

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات والنشاطات
البدنية والرياضية

التخصص: تدريب الرياضي التنافسي

الموضوع:

معايير الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة

دراسة ميدانية لمختلف أندية ومساح ولاية البويرة

إشراف الأستاذ الدكتور :

- نبيل منصوري

إعداد الطلبة :

- سهتالي محمد لمين

- خنوش حمزة

السنة الجامعية 2024/2023

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

صحيح مسلم

في البداية نحمد الله عز وجل الذي اعاننا في انهاء هذا العمل

أود أن أعبر عن شكري وامتناني لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل، خصوصاً مشرفي الفاضل الدكتور **نبيل منصوري**، الذي قدم الكثير من الدعم والإرشاد. لك مني كل الشكر.

شكراً أيضاً لجميع أساتذتي الذين أغنوا رحلتي العلمية بمعلوماتهم وإرشاداتهم. لقد أضفتكم لمسة خاصة وقيمة لهذا المشروع من خلال خبرتكم ومعرفتكم العميقة في الميدان، وهو ما ساهم بشكل كبير في تحقيق النجاح الذي نشهده اليوم.

إمتناني كبير لكل من وقف بجانبني وساندني خلال دراستي، من أصدقاء وعائلة وزملاء.

سهتالي – خنوش

إهداء

بكل الشكر والتقدير، أهدي هذه المذكرة إلى كل من أضاء دربي بالعلم والمعرفة. أخص بالذكر مشرفي الفاضل، الدكتور نبيل منصوري، الذي كان له الفضل في هداية خطاي وصقل موهبتي، وكما قال الشاعر:

"إذا الشخص لم يُدنس من اللؤم عرضه

فكل رداء يرتديه جميل"

إلى أساتذتي الكرام، الذين أناروا طريقي بالعلم والمعرفة، قال الشاعر:

"العلم نورٌ والجهل ظلامٌ

وكل إنسانٍ بفكره يُعلم"

وبقلب مملوء بالحب والامتنان، أقدم الشكر العميق لوالديّ الأعزاء، سندي وملاذي في كل الأوقات. قال الشاعر:

"فمن يقدر يوفي الوالدين حقهما

إذا جازى الوالد بعرفان جناح الذباب"

وإلى أصدقائي وأحبائي، الذين كانوا معي في السراء والضراء، يقول الشاعر:

"الصديق وقت الضيق كنزٌ لا يفنى

يزداد قيمة كلما اشتد الكرب"

سهتالي

ما سلكنا البدايات إلا بتسييره وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلِه

فالحمد لله حبا

و شكرا و امتنانا على البدء و الختام.

﴿ وَ آخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾

بمناسبة إنجاز مشروع مذكرة التخرج لمرحلة ليسانس ، بعد تعب ومشقة دامت سنين
في سبيل الحلم

والعلم حملت في طياتها آمنيات الليالي، وأصبح عنائي اليوم للعين قرّة، ها أنا اليوم أقف
على عتبة

تخرجي أقطف ثمار تعبتي وأرفع قبعتي بكل فخر، فاللهم لك الحمد قبل أن ترضى ولك
الحمد إذا رضيت

و لك الحمد بعد الرضاء لأنك وفقتني على إتمام هذا النجاح وتحقيق حلمي .

و بكل حب اهدي ثمرة نجاحي و تخرجي :

الى من قال فيهما الله تعالى : " و قضى ربك ألا تعبد إلا اياه و بالوالدين إحساناً"

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها و إحتضنتني قلبها قبل يديها و سهلت لي الشدائد
بدعائها هي أُمي

من تتحني أمام عظمتها الهامات وفي وصفها تخجل و ترتجف الكلمات.

إلى من زين اسمي بأجمل الألقاب و علمني أن الدنيا كفاح و سلاحها العلم و المعرفة :

أبي الملحمة الكبيرة التي بسطت ذراعيها كالأرض " رحمه الله " .

إلى إخوتي نور المحبة في حياتي .

الأستاذ منصوري نبيل وصاحب الفضل في توجيهنا ومساعدتنا في مشروع مذكرة
التخرج، فجزاه الله كل الخير

و ختاماً إلى كل فرد من دائرة حياتي إلى كل من زرع في قلبي أملاً أو اضاف لمسة
خاصة في مسيرتي

... الدراسة شكرا لكم ، كلُّ باسمه و مقامه

خنوش

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
2	- شكر وتقدير.
3	- إهداء.
5	- محتوى البحث.
10	- قائمة الجداول.
11	- ملخص البحث.
13	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
16	1- الإشكالية.
17	2- الفرضيات.
17	3- أسباب اختيار الموضوع.
18	4- أهمية البحث؟
18	5- أهداف البحث.
19	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
20	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
المحور الأول: عوامل الأمن والسلامة	

25	1-1 أهمية تطبيق عوامل الأمن و السلامة في الحصص التدريبية.
25	1-1-1 الوقاية من الإصابات.
26	2-1-1 توفير حاجة الشعور بالأمان للسباحين.
26	3-1-1 تطوير المستوى الرياضي .
26	4-1-1 توفير الجهد و المال و الوقت.
27	5-1 الملابس و النظارات وقبعات السباحة والأدوات الوقائية.
27	1-5-1 الملابس.
27	2-5-1 النظارات السباحية.
28	3-5-1 قبعات السباحة.
28	4-5-1 الأدوات الوقائية.
28	6-1 عوامل الأمن و السلامة الخاصة بالمدرّب.
29	7-1 عوامل الأمن المتعلقة بالمكان (المسبح).
30	8-1 عوامل الأمن و السلامة المتعلقة بالصحة.
31	9-1 عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالأدوات و الأجهزة السباحية.
31	1-9-1 الأدوات والأجهزة السباحية الخاصة بتطبيق المهارات.
31	2-9-1 الأدوات و الأجهزة المساندة لتوفير عوامل الأمن والسلامة.
32	-تمهيد
33	1-2 تعريف السباحة.

33	1-1-2 نبذة تاريخية عن السباحة .
34	2-1-2 ميلاد و تطور رياضة السباحة
35	2-2 المتطلبات البدنية للسباح
35	1-2-2 الاعداد البدني
35	2-2-2 أهمية الاعداد البدني
35	3-2-2 أنواع الاعداد البدني
36	4-2-2 اللياقة البدنية
37	5-2-2 القدرات البدنية للسباح
38	6-2-2 القوة العضلية
38	7-2-2 أنواع القوة العضلية
40	7-2-2 السرعة
40	8-2-2 أنواع السرعة
41	9-2-2 المرونة
41	10-2-2 أهمية المرونة للسباح
42	11-2-2 الرشاقة
42	12-2-2 أنواع الرشاقة
42	3-2 المهارات الأساسية
43	1-3-2 عملية التنفس
44	2-3-2 أنواع الطفو

46	3-3-2 الانزلاق على الماء
46	4-3-2 حركة الرجلين التبادلية
47	5-3-2 الانزلاق تحت الماء
47	6-3-2 القفز للماء
48	7-3-2 الوقوف بالماء
48	4-2 طرق تدريب السباحة
48	1-4-2 التدريب الفكري
51	2-4-2 التدريب التكراري
51	3-4-2 تدريب تنويع السرعة
52	4-4-2 تدريب المسافة الزائدة
53	5-4-2 التدريب مع قلة الأكسجين
53	6-4-2 طريقة التدريب المختلط
54	الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.
55	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.
57	1-3 الدراسة الاستطلاعية
57	2-3 الدراسة الأساسية
57	1-2-3 منهج البحث
58	2-2-3 متغيرات الدراسة

58	3-2-3 مجتمع الدراسة
59	4-2-3 عينة الدراسة
59	5-2-3 مجالات الدراسة
60	4-3 أدوات الدراسة
60	5-3 الوسائل الإحصائية
61	- خلاصة
الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
63	-تمهيد.
64	1-4 عرض و تحليل و مناقشة النتائج
64	1-1-4 عرض و تحليل نتائج المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالسباحين
66	2-1-4 عرض و تحليل نتائج المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالمدرسين
69	3-1-4 عرض و تحليل نتائج المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب
71	4-1-4 عرض و تحليل نتائج المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالأدوات والأجهزة السباحية
72	2-4 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
72	1-2-4 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى

73	4-2-2 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية
74	4-2-3 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة
75	4-2-4 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الرابعة
76	4-2-5 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الخامسة
77	4-3 مناقشة و مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة
78	- خلاصة
80	- الاستنتاج العام
82	- خاتمة
84	- اقتراحات و فروض مستقبلية
86	- البيبليو غرافيا
88	- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
63	يوضح المتوسطات الحسابية لعوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالسباحين.	01
65	يوضح المتوسطات الحسابية لعوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمدرّب.	02
68	يوضح المتوسطات الحسابية لعوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمسابح و أماكن التدريب.	03
72	يوضح المتوسطات الحسابية لعوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة.	04
74	يوضح المتوسطات الحسابية لعوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالأدوات والأجهزة الرياضية.	05
80	يمثل مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.	06

معايير الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة

دراسة ميدانية أجريت في بعض مسابح ولاية البويرة

اعداد الطالبين:

الأستاذ المشرف:

-سهتالي محمد لمين

- د/ منصوري نبيل

-خنوش حمزة

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية الى تحديد معايير الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة وكشف مدى تطبيقها حسب اراء المدربين ورؤساء النوادي والسباحين في بعض مسابح ولاية البويرة، لتحقيق ذلك، إعتد الباحثون على المنهج الوصفي وإستخدموا مقياساً مكوناً من (46) عبارة موثوقة، تغطي خمسة محاور رئيسية لتحديد مستوى تطبيق هذه العوامل. شملت العينة العشوائية تتكون من (67) سباح و (16) مدرب و(12)من الرؤساء في 3 مسابح في ولاية البويرة . تم استخدام المتوسطات الحسابية لتحليل البيانات واستخلاص النتائج، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين كبير .
- 2- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى المدربين كبير .
- 3- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب كبير .
- 4- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة كبير .
- 5- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالادوات والأجهزة السباحية كبير .

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون بعدد من التوصيات ومقترحات منها :

- تنظيم فحوصات طبية دورية للسباحين للتأكد من جاهزيتهم البدنية والنفسية، واكتشاف أي مشاكل صحية محتملة مبكراً.
- إعداد برامج تدريبية مخصصة للمدربين تركز على مبادئ الأمان والسلامة وكيفية تطبيقها بفعالية خلال التدريبات.
- التأكد من أن جميع المسابح تلتزم بالمعايير الدولية للأمان والسلامة، بما في ذلك وجود معدات إنقاذ فعالة ووسائل إنذار في حالات الطوارئ.

مقدمة

مقدمة

السباحة واحدة من الأنشطة الممتعة التي يمكن الترفيه بها، إلا أن هذه الرياضة تتطلب مجموعة من التحضيرات والإجراءات قبل الشروع في ممارستها.

وتتميز رياضة السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد مهاراتها ومسافاتها وسباقاتها ونرى في هذا ان للسباحة العديد من المجالات وأهمها المجال التنافسي وهو مجال من مجالات السباحة يشمل المشاركة في سباقات مع منافسين آخرين بهدف تحقيق أفضل وقت أو أداء ممكن. وتنظم هذه السباقات وفقاً لقواعد محدّدة، تتضمن تقديم فئات عمرية ومستويات مختلفة من التحدي. تشمل الأحداث الشهيرة في هذا المجال سباقات متنوعة مثل الفراشة، والظهر، والصدر، والسباحة الحرة، بالإضافة إلى سباقات الفرق والتتابع. والسباحة التنافسية رياضة تتطلب تكريساً كبيراً وتدريباً شاقاً وتحليلاً دقيقاً لكل جانب من جوانب الأداء. تعتمد على مزيج من القوة البدنية، التقنية المثالية، التغذية السليمة، والتحضير الذهني لتحقيق التفوق في المنافسات.

كذلك من أهم المجالات السباحة نرى أن الجانب التدريبي ذو أهمية كبيرة إذ يقتصر على تطوير مهارات السباحة الأساسية مثل التنفس والتقنيات السباحية الصحيحة، بالإضافة إلى بناء القوة العضلية واللياقة البدنية. يمكن لبرامج التدريب تضمين السباحة التنافسية، حيث يتم التركيز على زيادة السرعة وتحسين التقنيات الخاصة بالسباحة المتسابقة. كما يمكن للتدريب أيضاً تضمين جوانب تكتيكية ونفسية لتحسين أداء السباحين في المسابقات.

ومن الجانب الآخر نجد ان أهم جانب في السباحة هو ممارستها كهواية إذ ان الغالبية تمارسها من أجل الترويح والاستشفاء ويقتصر هذا المجال على توفير للأفراد فرصة للاسترخاء والتمتع بالوقت في الماء. يمكن للسباحة كهواية أن تكون نشاطاً ممتعاً ومفيداً للياقة البدنية والصحة العامة. يمكن للأشخاص الاستمتاع بالسباحة في المسابح أو في البحيرات أو الشواطئ، ويمكنهم استكشاف مختلف التقنيات السباحية وتحسين مهاراتهم دون الحاجة إلى التنافس. بالإضافة إلى ذلك، توفر السباحة كهواية فرصة للتفكير والاسترخاء، حيث يمكن للأفراد التمتع بالسكون والهدوء داخل الماء.

وبالرغم من جميع مجالات السباحة الممتعة وتوجه العديد من الافراد اليها فإن بعض مسابح المياه تشكل بؤرة حقيقية لانتشار الأمراض والعدوى بسبب تلوثها الناتج عن تصرفات بعض مرتاديها الذين لا يلتزمون باشتراطات النظافة. إلى جانب ذلك، فإن عدم صيانة المسبح بشكل دوري وعدم فحص جودة المياه بانتظام يزيد من خطر انتشار الجراثيم والبكتيريا، مما يهدد صحة السباحين وهذا لايعني

ان الحرص على تنظيف مياه هذه المسابح وتجديدها وإضافة المواد المطهرة إليها بشكل مستمر ستصبح مكان آمن، فهي تبقى مكاناً مناسباً لانتشار الأمراض والإصابة بها، مثل أمراض العيون، والأمراض الجلدية، وأمراض الأذن، والإسهال، والأمراض التنفسية، وتعرف هذه الأمراض بأمراض مياه السباحة.

من جهته يقول الصيدلي صبحي الحداد مستشار الإعلام الصحي ؛ حذرت المراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) من خطورة ابتلاع مياه حوض السباحة لا سيما إذا كان أحد السباحين مصاباً بالإسهال. وجاء في التحذير: "لا تبتلع مياه حوض السباحة مجرد جرعة فموية واحدة من الماء مع الجراثيم الضارة يمكن أن يسبب الإسهال لمدة تصل إلى 3 أسابيع"¹

وهنا تكمن أهمية توعية مرتديين المسابح للكف وللحد من هذه الأمراض كما يجب الاعتناء ببناء المسابح وفقاً لمعايير السلامة المعترف بها عالمياً، مثل توفير أسوار وبوابات للوصول، وأنظمة تهوية جيدة، وأعماق مناسبة للسباحة، ونظام تصفية المياه الفعال وكل هذا حسب المعايير المعترف بها، ويمثل عملنا على دراسة المسابح ووضعها وإكتشاف معايير الامن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة لمعرفة مستواها وهل هي تلبي المعايير الكافية للنشاط السباحي

¹ جريدة البلاد 17 اوت 2021 احواض السباحة .. ترفيه محفوف بالمخاطر

مدخل عام: التعريف بالبحث

*الإشكالية

تُعتبر السباحة واحدة من الأنشطة الترفيهية والرياضية الأكثر شعبية وانتشاراً في جميع أنحاء العالم، نظراً لعدد مجالاتها وفوائدها، ومع ذلك فإن السباحة ليست خالية من المخاطر، إذ تتضمن احتمالات متعددة للإصابات، بل وتشكل حوادث الغرق تهديداً خطيراً يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. هذا التناقض بين فوائد السباحة ومخاطرها المحتملة يجعل من الضروري النظر بعناية إلى معايير الأمن والسلامة المطبقة في مختلف البيئات المائية.

إن أهم ما يسعى إليه الاتحاد الدولي للسباحة (FINA) هو الحفاظ على سلامة السباحين في المسابح، ولهذا يوصي بشكل أكبر في التحكم بالبيئة وتطبيق معايير السلامة بصرامة، مثل وجود منقذين مؤهلين، وأنظمة إنذار، وإجراءات طوارئ محددة.

