مجال السباحة التنافسي والمجال التعليمي

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	14	%70
لا	06	%30
المجموع	20	%100

الشكل رقم 07 يمثل الفرق بين مجال السباحة التنافسي والمجال التعليمي



مناقشة نتائج الجدول رقم 07:

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم 07 أن معظم إجابات أفراد العينة كانت ب نعم اي انهم يعرفون الفرق بين مجال السباحة التنافسي ومجالها التعليمي حيث كانت النسبة تمثل 70% , في حين أن 30% من مجموع أفراد المجتمع الأصلي كانت إجاباتهم ب لا أي 6 سباحين من أفراد المجتمع الأصلي للبحث . والسباحة التعليمية هي واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه اما السباحة التنافسية هي تمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع³

الاستنتاج

نستنتج من خلال إجابات السباحين أن أكثرهم يرون ان هناك فرق بين مجال السباحة التنافسي والمجال التعليمي

³ قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 26-27

تحليل نتائج المحور الاول

ان دراستنا لهذا المحور كان بصدد التطرق لمدي أدراك السباحين لأنواع ومجالات السباحة اعتمادا منا لكشف مدي صدق فرضيتنا .

ومجالات السباحة كانت متمثلة في المجال التعليمي والمجال التنافسي والمجال الترويحي والمجال العلاجي اما أنواعها فهي السباحة الحرة والسباحة علي الصدر والسباحة علي الظهر وسباحة الفراشة

ومن خلال بيانات الجداول المرقمة من (01-07) التي وضع فيها ادراك السباحين لأنواع ومجالات السباحة ففي هذا المجال كانت اجابات المبحوثين حول السؤال الاول: الذي يخص انواع السباحة التي يعرفها السباحين كالاتي حيث يتضح لنا أن كل السباحين يعرفون أنواع السباحة وذلك بنسبة 100%؛ والمتمثلة في السباحة الحرة والسباحة علي الظهر وعلي الصدر وسباحة الفراشة ومنه نستنتج أن كل السباحين علي علم بأنواع السباحة وذلك يعود إلي حكم الممارسة لها

أما بالنسبة للسؤال الثاني: الذي يخص السباحين الذين يفضلون ممارسة السباحة الحرة وكان عددهم 10 بنسبة 50% التي هي تتميز بالسهولة والسرعة في ادائها حسب قول المبحوثين اما الذين يفضلون ممارسة سباحة الظهر كان عددهم 04 بنسبة 20% ونفس العدد والنسبة للسباحة علي الصدر والذين يفضلون ممارسة سباحة الفراشة عددهم 02 بنسبة 10% وذلك يعود الي صعوبتها مقارنة بانواع السباحة الاخرى حسب رأي المبحوثين

أما بالنسبة للسؤال الثالث: الذي يبين أن أغلب إجابات أفراد العينة كانت بأن وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيقك للأهداف المسطرة وذلك بنسبة 80% وذلك لان المدرب هو الذي يقدم النصائح والإرشادات ويقوم بتصحيح الأخطاء وهو الذي يقدم التحفيز وذلك علي حسب قول المبحوثين والذين كانت إجابتهم ب لا كان عددهم 04 بنسبة 20% لا يرون ان للمدرب دور في تحقيق الأهداف ومنه نستنتج ان معظم السباحين يقولون ان وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيق الأهداف المسطرة وذلك يعود الي التوجيهات والنصائح التي يقدمها .

أما بالنسبة للسؤال الرابع: يتضح لنا أن الإجابات نعم يدرك السباحين مجالات السباحة كان عددها 15 أي نسبة 75%، أما الإجابات لا كان عددها 05 أي نسبة 25% لا يدركون مجالات السباحة ومجالات السباحة

حسب قاسم حسن حسين هي (السباحة الترويحية والسباحة التعليمية والسباحة العلاجية والسباحة التنافسية)⁴ ومنه نستنتج أن معظم السباحين يدركون مجالات السباحة وذلك يعود الي تمكنهم من الرياضة التي يمارسونها أما بالنسبة للسؤال الخامس: يتضح لنا أن الإجابات نعم يدرك السباحين انواع السباحة كان عددها 15 أي نسبة 75%، أما الإجابات لا كان عددها 05 أي نسبة 25% لا يدركون أنواع السباحة وأنواع السباحة هي السباحة الحرة سباحة علي الظهر سباحة علي الصدر سباحة الفراشة ومنه نستنتج أن معظم السباحين يجيدون كل انواع السباحة وذلك راجع الي حكم الممارسة لها.

أما بالنسبة للسؤال السادس: يتبين أن عددا السباحين المجهين نعم هو 15 بنسبة 75% اي يدركون الفرق والسباحين المجهين ب لا هم 5 بنسبة 25% لا يدركون الفرق بين المجالين. والسباحة الترويحية هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، اما السباحة العلاجية هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات وعلاجها. فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه⁵ أما بالنسبة للسؤال السابع: يتضح أن معظم إجابات أفراد العينة كانت ب نعم اي انهم يعرفون الفرق بين مجال السباحة التنافسي ومجالها التعليمي حيث كانت النسبة تمثل 70% , في حين أن 30% من مجموع أفراد المجتمع الأصلي كانت إجابتهم ب لا أي 6 سباحين من أفراد المجتمع الأصلي للبحث . والسباحة التعليمية هي واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه اما السباحة التنافسية هي تمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع⁶ من خلال ما سبق وما تبينه الجداول نجد ان :

تحقق هذه الفرضية وذلك من خلال رؤيتنا للنتائج حيث عبرت عن إلمام السباحين لأنواع ومجالات السباحة

⁴ قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 26-27

⁵ أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط2، مرجع سابق، ص. 22-23

⁶ قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص. 26-27

5-2 تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالبحر الثاني

المحور الثاني: ادراك السباحين لفوائد واهداف السباحة

السؤال رقم 08:

لماذا اخترت ممارسة السباحة؟

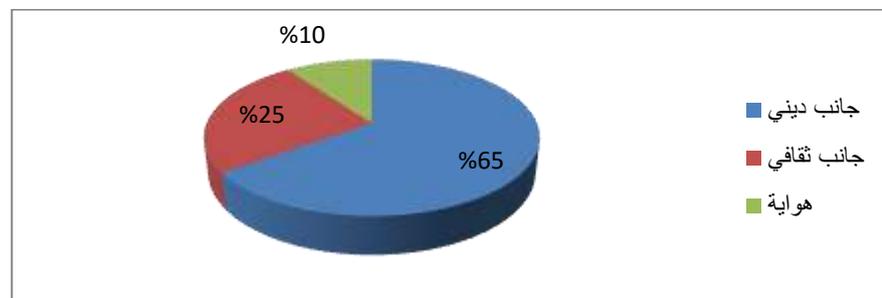
الهدف من السؤال رقم 08:

هو معرفة السبب وراء ممارسة السباحة.

