

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية LMD

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في: تخصص

علوم الحركة وحركة الإنسان

الموضوع:

قياس التردد النفسي و علاقته برياضة السباحة

(بحث وصفي مسحي أجري على بعض سباحي ولاية النعامة (09 12) سنة)

تحت إشراف:

– د. بلكيش قادة

رئيس اللجنة المناقشة: محي الدين جمال

العضو: خالد وليد

إعداد الطلبة:

* جماعي مصطفى.

* مباركي قادة.

السنة الجامعية: 2013 2014م

1434 - 1435 هـ

الفهرس الإطار العام للدراسة

الصفحة	الموضوع
أ.....	- الإهداء
ب.....	- الإهداء
ج.....	- الشكر والتقدير
د.....	- المحتوى
ه.....	- قائمة الجداول والأشكال

التعريف بالبحث

الصفحة	الموضوع
04.....	2 مشكلة البحث
04.....	3 أهداف البحث
05.....	4 فرضيات البحث
05.....	5 أهمية البحث
05.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
06.....	7

الجانب النظري

الفصل الأول

التردد النفسي

13.....	4 1- التردد
13.....	2-1 العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي
13.....	1 2 1
14.....	2 2-1 معرفة الهدف
14.....	3 2-1
14.....	4 2-1
14.....	5 2-1 جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالي
14.....	6 2-1 التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة
15.....	7 2-1 المرئي

15.....	8 2-1
15.....	9 2-1
15.....	10 2-1
15..... الخيرة السابقة	11 2-1
16..... ط الجسماني	12 2-1
16..... عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية	3-1
16..... 4 تأثير جمهور	1 4
17..... الهزائم المتتالية للفريق	5-1
18..... الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات	6-1
18..... 1 الخوف من الهزيمة	1 6-1
18.....	2 6 1
18.....	3 6 1
18.....	4 6 1
19.....	1 4 6 1
19.....	2 4 6 1
19.....	3 4 6 1
19.....	4 4 6 1
19.....	5 4 6 1
19.....	7 1
20.....	8 1
20.....	9 1
20.....	1 9 1
21..... الخصائص السيكولوجية الايجابية	2 9 1
22.....	3 9 1
22..... التأثير السلبي	10 1
23.....	11 1
23.....	12 1
23.....	13 1
23..... في العادات اليومية	14 1

23.....	مستوى وأهمية المنافسة.....	15	1
23.....	الإحماء.....	16	1
24.....	توفير عناصر.....	17	1

الفصل الثاني

28.....	نبذة تاريخية.....	1	2
28.....	السباحة في العالم.....	2	1-2
28.....	تاريخ السباحة في العالم.....	21	2-2-
29.....	السباحة في الجزائر.....	3	2-2-
29.....	تاريخ وتطور السباحة في الجزائر.....	1	2-3-1-
30.....	4	2-4-
30.....	5	2-5-
30.....	6	2-6-
31.....	7	2-7-
31.....	1	2-7-1-
31.....	2	2-7-2-
32.....	3	2-7-3-
32.....	4	2-7-4-
33.....	8	2-8-1-8-
33.....	السباحة الترويحية :.....	1	2-8-1-8-
33.....	2	2-8-2-
33.....	3	2-8-3-
34.....	().....	4	2-8-4-
34.....	5	2-8-5-
34.....	9	2-9-
34.....	1	2-9-1-
34.....	2	2-9-2-
35.....	3	2-9-3-

35.....:	-10-2
35.....:	-2-10-2
36.....	-3-10-2
36.....:	-11-2
36.....:	-12-2
37.....:	-13-2
37.....: المهارات الأساسية في السباحة:	-14-2
37.....	-1-14-2
38.....	-2-14-2
39.....	-3-14-2

الفصل الثالث: دراسة الخصائص المرحلة العمرية

44..... (12 9)	1-3
44.....(12 9)	2-3
45..... خصائص وسمات النمو لدى الطفل (12 9)	3 3
45.....	1 3 3
46.....	2 3 3
46.....:1	2 3 3
46.....:3 النمو العقلي المعرفي	3 3 3
47.....:4	3 3 3
48.....:5	3 3 3
48.....:1 العوامل المؤثرة في النمو الحركي	5 3 3
49.....:6	3 3 3
50.....:7 النمو الانفعالي	3 3 3
50..... (12 9) الفروق الفردية بين الأطفال في السن	4 3
51..... (12 -9) مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين	5 3
52.....	3 3
53..... (12 -9)	5 3

54..... 6 3

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

60.....	1-1
60.....	2-1
60.....	3 1
61.....	4-1 مجالات البحث
61.....	-5-1
63.....	6-1 متغيرات البحث
64.....	7 1
64	8 1
65.....	9 1
68.....	10 1

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

71.....	1 2
81.....	2 2
82.....	3 2
84.....	4 2
85.....	5 2 إستخلاصات واقتراحات

-
-
-

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
61	يبين مجالات البحث.	01
61	.	02
62	.	03
62	.	04
63	.	05
71	العلاقة بين مقياس التردد النفسي	06
72	.	07
74	العلاقة بين مقياس التردد النفسي	08
75	.	09
76	يوضح العلاقة بين مقياس التردد النفسي و	10
77	.	11
78	يوضح العلاقة بين مقياس التردد النفسي والوسائل المستعملة في رياضة السباحة.	12
79	.	13

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
42	الترتيب الهرمي للحاجات	01
72	يمثل اختلاف بين المتوسطات الحسابية لبنود التردد النفسي لدى مح	02
75	يمثل اختلاف بين المتوسطات الحسابية لبنود التردد النفسي محور الحالة	03
77	يمثل اختلاف بين المتوسطات الحسابية لبنود التردد النفسي محور الحالة	04
79	يمثل اختلاف بين المتوسطات الحسابية لبنود التردد النفسي لدى محور	05

التعريف بالبحث

1- مقدمة:

على مختلف الميادين ومنها ميدان يبرز الحاجة إلى مواكبة ما ظهر منه وخاصة بعد إن أصبحت الرياضية تشكل احد المقاييس المهمة بين الأمم ومفهومها الحضاري نتيجة للدور البارز الذي يأخذه مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والتحليل والفهم لمختلف مجالات وعلوم التربية الرياضية بما فيها مجال علم النفس الرياضي الذي يعد جانب مؤثر في مستوى تعلم المهارات الرياضية فضلا عن تأثيره المباشر في المنافسات والانجاز الرياضي العالي ، ويتجلى هذا التأثير بصورة واضحة عند ممارسة الفعاليات الرياضية التي تتسم بالخطورة والخوف من الإصابة المحتملة الوقوع فيها والتي تتصف أيضا بصعوبة تعلمها وادائها تبعا لمتطلباتها الخاصة من الناحية المهارية والظروف التي تؤدي بها ، ولهذا نرى الكثير من الرياضيين قد يفشل في تحقيق انجاز رياضي معين)

أن كثيرا من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة (1988 5).

واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين بتعلمها
ي يسبب الخوف والتردد للمبتدئين التي

وجاءت هذه الدراسة هادفة إلى الاهتمام بهذه الصفة البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة

(مختار، 1998 85)

ومن اجل القيام بهذه الدراسة قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين:

ويشمل ثلاثة فصول حيث تناولنا في الفصل الأول التردد النفسي أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى

أما في الفصل الثالث فكانت مخصصة للمرحلة العمرية (9 12).

عبارة عن تحليل ومناقشة مقياس التردد النفسي وهذا الأخير جاء بعد قيامه ببحث ميداني

أخذنا فيه فئة السباحين كعينة للبحث من اجل ذلك جاءت محاولاتنا لطرح هذا البحث أملين أن نوفق في إظهار

الايطار الحقيقي للتردد النفسي لفئة السباحين

2-مشكلة البحث :

الرياضية بصفة عامة ورياضة السباحة بصورة خاصة بعدة مميزات أهمها إعداد رياضيين عالي للوصول إلى المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بادائهم الرياضي إلى المستوى العالمي غير أن اللاء التردد النفسي والتوتر و الدراسات النفسية التي تناولت رياضة السباحة بصورة عامة وندرة الدراسات التي تطرقت إلى () ، وبسبب علامات ومظاهر التردد النفسي الواضحة التي تظهر على متعلمي هذه المها والتي لمسها الباحث عن طريق ملاحظته الشخصية واحتكاكه المباشر بهم باعتباره مدرسا لمادة :

التساؤل العام :

هناك علاقة بين التردد النفسي وممارسة رياضة السباحة

التساؤلات الفرعية :

1. علاقة في الإحصائية بين التردد النفسي و الشخصية والأداء لممارسة السباحة
2. هناك علاقة في الفر الإحصائية بين التردد النفسي و الحالة النفسية والوسائل المستعملة

3-أهدافالبحث:

هدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة :

1. قياس التردد النفسي لدى ممارسي رياضة السباحة.
2. التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى التردد النفسيلدى ممارسي رياضة السباحة.

4-الفرضيات:

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين التردد النفسي وممارسة رياضة السباحة.

الفرضيات الفرعية:

1. علاقة في الفروقا الإحصائية بين التردد النفسي و الشخصية والأداء لممارسة السباحة.
2. هناك علاقة في الفروقا الإحصائية بين التردد النفسي و الحالة النفسية والوسائل المستعملة.

5-أهمية الدراسة:

إن هذا البحث بجانب أهميته العلمية له أهمية عميقة وحاجة واقعية لأن مجتمع البحث يشكل شريحة كبيرة تزداد أعدادها عام بعد عام، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى هؤلاء المراهقين تقع مسؤوليته على المباشرة على أسرهم وفي التعليمية وتتجلى أيضا أهمية الدراسة في إبراز:

1. تزويد القارئ او الباحث في المجالات النفسية ببعض المتغيرات التي تربط بين ممارسة الانشطة البدنية والرياضية والتردد النفسي التي يمر بها ، في تكيفه.

2.

3. إعداد الرياضي نفسيا لتجنب التردد النفسي أثناء المنافسة.

6-مصطلحات البحث:

ا هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لابد أن يحدد له الباحث المفاهيم الأساسية ويعرفها، ومن المفاهيم التي :

التردد النفسي : هو حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة : كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل.... الخ

السباحة : هيمن الرياضات التي تحمل العديد من المزايا للأطفال فهي أولا مجال حافل للمتعة لـ

العلاقة :

هذه الع

7 الدراسات السابقة والمثابفة:

7 4 دراسة: رسالة ماجستير " احمد عبدالزهره "

(التردد النفسي لدى لاعبي الجمناستك عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حصان القفز)

هدف البحث:

معرفة واقع التردد النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية عند تعلمهم مهارة قفزة اليدين

فرض البحث:

يفترض الباحثون ارتفاع نسبة التردد النفسي بين الطلاب عند أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على حصان القفز.