في هذا السياق، تتجلى أهمية وضع وتنفيذ معايير صارمة للأمن والسلامة لضمان بيئة آمنة للجميع. تتنوع هذه المعايير بين التدابير الوقائية، مثل توفير معدات الطفو ووجود منقذين مدربين، والإجراءات التوعوية التي تهدف إلى تعليم السباحين حول مخاطر السباحة وكيفية التصرف في حالات الطوارئ. ورغم الجهود المبذولة من قبل المؤسسات المعنية والهيئات التنظيمية، لا تزال حوادث الغرق والإصابات تحدث بوتيرة تثير القلق، مما يطرح تساؤلات ملحة حول فعالية هذه المعايير ومدى التزام المؤسسات والأفراد بتطبيقها.

العوائق التي تواجه تطبيق معايير الأمن والسلامة تتراوح بين نقص الوعي والتدريب الكافي للأفراد، وغياب الرقابة الصارمة في بعض الأماكن، بالإضافة إلى التحديات المالية واللوجستية التي قد تعوق تنفيذ هذه المعايير بفعالية. كما أن التفاوت الكبير في مستوى التجهيزات والبنية التحتية بين الولايات الجزائرية المختلفة يضيف بُعداً آخر للمشكلة، حيث أن بعض المناطق قد تفتقر إلى الموارد اللازمة لتطبيق معايير السلامة بشكل كامل.

انطلاقاً من هذه المعطيات، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على بعض مسابح ولاية البويرة ومدى فعالية معايير الأمن والسلامة في الحد من حوادث السباحة، واستكشاف العوائق التي تحول دون تطبيقها بشكل كامل، ومعرفة كيف تساهم معايير الأكل والسلامة في المساهمة في تطوير السباحين والارتقاء بهم إلى أعلى المستويات،

ومن هنا جاء طرحنا لسؤال إشكالية بحثنا هذا:

- هل تلبى المسباح معايير الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة؟
*التساؤلا الجزئية:

ما مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين؟
ما مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى المدربين؟
ما مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب؟
ما مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة ؟
ما مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالادوات والأجهزة السباحية؟

*فرضيات البحث

الفرضية العامة:

مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة كبير

الفرضيات الجزئية:

مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين كبير
مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى المدربين كبير
مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب كبير
مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة كبير
مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالادوات والأجهزة السباحية كبير

*أسباب اختيار الموضوع:

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية

• الذاتية:

- ان الوضعية المزرية للمسابح وعدم توفير هذه العوامل حينما كنت ألترب في إحدى أندية الولاية والتي كانت السبب الرئيسي في عدم إكمالي لمشواري كسباح جعلت لدي ولزملائي الرغبة في دراسة هذا الموضوع

- حبنا للسباحة

- وميولنا وربغتنا في الخوض في هذا الموضوع

- القدرة على انجاز هذا الموضوع

• الموضوعية:

- قد تغيد هذه الدراسة مدربي السباحة لتفادي إصابات السباحين قبل حدوثها وإعداد مواهب سليمة
- نقص مستوى الدراسات في هذا الموضوع

*أهمية البحث:

يسهم بشكل مباشر في حماية الأرواح والحد من الحوادث من خلال توعية السباحين والمدربين والمسؤولين حول المخاطر المحتملة وكيفية تجنبها. يوفر البحث بيئة تدريبية آمنة، مما يعزز من فعالية وكفاءة التدريب، ويزيد من ثقة المدربين والمتدربين وأولياء الأمور. بالإضافة إلى ذلك، يساعد الالتزام بالمعايير القانونية والتنظيمية في تقليل المسؤوليات القانونية وتعزيز سمعة الأندية والمؤسسات الرياضية، ومن أجل الإرتقاء بالسباحين الى اعلى المستويات.

اهداف البحث:

نهدف من خلال دراستنا الى:

- معرفة مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بمسابح وأندية ولاية البويرة
- معرفة مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بسباحين أندية ولاية البويرة
- معرفة مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالدوات والأجهزة السباحية في اندية ولاية البويرة
- كما يسعى هذا البحث الى الكشف عن وجود إختلاف بين آراء المدربين ورؤساء النوادي حول تطبيق عوامل الأمن والسلامة في أندية ولاية البويرة.

تعريف المفاهيم والمصطلحات:

- التعريف الإصطلاحي عوامل الأمن والسلامة:

يقصد بعوامل الأمن والسلامة في هذه الدراسة الإجراءات المتبعة والوسائل اللازمة لتجنب السباحين الوقوع فحوادث الغرق وحمايتهم من الإصابات أو التقليل منها

- التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من الإجراءات والتدابير الوقائية المتبعة لضمان سلامة السباحين والمدربين والجمهور أثناء ممارسة رياضة السباحة، وتشمل التدريب والتوعية، والإسعافات الأولية، والإشراف المستمر، وتقييم المخاطر بشكل دوري.

التعريف الإصطلاحي لرياضة السباحة:

هي نشاط بدني يقوم به الأفراد في الماء، يتضمن حركات متناسقة ومدروسة تهدف إلى التنقل في الماء لأغراض الترفيه، اللياقة البدنية، أو المنافسة.

تعريف اجرائي لرياضة السباحة:

هي الأنشطة البدنية التي تتم في الماء، وتشمل مجموعة متنوعة من تقنيات وأنماط السباحة ، والتي تُمارس بهدف اللياقة البدنية، الترفيه، أو المنافسة، وتُجرى تحت إشراف مدربين مؤهلين في بيئات مائية آمنة مثل المسابح أو المسطحات المائية المفتوحة.

أمثلة على استخدام المصطلحات في السياق

معايير الأمن والسلامة: يتم تقييم معايير الأمن والسلامة من خلال الالتزام بالإرشادات مثل وجود حراس إنقاذ مدربين، وفحص جودة المياه بانتظام، وتوفير معدات الطوارئ والإسعافات الأولية في المرافق المائية.

ممارسة رياضة السباحة: تشمل ممارسة رياضة السباحة تدريبات منتظمة لتعليم تقنيات السباحة، وتعزيز اللياقة البدنية، والمشاركة في المسابقات المحلية والدولية، مع الالتزام بإجراءات السلامة لحماية السباحين.

الدراسات السابقة

الدراسى الأولى:

عنوان الدراسة: مدى تطبيق معايير الصحة العامة والأمان والسلامة في مسابقات السباحة في الجامعات الأردنية

صاحب الدراسة: العواملة، ذكرى سعد كريم

السنة الجامعية: 2015

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مستوى تطبيق معايير الأمن والسلامة في مسابقات السباحة في الجامعات الأردنية، والفروق في مستويات تطبيق هذه المعايير تبعاً لمتغير الجامعة والجنس، وتم استخدام المنهج الوصفي، وإستخدم الإستبيان كأداة لجمع البيانات، وتم التحقق من الصدق والثبات لأدات جمع البيانات.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة الذين أنهو مساق السباحة¹، وبلغ عدد أفرادها 734 ومثلت ما نسبته 15 % من مجتمع الدراسة موزعة على كليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة في الجامعات الأردنية الأربع (الأردنية، اليرموك، مؤتة، الهاشمية)

النتائج:

اشارت النتائج الى انه يوجد فروق في معايير الصحة العامة والأمان والسلامة بين الجامعات الأربع في معايير مجالي المكان والصحة، لصالح الجامعة الهاشمية؛ ووجود فروق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور على مجال السلوك الشخصى مقارنة بالإناث، وإلى امتلاك الإناث معايير مرتبطة بمجال المنحة مقارنة بالذكور في الجامعات الأربع قيد الدراسة.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي

صاحب الدراسة: ميموني بوبكر

السنة الجامعية: 2021م / 2022م

تمت الدراسة بالإعتماد على المنهج الوصفي ، وتمثلت أداة الدراسة في الإستبيان، هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالطلبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي من وجهة نظر الأساتذة، التعرف على مستوى تطبيق عوامل الامن والسلامة المتعلقة بالملاعب وأماكن ممارسة النشاط البدني الرياضي من وجهة نظر الأساتذة، التعرف على مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمرافق الصحية ذات الصلة النشاط البدني الرياضي من وجهة نظر الأساتذة.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بصفة قصدية وكان عددها 20 استاذ ينتمون الى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة

النتائج:

- هناك مستوى متوسط في تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالطلبة اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة من وجهة نظر أساتذته .
- هناك مستوى منخفض في تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمرافق الصحية ذات الصلة بالنشاط الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة من وجهة نظر أساتذته .

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية لدى أشبال كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة

صاحب الدراسة: دراجي مفتاح، مزاري سيد علي

السنة الجامعية: 2015م/2016م

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية لدى أشبال كرة القدم وكشف مستوى تطبيقها حسب آراء مدربي ورؤساء نوادي واندية البويرة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

وطبقت على عينة عشوائية من مدربي ومسيري ورؤساء أندية الولاية، وبلغ عدد أفراد العينة (45) لاعب و(15)مدربين (15)رؤساء نادي فئات الشبانية.

اهم النتائج:

- 1 - مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية لدى أشبال كرة القدم المتعلقة بالأشبال كان بدرجة متوسطة
- 2 - مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية لدى أشبال كرة القدم المتعلقة بالمدربين كان بدرجة كبيرة
- 3- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية لدى أشبال كرة القدم المتعلقة بالملاعب وأماكن التدريب كان بدرجة كبيرة
- 4 - مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية لدى أشبال كرة القدم المتعلقة بالمرافق الصحية ذات صلة التدريب كان بدرجة كبيرة
- 5 - مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية لدى أشبال كرة القدم المتعلقة بالأدوات والأجهزة الرياضية كان بدرجة كبيرة

الخلاصة

تُعتبر الدراسات السابقة أداة مهمة لتوجيه البحث وتحديد الاتجاهات المستقبلية، حيث تساعد في تحديد المجالات التي تحتاج إلى مزيد من الاستكشاف والتوجيه وتعكس تجميعًا للنتائج والاستنتاجات الرئيسية من البحوث والدراسات التي أجريت سابقًا. يهدف هذا التجميع إلى توفير لمحة شاملة وموجزة عن المعرفة المتاحة في المجال، مما يسهل على الباحثين فهم السياق العام وتحديد الفجوات التي يمكن استكمالها من خلال البحوث الجديدة.

الجانب النظري:
الخلفية النظرية للدراسة

الفصل الأول: **الخلفية النظرية للدراسة**

1-1 أهمية تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصة التدريبية :

إن التدريب في غياب المعرفة المتعلقة بالعوامل التي تؤثر على صحة السباح خلال الحصة التدريبية تنعكس عليه بصورة ضارة، وهنا تبرز أهمية تطبيق عوامل الأمن والسلامة لتقديم بيئة آمنة وصحية لممارسة الرياضة، وتعتبر امرا ضروريا في حصة التدريب لضمان سلامة السباحين، والمدرسين، و الحفاظ على سلامة المنظمة ،أو المدرب.

و تبرز أهمية تطبيق عوامل الأمن و السلامة في الحصة التدريبية لدى السباحين في النقاط التالية:

1-1-1 الوقاية من الإصابات:

إن مراعات تطبيق معايير الأمن والسلامة والإشراف الجيد يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابات ويحافظ على سلامة السباحين خلال حصة التدريب السباحي، حيث ترجع أسباب الإصابات عامة الى :

أ- حالة المسابح وسلامة الأدوات والأجهزة، وحسن استخدامها وكذلك عتاد السباحة.
ب- قلة كفاءة التخطيط حصة التدريبية وبرامج التدريب و طريقة تنفيذها للوصول لأقصى كفاءة في الأداء²

كما أن نسبة الإصابة تكون أعلى في غياب المدرب بأربع أضعاف³
ج - حالة السباحين النفسية، والصحية، والبدنية.

وتوجد هنالك عوامل فردية أو مجتمعة تعمل على زيادة الإصابة أثناء التدريب السباحي:

- عدم الالتزام بالتسخين والتمدد، وعدم مراعات الإجهاد .
- عدم استخدام معدات السباحة السليمة مثل النظارات وقبعات السباحة و الزوايا.
- تقنيات السباحة الغير صحيحة.
- قلة الاهتمام بالفحص الطبي المسبق.
- الإشراف الغير الكافي

الوقاية من هذه العوامل والاستمرار في تطبيق معايير السلامة والإشراف الجيد يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابات ويحافظ على سلامة السباحين خلال حصة التدريب السباحي

² أسامة رياض، 1998 ص

³ عمار عبد الرحمان، ص98

1-1-2 توفير حاجة الشعور بالأمان للسباحين :

توفير حاجة الشعور بالأمان للسباحين هو عامل أساسي في رياضة السباحة، حيث يساهم في تعزيز الثقة لديهم والحفاظ على صحتهم النفسية. يعمل الشعور بالأمان على تقليل مخاطر الحوادث داخل المياه وزيادة التركيز والأداء الرياضي. كما يساهم في جذب المشاركين لممارسة الرياضة والاستمتاع بها بشكل أكبر. إن توفير بيئة آمنة ومريحة يعتبر أمراً ضرورياً لتعزيز التجربة الرياضية للسباحين وتحقيق النجاح في رياضة السباحة.

و إن عدم توفير بيئة آمنة السباحين ينعكس بالضرورة على أدائهم، لذلك على المدرب توفير بيئة آمنة من خلال اختيار الطريقة المناسبة و التي تشعر السباحين بالراحة والأمان.⁴

1-1-3 تطوير المستوى الرياضي:

تعتبر الاستثمارات في تعزيز الأمان والسلامة في المجال الرياضي استثماراً ضرورياً لتحسين مستوى الأداء الرياضي. من خلال إنشاء بيئة آمنة ومؤمنة، يمكن للرياضيين الازدهار وتطوير مهاراتهم بدون القلق بشأن الإصابات. هذا الارتياح يعزز الانضباط والاحترافية، ويجذب المواهب الجديدة، بينما يعكس الالتزام بالسلامة إيجابياً على سمعة المنظمات الرياضية ويساهم في تعزيز الصحة العامة بشكل عام.

1-1-4 توفير الجهد والمال والوقت:

تعزيز الأمان والسلامة في المجال الرياضي يمكن أن يوفر فوائد شاملة، حيث يقلل من تكاليف العلاج الطبي وفترات الانقطاع عن التدريبات، ويعزز الإنتاجية والأداء الرياضي، ويقلل من التكاليف المرتبطة بالإصابات خلال المنافسات، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة والاستدامة المالية للمنظمات الرياضية، ويشير احمد راشد⁵ إلى أهمية توفير عوامل الأمن و السلامة للمدرب تجعل عمله أكثر كفاءة وفريقه أكثر نجاح، كما تعمل على توفير الوقت و الاقتصاد في الجهد المبذول، كما يولد إحساس بالرضا والشعور بالراحة والطمأنينة.

ويمكن تقسيم عوامل الأمان والسلامة التي يجب تطبيقها في حصص السباحة إلى عدة فئات رئيسية:

- عوامل خاصة بالسباحين
- عوامل خاصة بالمدرسين
- عوامل خاصة بالمسبح وأماكن التدريب
- عوامل خاصة بالأدوات والأجهزة الرياضية
- عوامل خاصة بالمرافق الصحية التي لها علاقة بالسباحة

⁴ عفاف عبد الكريم، ص73

⁵ نادية محمد رشاد1992، ص 205

1-5 الملابس و النظارات وقبعات السباحة والأدوات الوقائية:

تلعب الملابس ونظارات السباحة وقبعات السباحة والأدوات الوقائية دوراً كبيراً في تحسين أداء السباحين في المسبح، حيث تساعد في توفير الراحة والحرية في الحركة داخل الماء، وتحمي الجسم والعينين من الماء والمواد الكيميائية، وتقلل المقاومة في الماء وتعزز الأمان والثقة للسباحين، ومن هنا وجب الاهتمام بنوعية هذه الملابس حفاظاً على صحة السباح، وفي ما يلي تفصيل ذلك:

1-5-1 الملابس:

تعتبر الملابس الرياضية هي المجموعة الأكثر تنوعاً والاسرع نمواً في سوق الملابس الوظيفية حيث تقوم برفع معدل أداء اللاعب مع تحقيق الشعور بالراحة،⁶ وتعمل ملابس السباحة على حماية الجسم من العوامل الكيميائية ومعقمات المياه وتقوم بحماية البشرة من التهيجات وكذلك توفر حرية في الحركة والراحة بفضل تصميمه الخفيف والمريح، كما تساعد على الانسيابية داخل المياه. ولهذا يجب ان نكون على دراية على اهم المتطلبات الصحية لملايس السباحة للوصول الى أعلى المستويات التنافسية وتوفير أفضل حماية.