جدول رقم 08: يمثل السبب وراء ممارسة السباحة

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
جانب ديني	13	65%
جانب ثقافي	02	10%
هواية	05	25%
المجموع	20	100%

الشكل رقم 08 يمثل السبب وراء ممارسة السباحة



مناقشة نتائج الجدول رقم 08: نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن السبب وراء ممارسة السباحين لرياضة السباحة يعود الي جانب ديني بنسبة 65% اي ان عددهم 13 سباح ويعود ذلك الي قول الرسول (ص) علمو أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل اما الذين يمارسون السباحة كهواية فقط فانسبتهم 25%. وكان عددهم 05 ويعود ذلك لحبهم الترفيه والتخلص من الضغوط المتعلقة بالعمل اما الذين يقولون ان السبب وراء ممارستهم يعود الي جانب ثقافي كانت نسبتهم 10% وعددهم 02 فقط .

الاستنتاج نستنتج من خلال الجدول رقم 08 ان السباحين الذين قالو ان الجانب الديني هو الذي دفعهم الي

ممارسة السباحة اكبر بكثير من الجانب الثقافي او باعتبارها كهواية فقط

السؤال رقم 09:

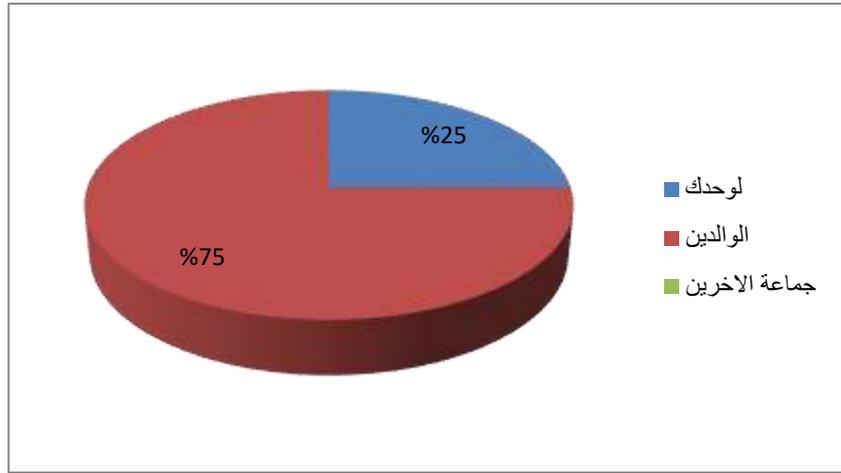
من دفعك لممارسة السباحة؟

الهدف من السؤال رقم 09:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة الدافع لممارسة السباحة
جدول رقم 09 يوضح من دفع المبحوثين لممارسة السباحة

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
لوحدهك	05	25%
الوالدين	15	75%
جماعة اخرين	0	0%
المجموع	20	100%

الشكل رقم 09 يوضح من دفع المبحوثين لممارسة السباحة



مناقشة نتائج الجدول رقم 09: من خلال بيانات الجدول رقم 02 يتضح بأن اغلب السباحين كان للوالدين دور في ممارستهم للسباحة وذلك بنسبة 75% ويعود سبب ذلك الي ادراك الوالدين لفوائد السباحة والمتمثلة في انها تعمل علي تنمية الجهاز العصبي وتعمل ايضا علي بناء وتقوية العضلات وكذلك اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية من الهواء اما المبحوثين الذين كانت رغبتهم ذاتية في ممارسة السباحة فكانت نسبتهم 25% واما الذين كان دافعهم جماعة الآخرين فكانت نسبتهم معدومة

الاستنتاج

من خلال النتائج نستنتج إن اغلب السباحين كان للوالدين دور كبير في ممارسة السباحة وقد يعود سبب ذلك لحبهم لهذه الرياضة او لعلمهم بالفوائد الكبيرة لها

السؤال رقم 10

ماهي فوائد السباحة ؟

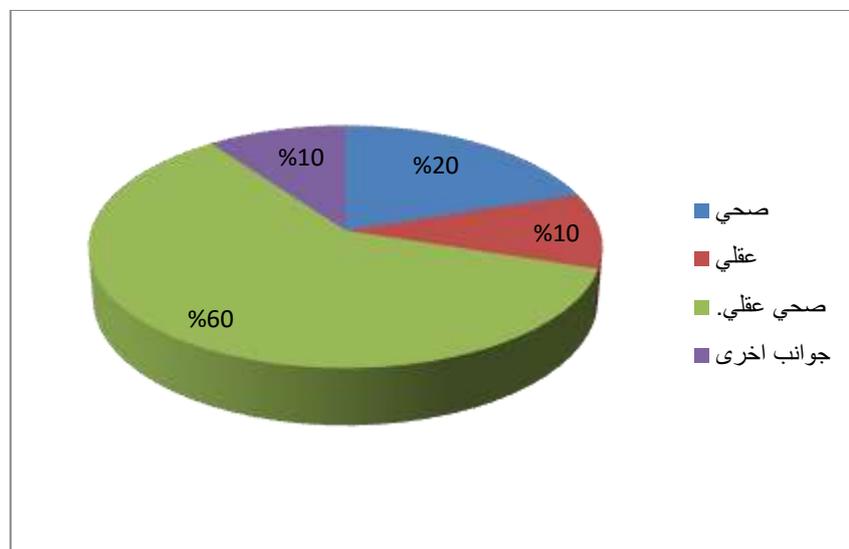
الهدف من السؤال رقم 10:

هو معرفة ان كان السباحين يعرفون فوائد السباحة

جدول رقم 10 ادراك السباحين لفوائد السباحة

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
صحي	4	20%
عقلي	02	10%
صحي عقلي	12	60%
فوائد اخرى	02	10%
المجموع	20	100%

الشكل رقم 10 يمثل فوائد السباحة



مناقشة نتائج الجدول رقم 10 من خلال بيانات الجدول رقم 01 تبين أن المبحوثين يدركون فوائد السباحة بنسب متفاوتة، بلغ أعلاها في الفائدة الصحية والعقلية، وهذا بنسبة 60% تتمثل الفائدة الصحية والعقلية للسباحة في ان رياضة السباحة تعمل على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود علىالعادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسنالصحة العامة للفرد اما الفائدة العقلية فكانت بنسبة 10% حيث تتمثل في تنمية الجهاز العصبي اما نسبة الجوانب الاخرى ما هي هذه الجوانب ؟ فكانت 20%

الاستنتاج

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم السباحين يدركون فوائد السباحة من الجانب الصحي العقلي

السؤال رقم 11

هل أن عند معرفة فوائد السباحة لدي السباحين يزيد من رغبتهم في ممارستها ؟

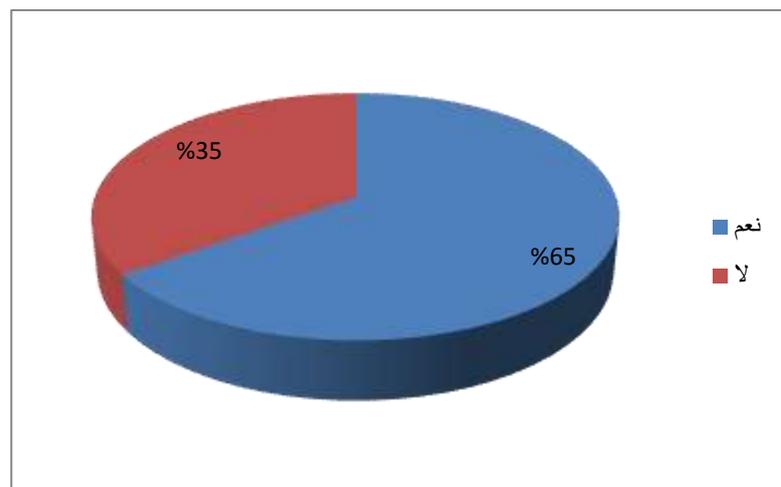
الهدف من السؤال رقم 11:

هو هل عند معرفة فوائد السباحة يزيد من الرغبة في ممارستها.

جدول رقم 11 يمثل هل عند معرفة فوائد السباحة تزيد في الرغبة من ممارستها

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	13	65%
لا	07	35%
المجموع	20	100 %

الشكل رقم 11 يمثل هل عند معرفة فوائد السباحة تزيد في الرغبة من ممارستها



مناقشة نتائج الجدول رقم 11 نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن أغلب إجابات أفراد العينة كانت ب نعم اي بنسبة 65% أي 14 سباح يوافقون علي ان عند معرفة فوائد السباحة يزيد من الرغبة في ممارستها والمتمثلة في بناء الجهاز العصبي وتقوية عضلات الجسم والوقاية من الأمراض وأما الذين لا يوافقون علي ذلك كان عددهم 07 اي نسبة 35% ويعود ذلك الي جهلهم وعدم إدراكهم بحجم هذه الفوائد

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول رقم 11 أن معظم السباحين يوافقون علي ان عند معرفة فوائد السباحة يزيد من الرغبة في ممارستها

السؤال رقم 12:

هل هناك اختلاف في فوائد السباحة من نوع الى اخر؟

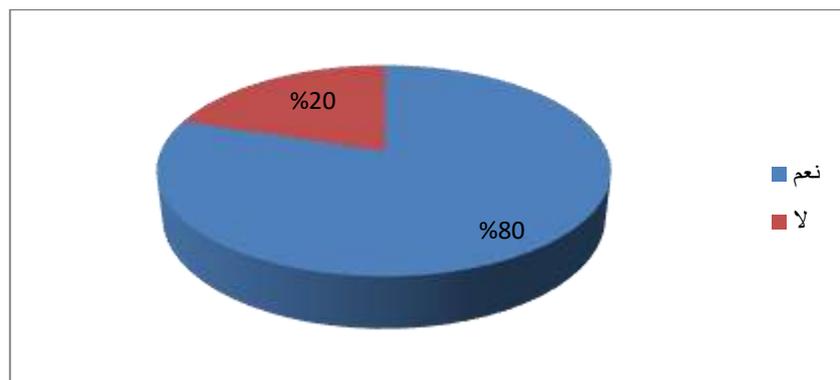
الهدف من السؤال رقم 12:

هو معرفة الاختلاف في فوائد السباحة من نوع الى اخر.

جدول رقم 12 : يمثل الاختلاف في فوائد السباحة من نوع الى اخر

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	16	80%
لا	04	20%
المجموع	20	100%

الشكل رقم 12 يمثل الاختلاف في فوائد السباحة من نوع الى اخر



مناقشة نتائج الجدول رقم 12:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن اغلب إجابات أفراد العينة كانت ب نعم بنسبة 80% أي 16 سباح

يدركون ان هناك اختلاف في فوائد السباحة من نوع الى اخر ويعود ذلك الى طبيعة كل نوع اما افراد العينة لا فكان عددهم 04 اي بنسبة 20%.