منهج البحث:

عينة البحث و كيفية اختيارها : مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية الرياضية -

2004 2005 والبالغ عددهم 90

الأولى والثانية لتعليم هذه المهارة وكذلك استبعاد الطلاب الراسبين والذين تعلموا أداء المهارة فبلغ (60) طالباً من الذين يتعلمون أداء هذه المهارة.
7 2 دراسة: رسالة ماجستير " حامد نوري علي".

(بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء على القدمين)

هدف البحث:

الوقوف على واقع التردد النفسي عند تعلم مهارة القفز العامودي () إلى الماء لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/

فرض البحث:

يفترض الباحث تباين مستوى التردد النفسي بين طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/ () إلى الماء.

منهج البحث:

عينة البحث و كيفية اختيارها : عينة البحث على طلاب المرحلة الأولى / كلية التربية الرياضية / (2007 2008) والبالغ عددهم (200)

الوحدة التعليمية الأولى والثانية لتعليم هذه المهارة وكذلك استبعاد الطلاب الراسبين الذين الطلاب الذين لم يتقنوا رياضة السباحة بصورة جيدة ، كذلك تم استبعاد أفراد عينة البناء والبالغ عددهم (30) فبلغ العدد (120) طالباً مثلوا عينة التطبيق في البحث الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .
أهم نتيجة توصل إليها الباحث:

- إن إتقان رياضة السباحة بصورة جيدة يسهل تعلم مهارة القفز العامودي إلى الماء () .
- للتغذية الراجعة التي يمارسها المعلم مع المبتدئين بتعلم مهارة القفز العامودي إلى الماء () اثر ايجابي يسهم في تقليل مقدار التردد النفسي لديهم .
- طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية يتميزون بدرجات عالية من التردد النفسي عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء ()

أهم توصية :

بناء مقاييس للتردد النفسي في فعاليات رياضية أخرى تتسم بالخطورة والصعوبة في الأداء .
ينبغي على معلم مهارة القفز العامودي إلى الماء ()

واحي النفسية لدى المتعلمين مثل الثقة بالنفس والشجاعة قبل المباشرة بتعليمهم مهارة القفز ألعامودي إلى الماء () .

يمنع تعليم مهارة القفز ألعامودي إلى الماء ()

التعليق على الدراسات:

من اهم النقاط المشتركة بين دراستنا والدراسات السابقة والمشاهدة تناول موضوع دراسة واحد الذي يتناول التردد النفسيالذي ينتاب اللاعبين في رياضة السباحة ورياضة الجمباز ،أما من حيث المنهج تم

،أما بالنسبة لعينة البحث فكانت في دراستنا

بالطريقة المقصودة أما في الدراسات السابقة فكانت عينة البحث عشوائية أما الأدوات المستعملة في دراستنا هي " "

" 2 " النتائج المشتركة فهي للتحضير النفسي دور في تجنب الرياضي التردد

النفسي ومساهمته في تحسين أداء الرياضي وتطويره.

نقد الدراسات :

ان موضوع بحثنا اهتم بدراسة العينة بصفة مقصودة من رياضي النخبة للسباحة ،والفئة العمرية للطفولة المتأخرة

(9 12) .

خلاصة:

وقلة البحوث الخاصة بالتردد النفسي في كل المجالات، والتي تصب في هذا الموضوع الا اننا استخلصنا أن هناك أهمية كبيرة في التقليل من هذا السلوك .

فبالرغم من وجود اختلافات بين الدراسات المشابهة والبحوث السابقة إلى أن الهدف واحد ويكمن في التعرف على مدى تأثير سلوك التردد النفسي بالنسبة للاعب، ومحاولة القيام بالتحضير النفسي الجيد يساهم في وصول الرياضي إلى مستوى عالي من الأداء و الذي يقلل من التردد النفسي لدى شخصية الرياضي ،

الباب الأول

الفصل الأول

التردد النفسي

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط التردد النفسي والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب او المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

1 التردد النفسي :

التردد النفسي هو السبب في حالات كثيرة من الفشل . فإلى أي حد أنت واثق من نفسك؟ ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تستدعي القطع برأي فيها لاتخاذ قرار ماحولها ؟ هل أنت متردد؟ هل أنت غير واثق

وفي المجال الرياضي مثلاً يمكن إن نشاهد لاعبا تردد في القفز إلى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ويجيد القفز إلى الماء وهو مراقب مراقبة جيدة ، أن هذا النوع من التردد لا يمكن أن يأتي عفويا ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في اللاعب نفسه أو أن تأتي من مصادر خارجية، والمرء دائماً يحتاج الى تأكيد ذاته ، وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ، ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب ف ينهار أمام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه مثلاً.

كما إن المدرب أو المرابي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية فاللاعب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه.

2 العوامل المساعدة على ظهور التردد النفسي :

التردد النفسي باعتباره صفة نفسية تنتاب الرياضي في أوقات معينة دون غيرها وهناك عوامل عديدة تساعد أو تقلل ظهورها منها:

2 1 الملل :

ان من العوامل المهمة التي يتفق عليها علماء

بعمل معين لفترة طويلة سوف يتردد أو ينفر من القيام بنفس العمل او حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيام العمل أو حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل ان هذا الملل سوف يخف أو ينمحي خلال فترة الراحة ويكون المتعلم بعدها مستعداً من جديد لتقبل المعلومات.

2 2 معرفة الهدف:

ان الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله فيجب على المدرب أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع

2 3 معرفة الشخص لقابليات ومدى نجاحه:

ان الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون هذه ولهذا يجب على المدرب أن يكون حريصاً على مساعدة الرياضي في تفهم قابليته

2 4 المكافأة والكلمات المشجعة:

أن حصول الرياضي على المكافأة لقيامه باستجابة معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه بالإضافة الى أنه يحتاج الى أن يعترف الآخرون بإنجازاته فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسين ملموس في قابلية الرياضي .

2 5 جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالية:

أن جاذبية الفرد الرياضي نحو فعالية معينة دون سواها يعد وحدة حافزاً لممارسة تلك الفعالية أن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسة الرياضة يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسة النشاط لذا يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في إخبار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها أو تجنبها . وعلى هذا الأساس فإن الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة يؤدي الى تجنب هذا النوع من النشاط وضعف الانجاز فيه.

2 6 التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة:

أن التفكير تحت ظروف وأعباء نفسيه كبيرة وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضة الى التأخر في اتخاذ القرار وعدم الدقة في التنفيذ وهذه الظاهرة واضحة ولا محتاج الى برهان تجريبي لإتباها فكلنا يشعر وقد مر بتجارب عديدة تؤثر ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد بأعباء نفسية كبيرة أو عندما يكون مجهداً بدياً .

2 7 العلاقة السلبية بالمدرّب او المرّبي:

وهذه الصفة عادة نلمسها عند ال الضعفاء بالرياضة إذا فهم يشعرون في الغالب بأن المدرّب او المرّبي ليفهمهم ولا يساعدهم ولا يعطيهم الفرصة العادلة لتحسين مستواهم وقلة الرياضيين الذين تربطهم علاقة ايجابية بالمدرّب او المرّبي.

2 8 الإرادة:

إذ أن فقدان الإرادة عادة يصاحبه فقدان العزم في التغلب على الصعوبات مع حالات التردد.

2 9 الانطوائية:

إن حالات الفشل المتكرر تؤدي احيانا الى الانسحاب من المجتمع فنرى ال الضعيف في الرياضة لا وفي بعض الأحيان قد لا يرغب ال في الذهاب الى المسبح في الأيام التي فيها الحصص

2 10 الظروف المناخية:

تعتبر الحالة الجوية من الحالات التي تساعد فلي خلق بيئة جيدة للمنافسة الرياضية ، مستعدا لبدل أقصى مجهود ، أما إذا كان الجو بردا أو حارا أو ممطرا... الخ ، فان ذلك سيؤثر بدرجات متفاوتة على وكذلك نجد ان حالة الرياضي النفسية ستختلف عندما يشترك في منافسة رياضية في جو مناخي يختلف اختلافا جوهريا عن البيئة المناخية التي يعيش فيها و التي اعتاد عليها.

2 11 الخبرة السابقة :

ان للخبرة السابقة اتر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات إذا أن الخبرة السابقة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمه التردد النفسي ظاهرة أو محتفية فيها أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعداً لخوض المباراة وعلى المستويات في درجة

2 12 النمط الجسماني:

لقد قسم شيلدون الأفراد الى ثلاثة أنواع:

- () .

- () .

- () .

إن لأنماط الثلاثة صفات جسمية و صفات نفسية وأن النمط الجسماني للفرد يؤثر في شخصيته كما يولد لدى الفرد رغبة في مزاوله النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه وهنا نؤكد أن نوع النمط الجسماني قد يساعد في نجاح الرياضي في فعالية معينة ولكنه ليس العامل الأساسي إذا أن التفوق في الفعاليات الرياضية ينتج من عوامل كثيرة متداخلة قد يكون النمط الجسماني أحدها.

3 عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب

المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بينالمدرب و الرياضي يقع في الغالب

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

1 البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات الرياضيين وقدراتهم المختلفة البدنية و المهارة والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

2

3 ملاحظة حالات الرياضيين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4 تدريب الرياضيين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط

للمنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب الرياضيين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك الرياضيين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة .

5 تبصير الرياضيين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف

6 يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع الرياضيين نظراً لأن لكل رياضي فرديته التي تميزه

عن الرياضيين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع الرياضيين.

8 الاهتمام والحرص الزائد في ال

(2002 148 149)

4 تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي

ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول (233) .

5 الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المنافسات غير الموفقة، وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز (علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، 2003 233)

6 الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات: (في كرة اليد، 2003 233 234)

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الاهداف مبكرا او قبل نهاية المنافسة.

6 1 الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية خاصة عند معظم السباحين عندما تكون من اللازم عن نتائج المنافسة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها ، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

6 2 الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى السباح المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لممكن أن تنشأ أيضا عندما ينافس السباح منافسا في مستوى أعلى منه مهاريا ، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

6 3 الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض السباحين عند حسم بعض الفعاليات الهامة من المسؤولية وتظهر أيضا الإعداد النفسي سيئا للسباحين ، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند السباحين الإحساس العميق بالمسؤولية

6 4 الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند السباحين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو إلتواءات حادة، وان السباحين ن بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

6 4 1 مرحلة الرفض:

فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

6 4 2 مرحلة الغضب:

يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

6 4 3 مرحلة المساومة:

حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا :
يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة.