2-5-1 النظارات السباحية:

تعتبر نظارات السباحة لا غنى عنها لكل سباح لتوفير الحماية، وتحسين الرؤية، وضمان الراحة أثناء السباحة، وتعتبر جزءاً أساسياً من معدات السباحة لأي شخص يقوم بالسباحة بانتظام. تأتي هذه النظارات بمجموعة متنوعة من الأشكال والأحجام والتصاميم لتناسب احتياجات كل سباح. تعتبر واقية للعيون وتحميها من الماء والمواد الكيميائية الموجودة في المسابح مثل الكلور، مما يقلل من خطر التهيج والتلف. بالإضافة إلى ذلك، تساعد النظارات في تحسين الرؤية تحت الماء، مما يزيد من الأداء والراحة أثناء السباحة، ومن أهم الشروط التي يجب توفرها في نظارات السباحة لضمان السلامة و الراحة والأداء الجيد هي:

- تصميم يمنع تسريب الماء أثناء السباحة.
- سهولة الضبط للتناسب بشكل مناسب مع الوجه دون تسبب ضغط زائد عليه.
- مقاومة للضباب.
- التمتع بعدسات واضحة وشفافة.
- المتانة والقدرة على الاستعمال المتكرر والتعرض للعوامل البيئية.

⁶ أ.م.د/احمد محمد عبده الشيخ ص70

1-5-3 قبعات السباحة:

من المعدات الأساسية للسباحين قبعات السباحة، حيث توفر حماية فعالة للرأس والشعر خلال السباحة في المسابح، تصنع هذه القبعات عادةً من مواد مرنة ومقاومة للماء مثل اللاتكس أو السيليكون، مما يسمح بارتدائها بسهولة وراحة، كما تعمل قبعات السباحة على الحفاظ على فروة الرأس وحماية تلف الشعر من الماء المعالج من الكلور والأملاح الكيميائية الأخرى الموجودة في المسابح، والتي قد تؤدي إلى جفافه، إضافة إلى ذلك تساعد قبعات السباحة في تقليل المقاومة مما يجعل الحركة داخل الماء أكثر انسيابية.

1-5-4 الأدوات الوقائية:

يساعد استخدام الأدوات الوقائية مثل الأحزمة على منع وتقليل حالات الغرق للأشخاص الذين لا يجيدون السباحة وتعمل على إبقائهم فوق سطح الماء كما يشير الزيأت إلى أنه يجب أن تكون الأدوات والملابس الواقية كافية للسلامة والأمان التام عند استخدامها⁷

1-6 عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمدرّب:

إن من أكثر الواجبات أهمية والتي تقع على عاتق مدرب السباحة هي توفير معايير الأمن والسلامة للسباحين، فالسباحة ليست كباقي الرياضات وتكلف الأخطاء فيها إلى الغرق، لذلك فالحيلة والصرامة والانتباه أمور واجبة على المدرب العمل بها أثناء التدريب، فعلى المدرب أخذ الاحتياطات من خلال مراعاة عدد من الشروط والمعاني:

- تأهيل مدرب وإحاطته بتقنيات السباحة

- الإعداد المسبق للحصة التدريبية وتفقد المسبح والأدوات وتجهيزها.

- على المدرب تقييم مهارات السباحين وقدراتهم بشكل دوري لضمان توجيههم بشكل مناسب وفقاً لمستواهم الفني والبدني.

- توفير إجراءات الإنقاذ وفحصها ونقدها وأن يكون دوماً مزوداً بها تحسباً لأي طارئ.

⁷ احمد فتحي الزيأت ص 43

- ينبغي على المدرب أن يكون على دراية بإجراءات الإسعافات الأولية.
- مراعاة ظروف البيئة مثل درجة حرارة الماء .
- التدرج في التدريب مع الشرح الوافي لهدف الحصة.
- التدرج في التدريب باستعمال مبدأ الانتقال من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب.
- البدء بالإحماء الشامل للجسم ثم الإحماء الخاص .
- المراقبة الشاملة للمسبح وللمتدربين اثناء التدريب.

1-7 عوامل الأمن المتعلقة بالمكان (المسبح):

الحوائط: يجب أن تكون حوائط المسبح مصنعة من مواد متينة ومقاومة للماء، مثل الخرسانة المسلحة أو الفيرجلاس، وأن تتسم بالنعومة لتجنب إيذاء المستخدمين، بالإضافة إلى أنها يجب أن تكون مصممة لتحمل الاستخدام المكثف والمواد الكيميائية المستخدمة في صيانة المسبح، مع ضمان سهولة التنظيف والصيانة.

الأرضية: لضمان سلامة المسابح، من الضروري اعتماد أرضيات تتميز بمعايير عالية من الجودة والأمان. يُفضل استخدام مواد ذات مرونة عالية ومقاومة للانزلاق لمنع حوادث السقوط، خصوصاً في مناطق الدخول والخروج من المسبح. يجب أن تكون هذه المواد كذلك مقاومة للتآكل والتأثيرات الكيميائية المرتبطة بالمعالجة المستمرة لمياه المسبح. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن تتحمل أرضيات المسابح التغيرات الشديدة في درجات الحرارة دون تعرضها للتشقق أو التلف.

المصارف: ينبغي أن تكون المصارف مغطاة بشبكات لمنع الانسداد ومصممة لتسهيل الصيانة الدورية ويجب توزيعها بدقة عبر المسبح وقاعه باستخدام مواد مقاومة للصدأ والتأثيرات الكيميائية.

الدرج: يجب ألا يمثل الدرج المعد داخل الماء عائقاً للممارسين ولذلك يجب أن يصمم بطريقة لا تسبب الإصابة ولا تشكل خطراً على السباحين⁸.

مواد التعقيم: يتطلب الحفاظ على نقاء مياه المسبح استخدام مواد تعقيم فعالة تُدار بعناية، يجب أن تكون هذه المواد قادرة على مكافحة البكتيريا والفيروسات، دون التسبب في تلف المواد البنائية للمسبح

⁸ سميرة عرابي كتاب السباحة تدريب تعليم تنظيم ص 30

أو التأثير سلبيًا على صحة السباحين، ويعتبر الكلور من أهم المواد المستعملة في التعقيم وتكون نسبته 0.4-0.6 سم²/كوب الماء ويجب ويقوم بالعملية فني مختص وله خبرة.

غرف تغيير الملابس: يجب أن تكون غرف تغيير الملابس تكفي جميع رواد المسبح، ويجب ان تمتاز بالخصوصية، وبها خزانات لضمان سلامة الملابس.

دورات المياه والحمامات: يجب أن تمتاز بالإضاءة الجيدة، وأن تكون هنالك تهوية جيدة لمنع تراكم الرطوبة، والبكتيريا مع مراعات اللوازم التي تقي من نزلات البرد لضمان سلامة السباحين.

أجهزة الكشف عن حالة المياه: لابد من وجود اجهزة تقيس درجة المياه، ودرجات تلوث المياه وأيضا نسبة تعقيمه.

الإضاءة: لابد من توفر إضاءة جيدة في المسبح تكفي لرؤية كل صغيرة وكبيرة وتغطية لكل الأماكن. اللافتات: يجب توفر اللافتات في المسبح بجميع أنواعها سواء المنع أو الإرشاد أو التحذير.

الإسعافات الأولية: ومن المرافق الصحية الضرورية في الحصص التدريبية وجود حجرة خاصة للإسعافات الأولية⁹، وسهولة الاتصال بها ويديرها طبيب، او مسعف متمكن.

8-1 عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة:

- الاستحمام بالماء والصابون قبل دخول الى المسبح لإزالة الاوساخ والزيوت من الجلد.
- منع الأشخاص المرضى من السباحة وخاصة أصحاب الامراض الجلدية المعدية مثل الحساسية او الصدفية.
- الاستحمام فور الانتهاء من السباحة لمنع تراكم البكتيريا وإزالة الكلور والمواد الكيميائية من على الجلد.
- عدم التبول في الماء والمحافظة على نظافة المسبح.
- اجتناب السباحة بعد الأكل مباشرة وشرب الماء بكثرة لمنع جفاف الجسم.
- ارتداء الملابس المخصصة للسباحة ونزعها مباشرة بعد الانتهاء والاستحمام وتجفيف الجسم جيدا بعد ذلك.
- الإحماء الكافي قبل البدء بالسباحة لتجنب الإصابات.
- تعقيم الأقدام قبل النزول الى الماء.

⁹ عدنان جلول درويش ص168

- التوقف عن السباحة في حالة الشعور بالتعب أو الإرهاق.

1-9 عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالأدوات والأجهزة السباحية:

يمكن تقسيم الأدوات والأجهزة الى نوعين :

- أدوات وأجهزة خاصة بتطبيق المهارات الرياضية.

- أدوات وأجهزة خاصة بتوفير عوامل الأمن والسلامة.

1-9-1 الأدوات والأجهزة السباحية الخاصة بتطبيق المهارات:

وهي تشمل العوامات وأكياس الطفو وأحزمة السلامة وحبال السباحة والأشرطة العائمة ويجب أن تتوفر فيها المواصفات التالية:

- يجب أن تكون هذه الأدوات مصنوعة من مواد خفيفة الوزن وأن تكون غير مسامية، وأن تكون مقاومة للماء وقادرة على توفير الدعم الكافي للجسم.
- أن تكون نظيفة وخالية من الاوساخ والشوائب.
- أن تكون مصنوعة حسب المعايير القانونية.

1-9-2 الأدوات والأجهزة المساندة لتوفير عوامل الأمن والسلامة:

تشمل تطبيقات الهواتف الذكية وأجهزة التسجيل الرقمية التي تساعد في تحليل وتقييم حركات السباحة وتقديم توجيهات لتحسين الأداء.

- توفر أدوات مساندة لتعميم عوامل الأمن و السلامة مثل أشرطة الفيديو ولوحات إرشادية والرسومات الجدارية¹⁰.

¹⁰ أسامة رياض، 1998، ص40

تهيد:

إن ممارسة الإنسان لبعض الرياضات المائية ترجع إلى العصور الأولى سواء كانت هذه الممارسة من أجل البقاء وكسب الرزق أو للتسلية والترفيه، واعتُبر تعلم الإنسان لهذه الرياضات أمراً طبيعياً نتيجة التكيف مع البيئة المحيطة، ومواكبة التطور الطبيعي للحياة وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف السباحة، وذكر نبذة تاريخية عنها ومختلف المتطلبات المهارية والتدريب في هذه الرياضة.

2-1- تعريف السباحة:

السباحة هي رياضة تستخدم في الوسط المائي بشكل منهجي و فني "عن طريق تحريك الذراعين والرجلين و الجذع و الرأس" ¹¹، سواء للترفيه أو التمرين أو المنافسة ، فهي تُعتبر نشاطًا بدنيًا شاملاً يعزز اللياقة البدنية والقدرة التحملية ، كما أنها وسيلة لتحسين وتقوية عضلات الجسم والتحكم في النفس تحت الماء ، "و ذلك لرفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية البدنية و المعرفية و الإجتماعية" ¹²

2-1-1 نبذة تاريخية عن السباحة:

تُعد السباحة من أقدم الرياضات في العالم، وقد بدأت كنشاط بشري منذ حوالي 2500 سنة قبل الميلاد في مصر، ومن ثم انتشرت إلى الحضارات الرومانية واليونانية والآشورية في اليونان القديمة وكانت السباحة جزءًا من التدريب العسكري للجيش، وكذلك جزءًا من التعليم الأساسي للذكور.

وفي القرن السابع عشر، أصبح تعليم السباحة إلزاميًا في مدارس اليونان و دام حتى القرن التاسع عشر، حيث بدأت السباحة كرياضة منظمة في أوروبا، و " تم تشكيل أول منظمة للسباحة في لندن عام 1837 " ¹³. وفي عام 1880 كان النشاط الترفيهي للسباحة هو الأكثر أهمية؛ وذلك لوجود هيئة حكم وطنية، وجمعية هواة للسباحين، وأكثر 300 نادٍ إقليمي من جميع أنحاء البلاد. " ¹⁴ 2. وأصبحت السباحة جزءًا من الألعاب الأولمبية الحديثة منذ الدورة الأولى في أثينا عام 1896 " ¹⁵. وفي عام 1908، تم تأسيس الاتحاد العالمي للسباحة (FINA)، والذي يُعد الهيئة الحاكمة للرياضة على مستوى العالم " ¹⁶.

¹¹ كتاب السباحة _ الأستاذ الدكتورة سميره محمد عرابي أستاذ في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية

¹² كتاب السباحة _ الأستاذ الدكتورة سميره محمد عرابي أستاذ في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية

¹³ تعريف و معنى سباحة بالعربي في معجم المعاني الجامع، المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصر - معجم عربي عربي - صفحة 1

نسخة محفوظة 17 يناير 2015 على موقع واي باك مشين

¹⁴ تعريف و معنى سباحة بالعربي في معجم المعاني الجامع، المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصر - معجم عربي عربي - صفحة 1

نسخة محفوظة 17 يناير 2015 على موقع واي باك مشين

¹⁵ تعريف و معنى سباحة بالعربي في معجم المعاني الجامع، المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصر - معجم عربي عربي - صفحة 1

نسخة محفوظة 17 يناير 2015 على موقع واي باك مشين

¹⁶ السباحة تعليم - تدريب - تنظيم، سميره محمد عرابي 2017 _ الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، مصطفى محمد الكروي، صالح بشير سعد، ماهر أحمد عاصي.

2-1-2 ميلاد وتطور رياضة السباحة:

بدأت السباحة كنشاط بشري منذ حوالي 2500 وقد " تم تشكيل أول منظمة للسباحة في لندن عام 1837¹⁷. و في عام 1840 للميلاد كانت قد انتشرت سباحة الصدر، حيث أبدع في ممارستها الهنود الحمر. ثم ظهرت سباحة الجنب مع ظهور الذراع خارج الماء عام 1855 م.

" أمّا بالنسبة لسباحة الزحف على البطن، فإنها ارتبطت ارتباطاً وثيقاً باسم عائلة "كافيل" الذي حاول عبر المانش مع زميلة الإنجليزي الكابتن (ويب) لكنه لم ينجح في ذلك، فسافر إلى أستراليا وعمل في مدرسة للسباحة فاشترك ابنه (ريتشارد كافي) في المسابقات التي أقيمت في لندن عام 1902 م.

وفي عام 1948 للميلاد ظهرت سباحة الفراشة أو باسم آخر الدولفين. وأمّا بالنسبة لسباحة الظهر، فقد تطورت بشكل كبير منذ بدايتها من بعد الحرب العالمية الأولى سنة 1917 للميلاد، فقد كانت حركات سباحة الظهر تؤدي تقريباً مثل حركات سباحة الصدر، فتطورت من حيث الحركات وأصبحت ضربات اليدين مشابهة لضربات الكرول مع ضربات الأرجل.¹⁸

ويجب التنويه بأن السباقات الطويلة في السباحة، تقدّمت على السباقات القصيرة بالشكل التاريخي. وأهم سباق قديم كان "سباق المانش". وهذه المسابقات تختلف كلياً عن المسابقات القصيرة ليس في المسافة وحسب، إنّما من حيث طريقة التدريب والتنفيذ. ولهذا النوع من السباحة تنظيماته وقانونه وطرقه التحكيمية الخاصة، أمّا سباقاته فتقام في البحار والأنهار والمحيطات ولها خط سير مُحدد. " ومن أشهر هذه السباقات:

- 1) سباق المانش: في (فرنسا . وإنجلترا) لمسافة 33 كلم.
- 2) سباق كابري: في (نابولي . إيطاليا) لمسافة 30 كلم.
- 3) سباق النيل الدولي: في مصر (حلوان . القاهرة) لمسافة 57 كلم.
- 4) سباق (نتاريو. كندا) لمسافة 45 كلم¹⁹

¹⁷ تعريف و معنى سباحة بالعربي في معجم المعاني الجامع، المعجم الوسيط، اللغة العربية المعاصر - معجم عربي عربي - صفحة 1

¹⁸ ● كتاب السباحة _ و نسبح _ د. مطانيوس قيصر ناعسي
● المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، عبد الله محمود رابعه 2013
● السباحة تعليم - تدريب - تنظيم سميحه محمد عرابي 2017
● الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، مصطفى محمد الكروي
صالح بشير سعد، ماهر أحمد عاصي،
● كتاب السباحة _ و نسبح _ د. مطانيوس قيصر ناعسي

● المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، عبد الله محمود رابعه 2013

2-2 المتطلبات البدنية للسباح:

2-2-1 الاعداد البدني: يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية لمفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضي²⁰

2-2-2 أهمية الاعداد البدني:

- تحسين الصحة العامة والتقليل من خطر الإصابات بالأمراض المزمنة.
- زيادة القوة العامة والقدرة على التحمل وتحسين قدرة الجسم على استخدام الأكسجين.
- تحسين الأداء.
- تقليل الوزن والدهون الزائدة ويساهم في بناء العضلات.
- تحسين وتعزيز الصحة العقلية وتقليل القلق والتوتر.
- تحسين وظائف الجهاز الهضمي وتعزيز جودة النوم.
- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة²¹

2-2-3 أنواع الأعداد البدني:

أ- الإعداد البدني العام:

الإعداد البدني العام يمثل أساساً أساسياً لتحقيق أداء متميز. يشمل هذا النوع من الإعداد مجموعة متنوعة من التمارين والأنشطة التي تستهدف تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للرياضيين. يتضمن الإعداد البدني العام التمارين الهوائية، التي تعزز القدرة الهوائية وتحسن القلب والرئتين. كما يشمل تمارين المقاومة لتقوية العضلات وزيادة القوة والتحمل، بالإضافة إلى تمارين المرونة والاستطالة التي تحسن مجال الحركة وتقليل خطر الإصابات. تشمل أيضاً التمارين التي تهدف إلى تحسين التوازن والتنسيق، والتي تساعد على تحقيق الأداء الحركي بشكل أفضل. بالإضافة إلى التمارين البدنية، يجب

● السباحة تعليم - تدريب - تنظيم سميحه محمد عرابي 2017
● الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، مصطفى محمد الكروي
صالح بشير سعد، ماهر أحمد عاصي،

²⁰ غازي صالح محمود، 2011، ص32

²¹ عمي عادل عبد البصير، 2004، ص89

على الرياضيين الاهتمام بالتغذية السليمة والراحة الكافية، حيث تلعب هذه العوامل دوراً مهماً في تعزيز الأداء وتقليل خطر الإصابات بشكل عام.