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول رقم 12 أن اغلب السباحين يؤيدون فكرة ان هناك اختلاف في فوائد السباحة من نوع الى اخر

السؤال رقم 13:

هل تدرك أهداف السباحة ؟

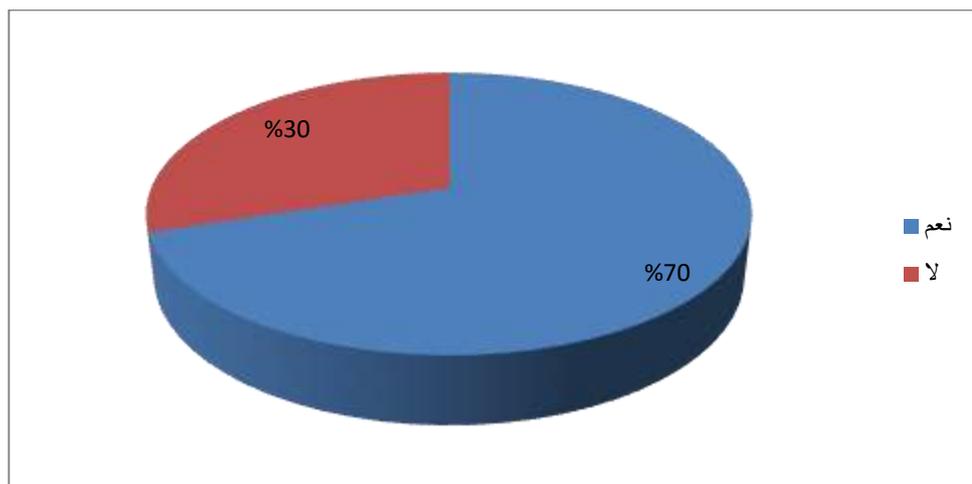
الهدف من السؤال رقم 13:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة إدراك السباحين أهداف السباحة

جدول رقم 13 جدول يوضح إدراك السباحين لاهداف السباحة

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	14	70%
لا	06	30%
المجموع	20	100%

الشكل رقم 13 يمثل ادراك السباحين اهداف السباحة



مناقشة نتائج الجدول رقم 13 ما نراه في الجدول أعلاه أنه يتضح لنا أن العينة نعم و الذين يدركون وأهداف السباحة كان عددهم 14 اي نسبة 70% والمتمثلة في بناء جسم سليم وحمايته من جميع الامراض والتشوهات وتنمية الجهاز العصبي أما العينة المتبقية التي عددها 06 أي نسبة 30% لا يدركون أهداف السباحة ويعود ذلك الي نقص الثقافة الرياضية المتعلقة بالسباحة لديهم .

الاستنتاج

من خلال النتائج يتبين لنا أن أغلبية السباحين يدركون أهداف السباحة وذلك يعود الي الثقافة الرياضية التي يمتلكونها

السؤال رقم 14 :

هل حققت اهدافك المرجوة من خلال ممارستك للسباحة؟

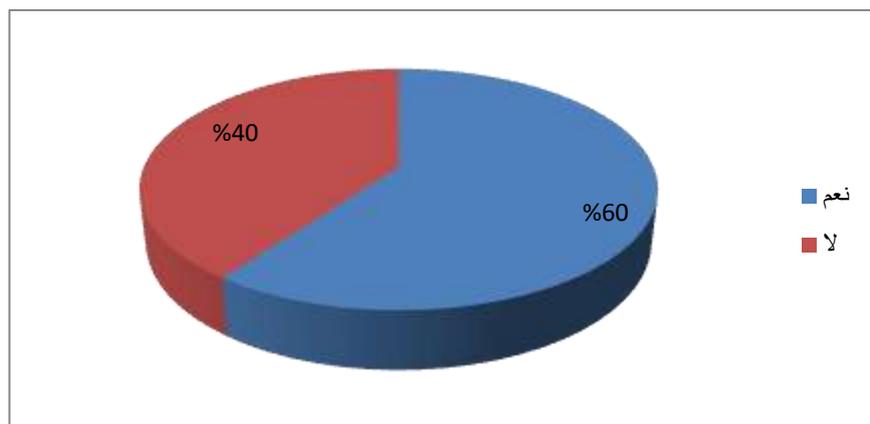
الهدف من السؤال رقم 14

طرحنا هذا السؤال لكي نتعرف على مدى تحقيق الاهداف المرجوة من خلال ممارسة السباحة

جدول رقم 14 : يمثل مدى تحقيق الاهداف المرجوة من خلال ممارسة السباحة

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	12	%60
لا	8	%40
المجموع	20	%100

الشكل رقم 14 يمثل مدى تحقيق الاهداف المرجوة من خلال ممارسة السباحة



مناقشة نتائج الجدول رقم 14:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 أن إجابات أفراد العينة نعم كانت بنسبة %60 أي 12 سباح يقولون انه حققوا أهدافهم بينما كانت الإجابة ب لا بنسبة %40 أي 08 سباحين من أفراد العينة يقولون انهم لم يحققوا اهدافهم ويعود ذلك الي اختلاف الطموحات والأهداف بين السباحين .

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول رقم 14 أن السباحين الذين يقولون انهم حققوا أهدافهم المرجوة من خلال ممارسة السباحة أكثر من الذين لم يحققوا أهدافهم

السؤال رقم 15 :

هل رياضة السباحة تعمل على اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية من الهواء ؟

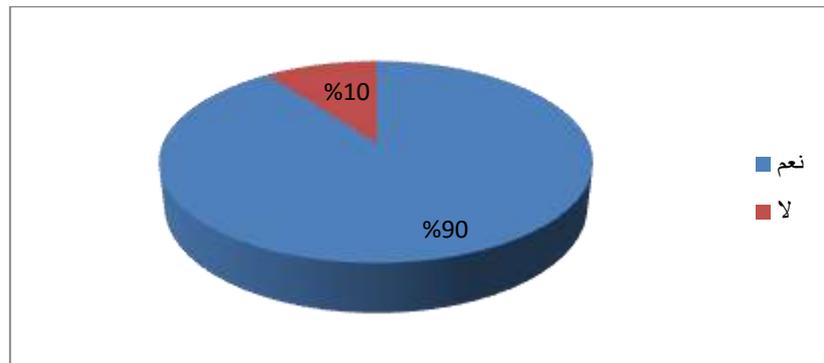
الهدف من السؤال رقم 15:

هو معرفة هل رياضة السباحة تعمل على اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية من الهواء.

جدول رقم 15: يمثل هل رياضة السباحة تعمل على اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية من الهواء

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	18	90%
لا	02	10%
المجموع	20	100%

الشكل رقم 15 يمثل هل رياضة السباحة تعمل على اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية من الهواء



مناقشة نتائج الجدول رقم 15:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن جل السباحين تقريبا كانت إجابتهم ب نعم وكان عددهم 18 بنسبة 90% يوافقون علي ان رياضة السباحة تعمل علي اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية من الهواء وذلك نظرا الي أهمية عملية التنفس في رياضة السباحة اما أفراد العينة لا فكان عددهم 02 بنسبة 10% لا يوافقون علي ذلك

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول رقم 15 أن معظم السباحين يوافقون علي إن رياضة السباحة تعمل علي اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية من الهواء وذلك يعود بالفائدة إلي تأخير ظهور التعب عند السباحين

تحليل نتائج المحور الثاني

ان دراستنا لهذا المحور كان بصدد التطرق لمدي إدراك السباحين لفوائد وأهداف السباحة اعتمادا منا لكشف مدي صدق فرضيتنا .

السباحة هي إحدى الرياضيات المائية التي تختلف أهدافها بين إنقاذ النفس من الغرق أو الممارسة من اجل المتعة أو من اجل المنافسة أو العلاج، وفي كل الحالات فان الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بالكامل للانتقال خلال سطح الماء بحركات إما أن تكون متعاقبة أو متماثلة

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

ومن خلال بيانات الجداول المرقمة من (15-08) التي وضح فيها ادراك السباحين لفوائد وأهداف السباحة ففي هذا المجال كانت إجابات المبحوثين حول السؤال 08 الذي يخص السبب وراء ممارسة السباحين لرياضة السباحة

كالآتي: بنسبة 65% يعود الي جانب ديني اي ان عددهم 13 سباح ويعود ذلك الي قول الرسول (ص) علمو أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل اما الذين يمارسون السباحة كهواية فقط فانسبتهم 25%. وكان عددهم 05 ويعود ذلك لحبهم الترفيه والتخلص من الضغوط المتعلقة بالعمل اما الذين يقولون ان السبب وراء ممارستهم يعود الي جانب ثقافي كانت نسبتهم 10% وعددهم 02 فقط ومنه نستنتج ان السباحين الذين قالو ان الجانب الديني هو الذي دفعهم الي ممارسة السباحة اكبر بكثير من الجانب الثقافي او باعتبارها كهواية فقط.

اما بالنسبة للسؤال 09 الذي يخص من دفع السباحين لممارسة السباحة فكانت الإجابات كالتالي: يتضح بأن اغلب السباحين كان للوالدين دور في ممارستهم للسباحة وذلك بنسبة 75% ويعود سبب ذلك إلى إدراك الوالدين لفوائد السباحة والمتمثلة في أنها تعمل علي تنمية الجهاز العصبي وتعمل أيضا علي بناء وتقوية العضلات وكذلك اتساع الرئتين لاكتساب أكبر كمية من الهواء اما المبحوثين الذين كانت رغبتهم ذاتية في ممارسة السباحة فكانت نسبتهم 25% واما الذين كان دافعهم جماعة الآخرين فكانت نسبتهم معدومة ونستنتج إن اغلبه

السباحين كان للوالدين دور كبير في ممارسة السباحة وقد يعود سبب ذلك لحبهم لهذه الرياضة او لعلمهم بالفوائد الكبيرة لها

اما نتائج الجدول رقم 10 تبين أن المبحوثين يدركون فوائد السباحة بنسب متفاوتة، بلغ أعلاها في الفائدة الصحية والعقلية، وهذا بنسبة 60% تتمثل الفائدة الصحية والعقلية للسباحة في ان رياضة السباحة تعمل على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد اما الفائدة العقلية فكانت بنسبة 10% حيث تتمثل في تنمية الجهاز العصبي اما نسبة الجوانب الاخرى فكانت 20%

وبالنسبة لنتائج الجدول رقم 11 أن أغلب إجابات أفراد العينة كانت ب نعم اي بنسبة 65% أي 14 سباح يوافقون علي ان عند معرفة فوائد السباحة يزيد من الرغبة في ممارستها والمتمثلة في بناء الجهاز العصبي وتقوية عضلات الجسم والوقاية من الأمراض وأما الذين لا يوافقون علي ذلك كان عددهم 07 اي نسبة 35% ويعود ذلك الي جهلهم وعدم إدراكهم بحجم هذه الفوائد

ونتايج الجدول 12 تبين أن اغلب إجابات أفراد العينة كانت ب نعم بنسبة 80% أي 16 سباح

يدركون ان هناك اختلاف في فوائد السباحة من نوع الي اخر ويعود ذلك الي طبيعة كل نوع اما افراد العينة لا فكان عددهم 04 اي بنسبة 20%.

نتائج الجدول رقم 13 ما نراه في الجدول أعلاه أنه يتضح لنا أن العينة نعم و الذين يدركون وأهداف السباحة كان عددهم 14 اي نسبة 70% والمتمثلة في بناء جسم سليم وحمائته من جميع الأمراض والتشوهات وتنمية الجهاز العصبي أما العينة المتبقية التي عددها 06 أي نسبة 30% لا يدركون أهداف السباحة ويعود ذلك الي نقص الثقافة الرياضية المتعلقة بالسباحة لديهم .

من خلال الجدول رقم 14 أن إجابات أفراد العينة نعم كانت بنسبة 60% أي 12 سباح يقولون انه حققوا أهدافهم بينما كانت الإجابة ب لا بنسبة 40% أي 08 سباحين من أفراد العينة يقولون انهم لم يحققوا اهدافهم ويعود ذلك الي اختلاف الطموحات والأهداف بين السباحين.