6 4 4 مرحلة الاكتئاب:

وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

6 4 5 مرحلة القبول وإعادة التنظيم:

يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على

(2002 281)

7 الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- 1.
- 2.
3. وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
4. التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
5. الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
6. أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب التردد في شكل مدرج التردد ، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف التردد الناتج عن المنافسة الرياضية.
7. محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

هم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالته في

:

(20).

8 مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم (فوزي، 2003، 211)

9 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

9 1 الخصائص السيكولوجية العامة:

ويتوقف إظهار هذه

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين

وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللا

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادراً ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

للفرد وللمربي الرياضي أيضاً يتعرفون من خلالها عن

نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا ان يحققوه من التدريب.

9 2 الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال

إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً ايجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية (280).

9 3 الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية :

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها) (213 214).

40 التأثير السلبى للآخرين:

تنتاب التلاميذ والرياضيين الضعفاء حالة تردد واضحة عند أداء التمرينات بحضور بقية الأفراد أن هذا التردد

41 الحالة التدريبية :

يتميز الرياضي المبتدئ بضعف الثقة بالنفس وبتأثيره السريع بالمؤثرات الخارجية مما يجعله عرضة للعديد من الحالات كما في حمى البداية أكثر من الرياضي المتقدم الذي يتميز باستقرار مستواه وبعدم التأثير السريع بالمؤثرات الخارجية إذا قارناه

42 مكان المنافسة:

ان مكان المنافسة له الاهمية في الحالة النفسية للرياضي إذ انها ستختلف إذا لعب على ملعبه الخاص وفي الأدوات التي تعود له عما لو لعب في ساحة الخصم أو في ساحة حيادية.

43 الجمهور:

يمكن اعتبار استجابات المتفرجين وعددهم من العوامل المهمة في تحديد درجة الاستعداد النفسي للفرد الرياضي إذا أن مستوى اللعبة سيختلف وكذلك الحالة النفسية للرياضي إذا كان عدد الجمهور كبيرا صديقا أو معاديا أو من... الخ.

44 التغيير المفاجئ في العادات اليومية:

ينبغي على المدرب الرياضي عدم إجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعداداً للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك الى بعض النتائج السلبية.

15 مستوى وأهمية المنافسة:

أن معرفة الرياضي لمستوى الخصم سيؤثر في درجة استعداد ذلك الرياضي فإذا كان الخصم في أعلى مستواه سيتعرض لحالة حمى البداية أما إذا كان الخصم ضعيفاً فقد يؤدي الى إنصاف اللاعبين بحالة عدم المباراة إضافة الى ذلك فأن حالة الرياضي ستختلف في حالة عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس ومفاجأته له يوم السباق مما قد يؤدي الى تر نفسيوعدم استعداد لخوض المباراة على أحسن الأوجه.

16 الإحماء:

تهدف عمليات الإحماء الخاصة والعمامة التي يؤديها الرياضي قبل المنافسة مباشرة الى العمل على إعداده وتهيئته من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة.

17 توفير عناصر الأمن:

ينبغي مراعاة عناصر الأمن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب وإصابته ببعض الإصابات البدنية الى ظهور أعراض الخوف والأحجام على الفرد الرياضي مما يؤثر تأثيراً بالغاً على تنمية وتطوير سمات والجرأة لديه.

خلاصة:

التردد من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للتردد .

أيضا بعض النظريات التي تبين أن التردد عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الرياضي تحقيق نتائج ايجابية في المنافسة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي التردد في الحياة اليومية وخاصة في .

الفصل الثاني

رياضة السباحة

:

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية، بل هي الأساس لجميع أنواع الرياضات المائية المدرجة ضمن المسابقات الأولمبية، وقد شهد التاريخ تطورا بالغا سواء كان ذلك في الأداء أو في مستوى الانجاز الذي ظهر جليا في جعل الأداء يمر بتطور ملحوظ، الشيء الذي يجعل العالم يسعى نحو نحو أمية السب

باعتبار ان لكل شيء بداية ونهاية، فإن لكل رياضة مبادئ قاعدية ومهارات اساسية تعتمد عليها لتتعدى بعد ذلك إلى تقنيات عالية ثم إلى الأرقام .

1-نبذة تاريخية عن السباحة:

لا يمكن تحديد متى بدأ الإنسان ممارسة السباحة ولكن بنظرة واقع الأمور نجد أن الإنسان الأول كان يضع السباحة في اعتباره الاساسي من ناحية الممارسة لانها كانت تساعده في الحروب، وفي مواجهة الحيوانات نقترة التي كانت يحيط به ومن دراستنا لتاريخ الإنسان الاول نجد انه كان يرتبط ارتباطا وثيقا بالاكار حيث انها كانت الوسيلة الوحيدة في الانتقال من مكان لآخر لقضاء حاجياته أو لاكتشاف مناطق جديدة تصلح لمعيشته وطعامه .
ونظرا إلى ما كانت عليه السباحة في الازمنة التاريخية لاحظنا مدى اهتمام الحضارات والامم القديمة بما إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك .

مما يمكنه من علوم ثقافية ورياضية ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 650 ق م فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الأشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء القرب .

وقد استخدمت السباحة أيام قدماء المصريين ويدل ذلك على النقوش التي وجدت لمعركة "فادش" التي دارت بين رمسيس الثاني والجيش عند هر برده، والعجب ان بعضهم كان يسبح مع ظهور الاذرع خارج الماء كما في سباحة احة في الدولة اليونانية والرومانية حيث كان تعلم السباحة إجباريا على كل طفل في اسبرطة وأثينا، وكان هناك مثل شائع في تلك الأيام عن تعود الناس الرجل الجاهل أي أنه لا يعرف القراءة ولا السباحة .
إبراهيم رحومة زايد و إكرام سعد إبراهيم و محمد مفتاح، 1988 (9).

2-السباحة في العالم :

2-1- تاريخ السباحة في العالم :

بعد عصر الرومانيين دخلت السباحة في طي النسيان حيث أن الحكام والناس ذوي المراتب الراقية والنبلاء لم يعطوا لها قيمتها واعتبروها كرياضة ذات مستوى منخفضفي القرن الثامن عشر بعض الفلاسفة والعلماء من خلال دراستهم للناس القدامى استخلصوا التأثير الإيجابي الذي تلعبه الرياضة بصفة عامة والسباحة خاصة على الصحة للأفراد .

وعرفت السباحة بعد فترة النسيان وبعدها ظهور طفيف في فرنسا حيث كان يتجمع السباحون بعدد كبير فوق "Le pontreuf" وكانوا يرمون النقود في النهر ثم يقومون باستخراجها بعد ذلك

في إنجلترا قام "لورد بيرون" Lord Biron وهو رجل من الطبقة البرجوازية الراقية في سنة 1818

10 السباحة بعد هذا الإنجاز الكبير الذي قام به لورد بيرون جاء "Webb" في سنة 1875

الذي استطاع أن يسبح مسافة كبيرة من المحيط الأطلسي خلال 21 25

الآخرين بقطع نفس المسافة مبرهنين بذلك على إمكانياتهم الكبيرة في رياضة تعتبر من أجمل الرياضات. (Marcel

Boisseau 1965 3 9)

3-السباحة في الجزائر :

3-1-تاريخ وتطور السباحة في الجزائر :

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الا
ببروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948
حيث نال بطولة إفريقيا الشمالية في منافسات 100 200 800 متر سباحة حرة. (عبد الرحمان وآخرون، 2000
(24

وعند الاستقلال مباشرة أي في 1962/07/31 أنشأت الاتحادية الجزائرية التي ترأسها السيد مصطفى
1963

سمحت هذه المنافسة ببروز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانيات معتبر

1974 ظهرت السباحة الوطنية وكذلك المغربية وجوه مثل بكلي، بوطاغو خميسي، و معمّر الذين شاركوا
فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين إذ حقق السباحون الجزائريون نتائج إيجابية
مثل بكلي في نوع 400 200 متر سباحة حرة، أو معمّر 200 متر سباحة على الصدر، وبوطاغو في 200 متر
(1995 24 25) .

أما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زارة

خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بالجزائر عام 1978، وكذلك في منافسات أخرى تلتها فيما بعد سباحات أخريات
: محمدي مهديّة، قويسمي سمية، والواعدة سارة حاج عبد الرحمان، كما لا ننسى صاحب الألقاب سليم إلياس الذي
يعد أول سباح عربي إفريقي ينال ميدالية في بطولة العالم بإحرازه برونزية في موسكو 2002، والمتوج بثلاث ذهبيات في
(2013 wikipedia) .

4-ماهية السباحة:

"تعرف السباحة انها إحدى انواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك
عن طريق حركات الذراعين والقدمين، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا". (محمد
(1

"وتعتبر رياضة السباحة باها اساس لا غنى عنه لممارسة الريا :

السباحة باها إحدى الانشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة
والعنف الذي يظهر أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة
للراحة والاسترخاء، وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح". (1998 22)

5-تعريف السباحة:

السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع تعتبر السباحة نشاطا يمارس بشكل كبير للترفيه، و

6-فوائد السباحة:

1. تعد من أفضل الرياضات في صقل العضلات و تعطي ممارستها قوام صحي و رشيق.
2. ممارسة السباحة يخفض من ضغط الدم و يقوي القلب و يقلل من معدل الكالستترول بالجسم و ينشط الدورة الدموية،
3. السباحة من أفضل الرياضات في تخفيف الوزن و حرق السعرات الحرارية.
4. تقوي بنية الجسم الضعيف و الهزيل و تشد العضلات.
5. السباحة احد أهم الأنشطة التي يمارسا ذو الاحتياجات الخاصة أو الأشخاص الذين تعرضوا لحوادث.
- 6.
7. النفسية و تساعد على الاسترخاء.
8. زيادة التوافق العضلي العصبي.

7-أنواع السباحة:

7-1-سباحة الزحف على البطن :

"يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة نسبة تتراوح بين 20 30 % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70 80%

يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء". (

زكي و طارق محمد ندا و إيمان زكي، 2002 (70

7-2-سباحة الزحف على الظهر :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح الماء والرأس لأعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي ضربات الرجلان لأعلى ولأسفل بالتبادل وتؤدي الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انشاء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم ضربات الرجلين في

40% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من

خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة 60%

نفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعياً حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق

" (علي زكي و طارق محمد ندا و إيمان زكي، 2002 75 76)

7-3- سباحة الزحف على الصدر :

يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتان واليدان متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهياً السباح لأخذ الشهيق، يتم ثني المرفق تدريجياً حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي

يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث كون انسيابياً ومفروداً على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير،

ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه لأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما يبدو

تحركهما لأسفل وللجانِب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم

خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى. (علي زكي و طارق محمد ندا و إيمان

زكي، 2002 79)

7-4- سباحة الفراشة :

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى

أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدين ضغطاً مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني

المرفقان مع الاحتفاظ بهما مترفقين باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل

تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالباً ما تخرج القدمان عن مستوى

سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنهي الذراعان

" (علي زكي و طارق محمد ندا و إيمان زكي، 2002 80 81).