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.²²

ب- الإعداد البدني الخاص:

ويعرفه عصام عبد الخالق بأنه العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس لتنمية، وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة بهذا النشاط المخصص فيه اللاعب حتى يتحسن الأداء أو النشاط الممارس.²³

لإعداد البدني الخاص في رياضة معينة يتم تصميمه خصيصاً لتلبية احتياجات الرياضيين في تحسين اللياقة البدنية والأداء في تلك الرياضة بشكل محدد. على سبيل المثال، في لعبة كرة القدم، الإعداد البدني الخاص يمكن أن يركز على تقوية العضلات المستخدمة في التسديد والتمرير، وزيادة القدرة على الجري لمسافات طويلة، وتحسين التحمل والقدرة على التعافي السريع. في رياضة الجمباز، الإعداد البدني الخاص قد يشمل تمارين لتعزيز القوة العضلية الأساسية وتحسين المرونة والتوازن.

يتم تحديد برنامج الإعداد البدني الخاص بناءً على طبيعة الرياضة ومتطلباتها البدنية الخاصة، وبناءً على احتياجات وأهداف كل رياضي. قد يتضمن هذا البرنامج تمارين محددة لتحسين القوة، والمرونة، والتوازن، والتنسيق، وغيرها من الجوانب التي تعزز الأداء في الرياضة المعنية. الهدف الرئيسي من الإعداد البدني الخاص في الرياضة المعنية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء وتقديم أداء متميز في المنافسات.

²² اشرف محمود 2016 ص21
²³ عمر نصر الله قشة 2011 ص 100-101

2-2-4 اللياقة البدنية:

أ- تعريف اللياقة البدنية:

هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفه على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، وعلى استطاعته لمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد.²⁴ ويمكن القول بأن الغرض من اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم

والوصول إلى الإنجاز العالمي، لذا فإن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي.²⁵

ب- مكونات اللياقة البدنية:

تتضمن المتطلبات البدنية للسباح عناصر محددة تساعد على تحقيق أداء ممتاز في الماء وهي:

- القدرة الهوائية والتحمل القلبي الوعائي
- القوة العضلية للجسم العلوي والسفلي
- المرونة ومجال الحركة
- التوازن والتنسيق
- السرعة والإنفعال العصبي
- التكيف للظروف المائية

2-2-5 القدرات البدنية للسباح:

أ- التحمل: ويعرفه "دانتشكوف" على أنه مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو ف

حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد،

التحمل يشير إلى قدرة السباح على السباحة لفترات طويلة دون الشعور بالإرهاق أو فقدان الأداء. يعتبر التحمل أحد العوامل الأساسية لنجاح السباحين في سباقات طويلة مثل سباقات الأميال وسباقات السباحة البحرية.

²⁴ DELLAL 2008 P236

²⁵ عممي عادل عبد البصير 2004 ص 89-90

ب-أنواع التحمل:

ينقسم التحمل الى نوعين هما:

تحمل عام: التحمل العام هو الأساس الذي يقوم عليه أدأؤنا البدني ونشاطاتنا اليومية. إن قدرتنا على القيام بالأنشطة البدنية لفترات طويلة دون الشعور بالإرهاق تعكس قوة جسمنا وصحتنا العامة. من خلال توفير التغذية السليمة والراحة الكافية والتدريب الشامل، يمكننا بناء التحمل العام وتعزيز قدرتنا على التحمل والصمود في وجه التحديات اليومية والرياضية. لذا، دعونا نكرّم جسمنا برعايته بشكل جيد وتوفير كل ما يحتاجه للبقاء في أفضل حالة.

تحمل خاص: يعرفه "إبراهيم شعلان" بأنه استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخططية المقننة طوال المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء.²⁶

ج- أهمية التحمل للسباح:

التحمل يعتبر عنصراً حاسماً لنجاح السباح، حيث يمثل قدرته على السباحة لمسافات طويلة والتكيف مع ظروف الماء المتغيرة. من خلال التدريب اليومي والتحضير الجيد، ينمي السباح تحمله الجسدي والعقلي للتغلب على التحديات وتحقيق النجاح في كل مرة. لذا، يؤمن بأهمية العمل الشاق والاستمرارية في تطوير قدراته البدنية والعقلية لتحقيق أهدافه في عالم السباحة.

2-2-6 القوة العضلية: عرف "كلارك وكلارك" (clarke and clarke) القوة العضلية بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضية عضلية واحدة

و عرفها "بارو وماكجي" (Mcgee and Barrow) بأنها : " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة
27»

يعرفه "جورج" (Georhee) أنها: "مقدار ما تنتجه العضلة من عزم ضد المقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحد".

- بينما "حماد" فقد عرف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي ليا"²⁸

²⁶ إبراهيم شعلان 1989 ص 97-98

²⁷ علي محمد جلال الدين، 2006 ص 29

²⁸ حماد مفتي 2000 ص 76

2-2-7 أنواع القوة العضلية:

أ- **القوة العامة:** والتي نعبر عنها على أنها قوة عضلات الجسم كافة، يقول ثامر محسن بأنها " قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة"²⁹

ويعبر عنها "Turpin bernard" بأنها "القوة العامة هي القوة المطلقة والتي هي أساس القوة الخاصة"³⁰

ب- **القوة الخاصة:** وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع الملعب، بحيث يقول ثامر محسن بأنها "القوة الخاصة هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصة عضلات الساقين"³¹

وتقسم القوة الخاصة بدورها إلى ما يلي:

ج- **القوة العظمى:** ويعبر عنها "علي فهمي ألبيك" بأنها "أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض إيزومتري إرادي"

د- **تحمل القوة:** يعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جيد متعاقب حمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب"³²

كما يعرف بأنه: "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية"³³

هـ- **القوة المميزة بالسرعة:** يعرف "بارو" القوة المميزة بالسرعة على أنها: " قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن"³⁴

و- **القوة الانفجارية:** يعرفها "طلحة حسام الدين" بأنها: "القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن"³⁵

وكخلاصة عامة يمكن القول بأن القوة بأنواعها يحتاجها السباح من أجل تحقيق المستوى المتفوق وهي مقدرته على العمل بأقصى قوة ممكنة وبسرعة كبيرة ولمدة طويلة حتى يحقق الفوز .

²⁹ ثامر محسن واثق ناجي، 1988 ص13

³⁰ Turpin.1998. p37

³¹ ثامر محسن واثق ناجي، 1988 ص14

³² حسن السيد أبو عبده، 2001 ص77

³³ (Taelman, 2000, p100)

³⁴ حسن السيد أبو عبده، 2001 ص77

³⁵ طلحة حسام الدين، وآخرون، 2003 ص67

ي- أهمية القوة لدى السباح:

تعتبر القوة أحد الجوانب الأساسية والحاسمة في أداء السباحين، حيث تلعب دوراً مهماً في تحسين أدائهم وتحقيق نتائج إيجابية في التدريبات والمنافسات. بالإضافة إلى ذلك، تسهم القوة في زيادة سرعة السباحة من خلال تحسين قدرة السباح على دفع الماء بقوة، كما تعزز التوازن والاستقرار في الماء مما يؤدي إلى تحسين تقنيات السباحة. بالإضافة إلى ذلك، تقوية العضلات تسهم في الوقاية من الإصابات وتزيد من قدرة السباح على التحمل خلال التدريبات الشاقة والسباقات المنافسة.

2-2-7 السرعة: السرعة تشير إلى القدرة على التحرك بسرعة في تنفيذ الحركات الرياضية المختلفة. تُعتبر السرعة عاملاً أساسياً في الأداء الرياضي،

ويعرفها "علي فهمي البيك": بأنها "القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن"

في السباحة، تتمثل السرعة في قدرة السباح على قطع المسافة بأسرع وقت ممكن.

2-2-8 نواع السرعة:

تنقسم السرعة الى ثلاث اقسام:

أ- السرعة الانتقالية: هي القدرة على التحول بسرعة من حركة إلى حركة بشكل فعال وفي وقت قصير. وتعرف أيضاً بأنها: "إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن"³⁶

سرعة الحركة: هي القدرة على تنفيذ الحركات البدنية بسرعة وفعالية. يتعلق هذا بقدرة الجسم على الاستجابة بسرعة للمحفزات الخارجية وتنفيذ الحركات المطلوبة بشكل دقيق ومتزامن، وتنقسم إلى:

ب - سرعة الحركة الوحيدة: تشير إلى السرعة التي يُنفذ بها جزء مفرد من الجسم حركة بسيطة.

مثال: سرعة اليد أثناء السحب تحت الماء في حركة الكراول.

ج- سرعة الحركة المركبة: تشير إلى السرعة التي يُنفذ بها جزء من الجسم حركة تشمل عدة مفاصل وتنفذ بالتنسيق بينها.

مثال: سرعة التحول بين حركة السحب وحركة الدفع بالرجلين والتنسيق بينهما في الفراشة.

³⁶ مفتي إبراهيم حمادة، 2001 ص 204

د- سرعة تكرار الحركات المتشابهة: هي القدرة على تنفيذ الحركات المتشابهة، مثل حركة اليدين في الكراول أو الفراشة، بسرعة وتكرار متسقين لتحقيق أداء ممتاز في المسافات الطويلة والسباقات.

ي- سرعة رد الفعل (الاستجابة): القدرة على استشعار المحفزات الخارجية والتفاعل معها بسرعة وفعالية. كما تعرف على أنها " المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن "

هـ- أهمية السرعة لدى السباح: تساعد السرعة السباح على تحسين الاقتصاد الحيوي وتطوير الأداء العضلي والقدرة على التكيف مع تغييرات البيئة. يُعتبر تحقيق السرعة في السباحة هدفاً مهماً لكل سباح يسعى إلى تحسين أدائه وتحقيق النجاح في المسابقات.

2-2-9 المرونة:

وتعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.³⁷

ويعرف "Frey و Haree" المرونة بأنها: "قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل".

كما أنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.³⁸

وتعرف كذلك بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة"، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي³⁹.

2-2-10 أهمية المرونة للسباح:

من خلال تعزيز المرونة، يمكن للسباحين تحسين مدى حركة أجسامهم في الماء، مما يساعدهم على تحسين تقنياتهم والتحرك بكفاءة أكبر خلال المسافات. بالإضافة إلى ذلك، فإن المرونة تقلل من خطر الإصابات وتساعد على زيادة الراحة أثناء السباحة، مما يساعد على تحقيق أداء مستدام ومريح

³⁷ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين 1997 ص75

³⁸ إنا اسكارود، ترجمة هاشم ياسر حسن يموا 2008 ص309

³⁹ موفق أسعد محمود 2009 ص242

في المسابقات. لذا، يعتبر تطوير المرونة جزءًا أساسيًا من برنامج تدريب السباحين ويسهم في تحقيق النجاح والتميز في رياضة السباحة.

2-2-11 الرشاقة:

هي القدرة على القيام بالحركات والأنشطة بدون إرهاق مفرط، والتحكم في الجسم بشكل جيد، والحفاظ على مستوى صحي مناسب.

ويعرفها "مفتي إبراهيم" بأنها " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"⁴⁰

2-2-12 أنواع الرشاقة:

أ- رشاقة عامة: تمثل قدرة الفرد على تنفيذ المهام الحركية بكفاءة وفعالية في سياق الأنشطة الرياضية أو الحركية مع الالتزام بسلوك صحي ومتوازن.

ب- رشاقة خاصة: تعني القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص بنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.⁴¹

2-3-المهارات الأساسية:

مفهوم المهارة: يعرفها تيل توماس THOMAS THILL " بأنها هي : " سلوك معين للفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل ،النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات"⁴² ومنه نعطي مفهومًا للمهارة بأنها تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط.

مفهوم المهارة في السباحة: هي "الأساس في تعلم مجموعة من المهارات التي تعمل على مساعدة المتعلم وزيادة قدرته على التحكم في جسمه داخل الماء"⁴³

الإعداد المهاري في السباحة: يعني " كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات السباحية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة

⁴⁰ مفتي إبراهيم 2011 ص55

⁴¹ مفتي إبراهيم حماد 1997 ص165

⁴² أبو عبده حسن ،السيد 2008، ص 132

⁴³ غدي الحوامدة

والانسيابية والتي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد والذي يعتمد على العديد من العوامل مثل التقنيات السباحية، اللياقة البدنية، التركيز، والتدريب المنتظم. يجب على السباح تنمية مجموعة متنوعة من المهارات مثل التنفس الصحيح، تقنيات الحركة الصحيحة في الماء، قوة العضلات، وزيادة اللياقة البدنية بحيث يعتبر التدريب المنتظم والمستمر حاسماً لتحسين الأداء وتطوير المهارات السباحية"⁴⁴

أهم المهارات الأساسية:

2-3-1 - عملية التنفس:

"تعتبر عملية التنفس في السباحة مهمة جداً، ذلك بأن عدم ضبط النفس في هذه المرحلة يؤثر بشكل سلبي على المبتدئ عند تعليمه طرق السباحة في المرحلة الثالثة، ويتأخر في التعليم. لذلك يجب الاهتمام بعملية التنفس والتركيز عليها لكي تسهل عملية التعلم ويتم تعليمها كما يلي:

كتم النفس:

- يتم التدريب على كتم النفس خارج الماء وذلك بأخذ الشهيق ثم الاحتفاظ به داخل الرئتين لأطول فترة زمنية وفي حالة التعب يتم إخراج الزفير ببطء.
- يكرر التدريب السابق في الوسط المائي ووضع الوجه في الماء بأوضاع مختلفة.
- يكرر التدريب السابق حتى يستطيع المبتدئ أن يستمر في كتم النفس لزمن (30 ث)، وأن يستطيع إخراج الزفير تحت الماء بعد الكتم ومحاولة زيادة زمن إخراج الزفير تدريجياً.

تنظيم التنفس:

- يقف المتعلم مواجهاً لحافة المسبح ممسكاً الحافة بيده في المياه بعمق الأكتاف، وبعدها يأخذ شهيقاً سريعاً بواسطة الفم، ثم يدخل الرأس بأكمله في الماء بعد أن يثني ركبتيه فقط (مع الاحتفاظ بوضع الرأس والجذع دون ثني)، وفي هذه الأثناء تبدأ عملية الزفير بواسطة الفم والأنف.
- يكرر التمرين إلى أن يصل إلى الآلية في الأداء دون تعب مع التمكن والسيطرة على ضبط عملية التنفس كاملة.

⁴⁴ د / حمادة محمدي

- يكرر التمرين السابق بعيدا عن الحافة وبدون مساعدة، وللتأكد من قدرة المتعلم على الإتقان، ويطلب منه التكرار ل(30مرة) متتالية دون توقف ودون إخراج الزفير في الهواء.