ومن خلال الجدول رقم 15 يتبين ان جل السباحين تقريبا كانت إجاباتهم ب نعم وكان عددهم 18 بنسبة 90% يوافقون علي ان رياضة السباحة تعمل علي اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية من الهواء وذلك نظرا الي أهمية عملية التنفس في رياضة السباحة اما افراد العينة لا فكان عددهم 02 بنسبة 10% لا يوافقون علي ذلك

من خلال ما سبق وما تبينه الجداول نجد ان :

تحقق هذه الفرضية وذلك من خلال رؤيتنا للنتائج حيث عبرت عن مدي إدراك السباحين لفوائد وأهداف

السباحة وتحقيق الأهداف المرجوة من طرف السباحين من خلال ممارستهم لها

خلاصة عامة:

بعد دراستنا لنتائج الاستبيان الموجه لسباحي المركب الاولمبي بسكرة خرجنا بعدة نتائج :

فبالنسبة للفرضية الأولى نجد أن معظم السباحين يدركون فوائد السباحة وهذا مايزيد من الرغبة في ممارستها وتحقيق الأهداف المرجوة منها

أما الفرضية الثانية نجد ان معظم السباحين يعرفون أنواع السباحة وكذلك على علم بمجالات السباحة ويجيدون كل أنواعها واغلبهم يفرق بين مجالات السباحة(الترويحية والعلاجية والتنافسية والتعليمية) وهذا راجع الى وعيهم الثقافي والعلمي للرياضة التي يمارسونها وهي السباحة.

اقتراحات وتوصيات :

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض التوصيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة والتي ندرجها كما يلي :

- 1- تشجيع وتحفيز المدربين وجميع المسيرين علي الاهتمام بالفئات العمرية الصغرى من السباحين 09-12 سنة من اجل الاستفادة من قدراتهم في الرفع من مستوي السباحة في المستوي المحلي والدولي.
- 2- تخصيص ميزانية لإنشاء مسابح جديدة لاستغلالها من طرف السباحين .
- 3- ضرورة توفير متابعة طبية للسباحين.
- 4- إنشاء محابر طبية داخل المسابح من اجل مراقبة ومتابعة السباحين .
- 5- جلب مدربين مميزين وذو قيمة كبيرة ليستفيد منهم السباحين ويطوروا من أدائهم.
- 6- الحرص علي ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء تعليم الناشئين رياضة السباحة

خاتمة

خاتمة :

الثقافة الرياضية هي "نمط محدد" من التوجيهات والاتجاهات إزاء النشاط الرياضي وإزاء النظام الرياضي بأجزائه المختلفة والاتجاهات إزاء دور الذات في النظام وفي نمط الاتجاهات والتوجهات الفردية تجاه الرياضة، والتي يشترك فيها أفراد النظام الرياضي، والثقافة الرياضية تؤثر في تشكيل شخصية الفرد والجماعة عن طريق المواقف الثقافية العديدة ومن خلال التفاعل الاجتماعي المستمر وتعمل علي تزود الفرد بنظرة مطابقة للحياة الاجتماعية.

وان لكل رياضة ثقافة رياضية خاصة بها ولرياضة السباحة ثقافة تعمل علي زيادة الوعي بأهمية السباحة وتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالسباحة.

وحاولنا في دراستنا هذه التعرف على الثقافة الرياضية المتعلقة بالسباحة لدى السباحين الممارسين لها الذي تتراوح اعمارهم ما بين 12-15 سنة ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة كل مايتعلق بالثقافة الرياضية من اهمية وخصائص وعناصر ووضائف وكذلك السباحة وكل مايتعلق بها من تطور تاريخي وفوائد ومجالات ومبادئ التحليل الفني لها، وكذلك قمنا بدراسة المرحلة المبكرة وكل مايتعلق بها من جوانب.

ومن خلال ما سبق في هذا البحث من دراسة جانب نظري و جانب تطبيقي و الذي من خلاله قمنا بتوزيع إستبيان علي سباحي المرحلة العمرية 12-15 توصلنا الى أن للثقافة الرياضية دور كبير في تزويد السباحين بالمعلومات الكافية لتسهيل عملية التعلم وكذلك كلما كان السباحين يمتلكون ثقافة رياضية كلما زادت نسبة تحقيقهم لاهدافهم المرجوة وكذلك للثقافة الرياضية دور هام في تنشئة الأفراد وتثقيفهم رياضيا وتعليمهم السلوك المقبول اجتماعيا ورياضيا فضلا عن تلقينهم المعارف والعقائد الرياضية التي تشكل بيئتهم الثقافية والحضارية نحو الرياضة.

وفي الأخير نتمنى أن تجد اقتراحاتنا الآذان الصاغية والنية الحسنة لتجسيدها على أرض الواقع لخدمة الرياضة و التلاميذ.

ونرجو من الله تعالى أننا قد وفقنا فيما يجب ويرضاه.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

الكتب:

- 1- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 2- أبو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، سنة 1994
- 3- السيد عبد العاطي السيد، المجتمع والثقافة والشخصية، دراسة في علم الاجتماع الثقافي، دار المعرفة الجامعية الاسكندرية، 2003
- 4- إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، سنة 1988،
- 5- أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط 1 . دار الفكر، عمان . 1997
- 6- الساعاتي، سامية . (2002) الثقافة والشخصية . ط . 04 القاهرة: دار الفكر العربي .
- 7- ابراهيم احمد مسلم الحارثي ، تخطيط المناهج وتطويرها في منظور واقعي، مكتبة الشفري، 1998
- 8- عصام احمد حلمي، تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعارف، الاسكندرية، 1992
- 9- عبد المناف لسيد الطوخي، توفيق سلامة احمد، التربية الرياضية عند الاغريق وعلاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث
- 10- قاسم حسن حسين، فتخار احمد "مبادئ واسس السباحة" دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000
- 11- وفيقة مصطفى سالم: "الرياضات المائية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1997
- 12- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: " دليل رياضة السباحة"، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، سنة 1999
- 13- محمود حسن، علي ألبيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997
- 14- علي ألبيك، عصام حلمي: " اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف الظهر)"، دار منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995
- 15- أسامة كامل راتب، على محمد زكي: "الأسس العلمية للسباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1998
- 16- محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، سنة 2004
- 17- عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ.
- 18- محمد السيد محمد الزعلاوي : خصائص النمو في المراهقة. ط 1 . مكتبة التوبة . 1998 . مصر .

- 19- عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973 ..
- 20- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995.
- 21- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق . جدة .
- 22- رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. - مجدي احمد
- 23- محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرضى ارا المعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003.
- 24- هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة..
- 25- هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة . دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة.
- 26- خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971،
- 27- حضور، أديب. (1994) دراسات عملية التحرير الرياضي في الصحافة و الإذاعة و التلفزيون. القاهرة المكتبة الإعلامية.
- 28- احمد حسن البر غثي، الثقافة العربية والعمولة دراسة سوسيول وحية لآراء المثقفين العرب، دار الفارس للنشر والتوزيع، ط1، الاردن، 2007
- 29- حسين عبد الحميد أحمد رشوان، الثقافة، دراسة في علم الاجتماع الثقافي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية 2006
- 30- حمص، محسن) بدون سنة . (المرشد في التدريس التربية الرياضية . القاهرة
- 31- الخولي أمين . (1995) أصول التربية البدنية و الرياضية. ط. 1 القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32- عبد العاطي عباس ، و عبد الحلیم، نموذج فلسفي لمنهج التربية البدنية والرياضة في سياقات الثقافة العربية الإسلامية . ط. 1 القاهرة: دار الفكر العربي. 2000 .
- 33- المنجد في اللغة والإعلام. (1988) ط . 30 بيروت: دار المشرق
- 34- علي منصور ، الثقافة والرياضة ، دار الفكر العربي 1991.
- 35- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار الدعارف ، القاهرة 2001
- 36- مروان عبد الحميد ابراهيم ، الرياضة للجميع ، دار الثقافة ، عمان 2003
- 37- حسن البدوي : نظرية التربية الرياضية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر ، 1979،
- 38- اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي ، ط 2 القاهرة 1997 سنة
- 38- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار كتب الجامعية ، مصر ، 1982،
- 39- حلمي أحمد الوكيل، محمد أمين المفتي، المناهج المفهوم، العناصر، الأسس، التنظيمات، التطوير، مكتبة

الأنجلو المصرية، ط1 ، القاهرة، 1991

40-توفيق أحمد مرعي، محمد هاشم فالوقي، بناء المناهج التربوية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1997.

41- علي الديري وآخرون، مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفرقان، 1993

42- علي اليافعي، رؤى مستقبلية في مناهجنا التربوية، دار الثقافة، الدوحة، 1995

43-عفاف عبد الكريم، تصميم المناهج في التربية البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.

44-توفيق أحمد مرعي، محمد محمود الحلبة، المناهج التربوية الحديثة مفاهيمها، عناصرها، أسسها، عمليها، دار المسيرة للنشر والتوزيع ط1، عمان، 2004

المذكرات:

45-زعير بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 .

46-رسالة جامعية :عثمان محمودشحاذاة ، اثر مشاهدة اقنونات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة ديالي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالي ، 2009

47-رسالة جامعية: بسيسو، عبد الرحمن. الثقافة والهوية .مشروع الخطة الإستراتيجية للثقافة الوطنية .غزة: وزارة الثقافة (2005)

48-رسالة جامعية: . الخولي أمين الرياضة والمجتمع.عدد. 216 الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.(1996)

49-نعمي عادل, وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة. 2008 .
مراجع الانترنت:

<http://www.iraqacad.org>

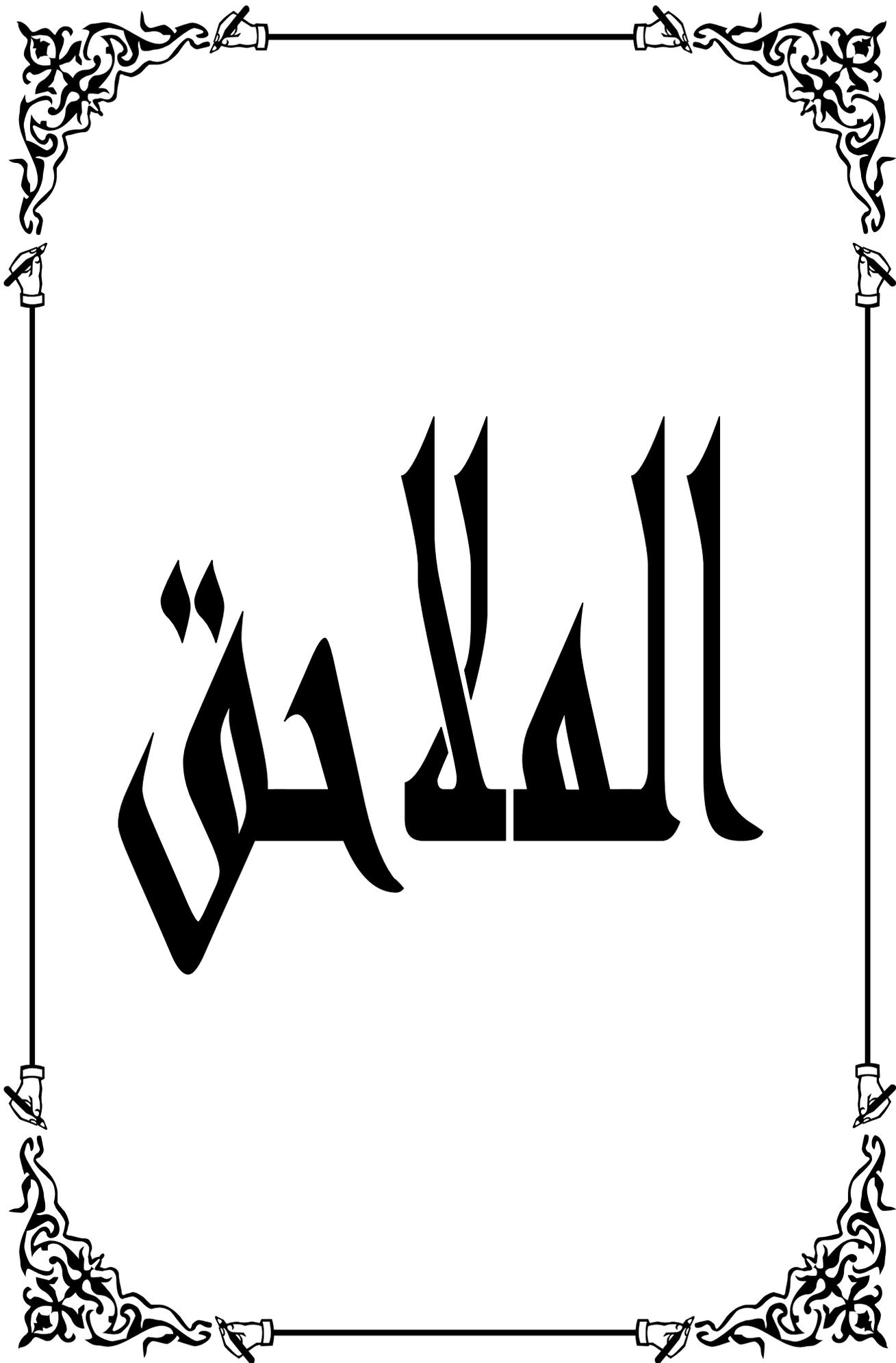
المراجع الاجنبية:

50-Under Wood, G. LI, (1993): the physical Education curriculum in implementation, the falner press. Planning secondary school-the Dover.

51- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

52 -Rabah sààdalah , passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.

العلمية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة-
معهد التربية البدنية والرياضية

إستبيان

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تحت عنوان :

الثقافة الرياضية المتعلقة بالسباحة لدى الممارسين لها
دراسة ميدانية على مستوى المسبح الاولمبي العالية-بسكرة

نوجه لكم هذه الاستمارة و نطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل موضوعية من اجل التوصل إلى نتائج دقيقة
تفيد دراستنا هذه .
ونحيطكم علماً إن مساهمتكم هذه ستحظى بطابع الأمانة و السرية التامة و شكرا على مساهمتكم ومساعدتكم.
ملاحظة:

توضع علامة (X) على الإجابة المختارة .
-الإجابة تكون مختصرة على الأسئلة المفتوحة .

تحت إشراف الأستاذة:

من إعداد الطالب:

- بن فقة سعاد

- عطا الله مهدي

الموسم الجامعي: 2017/2016

-إستبيان موجه لممارسي السباحة (12-15سنة)

المحور الأول: ادراك السباحين لانواع ومجالات السباحة

1 / ماهي انواع السباحة التي تعرفها ؟

.....
.....
.....

2/ ماهو النوع الذي تفضل ممارسته ؟

.....
.....
.....

3 / هل وجود مدرب مختص يزيد من الرغبة في تحقيق الاهداف المسطرة ؟

نعم لا

4 / هل انت علي علم بمجالات السباحة ؟

نعم لا

5/ هل تجيد كل انواع السباحة ؟

نعم لا

6/ هل هناك فرق بين مجال السباحة الترويحي والعلاجيهناك فرق بين مجال السباحة الترويحي

والعلاجي؟

نعم لا

7/ هل هناك فرق بين مجال السباحة التنافسي والتعليمي ؟

نعم لا

2 المحور الثاني : ادراك السباحين فوائد واهداف السباحة

8/ لماذا احتررت ممارسة السباحة ؟

.....
.....
.....

9/ من دفعك لممارسة السباحة ؟

لوحدك جماعة اخرين الوالدين

10/ ماهي فوائد السباحة؟

.....
.....
.....
.....

11/ هل عند معرفة فوائد السباحة لدى السباحين يزيد من رغبتهم في ممارستها ؟

نعم لا

12/ هل هناك اختلاف في انواع السباحة من نوع الى اخر؟

نعم لا

13/ هل تدرك اهداف السباحة؟

نعم لا

14/ هل حققت اهدافك المرجوة من ممارستك السباحة؟

نعم لا

15/ هل رياضة السباحة تعمل على اتساع الرئتين لاكتساب اكبر كمية منم الهواء؟

نعم لا

ملخص الدراسة

-عنوان الدراسة: الثقافة الرياضية المتعلقة بالسباحة لدى الممارسين لها

هدف الدراسة:

معرفة ما اذا كان السباحين يمتلكون ثقافة رياضية وابرار اهمية الثقافة الرياضية بالنسبة للسباحة كما يتم تسليط الضوء على مجالات وانواع السباحة ومعرفة فوائد واهداف السباحة

مشكلة الدراسة: *هل يمتلك الممارسين للسباحة ثقافة رياضية متعلقة بها؟

التساؤلات الجزئية:

هل يدرك السباحين انواع ومجالات السباحة؟

هل يدرك السباحين فوائد واهداف السباحة؟

اجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تتكون عينة البحث من 20 سباح للمرحلة العمرية (12-15 سنة)

المجال المكاني والزمني: المسبح الاولمبي العالية - بسكرة، الجانب النظري من بداية جانفي الى غاية 25

افريل 2017، والجانب التطبيقي من 25 مارس الى غاية 10 ماي 2017

المنهج: استخدمنا المنهج الوصفي

الاداة المستخدمة في الدراسة: الاستبيان

النتائج المتوصل اليها: ان للثقافة الرياضية دور مهم في عملية تعليم رياضة السباحة

الاستخلاصات والاقتراحات:

- 1- تشجيع وتحفيز المدربين وجميع المسيرين علي الاهتمام بالفئات العمرية أالصغري من السباحين 12-15 سنة من اجل الاستفادة من قدراتهم في الرفع من مستوي السباحة في المستوي المحلي والدولي.
- 2- تخصيص ميزانية لإنشاء مسابح جديدة لاستغلالها من طرف السباحين .
- 3- إنشاء محابر طبية داخل المسابح من اجل مراقبة ومتابعة السباحين .
- 4- جلب مدربين مميزين وذو قيمة كبيرة ليستفيد منهم السباحين ويطوروا من أدائهم.