8- مجالات السباحة :

8-1- السباحة الترويحية :

إن ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد شيئاً هاماً يؤثر في تكوين شخصية متكاملة، ويذكر " :

الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية"، وتعتبر السباحة أحد هذه الأنشطة الترويحية حيث

لأجناس .

8-2-السباحة التنافسية :

هذا النوع يمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة، وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في كهايته تحقيق إنجاز رقمي منشود، وللسباحة التنافسية مسابقات محددة المسافة . (محمد أحمد علي، 2000 9 10)

8-3-سباحة المعاقين :

استخدمت السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين، كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها " : 1975 39 " غير قادر على الاعتماد على نفسه في مزاولة عمله أو القيام بعمل آخر والاستقرار فيه أو نقصت قدرته على ذلك نتيجة "وهنا تهدف السباحة إلى إعادة اتصال الفرد بمجتمعه

8-4-السباحة الإيقاعية (التوقيتية):

وحركات الرشاقة في إطار منسق جميل

يجذب انتباه الآخرين .

8-5-السباحة التعليمية :

تهدف إلى اكتساب المهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والامن والسلامة كما انها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب إلى المستويات المتقدمة وهي ضرورية للممارسين لوظائف الصيد والغوص تحت الماء . (محمد أحمد 2000 9 10) .

9-مناهج تعلم السباحة :

المنهج هو الوسيلة التي تسمح بالقيام بالعديد من الأعمال في جو يساعد على تعليم مجموعة من . ليس هناك منهج علمي معمول به لتدريس السباحة بل يجب استعمال كل المناهج الممكنة في التعليم (1990 ChokhariDivey):

9-4 المنهج البصري:

يستند بالأخص على عرض التقنية، ثم على التلميذ أن يرى ويحاول بعد ذلك تحقيق مارآه، يمكن أن تكون التقنية صعبة فالعرض يصبح مستحيلا ولا نستطيع القيام بالحركة بصفة جيدة، وهنا نستعمل وسائل سمعية بصرية وعرض أفلام أو مخططات لرسم صور ... الخ .

9-2 المنهج السمعي :

يعني استعمال الأوامر الشفهية مهم جدا بواسطة شرح شفهي قصير ومفهوم من طرف المعلم

التمرين الذي يجب عليه تعلمه .

ولكن الآثار من الأوامر الشفهية المعقدة بالأخص عندما يتعلق الأمر بالأطفال في المرحلة المبكرة تصبح غامضة غير

9-3 المنهج التطبيقي :

إنه المنهج الأكثر أهمية والأكثر استعمالاً وهو يعتمد على عرض التمرين المفتوح بطريقة علمية وهو منهج من التمرينات تأخذ طابع جزئي وطابع كلي مختلط، وهناك أيضاً المنهج التنافسي الذي طالما خلق الانفعال والنشاط في الحصص، زيادة على هذا الألعاب والترويح التي تعطي إمكا
(1990 ChokhariDivey)

10-1 مراحل تعلم السباحة :

يمر المبتدئ عند تعلمه السباحة على خطوات تعليمية تقسم عادة هذه الخطوات إلى مرحلتين مرتبطتين فيما

بينهما وهما :

10-1-1 مرحلة مبادئ السباحة :

عندما يتعلم المبتدئ السباحة لا بد من التعود على المحيط الجديد وهو الماء، فحركته في الماء تتطلب وضع الجسم بشكل متوازن كما أن عليه أن يستخدم جميع أعضائه بأسلوب يمكنه من استثمار الخصائص الفيزيائية (دافعة أرخميدس). هذا بالإضافة إلى اختلاف عملية التنفس داخل الماء عن التنفس العادي وهذا يعني بالنسبة للمبتدئ تعلم تجارب جديدة تختلف كلياً عن التجارب التي اكتسبها خلال حياته اليومية. (Alim Saod)

10-2-1 الوعي خلال النشاط :

إن تكوين الوعي بالنشاط والجهود المتواصل لبلوغ هدف معين يتم عن طريق الاطفال أنفسهم لاهم يرون في دروس السباحة فرص للعب في الماء وعلى المرابي أن يأخذ في الحسبان ويستعمل هذا الدافع حتى يجلب الأطفال شيئاً فشيئاً نحو السباحة. ولكي تكون الدروس مثيرة للاهتمام ينبغي أن تتنوع طرق ومناهج وأشكال تنظيم الدروس كما يوجه نشاط التلاميذ بحيث ينمي لديهم روح الاستقلالية والمبادرة .

10-3-1 المداومة خلال النشاط :

بالممارسة المستمرة تكتسب المعارف جيداً أو المهارات والعادات تصبح راسخة في ذهن الطفل لكي ينبغي تكرار

يتوصل الطفل إلى إتقان مبادئ السباحة وتنمية الصفات البدنية والقدرات العملية. (1993)

(16)

11-1 تعليم الأداء الحركي لطرق السباحة :

تخدم هذه الحركة بالدرجة الأولى بناء الشكل الخام لأداء الحركي الأمثل للسباحة مع تعلم الانطلاق عن طريق الانزلاق

ومختلف وضعيات الانسياب والغطس ثم حركات السباحة، وتعتمد هذه المرحلة على أسس علمية لقوانين الطبيعة والحركة. (Hamouche Ahmed Redha 1991 21).

12- تعلم السباحة :

من المتعارف عليه أثناء البدء بتعليم المهارات الحركية لطرق السباحة في الوسط الجديد () في إمكانية حدوث ولكي لا يقع المعلم أو المدرب في أخطاء قد لا يمكن تجاوزها مستقبلاً لذا يجب معرفة العوامل المؤثرة على عملية التعليم وهي العوامل النفسية، العوامل الفيزيولوجية، العوامل الفيزيائية سلباً أو إيجاباً لغرض الاستفادة من العوامل الإيجابية ومحاولة (إبراهيم رحومة زايد و إكرام سعد إبراهيم و محمد مفتاح، 1988

(20).

فمرحلة التعليم للسباحة هي أساس غني عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة والوصول إلى المستويات المتقدمة بالإضافة إلى ممارسة مجالات السباحة المختلفة وإن تتطلب ذلك بعض التدريبات بالإضافة أو الحذف كما هو الحال عند اقتراح برنامج تعليمي تاهيلي خاصاً للسباحة فيقيس الوظائف الحركية المنوط للشخص للعمل بها .

13- تعليم السباحة للمبتدئين :

بأحة في الأشهر الأولى تلقي انتشاراً واهتماماً واسعاً في الدول المتقدمة حضارياً، وهذه

التمارين مقترحة لتعليمهم السباحة .

- 1 نبدأ بتبليل الطفل بالماء وبالتدرج من رأسه حتى قدميه .
- 2 وضع الطفل على ظهره في الماء ممسكاً به من تحت رأسه أو من تحت أبطيه .
- 3 السير في الماء ممسكين بالطفل لجعله يعتاد على مرور بعض الماء على وجهه .
- 4
- 5 عندما يحسن الطفل ضبط تنفسه دعه يبقى مدة أطول حتى يتمكن من اتخاذ وضع الطفو ولكي ينمي تنفسه بصورة
- 6 ظهره .

تجري هذه الدروس بصورة فردية تبدأ بدقيقتين من البداية وتزيد على 5 6 أن يزيد الفترة من 15 . (قاسم حسن حسين و افتخار أحمد، 2000 103)

14- المهارات الأساسية في السباحة :

14-1- الحالة قبل الماء "الاتجاه العقلي" .

سوف يؤثر الاتجاه العقلي الذي يجهل السباحة على درجة تقدمه في التعلم، لذا يستطيع المدرب عن طريق المناقشات ا قبل الأداء العلمي أن يرشح قواعد ثابتة للاتجاهات العقلية المرغوبة مثل الرغبة في تحقيقالهدف، الشجاعة، القوة، إلخ .

كذلك يجب أن يلم المبتدئ إماما مسبقا بما سيعرض اضطرابات فسيولوجية وهذه الاضطرابات تختلف باختلاف مستوى

أ عندما ينزل المبتدأ إلى الماء ويصل إلى مستوى الوسط فإن مركز النفس يتأثر محدثا تنفسا غير منتظم، قد يلهث من فترة إلى أخرى ويجد صعوبة في عملية الزفير، ويحدث توتر العضلات وقد يشعر برعشة نتيجة فقدان حرارة الجسم، عندما يتوفر للمبتدئ خلفية مسبقة بهذه الاضطرابات على هذا الوجه فإنه سيصبح أقل خوفا وأكثر إدراكا .

ب عندما يصل المبتدئ إلى الماء ويصل إلى مستوى الصدر فإنه يمكن أن يجد صعوبة في الاحتفاظ بالتوازن وذلك يرجع إلى ظاهرة الطفو وبمجرد أن يقوم الفرد بالحركة للأمام والأسفل وأعلى فإنه سرعان ما يكتسب الاتزان وبالتدرج من الخوف الذي ينتاب الفرد لتواجهه في وسط غير مستقر فإننا نجد في بعض الحالات أن المبتدئ يضل ملتصقا بحافة (51 1999) .

تنصح به هو السماح له بالاحتفاظ بهذا الوضع لفترة وسوف يجد انه نتيجة لحركته سوف تواتيه الشجاعة على السير

ج عندما يغمر الماء وجه الفرد وهو المستوى الثالث فإنه يشعر بعدة احساس جديدة فالماء يؤدي إلى تهيج الانف والعينين والإذنين، والجدير بالذكر أن مهارة الغطس تحت الماء مع فتح العينين يبدو في البداية غير مريحة ولكن بالتكرار

ن يذكر للمبتدئ هذه الاضطرابات الفسيولوجية قبل نزوله إلى الماء عن طريق الشرح النظري .

14-2- تهيئة المبتدئ لدخول الماء :

الانتهاء من تهيئة المبتدئ عقليا خارج الماء فإنه يكون مستعدا لتعلم مهارات الماء الاولية التي وضعت خصائص من أجل زيادة ثقة المتعلم بنفسه، في هذه المرحلة ينصح بإتباع التشكيل الزوجي وهو تقسيم الفوج إلى أزواج لكل تلميذ زميل .

- فير الأمان: فكل تلميذ يراعي زميله .

- يقوم التلميذ بدور المدرس لزميله مما يجعله أكثر انتباها للتعليمات .

- ليس هناك بديل لهذا التشكيل بالنسبة للفصول كبيرة الحجم .

- في هذه الحالة ما يطلق عليه من تمارين الثقة.(

1999 52)

ونستعرض فيها نماذج لتمارين إكساب الثقة للمتعلمين يمكن ان يسترشد بها المدرب او المدرس ما يضطلع بهذه

14-3- مهارة الطفو :

يعني الطفو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء، وتوضح قاعدة أرخميدس أنه إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقي دفعا من أسفل إلى أعلى تعادل قوته وإن السائل المزاح وهذه القوة التي تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوي وزن حجم الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء لذلك فإن دفع الماء من أسفل إلى أعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي فكلما زاد ثقل الشخص نسبياً على حجه كلما قلت لديه فرصة الطفو وتختلف الأجسام البشرية من حيث خاصية جاذبيتها فالذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون أثقل من غيرهم حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية بينما الأنسجة التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن وهذا يفسر أن البنات والسيدات عموماً لديهن مقدرة على الطفو في الماء تفضل الرجال .

ويجب أن يضع المدرب في اعتباره أن بعض المبتدئين لا يستطيعون الطفو في الماء قد يكون بسبب طبيعة أجسامهم أ بسبب الخوف الشديد والتوتر والتشنج العضلي وهؤلاء يفضل أن يسبح باستخدام بعض الأدوات، والطفو التي تساعد على الطفو وحتى يطمئن المدرب من اكتساب تلاميذه مهارات الطفو يجب تعلمهم تمارين الطفو التالية: (

1998 89)

٤ يقف المبتدئ وقدماه مفتوحتان في الماء، الذراعان منحصر، أخذ شهيق، ثم ثني الجذع إلى مستوى الخصر إلى أن يدخل الفم والأنف في الماء 10 .

ثم يحاول المبتدئ بالطريقة السابقة نفسها خفض الرأس بكامله في الماء فإذا لاحظ المعلم يطلب منهم تقديم إحدى القدمين للأمام مع بقاء العينين مفتوحتين على الدوام داخل الماء ويحاول المعلم زيادة الوقت 2 ثانية إلى 6 ثوان إلى أن يصل إلى 10 .

ب يحاول المتعلم في المرحلة الثالثة ثني الجذع مع رفع الرجلين لمسك برجل واحدة ثم بالاثنتين معا والبقاء من 10 ثوان إلى 15 ثانية ثم الرجوع للوضع الأصلي بإنزال القدم وحركة الذراع للأسفل مع رفع الرأس للأعلى وللخلف ويسمى هذا الوضع : (قاسم حسن حسيين و افتخار أحمد، 2000 138 139)

ج من الوضع السابق نفسه اخذ الشهيق ان الطفو المتكرر وبعد استقرار الجسم بهذا الوضع مدا للذراعيه للامام على ان تكون الاصابع ملتصقة ومتجهة للاعلى، وفي الوقت نفسه مد الرجلين معا، والبقاء بهذا الوضع من 7 10 ثوان ثم الرجوع للوضع المتكرر فالوقوف في الماء وإخراج الزفير ...

40 12 أنج، فإن المتعلم على هذا الوضع أصبحت لديه المهارات الأخرى سهلة .

د يؤدي الطفو كما في التمرين السابق، ولكن على الظهر بالوقوف في الماء ثم الرجوع للخلف ببطء والطفو على بحيث تتكور الكتفين تحت سطح الماء، ومد الذراعين إلى الخلف وثنى الجذع لوضع الوقوف بثني الرجلين نحو الرأس وتحريك الرأس والجذع للأمام ومرجحة الذراعين للخلف .

خلاصة:

لقد أصبحت رياضة السباحة أكثر شيوعاً وأكثر شعبية وهذا بإعطائها اهتماماً كبيراً من طرف المتقدمة منها وبفضل هذا الاهتمام تم الارتقاء بالسباحة إلى أعلى المستويات والوصول إلى أفضل أداء بمختلف التقنيات المستعملة في طرق السباحة المعروفة في تحقيق أرقام جيدة وقياسية في حياة الإنسان، كما أصبحت أول دواء ضد أمراض الضغوطات النفسية والأمراض المزمنة.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية 9 12 سنة

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس لمة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا الا وهي مرحلة " 12 - 9 " فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة ، كما سوف نعرض في هذا الأسباب التي أدت بالطفل إلى الانطواء والعزلة عن

1 مفهوم الطفولة المتأخرة (9 12) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثاب وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد ان كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة (1992 15).

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ، ويتوقع الجدية من الكبار ، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له ، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة ، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا ، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا ، عاتبناه لأنه لم صغير ، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير (1991 198).

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار ، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخمسة ، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم ، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدأ انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه .

شاط التي تميز أطفال هذه المرحلة ، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب (1991 200).

2 مميزات الطفولة (9 12 سنة): (خيرى، 1976 20 21)

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد :

اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية .

إدراك دوره مذكر أو مؤنث .

تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .

اقترا في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث ، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح . ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان ، ويمكن إلى ذروته ، كما تعتبرها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية (زيدان، 2001 39).

3 خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9 12) سنة:

3 1 النمو النفسي:

مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية ، أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر وقدرته على امتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع

منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في الد
(142).

1992)

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع ، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب ، ويتبعها بكل
(1976 93) .

بالإضافة إلى ذلك فد الأطفال في هذه المرحلة ، يبدون في انشغال بعض اهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس ،
كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونو منطويين على أنفسهم ، وفي هذا الوقت تتاح لهم أول فرصة لتنمية
مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالاتساع ، ولو انه لا يزال صغيرا ومعروفا(خيري)، النمو الجسمي
في مرحلة الطفولة، 1976 75 .

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان ، فهو لا يفرح بسرعة كما كان
في المراحل السابقة ، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب ، ويقتنع إذا كان مخطأ ، كذلك يتغير موضوع
أدية ، تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته ؛

أي بمعنى الأمور المعنوية) 1992 43).

3 2 النمو الجسمي :

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة ، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ، ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد ،
وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد ، وبنفس السرعة ينمو الطول ، العضلات المختلفة وحجم المخ
وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز
العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع .

وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر في نموها بعوامل ،

ارتباطا بالعمر الزمني وتأثيرا به هو نمو الطول ونمو الجسم ، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل
الوزني وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادية عشر ان البنات يكون اكثر

(خيري، 1976 25).

3 2 1: الفروق الفردية :

بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل(طويل، نحيف)
(قصير، طويل). (1985 43)

3 3: النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي
للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العملي

إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (9 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو

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

1. اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .

2.

3. (1985 44) .

4. تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .

5. اكتساب الاستقلال الذاتي .

يستمر في هذه المرحلة نمو الدكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدركات ، اي .

تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأش

والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقراءً وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج (1985 43) .

3 4: النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور لدى فتراتة يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره ()

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 (1976) . (269)

3 5: النمو الحركي :

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع

اللعبة مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من لوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهار

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلئون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

3 5 1: العوامل المؤثرة في النمو الحركي :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات . ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للاطفال ، فاللعبه التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية... (عساوي، 1992، الصفحات ص 267 268)

3 6: النمو الاجتماعي :

" في كتابه (Childhood Joretty) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل "

ريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

:

1. () .
2. () .
3. () .
4. () .
5. مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور () (2001

(61).

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج (1991 69).

3 7: النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي **Emotional Stability**. بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهـ " . ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاوله السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة. ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية . ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام و . وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سيئا على النمو (275).

4 الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 12 سنة) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي : (البسيوني، 1992 36).

4-1- الفروق الجسمية :

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

4-2- الفروق المزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك ا

التي تناسبه في التعليم .

4-3- الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعة .

4-4- الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأمناطه السلوكية.

5 مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 - 12 سنة):

ه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل

برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الانشطة تقريبا واعل من اهم ما مميزاتا هي :

.2

.3

.4. انخفاض التركيز وقلة التوافق .

.5

.6

.7

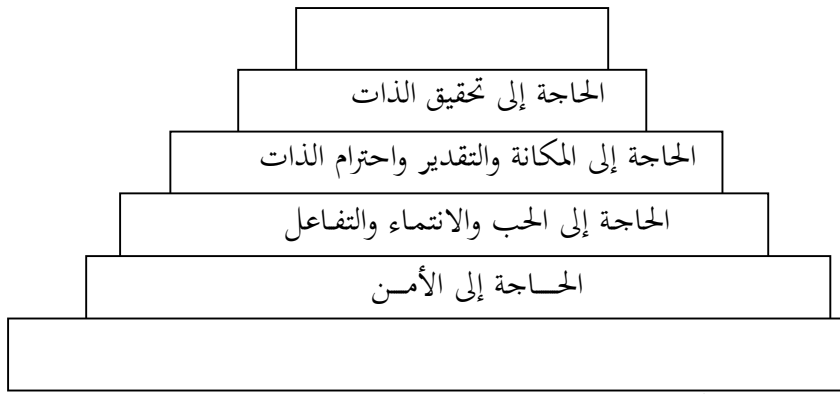
يعتبر " ان الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية الاساسية كالمشي والوثب والقف وزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع . وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرة ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين (1962 23 24)

6 حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما ، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .
() ، فالحاجة إلى الأكسجين
ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجد إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ،

قف كثير من خصائص الشخصية على وتنبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات .
ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي

وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى اله



شكل (1) : الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعودا ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات (1) (44 43).

7 بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :

أولا : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلا واثرا غير قادر على التحكم في مشاعره و . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لأنحاء سلوكه .

ثانيا : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة

كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

1. عدم راحة التلميذ في المدرسة

2.

3. عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .

4.

5. كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .

6.

: يجعله يقارن بينه وبين

زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

ثالثا : الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي مع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجرد لها ملبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

8 أسباب الانطواء :

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الأخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفا عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه (1992 36 37) .

خلاصة :

يحتل النشاط البدني المورفولوجي مكانة هامة في حياة الطفل ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يجر إلى الأخذ بعين الاعتبار المعرفة لمختلف التحولات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي وما يتطلبه من مجهود بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب.

إليه فيما يخص الأهمية الكبيرة للاعب فإننا نقول بأنه قد تم التركيز على الإعداد الرياضي لهذه اللعبة انطلاقاً من الفئات الناشئة، لهذا تعتبر المرحلة العمرية (9 12) سنة أنسب المراحل وذلك باعتبار أن الطفل في هذه المرحلة يميل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي.

الباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

حتى يتمكن الباحث مشروع بحثه التفكير والإمعان في مشكلة البحث من خلال
تصورهم العلمي إلى تصميم منهجي دقيق لجميع الخطوات المتبعة وهذا ما يعطي لنتائج بحثه
المنشودة لكل باحث جاد يسعى لاستخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.
ك سنناول في هذا الفصل أهم محاور منهجية وطرق الدراسة المتبعة في بحثنا، بتناولنا للمنهج المتبع، لدراستنا

1-4 منهج البحث:

يستند اختيار الباحث لمنهج معين دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يختاره، وفي دراستنا هذه ونظرا لطبيعة المشكلة المطروحة، نرى أن المنهج الوصفي المنهج المناسب وهذا الاختيار يعود أساسيا إلى كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشد .

البحوث الوصفية هي من أكثر طرق البحث استخداما في مجال البحوث النفسية ، فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ().

2000 (101) وتركز الدراسات الوصفية على فهم ودراسة حالة تتمثل في الفرد والعائلة أو المؤسسة الاقتصادية أو التربوية. كما تعالج الدراسات الوصفية أكثر من حالة كمجموعة من الأفراد أو مجموعة (مزيد محمد، 2006 36).

1-2 المجتمع:

يتمثل مجتمع البحث في سباحين من ولاية النعامة المشاركين في بعض المنافسات الوطنية للسباحة.

1-3 العينة:

ينظر إلى عينة البحث على انها جزء من الكل ، او بعض من الجميع وتتلخص فكرة دراستها في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة اي دراسة بضع حالات لا ان تقتصر على حالة واحدة.

وشملت على 70 " 9 -

" 12

1-4 مجالات البحث:

البيانات	
المجال الزمني	من شهر جانفي 2014 إلى شهر ماي 2014
المجال المكاني	مسبح دائرة المشرية - النعامة العين الصفراء.
المجال البشري	اندية السباحة - اساتذة ودكاترة المعهد والزملاء

الجدول رقم (01): يبين مجالات البحث.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

وذلك لمعرفة مدى تلاؤم محتوى المقياس من حيث صعوبة وسهولة

-
-

وتم شرح طريقة أداة الاختبار وتتمثل في الإجابة على العبارات الموجودة في المقياس الخاص بالتردد

البيانات	معاملات ثبات	معامل الصدق	الحالات الاحصائية
محور الشخصية	0,76	0,87	
	0,83	0,92	
	0,94	0,97	
	0,87	0,93	
	0,90	0,95	

الجدول رقم (02):

البيانات	معاملات ثبات	معامل الصدق	الحالات الاحصائية
محور الحالة النفسية	0,95	0,97	
	0,91	0,95	
	0,90	0,95	
	0,97	0,98	
	0,92	0,96	

الجدول رقم (03):

الحالات الاحصائية	معامل الصدق	معاملات ثبات	البيانات
	0,95	0,90	محور الاداء
	0,99	0,97	
	0,95	0,91	
	0,99	0,97	
	0,98	0,96	

الجدول رقم (04):

الحالات الاحصائية	معامل الصدق	معاملات ثبات	البيانات
	0,97	0,95	محور التجهيز زات المستخدمة
	0,95	0,99	
	0,85	0,85	
	0,85	0,85	
	0,92	0,85	

متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: " متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به (الغفار، دحمان معمر، 2005/2004 60)، و المتغير المستقل في بحثنا هو: "الترددالنفسي".

1 6 2 المتغير التابع: " متغير يؤثر فيه المتغير المستقل"

تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل قيم المتغير التابع(عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، 2005/2004 60)، و المتغير التابع في البحث "السباحةالحررة".

1 7 1 أدوات البحث

اعتمد الباحثان في دراستهما على أدوات بغرض جمع المعلومات والبيانات وتمثلت فيما يلي:

1 7 1 المقياس:

اعتمدنا في إجراء البحث على

مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في إلى الأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول والأسلوب المثالي أن يملأ في حضور الباحث لان المحيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيلفت نظره إلى جل الثغرات ليتداركها في الحال.

1 8 1 الأسس العلمية لأداة البحث:

(15) سباح بحيث كان الهدف من التجربة هو

() .

1 8 1 الصدق :

صدق الاختبار معناه () .

استخدم الباحث صدق المحتوى إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في التأكيد على إن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من اجلها فعلا وهذا ما أكده الخبراء عندما اجمعوا على إن الاختبارات المستخدمة في البحث تقيس الظاهرة التي

1 8 2 الثبات:

هو مدى استمرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة اي ان الاخبار يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف.

1 8 3 الموضوعية:

تعني)

(.لذا فان الاختبارات المستخدمة في البحث تم

(بيرسون)

في الجدول).

(1998)

1 9 4 الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال المعالجة هو جمع المعطيات الإحصائية وتحليلها وتفسيرها والحكم عليها لغرض الاستدلالات وعلاقتها، وتختلف خطة المعالجات الإحصائية باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف

:

مقاييس النزعة المركزية وتمثل في المتوسط الحسابي.

مقاييس التشتت وتمثل في الانحراف المعياري.

مقاييس العلاقة بين المتغيرات () وتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

فيشر على أهمية تحليل التباين في الميادين المختلفة.

.micro soft office Excel 2007

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم، كما تختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة، وذلك تبعاً لهدف الدراسة، فقد اعتمدنا في بحثنا

:

1 9 4 المتوسط الحسابي:

وهو من أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يستخرج بجمع قيم كل المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر

ويحسب من خلال القانون التالي: (العزومي وآخرون، 1985، ص 51)

مجموع س ن

س =

ن

:- س: المتوسط الحسابي للقيم

مجموع س ن: مجموع القيم.

ن: عدد القيم الانحراف المعياري.

1 9 2 الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويحسب كما

(أبو يوسف، 1999، ص 102)

ع =

ن- 1

: : الانحراف المعياري.

: المتوسط الحسابي.

: القيم لكل مجموعة.

1 9 3 معامل الارتباط لبيرسون :

×

ر = (أحمد محمد الطيب، 1999، 96).

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

: معامل الارتباط بيرسون.

: مجموع درجات الاختبار الأول س.

: مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

: $\sum (x_i - \bar{x})^2$: مربع مجموع درجات الاختبار الأول س.: $\sum (y_i - \bar{y})^2$: مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص.: $\sum x_i^2$: مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س.: $\sum y_i^2$: مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص.: \sum : مجموع جداء درجات الاختبارين الثاني مع الأول.

(1978 244)

. (معامل ثبات / معامل الصدق الذاتي) . (محمد نصر الدين رضوان، 2006، 216).

والهدف منه معرفة مدى العلاقة المتغيرين السابق و التابع بالرجوع إلى جداول الدلالة الإحصائية لمعامل

الارتباط بيرسون ()، إن كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الارتباط يكون قويا والعكس صحيح،

ويجب الإشارة إلى أن معامل الارتباط ال () $1 - 1+$ ، فكلما اقترب من $1+$

أما إذا اتجهت إلى- 1 فالعلاقة عكسية كلما اقتربت من الصفر فيقل الارتباط، وفي حالة مساواته ل +1 - 1 الارتباط يكون قوي بين الاختبارين إما بالإيجاب أو السلب.

لمتغيرين

1 9 4 حساب التباين داخل المجموعات:

مجموع المربعات داخل المجموعات

=

مجموع المربعات داخل المجموعات = $1^2 + 2^2 + 3^2 + \dots$

:

..... 3 2 1

..... 3^2 2^2 1^2 هو التباين لكل مجموعة ويحسب من العلاقة :

$$\left[\begin{array}{c} 2 \\ \text{مجموع} \end{array} \right] - \left[\begin{array}{c} 2 \\ \text{مجموع} \end{array} \right] = 1^2$$

= مجموع افراد جميع المجموعات -

1 10 صعوبات البحث:

من الطبيعي أنه لكل بحوث ميدانية استطلاعية أو تجريبية صعوبات ومشاكل خاصة، بالصعوبات الخاصة التي

قيامنا بدراسة بحثنا هذا وهي:

1. قلة المراجع الخاصة بالتردد النفسي.

2. ندرة الدراسات والبحوث الميدانية التي تطرقت إلى هذا الموضوع من قبل الباحثين.

3. صعوبات القيام بالدراسة الميدانية وتوزيع المقياس وجمعه على السباحين.

الختامة :

ناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل او المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه اهم العناصر التي هم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، الادوات البيانات ... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

2 1 عرض وتحليل النتائج:

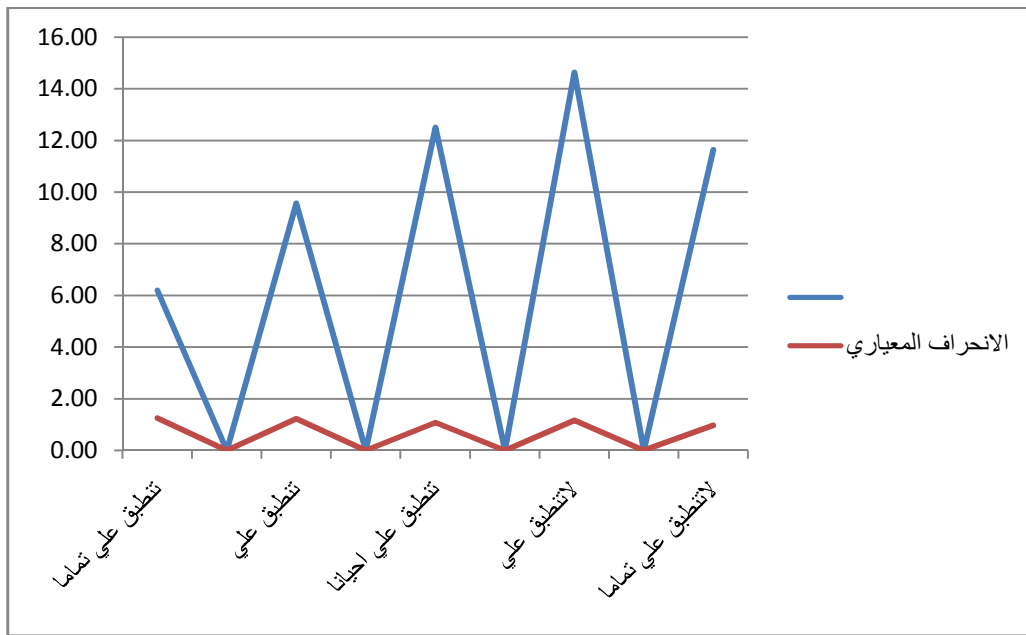
محور الشخصية:

لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي	تنطبق علي تماما	
11.63	14 63	12 5	9 56	6,19	س
0.97	1 15	1 08	1 22	1 24	الخطأ المعياري
12.00	14	12	8 50	4 50	المتوال
3.86	4 6	4 31	4 88	4 97	ع
14.92	21 18	18 53	23 86	24 70	التباين
0.90	0 66	2 24	1 11	1 18	معامل الالتواء
186	234	200	153	99	المجموع
16	16	16	16	16	عدد المجموعات

الجدول رقم (06): العلاقة بين مقياس التردد النفسي

(06) أن المتوسط الحسابي محصور بين (19 6 14 63)

التردد النفسي له تأثير على اداء الرياضي في فترة زمنية معينة بالنسبة للانحراف المعياري المح (3 86) و (4 97) كما نلاحظ ان قيمة معامل الالتواء محصورة في المجال (3 3+) (



منحنى بياني رقم (02) يمثل اختلاف بين المتوسطات الحسابية لبنود التردد النفسي لدى مح

4				163,83	
79	0.05	2,49	7,93	20,63	

:(07)

(07) أكبر من ف (2 49)

(0 05) ومنه نستنتج ان هناك علاقة بين التردد النفسي و شخصية الرياضي الممارس (79 4)

نلاحظ من خلال نتائج هذه الفقرة وجود فرقا معنويا لصالح الإجابة ()
يرجع إلى شخصية ، فمن المعروف إن الشخص الخجول يتصف بحب العزلة عن

الرياضية التي تتصف بالطابع الجماعي وخاصة في
تتضاءل سمة الخجل عند الممارسين لهذه الفعاليات بحيث يصبح بمستوى لا يؤثر سلبا على تصرفاتهم
" الخجل من الصفات التي لها وجهين ، وجه ساي ووجه ايجابي " (الكافي، 2005. 93)
عن إن الأفراد في عمر (9 - 12) تظهر عندهم حاجات نفسية تشير إلى العمل الجماعي " مثل الحاجة إلى الانتماء
" (صبري، 1982 63)

الى ضعف الشخصية وعدم رغبتهم في اعتزازهم بشخصيتهم كسبب في ترددهم وتحويل

أخره هم في تتراوح بين (9 12)

من يحاول الانتقاص منه. ما يمس شخصيته بل ويواجهه في اغلب

محور الحالة النفسية:

لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي	تنطبق علي تماما	
10 14	12 27	12 95	11 95	8 64	س
1 5	1	0 82	1 21	1 67	الخطأ المعياري
9 5	14	14	11	5 5	المتوال
7 04	4 7	3 85	5 67	7 82	ع
49 55	22 11	14 81	32 14	61 10	التباين
0 62	0 57	0 07	0 64	0 7	معامل الالتواء
223	270	285	263	190	المجموع
22	22	22	22	22	عدد المجموعات

الجدول رقم (08): العلاقة بين مقياس التردد النفسي

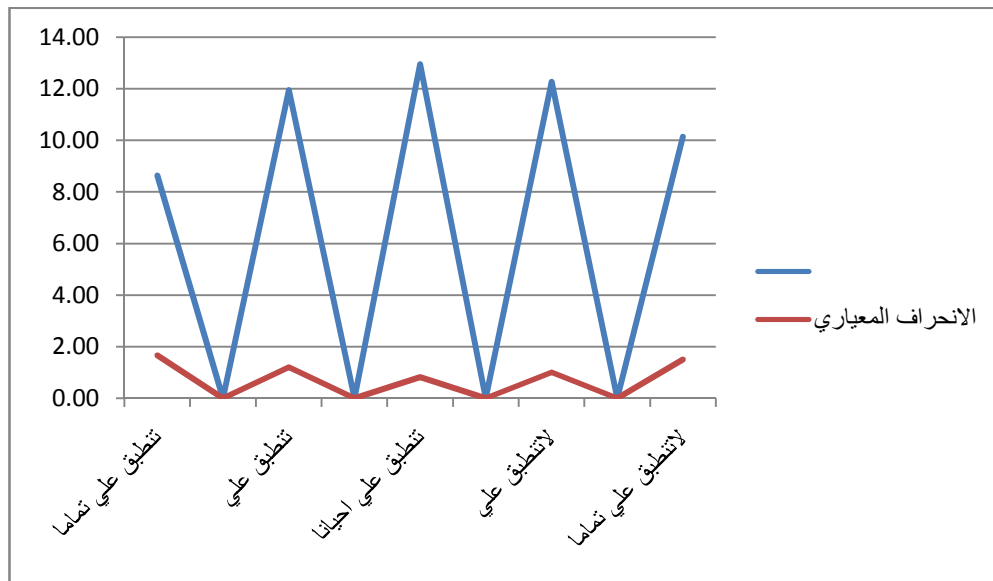
(08) أن المتوسط الحسابي محصور بين (8 64 12 95)

3 85)

التردد النفسي له تأثير على اداء الرياضي في فترة زمنية معينة وكذلك بالنسبة للانحراف المعياري

الالتواء محصورة في المجال (3 3+)

(7 82



منحنى بياني رقم (03): يمثل اختلاف بين المتوسطات الحسابية لبنود التردد النفسي محور الحالة النفسية

4				68,76	
105	0.05	1,91	2,46	35,94	

:(09)

(09) (2 46) أكبر من ف الجدولية (1 91)

هناك علاقة بين التردد النفسي و

(105 4)

(0 05)

إن ذلك يعود إلى

ن يحاول العقل البشري بجنب المخاطر التي من شأها

خطورة هذه المهارة بالنسبة للمبتدئ بتعلمها " وهذا ما يسمى بالقلق المعرفي وهو اقوي مصدر لتشتت التركيز ، فأن (الخطر البدني) يؤدي لمثل هذا التردد والتوتر " (محمد، 2004)، بالإضافة إلى ذلك نلاحظ إن

أدت إلى شعورهم بالخوف من الإصابة وبالتالي التردد في أداء هذه المهارة "

الثقة في النفس لدى الإنسان نجده مترددا وغير شجاع ويعاني الخوف " (الكافي، 2005. 160

يفسر نتائج هذه الفقرة .

محور الاداء:

لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي	تنطبق علي تماما	
12 63	15 5	11 5	11	4 38	س
1 38	1 5	1 48	2 1	1 76	الخطأ المعياري
12	16 5	10 5	10	3 5	المنوال
3 89	4 24	4 17	5 95	4 98	ع
15 13	18	17 43	35 43	24 84	التباين
0 26	0 54	0 06	0 68	1 13	معامل الالتواء
101	124	92	88	35	المجموع
8	8	8	8	8	عدد المجموعات

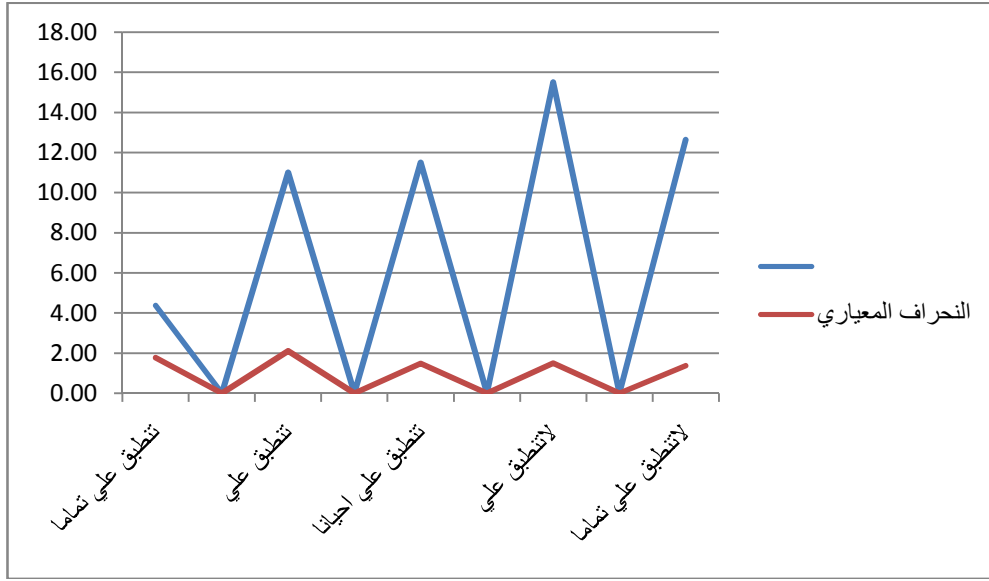
(10): بين مقياس التردد النفسي و

(10) أن المتوسط الحسابي محصور بين (15 5 4 38)

3 89)

التردد النفسي له تأثير على اداء الرياضي في فترة زمنية معينة بالنسبة للانحراف المعياري

(5 95) و كما نلاحظ ان قيمة معامل الالتواء محصورة في المجال (3 3+)



منحنى بياني رقم (04): يمثل اختلاف بين المتوسطات الحسابية لبنود التردد النفسي محور الحالة النفسية

4				134,06	
35	0.05	2,64	6,05	22,16	

(11):

(11) (6 05) اكبر من ف الجدولية (2 64)

(0 05) (35 4) ومنه نستنتج ان هناك علاقة بين التردد النفسي و

من خلال النتائج نلاحظ فرقا معنويا لصالح الإجابة () حة مجموعة من يسهم في تجنب حوادث الغرق ونفسي مثل تنمية القدرة على مواجهة الصعوبات والشجاعة الخ ، كل هذه الأهداف إذا تم توضيحها لل ن تمثل له حافزا مهم جدا يساعده على لتي يسعى كل إنسان إلى تحقيقها ، وهذا ما يبرر الإجابة ان العامل المؤثر في نتيجة الأداء مشاطرة بين المستوى والمستوى البدني وفي خصوصية لكون المهارة المكتسبة لفترة طويلة لا تحتاج إلى مستوى بدني عالي الأمر الذي يبرر حصول هذه

محور الوسائل المستعملة:

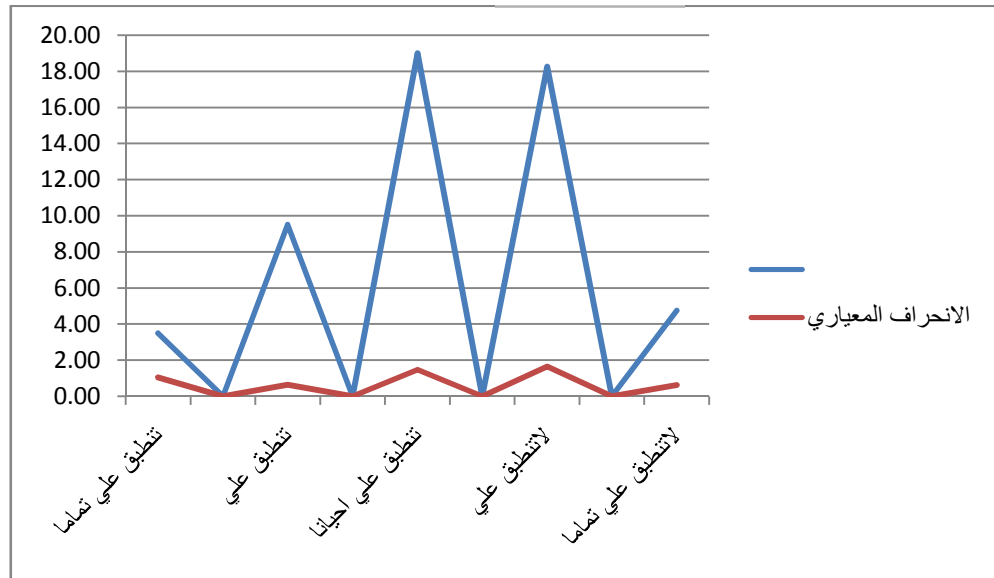
لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي	تنطبق علي تماما	
4,75	18,25	19,00	9,50	3,50	س
30,6	1,65	1,47	0,65	1,04	الخطأ المعياري
5	17	19	9 5	3 5	المنوال
1 26	3 3	2 94	1 29	2 08	ع
1 58	10 92	8 67	1 67	4 33	التباين
1 13	1 56	0	0	0	معامل الالتواء
19	73	76	38	14	المجموع
4	4	4	4	4	عدد المجموعات

الجدول رقم(12): يوضح العلاقة بين مقياس التردد النفسي والوسائل المستعملة في رياضة السباحة.

(12) أن المتوسط الحسابي محصور بين (3 5 19) و هذا يدل على ان التردد

تأثير على اداء الرياضي في فترة زمنية معينة بالنسبة للانحراف المعياري المحصور بين (3 3 1 26)

محصورة في المجال (3 3+)



منحنى بياني رقم (05): يمثل اختلاف بين المتوسطات الحسابية لنبود التردد النفسي لدى محور الوسائل المستعملة

4				214,13	
15	0.05	3,06	39,41	5,43	

الجدول رقم (13):

(13) أكبر من ف الجدولية (3 06)

(0 05) ومنه نستنتج ان هناك علاقة بين التردد النفسي والوسائل المستعملة

في رياضة السباحة.

اذ لاشك ان لصعوبة المهارة دور مهم في التردد كما ان وجود الجهاز يجعل الطالب يفكر في الاصابة اكثر

تفكيره في النتيجة النهائية .

2 2 الاستنتاجات:

- إن عامل التحضير و التدريب يعد من العوامل المهمة التي تسهم في التغلب على حالة التردد المصاحبة لأداء
- بحوافز ومؤثرات منها خارجية مثل الحصول على ميدالية الوصول الى المستوى العالي .
- ضعف الأداء وقلة الشجاعة وقلة الثقة بالنفس ووجود عنصر الخوف كل هذا سيعمل بشكل سلبي على الروح
- إن الشخص الذي يتصف بالضعف في سوف لن يمتلك القدر الكافي من الة لمواجهة التردد
- والتخلص من التردد النفسي للسباح اثناء المنافسات
- التحضير الجيد للسباح قبل المنافسات لما لها من أثر فعال فـ
- التردد أثناء المنافسة .

2 3 مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الفرعية الأول:

من خلال الفرضية التي طرحها الباحثان كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في:

إحصائية بين التردد النفسي و الشخصية والأداء لممارسة السباحة.

و الثانيومن اجل تحقيق الفرضية الأولى للبحث والتي صيغت

إحصائية بين التردد النفسي و الشخصية والأداء لممارسة السباحة وهذا يعني ان للتردد النفسي اثر على أداء و

لا يؤدي إلى ظهور تردد في مستوى أداء الرياضي

تزيد في الكثير من الحالات

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

خلال الفرضية الثانية التي طرحها الباحثان كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في:

إحصائية بين التردد النفسي و الحالة النفسية والوسائل المستعملة.

ن خلال عرض النتائج للمحور الثالث و الرابع ومن اجل تحقيق الفرضية الثانية والتي صيغت

إحصائية بين التردد النفسي و الح مما بين ان التحضير النفسي الجيد للرياضي

ساهم في وصول الرياضي إلى المستوى عالي من الأداء ويقلل من التردد النفسي لدى شخصية الرياضي الذي يترك اثر

كبير في نفسية ومردود السباح ، كما ان الوسائل المستعملة تزيد من قدرات الرياضي على التخلص من التردد النفسي

وبالتالي التردد في أداء هذه المهارة

مناقشة الفرضية العامة:

يتحقق صدق الفرضية العامة والمتمثلة في:

هناك علاقة بين التردد النفسي وممارسة رياضة السباحة.

سالتردد النفسي

(9 12) صبت في اتجاه الفرضية العامة

والتي اقترحت كحل مؤقت لمشكلة البحث التي تشير إلى علاقة بين التردد النفسي وممارسة رياضة

تأكدنا من أن الفرضية الأولى قد تحققت

العامة للبحث والتي مفادها أن "التردد النفسي له علاقة برياضة السباحة"

اهمية كبيرة وخاصة في المجال الرياضي الذي يتمتع بحقل

التردد النفسيين أكبر الصعوبات التي تواجه

التردد النفسيلا يمكن إهماله الكثير من

التحكم في النفس خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة وخلاصة لهذا يمكننا

بان التحضير النفسي الجيد يساهم في وصول الرياضي إلى مستوى عالي من الأداء و الذي يقلل من التردد النفسي

خلال الدراسة التي قمنا بها تبين لنا ان الرياضة بصفة عامة و رياضة السباحة بصفة خاصة لا تخلو من الاضطرابات النفسية التي يمر بها الرياضي والتي تؤدي به الى الفشل في تحقيق اجازاته وتدبدب في المستوى، إن علم النفس الرياضي يعتبر جانبا مهما في بناء شخصية الرياضي لما له من تأثيرات نفسية ايجابية على التوازن النفسي للرياضي و التغيرات الطارئة على جميع نواحي الرياضي الجسمية والعقلية والنفسية وهي العامل الأساسي لظهور التردد النفسي الذي يصاب به الرياضي أثناء المنافسة وتراجع في مستوى أداءه والشعور بالإحباط والفشل وعدم الثقة بالنفس، لذا يجب البدنية غير كافية، بل يجب أيضا

مراعاة الجانب النفسي الذي له تاثير كبير تهيئة الرياضي ، كما يعتبر التحضير النفسي اكبر جانب مهم للرياضي في التخفيف من التردد النفسي ، وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية التي قادتنا إلى بعض ووضع المقياس بين أيدي السباحين ، كان الهدف منا التعرف على قياس التردد النفسي وعلاقته برياسة السباحة ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

ولقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول اكثر والتعمق الاكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة عامة وفي رياضة السباحة خاصة وذلك من خلال تبيننا لهذا البحث وحث المدربين على أهمية الجانب النفسي في تحقيق وزيادة دوافع الرياضيين نحو ممارسة السباحة ، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية و المهارية فحسب ، هذه الجوانب ، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لرياضة السباحة في بلادنا .

2 5 إستخلاصات واقتراحات:

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها تبين لنا بان التردد النفسي له علاقة بالرياضة وخاصة رياضة
في اداء السباحين مما يسبب عدم التركيز وقلة الثقة بالنفس أثناء المنافسة حتى نتجنب هذه السلوكات التي لها سلبيات
السباح يجب علينا أن نوفر جملة من :

- 1 لتكيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات .
- 2 أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 3 على المدرب توجيه وإرشاد السباحين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المنافسات الرسمية.
- 4 خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- 5 ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية التي يتحاحه.
- 6 بناء مقاييس للتردد النفسي في فعاليات رياضية أخرى تتسم بالخطورة والصعوبة في الأداء .
- 7

Résumé de la recherche :

Titre de l'étude : de l'hésitation et de son effet sur la natation ,cas du crawl, notre objectif est déterminer les causes principaux de l'hésitation chez les pratiquants de cette discipline ainsi que contribution de la personnalité de se dernier

notre échantillon et composé de 70 nageurs de la tranche d'âge de « 9-12 » ans de L APC [Mècherai](#) Et [Ain Sefra](#) et de W [Naâma](#) ,
notre propositions est d obtenir les meilleure critères d évolution de l hésitation et la bonne préparation physique technique pour la pratique de ce discipline .

ملخص البحث:

عنوان الدراسة: قياس التردد النفسي و علاقته برياضة السباح ، اله التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى التردد النفسي لدى ممارسي رياضة السباحة الفرض من الدراسة وجود علاقة في الفروقا بين التردد النفسي و الشخصية والأداء لممارسة السباحة وجود علاقة في الفرو الإحصائية بين التردد النفسي و " 12 - 9 "

في

70

مدربي

التردد

التحضير الجيد للسباح قبل المنافسات لما لها من أثر فعال في التقليل من التردد

وكان أهم اقتراح للتردد النفسي في فعاليات رياضه أخرى تتسم بالخطورة والصعوبة في الأداء.

مصادر ومراجع

اللغة العربية والأجنبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية

* *

في اطار انجاز بحثنا العلمي بعنوان:

مقياس علاقته بالرياضة

استمارة بحث لنيل شهادة الماستر

يسرنا ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة.

تفيد دراستنا هذه.

ملاحظات:

(x)

الطالبة الباحثة

مباركي قادة

جمعي مصطفى

:
- د. بلكبش قادة

				أتردد عندما اتوقع انمستواي سوف لن يكون بالمستوى	22
				شعوري بالخوف من الفعالية أو الجهاز يسبب لي تردداً في اداء الألعاب الرياضية	23
				إحساسي بالملل يبعثني عن مزاوله الألعاب الرياضية	24
				أقلق من اداء الفعالية	25
				لا أباي بنتيجة الأداء النهائية	26
				أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات	27
				شخصيتي هي السبب في تردي	28
				عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتي بطيء في اتخاذه	29
				أهمية المنافسة تجعلني أشرك فيها	30
				التغير المفاجيء في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الألعاب الرياضية	31
				تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الأداء	32
				أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب ذي شهرة عالية	33
				أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية	34
				عدم ارتياحي لبعض الحكام يجعلني أتردد في اداء الفعالية المكلف بها	35
				الفشل التكرار يسبب لي التردد في اداء النشاط الرياضي	36
				أعدادي البدني غير الجيد يسبب تردي في الأداء	37
				شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة الرياضية المكلف بها	38
				لا أستطيع السيطرة على أعصابي في المواقف الحرجة	39
				يجعلني أتردد في اداء اللعبة أو التمارين	40
				عندما لا يكون إحساسي جيداً فأنتي لا ارغب بممارسة اللعبة الرياضية	41
				امتلاك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعباً غير متردد	42
				أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الغدر والذم	43
				سبب تردي في ممارسة الألعاب الرياضية	44
					45
				رداءة التجهيزات التي اظهر بها في المنافسات الرياضية تجعلني أتردد في اداء الفعاليات الرياضية	46
				الظروف المناخية تجعلني متردداً	47
				الفعالية عندما امتلك روح الأمل في	48
					49
				كفاحي لا يجعلني متردداً في الأداء	50
				اشعر بالتردد في اداء الفعالية أو التمرين عندما أشاهد جمهوراً غفيراً	51