- يكرر التمرين في منطقة بعمق الصدر مع فتح وضم الذراعين والرجلين معا.

- يكرر التمرين في المنطقة العميقة مع فتح وضم الذراعين والرجلين معا وذلك بعد إتقان الوقوف بالماء.

2-3-2- أنواع الطفو:

أ- طفو التكور

- يقوم المتعلم بثني الجذع للأمام ووضع الرأس في الماء مع ثني الركبتين في اتجاه الصدر وعمل دائرة حولهم بالذراعين على أن يكون الرأس قريب من الركبتين.

ب- طفو القنديل

- من الوقوف فتحا، ثني الجذع أماما، سند اليدين على الركبتين، يقوم المتعلم بوضع الرأس في الماء مع انزلاق اليدين على الساقين والمسك بمفاصل القدمين.

ج- الطفو الأفقي الأمامي (على البطن):

- ويتم فيه تعليم المبتدئين الطفو الثابت بالاستناد على حافة المسبح، والمسك باليدين والجسم على كامل امتداده بزاوية مائلة مع الاحتفاظ بالرأس بين الذراعين، ومن هذا الوضع يرتفع الجسم على سطح الماء نتيجة الاسترخاء.

- يكرر التمرين السابق مع التركيز على كيفية الوقوف من الطفو الأمامي عن طريق جذب الركبتين تحت البطن ومن ثم إنزال الذراعين ودفع الماء بالكفين للخلف ومن ثم رفع الرأس.

-التخلص تدريجيا من الاستناد على حافة المسبح وكيفية الوقوف من الطفو حرا دون مساعدة مع التركيز على ما يلي بالترتيب :

- ثني الركبتان تحت البطن.

- دفع الماء للخلف بالكفين مع فرد الذراعين بمحاذاة الجسم.

- رفع الرأس من الماء بدفع الذقن للأمام.

- الوقوف عندما تكون القدمين معا وبمواجهة أرض المسبح.

د - الطفو الأفقي الخلفي (على الظهر):

- يتم تعليم المبتدئين الطفو الثابت بمساعدة المعلم أو باستخدام أداة وأخذ الإحساس بالحركة والتعرف على أولوية وضع أجزاء الجسم على الماء للوصول للطفو الأفقي الخلفي (على الظهر)، وفي حالة المساعدة يقف المعلم خلف المتعلم ساندا له من تحت العضدين مع إرشاد المتعلم بوضع رأسه أولاً ثم الأكتاف والصدر، ورفع البطن لأعلى ثم تترك القدمين الأرض فيطفو الجسم على الظهر.

يستخدم طفو القنديل لتسهيل عملية الوقوف من الطفو على الظهر، وذلك بهبوط المقعدة لأسفل أولاً بالذراعين من الخلف إلى الأمام في اتجاه القدمين، ومن ثم رفع ثم دفع الماء الرأس من الماء في اتجاه الصدر، وأخيراً ثني الركبتين مع سحب المقعدة للخلف، وبالتالي يصل الجسم إلى الوضع العمودي والوقوف عندما تكون القدمين معا وبمواجهة أرض المسبح، كما يمكن استخدام طفو التكور أيضاً في عملية الوقوف من الطفو على الظهر.

- يخفف السند بالتدريج إلى أن يستطيع المتعلم أداء المهارة بمفرده، ويكرر التمرين إلى مستوى الإجابة التامة في كيفية الطفو والوقوف منه.

ي - الطفو العامودي:

- ويتم فيه تعليم المبتدئين الطفو الثابت بالاستناد على حافة المسبح، والمسك باليدين والجسم على كامل امتداده موازياً للحائط في المنطقة العميقة من المسبح والنظر للأمام، ثم يفرد المبتدئ المرفقين والانزلاق العمودي للأسفل مع الاحتفاظ بالرأس بين الذراعين، ومن هذا الوضع يرتفع الجسم على سطح الماء عمودياً نتيجة الاسترخاء.

- يكرر التمرين السابق مع التركيز على النزول العمودي وترك حائط المسبح ومن ثم إنزال الذراعين جانباً ودفع الماء بالكفين للأسفل في اتجاه قاع المسبح ليرتفع الجسم للأعلى والرأس خارج الماء.

- التخلص تدريجياً من الاستناد على حافة المسبح وتعليم المبتدئين كيفية الصعود العمودي بمساعدة ضربات الرجلين التبادلية.

- يكرر التمرين السابق مع تنظيم النفس والثبات ثلاث عدات في الوضع العمودي.

2-3-3- الانزلاق على الماء :

لكي يتم الانزلاق على الماء يجب دفع الحائط بقدم واحدة أو بالقدمين معاً، وفي كلتا الحالتين يقوم المبتدئ بمد الذراعين للأمام على سطح الماء، وأخذ الشهيق العميق بواسطة الفم، ثم يدخل الرأس بين الذراعين بحيث تلامس الأذن العضد وبعدها يتم مد الجزء العلوي من الجسم للأمام على سطح الماء. وفي هذه الاثناء: يتم الدفع بالقدم المستندة على الحائط وفرد الركبة وتلحق بها الرجل الأخرى على سطح الماء، أما في حالة الدفع بالقدمين فيتم ثني الركبتين تحت البطن مع توجيه القدمين، للحائط (وضع التكور)، ومن ثم يتم فرد الركبتين ودفع الحائط بالقدمين فينزلق الجسم كله بانسياب على الماء مع مراعاة ما يلي:

- الاحتفاظ بالنفس داخل الرئتين لأطول فترة ممكنة.

- فرد الأمشاط مع توجيه الأصابع للداخل.

- عدم تصلب المفاصل.

- عدم رفع الرأس عن المستوى المحدد سابقاً.

- عدم التحريك أو الضغط على أي جزء من أجزاء الجسم.

2-3-4- حركة الرجلين التبادلية :

تعتبر حركة الرجلين التبادلية من المهارات الهامة في السباحة، وإتقانها يعتبر الأساس في إتقان السباحة لأنها جزء أساسي في سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر.

- يتم شرح حركة الرجلين نظرياً ومن ثم أداء النموذج، والتمرين عليها على الأرض قبل النزول إلى الماء

- يجلس المبتدئ على حافة المسبح مع وضع القدمين في الماء، واتجاه أصابع القدمين للداخل ولأسفل دون تصلب.

- تحريك الرجلين من مفصل الفخذ دون الثني المقصود للركب مع عدم تصلبها، أي تبدأ الحركة من الأعلى إلى الأسفل (من مفصل الفخذ إلى المشط).

- يمسك المبتدئ بالحافة ويأخذ وضع الطفو على البطن، ومن ثم يقوم بتحريك الرجلين كما سبق شرحه.

- يقوم المبتدئ بالأداء مع المساعدة باستخدام الطوافة، وتكرار التمرين حتى الإجابة التامة.

- تطبق نفس الخطوات السابقة للتدريب على حركة الرجلين على الظهر.

- تخفيف السند (المعلم أو الأدوات) تدريجياً والتكرار.

- التدريب على أداء حركات الرجلين مع تنوع سرعة أداء الحركة.

2-3-5- الانزلاق تحت الماء

يتم تعليم الانزلاق تحت الماء في البداية بمساعدة الزميل: يقف المتعلم بمواجهة زميله

(وقوف فتحا) وبينهم مسافة مترين يقوم المؤدي بثني الركبتين وفرد الذراعين ثم إدخال

الرأس الى الماء والضغط بالذراعين الى أسفل مع ميلان الجذع، يلي ذلك دفع الأرض

وفرد الركبتين مستهدفاً المرور من بني أرجل الزميل، مع مراعاة ربط هذا التمرين مع كتم النفس والاحتفاظ بالهواء في الرئتين وليس في الفم، وبتكرار التمرين يستطيع المتعلم أن يقطع مسافة أكبر بالانزلاق تحت الماء.

2-3-6- القفز للماء

يجب التدرج بالقفز داخل المسبح من أماكن مختلفة الارتفاع مبتدئاً بالقفز من حافة المسبح للماء بعمق الصدر الى الأماكن الأكثر عمقا، وذلك بهدف زيادة الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة والتخلص من عامل الخوف.

2-3-7-الوقوف بالماء

تعليم المتعلم الحركة الزعنفية / الدائرية للذراعين والحركة الضفدعية / التبادلية للرجلين للتمكن من الوقوف في المنطقة العميقة من المسبح، والاحتفاظ بالجسم في الوضع العامودي والرأس خارج الماء واستمرار القدرة على التنفس الطبيعي، وذلك بهدف زيادة الثقة بالنفس" (د / سميرة عرابي)

2-4-طرق تدريب السباحة

2-4-1-التدريب الفتري :

يستخدم التدريب الفتري في السباحة بشكل واسع، إذ أنه مناسب لضبط وتحسين كل من نظام الطاقة الهوائي واللاهوائي، حيث يوصف هذا النوع من التدريب بأنه نظام لتكرار الجهد لمسافة معينة بسرعة زمنية مع فترات استشفاء أقل نشاطا، وليس هناك شكل معني للراحة عن كونها تتميز بأنها أقل نشاطا من التدريب (الراحة الإيجابية) وهذا يساعد على تدريب عضلة القلب.

وقد أجريت العديد من التجارب على التدريب الفتري، وقد توصلت النتائج إلى ما يلي:

1. عندما تكون فترات الراحة البينية قصيرة فإن هذا التدريب يكون لتحمل.
2. عندما تكون فترات الراحة البينية أطول فإن هذا الاتجاه يكون لتطوير السرعة.
3. أنه يجب استخدام الإحماء حتى يصل معدل نبض القلب إلى 120 نبضة/الدقيقة.
4. أن يؤدي السباح مسافات 100م، 150م، 200م حتى تصل نبضات القلب إلى 170-180 نبضة/الدقيقة ثم يعطى بعد ذلك فترة من الراحة.

ويعتبر التدريب الفتري طريقة نموذجية لزيادة كفاءة عمل القلب، وأهم ما يتميز به هذا النوع من التدريب :

1. أنه يمكن استخدامه لفترة زمنية أطول مع تعب أقل.

2. يعمل على تحسين السعة الهوائية.

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

مثال :

السباحة 15 x 100 م . راحة 10 ثوان بين كل 100 م والأخرى .

- العوامل التي تسهم في تصميم برنامج التدريب الفتري :

1.المسافة.

2.الزمن.

3.التكرار .

4.مدة فترة استعادة الشفاء .

5.العمل أثناء فترة الراحة.

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

دريب السرعة القصوى :

وتستخدم فيه مسافات قصيرة مع سرعة قصوى 25م، 50م، 100م مع التكرار .

مثال :

سباحة 50 x 4 م . 5 دقائق راحة.

سباحة 25 x 8 م . 3 دقائق راحة.

سباحة 100 x 4 م . 10 دقائق راحة.

أ- تدريبات السرعة :

وتستخدم فيها مسافات قصيرة وبسرعة عالية، وهذا النوع يستخدم لتحقيق سرعة أكبر لمسافة السباق، ويجب أن يعود معدل نبض القلب إلى 100نبضة أو أقل :

مثال :

سباحة 8 x 50 م . 3 دقائق راحة.

سباحة 8 x 100 م. 5 دقائق راحة.

سباحة 5 x 150 م. 10_5 دقائق راحة.

سباحة 4 x 400 م. 10_5 دقائق راحة.

ب- التدريب الفتري البطيء :

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

مثال :

سباحة 30 x 50 م. 10-15-20 أو 30 ثانيه راحة

سباحة 15 x 100 م. 10-15-20 أو 30 ثانيه راحة

سباحة 8 x 200 م. 10-15-20 أو 30 ثانيه راحة

سباحة 8 x 400 م. 10-15-20 أو 60 ثانيه راحة

سباحة 4 x 800 م. 1-3 دقائق راحة

ج- التدريب الفتري السريع:

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

مثال :

سباحة 30 x 50 م. 30-60 ثانيه راحة.

سباحة 15 x 100 م. 30-120 ثانيه راحة.

سباحة 8 x 200 م. 30-120 ثانيه راحة.

سباحة 400 x 8 م. 1-3 دق - سائق راحة.

سباحة 200 x 4 م. 3-5 دقائق راحة.

و من أهم فوائد التدريب الفكري ما يلي:

1. ينمي السرعة وزيادة مكونات العضلة من ثلاثي فوسفات الأدينوزين وفوسفات الكرياتين.

2. تحسين تحمل القوة وزيادة القدرة على استهلاك الأوكسجين.

3. تدريب السباح على تحقيق الأرقام تحت ضغط حمل التدريب وزيادة القدرة على تحمل حمض اللاكتيك.

4. يستخدم أثناء تنمية التكنيك الجيد للسباح في طرق السباحة المختلفة.

5. زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم لمقاومة التعب.

2-4-2 التدريب التكراري:

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

ويعتبر التدريب التكراري في جوهره أحد طرق التدريب التي تعتمد على زيادة شدة الحمل، وإن كان من الأهمية الإشارة هنا إلى أن الإفراط في زيادة هذه الشدة في كل وحدة تدريبية قد لا يمكن الجسم من التكيف لهذا المستوى المرتفع في الشدة، وإنما يؤدي إلى حدوث ما يعرف بالتدريب الزائد، وهذا يؤدي إلى الإجهاد.

وعلى ذلك فالاستخدام السليم للتدريب التكراري يتطلب من السباح أن يقطع مسافة متوسطة في زمن يتميز بالسرعة العالية.

2-4-3 تدريب تنويع السرعة:

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

1. السباحة بسرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، ثم سباحة 400م بسرعة عالية.
 2. السباحة بسرعة متوسطة ومنتظمة لمدة 5 دقائق أو أكثر ثم السباحة بأقصى سرعة لمسافة 50م.
 3. استمرار التدريب على النحو السابق لمدة ساعة حتى يمكن سباحة 400 x 4 و 50 x 4 م.
- وما هو جدير بالذكر أن طريقة تدريب تنويع السرعة وكم هو الحال بالنسبة لطرق التدريب التي سبق مناقشتها يمكن استخدامها عند أداء تدريبات الرجلين أو الذراعين باستخدام الأدوات المساعدة. ويفضل استخدام هذه الطريقة بصفة خاصة في بداية الموسم التدريبي مع سباحي السرعة.

2-4-4- تدريب المسافة الزائدة:

كام يتضح من عنوانها فإن هذه الطريقة من طرق تدريب السباحة تعتمد على تدريب السباح على مسافات تزيد عن مسافة السباق التي يشترك فيه، وذلك بمعدل سرعة أبطأ من التي يستخدمها في السباق الفعلي.

فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يعتزم التدريب لمسابقة 200م يؤدي سباحة مستمرة 1500م، أو عندما يؤدي مجموعات من السباحة فإنه يؤدي 400 x 4 م.

و لا بد أن يؤدي السباح هذه المسافات بسرعة بطيئة دائماً ، ولكن يمكن أن يسبح المسافة محاولاً بذل أقصى مجهود أو محاولة تسجيل رقم.

- مميزات تدريب المسافة الزائدة:

1. تحسين التحمل وزيادة فاعلية وظيفة الشعريات الدموية في العضلات.

2..تسمح للسباح أن يسبح بسرعة منتظمة ولكن أبطأ من سرعة السباق مما يتيح فرصة التركيز على النواحي الفنية لأداء طرق السباحة.

3.تنمية الثقة لدى السباح من منطلق أن السباح الذي يؤدي مجهود أكبر من المسافة المقررة سوف يكون لديه ثقة أكبر عند أداء المسافات المطلوبة أثناء السباقات.
ويفضل استخدام هذه الطريقة في بداية الموسم التدريبي ثم يقل استخدامها تدريجياً مع تقدم الموسم.

2-4-5 التدريب مع قلة الأوكسجين :

تعتبر هذه الطريقة من طرق تدريب السباح لأداء مسافة معينة مع نقص كمية الأوكسجين المتاحة له، حيث أن كمية الأوكسجين المتاح للدم والعضلات لا تكون كافية للإيفاء متطلبات الأداء فإنه يحدث تحسن للمقدرة اللاهوائية، فضلاً عن بعض التغيرات الفسيولوجية مثل زيادة عدد الميتوكوندريا، وزيادة كمية الجلايكوجين المخزون بالعضلات، والأنزيمات النشطة لإنتاج ثالثي فوسفات الإدينوسين. وتشير الدلائل إلى أن هذه الطريقة تحدث تحسناً نسبياً في مقدرة السباح على استيعاب هواء أكثر أثناء الشهيق.

وحول أثر طريقة التدريب مع قلة الأوكسجين على مجموعة من السباحين المصريين من 16-18 سنة، فقد توصل كل من حلمي، عبد الفتاح عام 1980 ،وعرابي 1983إلى ما يلي :

- 1.أن هذه الطريقة من طرق التدريب تؤثر إيجابيا على القدرة اللاهوائية للسباحين.
- 2.أن هذه الطريقة تؤثر على تحسن زمن الأداء للمسافة المستخدمة.
- 3.عدم تأثير هذه الطريقة على عدد ضربات الذراعين للمسافة المستخدمة.
- 4.تؤثر هذه الطريقة على تطوير قدرة السباح على كتم النفس (الأداء بغياب الأوكسجين).

2-4-6 طريقة التدريب المختلط:

يعتمد تخطيط البرنامج التدريبي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة على استخدام أكثر من طريقة من طرق التدريب وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المختلط.

الجانب التطبيقي:
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث وإجراءاته الأساس الذي يقوم عليه تحقيق أهداف الدراسة، حيث تضمن هذه المنهجية جمع وتحليل البيانات بشكل علمي ودقيق. تشمل المنهجية خطوات تصميم أدوات جمع البيانات، واختيار العينة المناسبة، وتحليل البيانات للوصول إلى نتائج موثوقة يمكن استخدامها لتقييم وتحسين معايير الأمن والسلامة في رياضة السباحة. من خلال تطبيق هذه الإجراءات المنهجية، يسعى الباحث إلى تقديم توصيات فعالة لتعزيز سلامة السباحين وتقليل الحوادث والإصابات في هذا المجال.

3-1 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تمثل إحدى طرق البحث، حيث تهدف إلى جمع البيانات من الأفراد أو الجماعات باستخدام إستبيانات أو إستطلاعات. يتم توزيع هذه الأدوات على عينة من المستهدفين لتحليل آرائهم وإتجاهاتهم وسلوكياتهم فيما يتعلق بموضوع معين. تهدف الدراسات الاستطلاعية إلى فهم الظواهر الاجتماعية وتحليل البيانات المجمعة بشكل إحصائي. يتم إستخدام الدراسات الاستطلاعية لإستكشاف العلاقات بين متغيرات مختلفة.

فالبحوث الإستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيراً من أبعادها وجوانبها⁴⁵ ومما لا شك فيه أن الأختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد إختياره.⁴⁶

ولضمان نجاح الدراسة الاستطلاعية قمنا بتصميم الأسئلة بعناية لضمان جودة البيانات وصحة التحليلات. ويتم توزيع الاستبيانات على (العينة) والتي تتمثل في السباحين ويتم التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون وعبارات المقياس. وتبين أيضاً أن الوقت اللازم للإجابة على العبارات الموجودة في المقياس كان في المتوسط حوالي نصف ساعة. وخلال تطبيق المقياس وتلقي المفحوصين للإستمارة، طُرحت بعض الاستفسارات حول بعض العبارات في المقياس، مما دفعنا إلى إجراء تعديلات طفيفة على هذه العبارات لجعلها أكثر وضوحاً في النسخة النهائية، دون تغيير في المعنى أو الإتجاه.

3-2- الدراسة الأساسية:

3-2-1 منهج البحث

يعتبر منهج البحث الوصفي التحليلي إطاراً تحليلياً يتبعه الباحثون في دراساتهم، حيث يهدف إلى جمع وتحليل البيانات بدقة وتفصيل، لفهم الظواهر والممارسات المختلفة المتعلقة بالدراسة التي بين أيدينا وهي دراسة عوامل الأمن والسلامة. يتضمن هذا المنهج وصفاً مفصلاً للحالة الراهنة، وتحليلاً دقيقاً لها، بالإضافة إلى استكشاف العلاقات بين المتغيرات المختلفة. يستخدم هذا المنهج في فحص

⁴⁵ ناصر ثابت 1984 ص 74

⁴⁶ فيصل رشيد عباس 1997 ص 11

وفهم السياقات التربوية، والرياضية، مما يمكن الباحثين من استنتاجات معرفية قيمة تلبي أهداف الدراسة بدقة وعمق.

والمنهج الوصفي يسعى الى الدراسة الوصفية لإستكشاف الظواهر كما تظهر في الواقع، حيث يُؤلّد إهتمامًا بوصفها بدقة، سواء بطرق توضيحية تفصيلية أو بطرق قياسية كمية. من خلال التعبير التفصيلي، يتم توضيح خصائص الظاهرة بشكل شامل، بينما يقدم التعبير الكمي معطيات رقمية تعكس مدى تواجدها أو تأثيرها على الظواهر الأخرى. بالتالي، يحتاج الباحث إلى إتباع منهج منظم ومدرّس بعناية، مما يُضمن صحة الدراسة وموثوقيتها، ويساعده في تحقيق أهدافه بشكل فعّال دون تجاوز حقوق الملكية الفكرية أو إنتهاك النزاهة الأكاديمية.

فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل و إستنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجلى إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها الإستخلاص دلالاتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها.⁴⁷

3-2-2 متغيرات الدراسة :

أ- المتغير المستقل: هو العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج.⁴⁸

تحديد متغير المستقل في دراستنا: عوامل الأمن و السلامة.

ب- المتغير التابع: هو المتغير الذي يُظهر النتائج التي يتم جمعها و تحليلها لفهم العلاقة مع المتغير المستقل

تحديد متغير التابع في دراستنا: معايير هذه العوامل

تحديد مجتمع وعينة البحث:

3-2-3 مجتمع الدراسة:

⁴⁷ محمد شفيق 1998 ص 108

⁴⁸ عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009 ،صفحة 82.

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة⁴⁹، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة. بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق ولاية البويرة التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية للسباحة للموسم الرياضي 2024/2023. والبالغ 10 مسابح

3-2-4 عينة الدراسة :

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع من البيانات الميدانية و هي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته ؛ وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان وتطبق نتائجها على المجتمع.

- عينة المسابح: عينة بسيطة حيث تم اختيار 3 مسابح رياضية من بين 10 مسابح في ولاية البويرة أي نسبة % 30 من عدد المسابح.

-عينة السباحين: هي عينة عشوائية بسيطة حيث تم اختيار 67 تتراوح أعمارهم ما بين 13 سنة الى 37 سنة وبنسبة 23% من عدد السباحين

- عينة المدربين: هي عينة قصدية حيث تم أخذ جميع مدربي المسابح الثلاثة وهم 16 مدرب

- عينة الرؤساء: هي عينة قصدية حيث تم أخذ جميع رؤساء الأندية ونوابهم وهم 12

3-2-5 مجالات الدراسة :

أ- المجال الزمني:

يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا في بحثنا مع بداية الموسم الجامعي 2024/2023. وفق الخطوات التالية :

- موافقة الأستاذ المشرف على مشروع البحث بالإضافة إلى الإدارة وذلك في نهاية شهر ديسمبر 2023.

- انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعمقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر فيفري 2024.

⁴⁹ عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حمو، 2009 ،صفحة 92

- قمنا بتحديد الاختبار المناسب بالتشاور وتصديق من الأستاذ المشرف على صورته النهائية تم تطبيقه على اللاعبين المذكورين في العينة إبتداء من شهر مارس إلى شهر ماي وهذه المدة تم التطبيق الميداني، وتحميل النتائج المتحصل باستعمال الوسائل الإحصائية .

ب- المجال المكاني:

المجال المكاني يمثل الساحة الفضائية التي يتم فيها إنجاز العمل أو البحث. في هذه الخطوة، يقوم الباحث بتحديد المكان الذي تم فيه تنفيذ العمل أو البحث. يعتمد الباحثون عادةً على تنفيذ الاختبارات على السباحين في نوادي السباحة كموقع للبحث.

3-4 أدوات الدراسة:

هدف هذه الدراسة هو استكشاف مستوى التفكير الإستراتيجي الذي يتمتع به السباحون. من خلال تحقيق أهداف الدراسة المحددة والتحقق من فرضياتها النظرية، قام الباحث بإختيار الأدوات المناسبة. تم إستخدام إختبار المعرفة الإستراتيجية باستخدام الرسوم التوضيحية كأداة رئيسية. هذا الاختيار يأتي إستجابةً لإحتياجات الباحث في الوصول إلى البيانات والنتائج التي يمكن الإعتماد عليها في تحقيق أهداف الدراسة.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الدراسات المرتبطة بالموضوع .

3-5 الوسائل الإحصائية :

الدراسة الإحصائية تهدف إلى تحديد مؤشرات ذات دلالة، وهي تساعدنا في فهم وتفسير البيانات وتقديم الاستنتاجات حول صحة الفروض. بإستخدام (excel)، يتم تحليل البيانات بعد تنظيمها وترميزها، ويتضمن ذلك إستخدام معالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

تحليل النتائج :

بعد تفريغ بيانات الاستبيان وتنظيمها في جدول لكل عبارة، ثم تصنيفها حسب الأبعاد، تم إدخال هذه البيانات في جداول خاصة في برنامج excel. تمت معالجة البيانات باستخدام الأدوات الإحصائية المناسبة، كالمتوسطات والانحرافات المعيارية، وتم تحويل النتائج الرقمية إلى عبارات مفهومة لمناقشتها وتحليلها بشكل أعمق وشامل.

خلاصة:

في هذا الفصل التمهيدي، ناقشنا الخطوات التي يتبعها الباحث لتنظيم الإجراءات الميدانية للدراسة، وشرحنا الأساليب والأدوات المستخدمة في جمع البيانات بدقة وتنظيم. وقدما شرحا مفصلا حول هذه الأساليب والأدوات، بالإضافة إلى تحديد المجالات الزمانية والمكانية التي شملتها الدراسة. كما بيّنا المجتمع والعينة التي تمحورت الدراسة حولهما، وشرحنا الجهود المبذولة لجمع البيانات بأفضل الظروف وتقديمها بطريقة تضمن الوصول إلى نتائج تفيد مجتمع البحث بشكل شامل. يكمن أهمية هذا الفصل في كونه الأساس الذي يستند عليه الباحث لوضع خريطة عمل واضحة للمسارات والأبعاد، وتحديد الإطار الذي يجب أن يتبعه الباحث لضمان مصداقية البحث وشموليته. الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات خلال إنجاز بحثه يمكن الإعتماد عليه في المستقبل للوصول إلى نتائج دقيقة وشاملة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد الإلتزام بالخطوات الإدارية للفصل السابق، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وتحليلها. يتعين على الباحث القيام بعمليات تحليل للتحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن ليس كافياً الإكتفاء بالعرض وحده للوصول إلى نتائج عامة. يجب أن تكون هذه النتائج ذات قيمة وتعود بالفائدة على البحث بشكل عام. من خلال هذا الفصل، سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على الأندية الرياضية، محاولين تفسير النتائج بطريقة منطقية للوصول إلى الإستنتاجات النهائية. يتضمن ذلك مقارنة النتائج مع الدراسات السابقة وإختبار فرضيات البحث باستخدام المقاييس المناسبة. ويهدف هذا الفصل إلى تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة عمومية يمكن الإعتماد عليها. في الختام، سنقدم النتائج العامة التي توصلنا إليها.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1-1 عرض وتحليل نتائج المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالسباحين

الجدول رقم 01: يمثل نتائج متوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن و السلامة الخاصة بالسباحين.

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	يقوم السباح بتوجيهات المدرب المتعلقة بالسباحة	3.835	1.023	2
2	يرتدي السباحون ملابس السباحة	3.462	1.247	4
3	يلتزم السباحون بتوجيهات المدرب الصحية	3.373	1.084	5
4	يحرص السباحون على تغيير ملابس السباحة بعد الإنتهاء من التدريبات	4.343	0.729	1
5	يحرص السباحون على الإستحمام بعد الحصة التدريبية	3.074	1.282	8
6	يظهر السباحون وعيا بالجوانب الأمنية و ذلك بالإستفسار عن الجوانب الأمنية في كل تدريب	3.137	1.099	6
7	يقوم السباحون بالإحماء قبل بداية الحصة التدريبية	3.133	1.103	7
8	يتم المدرب بالتوعية الصحية بصفة دورية	3.791	0.862	3

	1.054	3.541	المتوسط العام	
--	-------	-------	---------------	--

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم 01 الذي يمثل إجابات عينة الدراسة حول عوامل الأمن والسلامة الخاص بالسباحين كان المتوسط الحسابي مابين (4.541) كاعلى قيمة و (3.074) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين (1.282) كأكبر قيمة و (0.729) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (3.541) ولانحراف (1.054)

الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل النتائج أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين كان كبير إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (3.541)

4-1-2 عرض وتحليل نتائج المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالمدرسين

الجدول رقم 02: : يمثل نتائج متوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن و السلامة الخاصة بالمدرسين

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	يهتم المدرب بالإحماء الجيد للسباحين قبل بداية التدريبات	4.062	0.928	10
2	تسجيل السباحين المصابين في سجل مخصص	2.375	0.806	13
3	يشرف المدرب على تنفيذ قواعد السلامة السباحية	4.5	0.730	7
4	يراعي المدرب المسافات الأمانة بين السباحين داخل الحوض	3.578	0.806	11
5	يراعي المدرب التدرج في تعليم المهارات	4.625	0.5	6
6	يراعي المدرب الخصائص السنية والإحتياجات الجسمية للسباحين عند تحديد أهداف الحصة التدريبية	4.812	0.403	2

5	0.602	4.687	يراعي المدرب الفروق الفردية اثناء فترة التدريب	7
12	1.108	3.187	يهتم المدرب بفحص أدوات السباحة وأدوات الإنقاذ بشكل دوري	8
3	0.447	4.75	يهتم المدرب بالحالة الصحية للسباحين أثناء الحصة التدريبية	9
8	0.73	4.5	يحرص المدرب على إرتداء السباحين لملابس السباحة	10
1	0	5	يمنع المدرب السباحين من السباحة في حالات الحوض السيئة	11
4	0.577	4.75	يهتم المدرب بوضع الأنظمة والقوانين للحصص التدريبية	12
9	1	4.25	يهتم المدرب بالتوعية الصحية بصفة دورية	13
	0.664	4.259	المتوسط العام	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 02 الذي يمثل إجابات عينة الدراسة حول عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمدرسين كان المتوسط الحسابي مابين (5) كأعلى قيمة و(2.375) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري

فكان محصور بين (1.108) كأكبر قيمة و (0) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (4.259) ولانحراف (0.664)

الإستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى المدربين كان كبير جدا إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (4.259)

4-1-3 عرض وتحليل نتائج المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المرتبطة الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب

الجدول رقم 03: يمثل نتائج متوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن و السلامة

الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب

ر	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	يوجد بوابات كافية للدخول و الخروج بأمان وخاصة في الحالات الطارئة	3.933	1.066	4
2	يوجد لوحات إرشادية في المسبح توضح أماكن الخطر وكيفية تجنبه	2.3	0.915	10
3	تخلو المسابح من العوائق التي تحول دون الممارسة الجيدة للتدريب	2.566	0.727	9
4	أرضيات مقاومة للانزلاق	3.933	1.014	5
5	حوائط المسبح مصنعة من مواد متينة ومقاومة للماء وأن تتسم بالنعومة لتجنب إيذاء السباحين	4.533	0.681	1
6	المصارف مغطاة بشبكات لمنع الانسداد ومصممة لتسهيل	4.333	0.844	2

7	استخدام مواد تعقيم فعالة تُدار بعناية	4.033	0.808	3
8	غرف تغيير الملابس تكفي جميع رواد المسبح، وتمتاز بالخصوصية	2.233	0.626	11
9	اجهزة تقيس درجة المياه، ودرجات تلوث المياه وأيضا نسبة تعقيمه.	2.8	0.805	8
10	توفر اضاءة جيدة في المسبح تكفي لرؤية كل صغيرة وكبيرة وتغطية لكل الاماكن.	3.366	0.889	6
11	حجرة خاصة للإسعافات الأولية	3.366	0.490	7
	المتوسط العام	3.403	0.682	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 03 الذي يمثل إجابات عينة الدراسة حول عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمسبح كان المتوسط الحسابي مابين (4.533) كأعلى قيمة و(2.233) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين (1.066) كأكبر قيمة و (0.490) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (3.403) ولانحراف (0.682)

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمسبح وأماكن التدريب كان كبيرا إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (3.403)

الجدول رقم 04: يمثل نتائج متوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن و السلامة المتعلقة بالصحة

رقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	وجوب النظافة الجسمية قبل الدخول الى الحوض	4.633	0.614	5
2	منع الأشخاص المرضى من السباحة وخاصة أصحاب الامراض الجلدية المعدية	4.933	0.253	1
3	تعقيم الاقدام قبل النزول الى الماء	4.833	0.379	3
4	إرتداء الملابس المخصصة لالسباحة ونزعها مباشرة بعد الانتهاء	4.433	0.568	6
5	لتوقف عن السباحة في حالة الشعور بالتعب او الإرهاق	4.9	0.305	2
6	اجتناب السباحة بعد الاكل مباشرة وشرب الماء بكثرة لمنع جفاف الجسم	4.333	0.606	7
7	إحماء الكافي قبل البدء بالسباحة لتجنب الإصابات	4.733	0.520	4
8	وجود لافتات توعية بشأن السلامة الصحية في المسابح	3.7	0.651	8
	المتوسط العام	4.562	0.487	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 04 الذي يمثل إجابات عينة الدراسة حول عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية الخاصة بالصحة كان المتوسط الحسابي مابين (4.933) كاعلى قيمة و(3.7) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين (0.651) كأكبر قيمة و (0.253) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (4.562) ولانحراف (0.487)

الإستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة كان كبيرا جدا إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (4.562)

5-1-5 عرض وتحليل نتائج المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالأدوات والأجهزة السباحية

الجدول رقم 05: يمثل نتائج متوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن و السلامة في الحصص التدريبية المرتبطة بالأدوات والأجهزة السباحية:

رقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	الأدوات والأجهزة المستخدمة بحالة جيدة ويتوفر بها عوامل الأمن و السلامة	3.533	0.899	5
2	أدوات الإنقاذ في كل مكان في المسبح وبحالة جيدة	3.833	0.746	4
3	الأدوات ولأجهزة الرياضية مطابقة للمواصفات القانونية	4.633	0.490	2
4	عومات وأكياس الطفو وأحزمة السلامة وحبال السباحة والأشرطة العائمة ويجب أن تتوفر على المواصفات القانونية	4.966	0.182	1
5	توجد أدوات خاصة لتعليم السباحون في تطبيق عوامل الأمن والسلامة مثل (لوحات إرشادية،برامج كمبيوتر،أشرطة فيديو)	1.533	0.507	6
6	تستخدم الأجيذة والأدوات المساعدة لتوفير الأمن والسلامة للسباحين أثناء للحركات المعقدة أو ذات الخطورة	4.466	0.507	3
	المتوسط العام	3.827	0.555	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 05 الذي يمثل إجابات عينة الدراسة حول عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية المرتبطة بالأدوات والأجهزة السباحية كان المتوسط الحسابي مابين (4.966) كأعلى قيمة و(1.533) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين (0.899) كأكبر قيمة و (0.182) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (3.827) ولانحراف (0.555)

الإستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل النتائج أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالأدوات والأجهزة السباحية كان كبيرا إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (3.827)

4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين، قمنا بطرح خمس أسئلة جزئية، متفرعة عن التساؤل العام وإقترحنا خمس فرضيات ودراستها وتسجيل النتائج ميدانيا.

4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

يتبين من خلال قيم المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين كان المتوسط مابين (4.541) كأعلى قيمة و(3.074) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين (1.282) كأكبر قيمة و (0.729) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (3.541) ولانحراف (1.054)، والتي تمثل درجة كبيرة على مستوى مقياس التقدير

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها ان عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين كان المتوسط الحسابي العام للمتوسط (3.541) ويشير هذا على ان ادراك السباحين لمفاهيم الأمن والسلامة يبقى محدود في حدود ممارسة السباحة فقط أي ان السباحين غير واعيين بباقي العوامل المرتبطة بالسلامة

تتفق هذه النتيجة مع ما ذهب اليه عمر العوافي في تحليله للعوامل المؤثرة على مستوى السلامة من خلال طرحه لابعاد التي تؤثر في مستوى الامن والسلامة من خلال

ادارك الموقع: تختلف مخاطر السباحة في المحيطات والبحيرات والأنهار وحمامات السباحة بشكل كبير.

القدرة على السباحة: مهارات السباحة القوية وتدريب الإسعافات الأولية ضرورية للسلامة. الإشراف والتمرين : وجود منقذين مدربين ومراقبين يقظين أمر بالغ الأهمية، خاصة للأطفال. الظروف البيئية: يجب مراعاة العوامل مثل الطقس والتيارات والمد والجزر وحركة الملاحه. السلوكيات الفردية: اتباع قواعد السلامة الأساسية مثل عدم السباحة بمفردك وعدم الإفراط في تناول الكحول قبل السباحة أمر ضروري. وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن مستوى تطبيق الأمن والسلامة المتعلقة بالسباحين كبير، قد تحققت.

4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية

يتبين من خلال قيم المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى المدربين كان المتوسط الحسابي مابين (5) كاعلى قيمة و(2.375) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين(1.108) كأكبر قيمة و (0) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (4.259) ولانحراف(0.664) والتي تمثل درجة كبير جدا على مستوى مقياس التقدير،

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها ان العوامل المؤثرة على مستوى السلامة بالنسبة للمدربين تتاثر بالعديد من العوامل التي تساهم في تحسين المستوى العام للامن والسلامة وقد ركز في ضوء ذلك منها:

المؤهلات: حصول المدرب على شهادات تدريبية معتمدة في مجال السلامة الرياضية يُعدّ ضروريًا. الخلفية: خبرة المدرب في مجال الرياضة ونوعها تؤثر على قدرته على تطبيق معايير السلامة بشكل فعال.

الموارد المتاحة: توفر المعدات والأدوات اللازمة لضمان بيئة تدريب آمنة.

ثقافة السلامة: مدى اهتمام المنظمة الرياضية بتطبيق معايير السلامة وتشجيعها على ذلك.

الوعي الفردي: إدراك المدرب لأهمية السلامة وحرصه على تطبيقها في جميع مراحل التدريب.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن مستوى تطبيق الأمن والسلامة المتعلقة بالمدرسين كبير ، قد تحققت بنسبة كبيرة.

4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

يتبين من خلال قيم المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب كان المتوسط الحسابي محصور مابين (4.533) كأعلى قيمة و(2.233) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين(1.066) كأكبر قيمة و (0.490) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (3.403) ولانحراف(0.682)، والذي يمثل درجة كبيرة على مستوى مقياس التقدير ،

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها ان عوامل الأمن والسلامة في المسبح كان المتوسط الحسابي العام للمتوسط (3.403) وبهذا أظهرت التقييمات أن المسابح تتمتع بدرجة عالية من الأمان، حيث يتم الالتزام بأعلى معايير السلامة لضمان حماية جميع السباحين

ويفسر الباحث ان النتائج المتحصل عليها تعبر تقييم شامل لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب اعتمادًا على العديد من العوامل، بما في ذلك:
العوامل المؤثرة على مستوى السلامة:

انواع المنشأة وطبيعتها وحدثاتها: تختلف معايير السلامة المطلوبة للمسابح العامة عن تلك الخاصة بالمسبح الخاص أو مرافق التدريب.

الموقع المنشأة من حيث توفر المرافق الملحقة: يجب مراعاة العوامل البيئية المرتبطة مثل الطقس التصميم العام والأمن: يجب أن تُصمَّم المرافق بما يتوافق مع معايير السلامة المُعتمدة ويُراعي احتياجات ذوي الإعاقة.

الصيانة الدورية والتتبعية: يجب إجراء صيانة منتظمة للمعدات والتأكد من سلامتها.

الإشراف الفني والاداري: وجود منقذين مدربين ومراقبين يقظين أمرٌ بالغ الأهمية، خاصة للأطفال.

الوائح التنظيمية وتطبيقها: يجب أن تتبع المنشأة لوائح السلامة المُعتمدة وتضمن تطبيقها بشكلٍ فعال.

التدريب المستمر او المتقطع: يجب أن يتلقى الموظفون تدريبًا منتظمًا على السلامة والإسعافات الأولية.

الخطة الطارئة: يجب أن يكون لدى المنشأة خطة طوارئ مُعتمدة للتعامل مع حالات الطوارئ.
وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن مستوى تطبيق الأمن والسلامة المتعلقة بالمسبح وأماكن التدريب كبير، قد تحققت.

4-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الرابعة:

يتبين من خلال قيم المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالصحة كان المتوسط الحسابي مابين (4.933) كأعلى قيمة و (3.7) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين (0.651) كأكبر قيمة و (0.253) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (4.562) ولانحراف (0.487) والذي يمثل درجة كبيرة جدا على مستوى مقياس التقدير،

ويفسر الباحث هذه النتائج أنه بشكل عام، يمكن تقييم مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة من خلال النظر في العوامل المرتبطة بالصحة التالية:

وجود خطط ومدرسة للأمن والسلامة الصحية : هل تضع الدارة المسبح خططا مكتوبة تحدد المخاطر المحتملة في مكان العمل وتحدد الإجراءات اللازمة للحد من هذه المخاطر؟

توفير معدات الوقاية الشخصية: هل توفر المؤسسة معدات الوقاية الشخصية المناسبة للعاملين، مثل النظارات الواقية وخوذات السلامة وقفازات العمل؟

تدريب العاملين على الأمن والسلامة الصحية: هل يتم تدريب العاملين بشكل دوري على إجراءات الأمن والسلامة، وكيفية التعامل مع الحالات الطارئة؟

صيانة المعدات والأدوات بشكل دوري: هل يتم صيانة المعدات والأدوات بشكل دوري للتأكد من سلامتها؟

الإبلاغ عن الحوادث والتحقيق فيها: هل يوجد نظام للإبلاغ عن الحوادث والتحقيق فيها واتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع تكرارها؟

وجود ثقافة السلامة في ادارة ادارة المسبح : هل تُشجع ادارة المسبح ثقافة السلامة بين العاملين وتُكافئ الالتزام بقواعد الأمن والسلامة؟

أمثلة على تطبيق معايير الأمن والسلامة:

وجود نماذج للسلامة الصحة في في الدول المتقدمة: تطبق العديد من الدول المتقدمة معايير صارمة للأمن والسلامة في أماكن العمل، وتخضع المؤسسات لرقابة صارمة من قبل السلطات المختصة للتأكد من التزامها بهذه المعايير.

في الدول النامية: قد يكون مستوى تطبيق معايير الأمن والسلامة في الدول النامية أقل من الدول المتقدمة، وذلك بسبب نقص الوعي بأهمية الأمن والسلامة، أو نقص الموارد، أو ضعف أنظمة الرقابة. في بعض القطاعات: قد يكون مستوى تطبيق معايير الأمن والسلامة في بعض القطاعات، مثل قطاع التشييد والبناء، أعلى من القطاعات الأخرى، وذلك بسبب المخاطر العالية المرتبطة بهذا النوع من العمل.

ملاحظة:

من المهم التأكيد على أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لا يُقاس فقط بوجود خطط مكتوبة أو معدات وقاية، بل يتطلب أيضًا التزامًا من جميع العاملين في المؤسسة بتطبيق هذه الخطط واستخدام هذه المعدات بشكل صحيح.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الرابعة التي مفادها أن مستوى تطبيق الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة كبير، قد تحققت بنسبة كبيرة.

4-2-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الخامسة:

يتبين من خلال قيم المتوسطات الحسابية لمستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بالأدوات والأجهزة السباحية كان المتوسط الحسابي مابين (4.966) كأعلى قيمة و(1.533) كأقل قيمة واما الانحراف المعياري فكان محصور بين (0.899) كأكبر قيمة و (0.182) كأصغر قيمة بينما بلغ المتوسط العام للمتوسط (3.827) ولانحراف (0.555) والذي يمثل درجة كبيرة على مستوى مقياس التقدير.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الخامسة التي مفادها أن مستوى تطبيق الأمن والسلامة المتعلقة بالأدوات والأجهزة السباحية كبير، قد تحققت.

4-3 مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول قم (06) - مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الاولى	مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين كبير	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى المدربين كبير	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالمسبح وأماكن التدريب كبير	تحققت
الفرضية الجزئية الرابعة	مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة كبير	تحققت
الفرضية الجزئية الخامسة	مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة ببالادوات والأجهزة السباحية كبير	تحققت
الفرضية العامة	مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة كبير	تحققت

من خلال الجدول والنتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للسباحين والمدربين والرؤساء، وفي إطار ما ترمي إليه الدراسات وما توصلنا ولاحظناه في النتائج التي حصلنا عليها، يتضح جليا أن الفرضية العامة و التي مفادها أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة كبير قد تحققت

خلاصة:

خلال هذا الفصل، قمنا بتحويل بيانات مقاييس السباحين إلى جداول واستخدام التحليل الإحصائي عبر برنامج excel.

قمنا بمناقشة وتفسير مستوى تطبيق عوامل الأمان والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة، واستعرضنا نتائج المقاييس وقمنا بمقارنتها، وصولاً إلى استخلاص استنتاجات هامة بشأن هذه المقاييس. ركزنا على تقييم تطبيق عوامل الأمان والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة ، واستخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للحصول على النتائج.

في النهاية، توصلنا إلى مجموعة من النتائج التي تتماشى مع الفرضيات التي وضعناها في البداية.

الإستنتاج العام

الإستنتاج العام:

بناءً على فرضيات وأهداف البحث وحدوده، وكذلك نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها، ومع الأخذ في الاعتبار العينة المختارة لتمثيل المجتمع الأصلي، واستناداً إلى النتائج المتوصل إليها بهدف إيجاد حل لمشكلة البحث، ومن خلال البيانات والمعلومات التي جمعناها، توصلنا إلى الاستنتاج التالي:

- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة كبيرة.

كما استنتجنا:

- أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى السباحين كان كبير إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (3.541).
- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة لدى المدربين كان كبير جداً إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (4.259).
- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمسبح وأماكن التدريب كان كبيراً إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (3.403).
- أن مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة كان كبيراً جداً إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (4.562).
- مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالأدوات والأجهزة السباحية كان كبيراً إذ بلغ المتوسط الحسابي العام (3.827).

ويمكننا القول في الأخير القول ان لتطبيق عوامل الامن والسلامة رياضة السباحة له أهمية كبيرة سواء للوصول الى افضل النتائج او المحافظة على سلامة الرياضيين.

خاتمة

الخاتمة:

بعد جهود بحثية ضمنية وتحليل دقيق، نصل في ختام هذه المذكرة إلى استنتاجات هامة حول عوامل الأمن والسلامة المتعلقة برياضة السباحة. تبين من خلال الدراسة أنَّ أهمية التوعية بقواعد السلامة و تنظيم الفعاليات و الأنشطة بشكل آمن، هي عوامل لها دور بالغ في تأمين بيئة سباحة آمنة ومُحفزة للسباحين.

إن الإنباه إلى أهمية التدريب والتأهيل للمدربين والمسعفين وأيضاً السباحين أنفسهم، يمكن أن يساهم في رفع مستوى سلامة ممارسة السباحة. إلى جانب ذلك، تُعد الحملات التوعوية والدورات التدريبية حول الإسعافات الأولية ومهارات الإنقاذ الحيويّة من العناصر التي لوحظ أنها تعزز من الأمان و من خلال التطبيق العملي للتدابير الوقائية والتوعية الصحية، والاعتماد على تجهيزات السباحة المطابقة للمعايير الدولية، يُمكن التقليل من حوادث الغرق والإصابات والحوادث المؤسفة التي قد تتخلّل هذا النوع من الرياضة.

ومن خلال المعطيات التي تحصلنا عليها في الجانب التطبيقي تبين لنا أن للأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أهمية قصوى في تحقيق النتائج المرجوة وأن له دور مهم في دافعية الرياضي لممارسة النشاط الرياضي في بيئة آمنة وسليمة تساعد على التعلم والمتعة ، لأن فرص التعرض للإصابات متوفرة مع النشاط البدني يمكن تقليل هذه الفرص من خلال فهم الوسائل التي تساعد على وقوعها ومن ثم تعليم وتدريب المتلقي لهذه الأنشطة بطريقة تساعد على خفض التعرض للإصابة تأخذ بمبدأ السلامة دائماً وأبداً.

إقتراحات وفروض مستقبلية

إقتراحات وفروض مستقبلية:

بعد تحليل نتائج المقياس والدراسة النظرية التي أجريناها، إلى جانب المناقشة التفصيلية للجانب التطبيقي الذي ركز على مستوى تطبيق عوامل الأمان والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة، توصلنا إلى عدد من الاقتراحات والفروض المستقبلية. نأمل أن تكون هذه المقترحات بناءة، وتساهم في دعم مهمتهم، وترفع من المستوى العلمي، وتفتح المجال لمزيد من البحوث والدراسات المتعمقة في هذا المجال. يمكن تلخيص هذه النقاط كما يلي:

- تنفيذ حملات توعية للسباحين حول أهمية اتباع إجراءات الأمان والسلامة، وتدريبهم على كيفية التعامل مع حالات الطوارئ.
 - تنظيم فحوصات طبية دورية للسباحين للتأكد من جاهزيتهم البدنية والنفسية، واكتشاف أي مشاكل صحية محتملة مبكرًا.
 - إعداد برامج تدريبية مخصصة للمدربين تركز على مبادئ الأمان والسلامة وكيفية تطبيقها بفعالية خلال التدريبات.
 - التأكد من أن جميع المسابح تلتزم بالمعايير الدولية للأمان والسلامة، بما في ذلك وجود معدات إنقاذ فعالة ووسائل إنذار في حالات الطوارئ.
 - قياس مدى الفرق بين مستوى عوامل الأمن والسلامة في المسابح على المستوى الولائي والجهوي لولاية البويرة.
 - إنشاء قاعدة بيانات لتسجيل وتحليل الحوادث والإصابات التي تقع خلال التدريبات، واستخدام هذه المعلومات لتحسين إجراءات الأمان والسلامة.
 - دعم وتمويل البحوث والدراسات التي تركز على تحسين وتطوير أساليب الأمان والسلامة في رياضة السباحة.
 - وضع وتحديث بروتوكولات واضحة للتعامل مع حالات الطوارئ، وتدريب جميع المشاركين في التدريبات على كيفية تنفيذها بكفاءة.
 - التعاون مع الجهات المختصة في مجال الصحة والسلامة لتعزيز معايير الأمان وتطبيقها بشكل فعال في جميع الحصص التدريبية.
- نأمل أن تساهم هذه الاقتراحات في تحسين مستوى الأمان والسلامة في تدريبات السباحة، وتساعد في بناء بيئة تدريبية أكثر أمانًا وفعالية.

البيلو غرافيا

قائمة المصادر:

صحيح مسلم

قائمة المراجع:

- 1 جريدة البلاد 17 اوت 2021 احواض السباحة .. ترفيه محفوف بالمخاطر
- 2 الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1.
- 3 أسامة رياض ، الطب الرياضي و إصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998
- 4 أمين محمد حمادي برنامج التنمية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 1990 :
- 5 أنور خولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 1996.
- 6 بهاء الدين إبراهيم سلامة الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي دار الفكر العربي ، ط 1 ، 2002 -8
- 7 تعريف و معنى سباحة بالعربي في معجم المعاني الجامع، المعجم الوسيط ، اللغة العربية المعاصر - معجم عربي عربي - صفحة 1
- 8 كتاب السباحة _ و نسبح_ د. مطانيوس قيصر ناعسي
- 9 السباحة تعليم - تدريب - تنظيم سميره محمد عرابي 2017
- 10 الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، مصطفى محمد الكروي صالح بشير سعد، ماهر أحمد عاصي، غازي صالح محمود، 2011،
- 11 المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، عبد الله محمود رابعه 2013
- 12 ثامر محسن واثق ناجي، 1988
- 13 إبراهيم، شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1989.
- 14 حمداوي إبراهيم ، مذكرة أهمية الفحوصات الطبية للموقاية من الإصابات الرياضية ، 1979 ، الجزائر .
- 15 فيصل رشيد ، كتاب كرة القدم ، بطبعة ، مستغانم ، 1997.
- 16 محمد حسن عالوي ، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، القاهرة ، ط 1 ، 1998 .
- 17 محمد سالم آدم ، عمم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 .
- 18 محمد زيان عمر ، البحث العلمي و مناهجه و تقنياته ، دار الشروق العربي ، جدة ، السعودية ، ط 2،
- 19 فؤاد بهي السيد ، الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 1997. و 24
- 20 فريدة كامل أبو زينة و آخرون ، مناهج البحث العلمي ، دار الميسرة ، عمان ، 10 ، 2006
- 21 نور حافظ المراهق ، دار النشر ، ط 2 بيروت ، لبنان ، 1990:
- 22 عادل علي حسن ، الرياضة و الصحة ، منشأة الإسكندرية ، ط 1، 1995
- 23 علاء الدين محمد عليوة الصحة في مجال الرياضة ، منشأة المعارف، 1997
- 24 انا اسكارود، ترجمة هاشم ياسر حسن يموبا 2008

قائمة المذكرات:

- 1 مدى تطبيق معايير الصحة العامة والأمان والسلامة في مسابقات السباحة في الجامعات الأردنية العواملة، ذكرى سعد كريم 2015
- 2 مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي ميموني بوبكر 2022
- 3 مستوى تطبيق عوامل الأمن والسلامة في الحصص التدريبية لدى أشبال كرة القدم صنف أشبال 15-17 سنة دراجي مفتاح، مزارى سيد علي 2016

الملاحق

المقياس في الصورة النهائية

مستوى تطبيق عوامل الأمن و السلامة في الحصص التدريبية لدى اشبال كرة القدم

من إعداد الطلبة:

سهتالي محمد لمين

خنوش حمزة

يقوم الطالبين بإجراء دراسة بعنوان "مستوى تطبيق عوامل الأمن و السلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحين" من وجهة نظر السباحين والمدربين و رؤساء النوادي بولاية البويرة لاستكمال شهادة الليسانس تدريب رياضي.

وفي المقياس قام الطلبة بتصميم الأداء بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة و تضمنت المحاور التالية:

المحور الأول: عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالسباحين.

المحور الثاني: عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالمدرّبين

المحور الثالث: عوامل الأمن و السلامة المتعلقة بالمسابح وأماكن التدريب

المحور الرابع: عوامل الأمن و السلامة الخاصة بالصحة

المحور الخامس: عوامل الأمن و السلامة الخاصة بالأجهزة والأدوات السباحية.

سوف نستخدم المقياس ليكرت الخماسي للحكم على مستوى التطبيق

درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جدا
-------------------	---------------	----------------	---------------	-------------------

لذا نرجو من سيادتكم المحترمة تعاونكم معنا و الإجابة على مفردات المقياس بوضع علامة (×) أمام كل العبارات من وجهة نظرك الشخصية.

و نؤكد لكم بأن هذه الإجابات تستخدم لأغراض الدراسة فقط، نشكركم لحسن تعاونكم معنا.

البيانات الأساسية

نرجو من سيادتكم المحترمة وضع علامة (x) أمام العبارة التي تنطبق على شخصيتك
وملئ الفراغات إذا لزم الأمر.

اسم النادي.....:.....*

طبيعة العمل في النادي:

أ/رئيس النادي ()

ب/مدرّب النادي ()

ج/مسير في النادي ()

عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالسباحين .

م	الفقرة	درجة كبيرة جدًا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جدًا
1	يقوم السباح بتوجيهات المدرب المتعلقة بالسباحة					
2	يرتدي السباحون ملابس السباحة					
3	يلتزم السباحون بتوجيهات المدرب الصحية					
4	يحرص السباحون على تغيير ملابس السباحة بعد الانتهاء من التدريبات					
5	يحرص السباحون على الاستحمام بعد الحصة التدريبية					
6	يظهر السباحون وعياً بالجوانب الأمنية و ذلك بالاستفسار عن الجوانب الأمنية في كل تدريب					
7	يقوم السباحون بالإحماء قبل بداية الحصة التدريبية					
8	يتم المدرب بالتوعية الصحية بصفة دورية					

عوامل الأمن و السلامة المتعلقة بالمدرسين

م	الفقرة	درجة كبيرة جدًا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جدًا
1	يهتم المدرب بالإحماء الجيد للسباحين قبل بداية التدريبات.					
2	تسجيل السباحين المصابين في سجل مخصص.					
3	يشرف المدرب على تنفيذ قواعد السلامة السباحية.					
4	يراعي المدرب المسافات الأمانة بين السباحين داخل الحوض.					
5	يراعي المدرب التدرج في تعليم المهارات.					
6	يراعي المدرب الخصائص السنية والاحتياجات الجسمية للسباحين عند تحديد أهداف الحصة التدريبية.					
7	يراعي المدرب الفروق الفردية اثناء فترة التدريب.					
8	يهتم المدرب بفحص أدوات السباحة وأدوات الإنقاذ بشكل دوري.					

					9	يهتم المدرب بالحالة الصحية للسباحين أثناء الحصة التدريبية.
					10	يحرص المدرب على ارتداء السباحين لملابس السباحة.
					11	يمنع المدرب السباحين من السباحة في حالات الحوض السيئة.
					12	يهتم المدرب بوضع الأنظمة والقوانين للحصص التدريبية.
					13	يهتم المدرب بالتوعية الصحية بصفة دورية.

عوامل الأمن و السلامة المتعلقة بالمسبح وأماكن التدريب..

م	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جداً
1	يهتم المدرب بالإحماء الجيد للسباحين قبل بداية التدريبات يوجد بوابات كافية للدخول و الخروج بأمان وخاصة في الحالات الطارئة.					
2	تسجيل السباحين المصابين في سجل مخصص يوجد لوحات إرشادية في المسبح توضح أماكن الخطر وكيفية تجنبه.					
3	تخلو المسابح من العوائق التي تحول دون الممارسة الجيدة للتدريب .					
4	أرضيات مقاومة للانزلاق .					
5	حوائط المسبح مصنعة من مواد متينة ومقاومة للماء وأن تتسم بالنعومة لتجنب إيذاء السباحين .					
6	المصارف مغطاة بشبكات لمنع الانسداد ومصممة لتسهيل الصيانة الدورية ويجب توزيعها بدقة عبر المسبح .					
7	استخدام مواد تعقيم فعالة تُدار بعناية .					
8	غرف تغيير الملابس تكفي جميع رواد المسبح، وتمتاز بالخصوصية .					

					9	اجهزة تقيس درجة المياه، ودرجات تلوث المياه وأيضاً نسبة تعقيمه .
					10	توفر اضاءة جيدة في المسبح تكفي لرؤية كل صغيرة وكبيرة وتغطية لكل الأماكن.
					11	حجرة خاصة للإسعافات الأولية

عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالصحة

م	الفقرة	درجة كبيرة جدًا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جدًا
1	وجوب النظافة الجسمية قبل الدخول إلى الحوض .					
2	منع الأشخاص المرضى من السباحة وخاصة أصحاب الأمراض الجلدية المعدية .					
3	تعقيم الاقدام قبل النزول إلى الماء .					
4	ارتداء الملابس المخصصة للسباحة ونزعها مباشرة بعد الانتهاء .					
5	التوقف عن السباحة في حالة الشعور بالتعب أو الإرهاق .					
6	اجتناب السباحة بعد الأكل مباشرة وشرب الماء بكثرة لمنع جفاف الجسم .					
7	إحماء الكافي قبل البدء بالسباحة لتجنب الإصابات.					
8	وجود لافتات توعية بشأن السلامة الصحية في المسابح .					

عوامل الأمن والسلامة المتعلقة بالأدوات والأجهزة السباحية

م	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جداً
1	الأدوات والأجهزة المستخدمة بحالة جيدة ويتوفر بها عوامل الأمن والسلامة.					
2	أدوات الإنقاذ في كل مكان في المسبح وبحالة جيدة.					
3	الأدوات والأجهزة الرياضية مطابقة للمواصفات القانونية.					
4	عوامات وأكياس الطفو وأحزمة السلامة وحبال السباحة والأشرطة العائمة ويجب أن تتوفر على المواصفات القانونية.					
5	توجد أدوات خاصة لتعليم السباحين في تطبيق عوامل الأمن والسلامة مثل (لوحات إرشادية، برامج كمبيوتر، أشرطة فيديو) .					
6	تستخدم الأجهزة والأدوات المساعدة لتوفير الأمن والسلامة للسباحين أثناء للحركات المعقدة أو ذات الخطورة .					

جدول المعلومات الاستبيان الخاص بالسباحين

الانحراف	المتوسط	درجة ضعيفة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة	لرقم	
1.02391	3.835821	2	4	17	24	20	1
1.24716	3.462687	4	14	13	19	17	2
1.08482	3.373134	3	9	28	14	13	3
0.72931	4.343284	0	1	7	27	32	4
1.28291	3.074627	11	10	18	19	9	5
1.09952	3.134328	5	11	31	10	10	6
1.10384	3.313433	3	13	22	18	11	7
0.8623	3.791045	0	1	30	18	18	8

جدول معلومات الاستبيان الخاص بالمدرسين

الانحراف	المتوسط	درجة ضعيفة	بدرجة ضعيفة	بدرجة متوسط	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	لرقم
0.92871	4.0625	0	1	3	6	6	1
0.80623	2.375	1	10	3	2	0	2
0.7303	4.5	0	0	2	4	10	3
0.80623	3.875	0	0	6	6	4	4
0.5	4.625	0	0	0	6	10	5
0.40311	4.8125	0	0	0	3	13	6
0.60208	4.6875	0	0	1	3	12	7
1.10868	3.1875	1	3	6	4	2	8
0.44721	4.75	0	0	0	4	12	9
0.7303	4.5	0	0	2	4	10	10
0	5	0	0	0	0	16	11
0.57735	4.75	0	0	1	2	13	12
1	4.25	0	1	3	3	9	13

جدول معلومات الاستبيان الخاص بالمسبح وأماكن التدريب

الانحراف	المتوسط	بدرجة ضعيفة	بدرجة ضعيفة	بدرجة متوسط	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	لرقم
1.0662	3.966667	0	4	5	9	12	1
0.91539	2.3	5	15	6	4	0	2
0.72793	2.566667	1	14	12	3	0	3
1.01483	3.933333	0	4	4	12	10	4
0.68145	4.533333	0	0	3	8	19	5
0.84418	4.333333	0	1	4	9	16	6
0.80872	4.033333	0	0	9	11	10	7
0.62606	2.233333	3	17	10	0	0	8
0.80516	2.8	1	10	13	6	0	9
0.88992	3.366667	0	4	15	7	4	10
0.49013	3.366667	0	0	19	11	0	11

جدول معلومات الاستبيان الخاص بالصحة

الاحرف	المتوسط	بدرجة ضعيفة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	لرقم	
0.89955	3.533333	0	4	10	12	4	1
0.74664	3.833333	0	0	11	13	6	2
0.49013	4.633333	0	0	0	11	19	3
0.18257	4.966667	0	0	0	1	29	4
0.50742	1.533333	14	16	0	0	0	5
0.50742	4.466667	0	0	0	16	14	6




جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات والنشاطات
البدنية والرياضية

التخصص: تدريب الرياضي التنافسي

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	القرار	الامضاء
01	مهدي نيل	مقرر	
02	رائع أحمد	مقرر	
03	دعياي حسن	مقرر	

معايير الأمن والسلامة المتعلقة بممارسة رياضة السباحة

إشراف الأستاذ الدكتور :

- نبيل منصوري

إعداد الطلبة :

- سهتالي محمد لمين

- خنوش حمزة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -
مهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:...../م ع ت ن ب ر/2023.

الموضوع: تسهيل مهمة.

يُشرفني أن أقدم إلى سيادتكم بهذا الطالب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): أحمد علي محمد لبيح رقم التسجيل: 21284 212133

تاريخ ومكان الميلاد: 2002 / 07 / 21 ب: ان ضم اريجة

الطالب (ة): حصة رقم التسجيل: 261459 2121330

تاريخ ومكان الميلاد: 6. حنانقي 2002 - صور الفخريان

من أجل القيام بالتربص الميداني لمذكرة التخرج لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2024/2023 الذي

يُدرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



رئيس الجمعية
حداش طارق





إلى السيد (ة): رئيس الجامعة

قسم التدريب الرياضي

رزوقي الطاهر

الرقم:/م ع ت ن ب ر/2023.

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): إلى رقم التسجيل: 2121332912814

تاريخ ومكان الميلاد: 2002/01/21 : :

الطالب (ة): : رقم التسجيل: 2121332912814

تاريخ ومكان الميلاد: 2001/01/05 : :

من أجل القيام بالتدريب الميداني لنهاية التكوين في مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي

2024/2023 الذي يندرج ضمن تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة





إلى السيد (ة): نادي الرماية المسمى

قسم التدريب الرياضي

بالضلع

الرقم:/م ع ت ن ب ر/2023.

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): الحس رقم التسجيل: 2023021284

تاريخ ومكان الميلاد: 20.02.1981 ب: الأخ ب

الطالب (ة): حس رقم التسجيل: 20230226438

تاريخ ومكان الميلاد: 10.10.2004 ب: بصور الضلع

من أجل القيام بالتدريب الميداني لنهاية التكوين في مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي

2024/2023 الذي يندرج ضمن تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم

