

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس\_مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي

تحت عنوان

## اهمية الاعداد النفسي في تكوين السباحين 14-16 سنة

( بحث مسحي أجري على السباحين أصاغر فئة 14\_16 سنة )

تحت اشراف :

الدكتور.ميم مختار

لجنة المناقشة:

د.كوتشوك سيد احمد

د.منادفوزيل

من إعداد الطلبة

عكاني حسين

شدني بن طيب

## تشكرات

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ  
الصَّالِحِينَ } {19} "

سورة النمل الآية 19.

و قال: [ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير

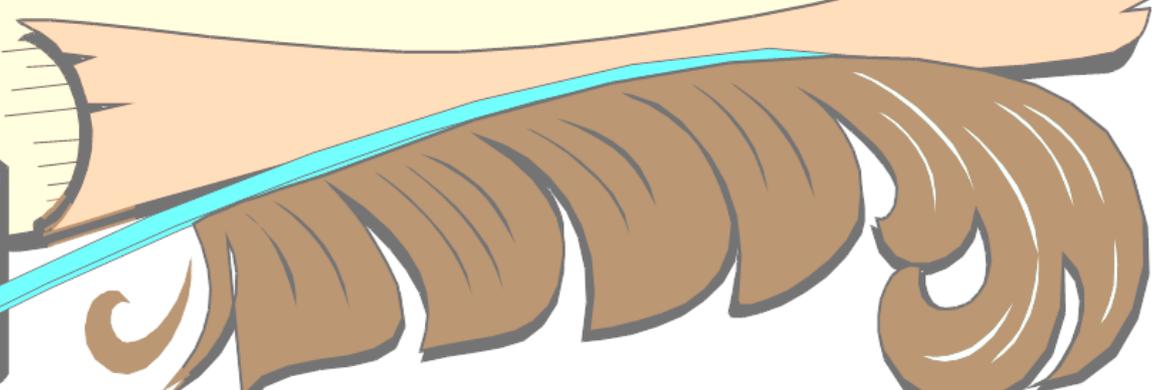
وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف \* \* الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة  
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل  
الشكر والعرفان

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة  
دون نسيان عمال قسم التدريب الرياضي من أساتذة وإداريين

بن طيب

حسين



# إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان  
... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي  
وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى من شاركوني الغرفة

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة مستغانم دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

إلى كل من قدم لنا يد العون و المساعدة دون

نسيان عمال قسم التدريب الرياضي وكل من

اعاننا على إنجاز هذا البحث



## بن طيب

# إهداء

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاهم

η إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في عطائها وحنانها، إلى نور الحياة  
وبهجتها ،

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

{ حفظها ⊕ } ≈ ≈ أمي ≈ ≈

η إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها ،  
إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس

{ حفظه ⊕ } أبي

إلى كل أفراد العائلة والأهل والأقارب  
إلى كل الزملاء

والى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

حسين

# الفهرس

العنوان	الصفحة
الإهداء.....	.....
تشكرات.....	.....
فهرس المحتويات.....	.....
قائمة الجداول و الأشكال.....	.....

## التعريف بالبحث

مقدمة.....	03.....
1- المشكلة.....	04.....
2- الفرضيات.....	05.....
3- أهداف البحث.....	05.....
4- أهمية البحث.....	05.....
5- أسباب إختيار البحث.....	05.....
6- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....	06.....
7- الدراسات السابقة.....	07.....

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول : السباحة

- تمهيد.....11
- 1- تاريخ تطور السباحة في الجزائر.....12
- 2- فوائد السباحة.....12
- 2-1- الفوائد الجسمية.....13
- 2-2- الفوائد الفسيولوجية.....13
- 2-3- الفوائد التربوية والاجتماعية.....13
- 2-4- الفوائد الصحية.....13
- 2-5- الفوائد النفسية والعقلية.....14
- 2-6- الفوائد العلاجية.....14
- 3- مجالات السباحة.....15
- 4- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة.....17
- 4-1 أسس وعوامل الأمن والسلامة.....17
- 4-2- الأسس الميكانيكية.....20
- 4-3- الأسس و العوامل الفسيولوجية (الوظيفية).....20
- 4-4 الأسس و العوامل النفسية و التربوية.....20
- 5- مبادئ التحليل الفني للسباحة.....21

23.....6- التحليل الفني لطرق السباحة.

30.....7-المواصفات القانونية لحمامات السباحة.

33.....خلاصة.

### الفصل الثاني: الإعداد النفسي

35.....تمهيد.

35.....1-1- مفهوم علم النفس الرياضي.

36.....1-2- تعريف الإعداد النفسي.

36.....1-3- أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي.

36.....1-3-1- أهداف الإعداد النفسي الرياضي.

38.....1-3-2- التدريب الذهني.

38.....1-3-2-1- التصور الذهني.

38.....1-3-2-2- تركيز الانتباه.

39.....1-3-2-3- العلاقة بين الانتباه واليقظة.

39.....1-3-2-4- الثقة بالنفس المثلى.

40.....1-4- أهمية إعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي ومراحلها.

47.....1-5- مراحل الإعداد النفسي الرياضي.

50.....1-6- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى.

50.....1-7- اتجاهات الإعداد النفسي.

- 51.....8-1-1 دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً
- 52.....1-8-1-1 الإجراءات المتبعة لتنمية المهارات العقلية (التفكيرية)
- 55.....1-8-2-1 دور المدرب في تنمية الثقة للرياضي

### الفصل الثالث: المرحلة العمرية (14-16)

- 58.....مقدمة
- 59.....1-3-1 خصائص ومميزات المراهقة المبكرة (14-16 سنة)
- 59.....1-3-1-1 تعريف المراهقة
- 59.....1-3-2-1 مفهوم المراهقة المبكرة
- 60.....1-3-3-1 خصائص المراهقة المبكرة
- 65.....1-3-4-1 العوامل المحددة لسلوك المراهق
- 67.....1-3-5-1 حاجات المراهق المبكرة
- 67.....1-3-6-1 مشاكل المراهقة المبكرة
- 69.....1-3-7-1 ميول الطفل للعب (14-16 سنة)
- 70.....1-3-8-1 خصائص التعلم في المرحلة (14-16 سنة)
- 71.....1-3-2-2 حقائق أساسية عن خصائص النمو للمراحل السنية من 14-16 سنة
- 71.....1-3-2-1-1 تعريف النمو
- 71.....1-3-2-2-2 مطالب النمو خلال المرحلة من 14-16 سنة
- 72.....1-3-2-3-3 خصائص عامة عن الجانب النفسي و الفسيولوجي و التربوي

73	3-2-4- النمو الفيزيولوجي.....
73	3-2-4-1- من الجانب الجنسي.....
74	3-2-4-2- العوامل الفيزيولوجية.....
74	3-2-4-3- العوامل المرفولوجية.....
77	الخاتمة.....

### الفصل الرابع: المدرب الرياضي

79	تمهيد.....
80	4-1- المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية.....
80	4-1-2- واجبات المدرب في العملية التدريبية.....
81	4-1-3- صفات وقدرات المدرب لقيادة الفريق.....
82	4-1-4- صفات وخصائص المدرب.....
82	4-1-5- الأهداف العلمية التعليمية للمدرب.....
83	4-1-6- المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرب.....
84	4-1-7- الإعداد النظري للمدرب.....
85	4-1-8- المدرب و علاقته بخصائص و مميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى.....
86	4-2- مفهوم التكوين.....
86	4-2-1- تعريف التكوين الرياضي.....
86	4-2-2- الجوانب الأساسية في التكوين الرياضي.....

88.....	3-2-4- التكوين الذهني.....
89.....	4-2-4- التكوين النفسي.....
90.....	3-4- إكتشاف الموهوبين و الواعدين في الرياضة.....
91.....	1-3-4- أهداف الانتقاء.....
91.....	2-3-4- أنواع الانتقاء.....
92.....	3-3-4- مراحل الانتقاء.....
94.....	4-3-4- إنتقاء الموهبة في الألعاب الجماعية.....
95.....	5-3-4- علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية.....
95.....	6-3-4- علاقة الانتقاء بالفروق الفردية.....
95.....	7-3-4- علاقة الانتقاء بالتصنيف.....
97.....	8-3-4- علاقة الانتقاء بالتنبؤ.....
98.....	خلاصة.....

### الباب الثاني :الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

101.....	تمهيد.....
102.....	1- منهج البحث.....
102.....	2- مجتمع عينة البحث.....
102.....	3- مجالات البحث.....

103	4-متغيرات البحث.....
103	5- الشروط العلمية للأداة.....
104	6- أدوات الدراسة.....
105	7- الدراسة الاستطلاعية.....
106	خلاصة.....

### الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

108	1- عرض و مناقشة النتائج.....
148	2- الإستنتاجات.....
149	3- مناقشة الفرضيات.....
151	4- الخلاصة العامة.....
152	5- الإقتراحات و التوصيات.....
	- قائمة المراجع.....
	- الملاحق.....
	- ملخصات البحث.....

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
66	يلخص مميزات و خصائص مراحل بداية بلوغ المراهقة المبكرة	01
108	المؤهل العلمي	02
110	سنوات العمل في مجال تدريب الفئات الصغرى	03
112	الشهادات المتحصل عليها	04
114	الاشتراك المدربين في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى	05
116	معرفة بالطرق التدريب الرياضي	06
118	معرفة بخصائص و مميزات نواحي النمو للفئات الصغرى	07
120	معرفة بطرق تعليم المهارات الأساسية للاعبين الأصغر	08
122	يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل متواصل	09
124	دراية المدرب بمتطلبات اللاعبين	10
126	معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة	11
128	في حالة إصابة احد اللاعبين ماهو الإجراء الذي ترونه مناسب	12
130	برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم	13
132	الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين وإعداد الفئة الصغرى	14
134	التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى بالنسبة للفئة 14-16 سنة	15
136	الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية	16
138	أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية	17
140	عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الأسبوع	18
142	إثناء انتقاء الناشئين الموهوبين هل تهمون خاصة	19
144	الاعتماد على معايير وأسس علمية في انتقاء واختيار الموهوبين	20
146	معايير موضوعة بغرض التقويم لمدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعة في البرنامج التدريبي	21

### 1-المشكلة:

إن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام و هذا ما تؤكدده الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم ، و يرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب و إعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي ، و التي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية و رياضة خضعت للأسس و المبادئ العلمية منذ فترة طويلة.

لقد أثبتت الكثير من الدراسات و البحوث علي ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى كدراسة يحي ميلود و بن عدة بن عيسى تحت عنوان واقع تخطيط البرامج التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم اقل من 17 سنة ، و دراسة دهلي عبد القادر تحت عنوان أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين الاصاغر فناشئوا اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية

إن المدرب هو جوهر و محور العملية التدريبية وهو المنفذ لها لتحقيق أفضل مستوى انجاز و إذ لم يتواجد المدرب المؤهل و الملم بمحتوى العملية التدريبية فإن اقتصادية الجهد و المال و الوقت لن تحقق متغيرات التدريب ، فالأمر يتطلب منه أن يكون قائدا متفهما لبرامج التدريب المقننة والمبنية على أسس علمية ، و تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث ، هي الكفيلة بوصول اللاعب إلى المستوى العالي.

إن الاعداد النفسي له دور كبير و حساس في مجال تكوين السباحين خاصة الناشئين حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب السباحين القدرات البدنية و المهارية و العقلية و النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم بأقصى درجة.

و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على النواحي و الأسباب و المعوقات التي تحول دون تحقيق الفئات الصغرى لأهدافها.

ومن خلال هذا قمنا بطرح الاشكالية التالية :

التساؤل العام:

- هل للاعداد النفسي دور في تكوين السباحين الأصاغر.

التساؤلات الجزئية :

- هل بإمكان المدربين اعداد السباحين نفسيا لتحقيق الاهداف المنتصرة منه ؟

- هل لمدربي الفئات الصغرى مؤهلات علمية تمكنهم من تطبيق اعداد نفسي ؟

## 2-الفرضيات:

من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكالتنا السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضيات التالية :

الفرضية العامة :

- للإعداد النفسي دور في تكوين السباحين الأصغر .

الفرضيات الجزئية :

- الاعداد النفسي المنتهج في تكوين فئة 14-16 سنة لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك.

- غياب المؤهل العلمي للمدربين على السباحين فئة 14-16 سنة يؤدي الى صعوبة تطبيق الاعداد النفسي.

## 3-أهداف البحث:

\_\_ إبراز أهمية المدرب في العملية التدريبية الخاصة بالفئات الصغرى .

\_\_ معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى.

\_\_ الكشف عن أسباب اخفاق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها.

\_\_ تقديم مقترحات للنهوض بالعملية التدريبية التكوينية للفئات الصغرى.

## 4-أهمية البحث:

تنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه في :

\_\_ الاهتمام بالفئات الصغرى من جانب النوادي و الفرق .

\_\_ معرفة أهداف النوادي الرياضية بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى.

\_\_ اكتشاف نواحي القوة و الضعف و اقتراح الحلول المناسبة لها و ذلك للوصول إلى أفضل الأساليب والأسس العلمية.

\_\_ اكتشاف مستوى المدربين القائمين على تدريب سباحي الفئات الصغرى .

## 5- أسباب إختيار الموضوع :

\_\_ محاولة معرفة الحثيات و المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع الذي نراه جدير بالدراسة .

\_\_ إهمال النوادي و الفرق للفئات الصغرى .

\_\_ أهمية تكوين المدربين و اعداد نفسي يليق بالفئات الصغرى .

\_\_ إهمال المدربين لعدة جوانب في ما يخص تدريب الفئات الصغرى .

## 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

### الفئات الصغرى :

هي مجموعة من اللاعبين ينتمون الى مراحل عمرية محددة من طرف وزارة الشبيبة و الرياضة مقسمة كالتالي:

الفئة العمرية: 14 -16 سنة

### السباحة :

السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء يختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب تعرضه لكثير من الانفعالات (قاسم حسين حسن، إفتخار أحمد ، 2000).

### الاعداد النفسي :

هو " تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا حلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (عفت إبراهيم حمادة، 1998، صفحة 133).

## 7- الدراسات المشابهة:

### 1- الدراسة الأولى :

دراسة بعنوان : "أهمية المستوى البيداغوجي لدى المدربين في إعداد و التأهيل المهاري لدى اللاعبين" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تربية البدنية و الرياضية 2010 من إعداد الطالبان عواد إبراهيم و بن علي عبد الرزاق " جامعة دالي ابراهيم . الجزائر .

كانت إشكاليتهم كالتالي :

"هل المستوى البيداغوجي لدى المدربين يساهم في إعداد و التأهيل المهاري لدى اللاعبين"

هدف الدراسة : معرفة المستوى البيداغوجي لدى المدربين .  
منهج البحث : إعتد الباحث المنهج المسحي و كانت الاداة المستعملة في البحث الاستبيان ، اما العينة البحث فكانت عشوائية متكونة من 35 مدرب .  
- أهم النتائج التي توصل إليها الطالب :  
- يعتبر المستوى البيداغوجي لدى المدربين أهم عامل لإعداد و التأهيل المهاري لدى اللاعبين.  
- أهم التوصيات :  
- ضرورة تكوين مدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية و النفسية و الاجتماعية و ذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب و اللاعب .

### 2- الدراسة الثانية :

دراسة بعنوان : "العوامل المساعدة في نجاح المدرب الرياضي في كرة القدم" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تربية البدنية و الرياضية 2009 من إعداد الطالب موسى عمر .  
كانت إشكاليتهم كالتالي :  
" ماهي العوامل التي تساهم في نجاح المدرب الرياضي في كرة القدم "  
هدف الدراسة : معرفة كيفية تعامل المدرب مع اهم الاطراف المشاركة و المؤثرة في بناء مستقبله الرياضي .  
منهج البحث : إعتد الباحث المنهج الوصفي و كانت الاداة المستعملة في البحث الاستبيان ، اما العينة البحث فكانت عشوائية متكونة من 25 مدرب .  
- أهم النتائج التي توصل إليها الطالب :  
- يعتبر التكوين الخاص بالمدربين من اهم العوامل المساهمة في نجاح المشوار التدريبي .  
- أهم التوصيات :  
- ضرورة تكوين مدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية و النفسية و الاجتماعية و ذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب و اللاعب .

### 3- الدراسة الثالثة :

دراسة بعنوان : "أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تربية البدنية و الرياضية 2007 من إعداد الطالبان دهلي عبد القادر و غربي بالقاسم .  
كانت إشكاليتهم كالتالي :  
" ماهي العوامل التي تساهم في تكوين و تأهيل لاعبي كرة القدم "  
هدف الدراسة : التعرف على واقع التكوين .

التعرف على الاسباب التي زادت الى غياب التكوين .

إبراز دور التكوين و مراكز التكوين في الجزائر للنهوض بالرياضة .

منهج البحث : إعتد الباحث المنهج المسحي و كانت الاداة المستعملة في البحث الاستبيان ، اما العينة البحث

فكانت عشوائية متكونة من 20 مدرب .

- أهم النتائج التي توصل إليها الطالب :

- يعتبر التكوين الخاص باللاعبين من اهم العوامل المساهمة في نجاح المشوار التدريبي .

- أهم التوصيات :

- إنشاء مراكز لتكوين المدربين بطريقة علمية تعتمد على العلوم الأخرى .

## مقدمة .

إن المتأمل إلى مستوى الرياضة الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى إفتقار الأهداف الواضحة المعاني ، محددة الطرق والسبل على مستوى الممارسة في مجال إعداد وتنمية رياضي الفئات الصغرى مما يجعلنا عاجزين علي مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال ،حيث نلاحظ أن السبب الرئيسي في تطورها هو أنها جندت كل طاقتها لتحقيق أهدافها في إعداد الرياضيين الناشئين على أسس علمية متينة.

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني البدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية و يحافظ على صيانة و حياة الآخرين فيما لو إحتاج الأمر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

إن تعليم السباحة وتدريب الناشئين تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن تتوفر وهي حوض الماء أو المسبح، الثقة في النفس عند السباح الناشئ، معلم ومدرب السباحة والأغذية الجيدة، ويعد معلم ومدرب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين، ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدي مدرب السباحة لهاته الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه، وصفات المدرب الناجح والدراية الكافية بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وخصوصية هاته الرياضة، وخصائص ومميزات النمو للفئات العمرية، فالإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين يتطلب على أن يكون هذا المدرب كفؤا ناجحا في عمله.

يعبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة، كونه يهتم بدراسة و بحث الأحداث النفسية التي تنشط الخاص للرياضي، و أيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة للنشاط الرياضي في صورة المختلفة، من التدريب و منافسات و يحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجديدة تمكنه على وجه العموم، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي.

فتدريب البراعم أعقد و أصعب و أمتع من تدريب الكبار ، فالعمل مع الناشئين و البراعم يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات و استعدادات و قدرات و اتجاهات ، معرفة تامة بماذا نبدأ و كيف نستمر و نظور ، معرفة واضحة المعالم و الأهداف منظمة و دقيقة تسمح في النهاية بالوصول بالبرعم و الناشئ إلى أعلى مستوى في

المجال الرياضي التخصصي مدعما بشخصية سوية و خلق قويم (د عمر ابو المجد \_د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 17).

و هناك أزمة طاحنة على مستوى العالم رغم كل الجهود التي تبذل في إعداد مدربي الناشئين من الجهات المسؤولة و إلا أن هناك عجز واضح في المدربين المؤهلين لملا الفراغ في تدريب البراعم بصفة خاصة و الناشئين بصفة عامة و بشكل جيد و صحيح ، هذا العجز يدفع القائمين على القيادة باختيار مدربين غير أكفاء مما يصنع مشاكل من نوع جديد .

لقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث ، وهذا بدأ من انتقاء وإختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية البشرية و تذليل كل العقبات التي تتعرض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات العالية.

و يتفق كل من مفتي إبراهيم و عبيدة صالح على أن التدريب يرتكز على جوانب أساسية و هي الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الإعداد الذهني ، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي و هذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية (عبيدة صالح ، مفتي ابراهيم، 1994، صفحة 99)

ومما تقدم ذكره ، ولنجاح العملية التدريبية و رفع مستوى الرياضة الجزائرية ،وجب علينا تجنيد جميع طاقاتنا في رفع مستوى المدرب الذي يعتبر العمود الفقري في هذه العملية ، وهذا في ان يكون في مستوى تطلعات الرياضة من كفاءة علمية في المجال التدريبي ، بالإضافة إلى ذلك تهيئة اللاعبين وهذا عن طريق تخطيط برامج علمية مبنية على أسس للرفع من مستواهم وإعدادهم في جميع المجالات البدنية المهارية والخططية وال نفسية ، ضف إلى ذلك حسن تصرف المسؤولين و اتخاذ القرارات الصائبة و تحمل المسؤولية لبناء قاعدة عريضة للرفع من مستوى الحركة الرياضية الوطنية.

## تمهيد :

ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج الي منهجية علمية للوصول إلي أهم نتائج البحث قصد الدراسة ، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة . ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها . وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلي كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و إعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية . و بالتالي الوقوف علي أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للوقت و الجهد ، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث الي انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

**1- منهج البحث :**

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج المسحي و الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية و الموثوق بنتائجها ، و ملائمتها لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقا لأهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية .

**2- مجتمع عينة البحث :**

تعرف العينة على أنها "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على ان تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة " (زررواتي، 1999، ص143)

ونظرا لطبيعة دراستنا فقد إعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث و تكون ممثلة له تمثيلا صادقا ، كما تعتبر عنصرا هاما في المرحلة التطبيقية وهذا ما جعل عملية تحديدها عملية حساسة و دقيقة ، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي و صدقه ، وقد بلغ المجتمع الأصلي 80 مدرب .

شملت عينة البحث مدربين في السباحة للفئات الصغرى علي مستوى المسبح النصف اولمي ولاية تيسمسيلت حيث بلغ عدد المدربين 26 مدربا أي بنسبة 32,05% من المجتمع الأصلي .

**3- مجالات البحث :****3-1-المجال الزمني :**

دامت دراسة الجانب النظري من 20 جانفي حتى 30 مارس ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 10-09-2014 الي غاية 30-12-2014 وفيها تم إعداد الاستمارة الاستبائية في شكلها الأولي ، وكذا تصحيح بعض فقرات ومفردات الأسئلة وترتيبها ، كما تضمنت هذه الفترة التجربة الرئيسية وهذا من خلال توزيع الاستمارة الاستبائية الملقحة علي عينة البحث قصد الدراسة و مناقشة و تحليل نتائجها .

## 3-2- المجال المكاني:

لقد إحترنا في دراستنا هذه مدربين سباحة لفئات صغرى على مستوى المسبح النصف اولمبي لولاية تيسمسيلت حيث وزعت الاستمارة الاستبائية علي المدربين في أماكن تدريباتهم في ولاية تيسمسيلت .

## 4-متغيرات البحث :

-**المتغير المستقل** : يعرف بانه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغير التابع دون أن يتأثر به ، و المتغير المستقل هو "الاعداد النفسي "

**المتغير التابع** : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شئى سواء الإتجاه السلبي أو الايجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان المتغير التابع مباشرة إيجابي و العكس و هنا المتغير التابع " الفئات الصغرى " .

## 5- الشروط العلمية للأداة :

## - صدق الأداة :

و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ، و بالاعتماد على الملاحظات و التوجيهات التي أبداها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات و تغيير صياغة بعضها الأخر .

## - الموضوعية :

كان توزيع الإستبان على المدربين بطريقة موضوعية ، حيث تسنى لهم الوقت بالاجابة على أسئلة الإستبان ، فمنهم من قام بالإجابة مباشرة ، و البعض الأخر أخذ وقت للإجابة و ذلك لموضوعية الإستبيان

6- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 21 سؤال موجه للمدرسين .

و يحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

- الإستبان المغلق : و تكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة بنعم أو لا .

و قد يتضمن مجموعة من الإختيارات و على أن يختار الإجابة الصحيحة .

- الإستبيان النصف مفتوح : يحتوي هذا النوع من الإستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق

تكون الإجابة عليه بنعم او لا و النصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص .

- أداة الإحصاء المستعملة :

ان الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل الي المؤشرات الكمية تساعدنا علي التحليل و التفسير و

التأويل والحكم . واهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد

- النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية او المعدل المئوي النسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 و يعبر

عنها بالمعادلة التالية ( نبيل عبد الهادي ، 1999 ، صفحة 141) :

$$\frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}} = \text{النسبة المئوية (\%)} = \dots\dots\dots$$

واستخدم الباحث النسبة المئوية في تفرغ الاستمارة الاستبائية حيث تم تحول الإجابات علي الفقرات الاستمارة

الي مدلولات كمية يمكن التعبير عليها وإعطائها صبغة علمية في عرض و تحليل نتائج هذه الاستمارة .

كما إستخدمنا المعادلة التالية :

$$\frac{(\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}} = \chi^2$$

ن

التكرار المتوقع = \_\_\_\_\_ درجة الحرية = ن - 1

2

### 7- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث و التي تهدف من خلالها على ميدان الدراسة و مدى ملائمتها للأداة المستخدمة .

فقد قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية في ولاية تسمسيت و ذلك لمعرفة آرائهم و اقتراحاتهم حول موضوع البحث و معرفة العراقيل و الصعوبات التي تعيق السير الحسن للدراسة ، و قد وجد الباحث استجابة كبيرة من طرف المدربين للفئات الصغرى على تقديم يد المساعدة في إنجاح هذه الدراسة .

وقد تلقينا بعض الصعوبات في هذه الدراسة الإستطلاعية تمثلت في غلق المسبح لعدة أيام لإعادة تصفيته مع غياب بعض المدربين عند إعادة فتحه لكن هذا لم يكن عائقا في إكمال هذه الدراسة .

خلاصة :

ان نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية . لان جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية  
وعليه فقد حاول الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الاتجاه ، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن ان تساعدنا في ضبط حدود البحث . وبالفعل تم ذلك فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا صادقا لمجتمع الأصل ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة ، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية ، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

-تمهيد:

السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس الذي يعيش فيه (وفيقة مصطفى سالم، 1997، صفحة 10)

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح، لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية و استغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة. (عصام أمين حلمي، 1992، صفحة 41)

## 1- تاريخ تطور السباحة في الجزائر:

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

وحسب مقالات (الماضي والحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رايح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدينة غليزان (C.N.F) أنجب سباحين كبار من بينهم نجد " بن حمو"، "العربي"، "بلعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد " بلحاج مصطفى" الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي في الأربعينيات " □ Alexjanny" حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400 م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100 م و 200 م سباحة حرة. وكذلك نشير إل تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح " بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 وعدة مرات بطل شمال إفريقيا وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية. أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الرابطات الرياضية المنتمة للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

## 2- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة فأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالأتي

**2-1- الفوائد الجسمية:**

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة.

وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته. فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتخاء مستمرين.

**2-2- الفوائد الفيسيولوجية:**

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم (قاسم حسن حسين افتخار أحمد، 1990، الصفحات 24-25).

**2-3- الفوائد الترويحية والاجتماعية:**

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم. وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحجب للنفس فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه (وفيقه مصطفى سالم، 1997، صفحة 12)

**2-4- الفوائد الصحية:**

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

**2-5- الفوائد النفسية والعقلية:**

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة ( وحدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح، 1999، صفحة 15)

**2-6- الفوائد العلاجية:**

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (قاسم حسن حسين افتخار أحمد، 1990، صفحة 26) ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي:

- 1- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الإنجابية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة "الأمراض تيمناً بالحديث الشريف" المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"
- 2- تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.
- 3- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.
- 4- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.
- 5- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.
- 6- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخياً مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دوراً مهماً في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون أقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.

7- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.

8- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.

9- تعد السباحة شرطاً أساسياً لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص كما تستخدم وسيلة من الوسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية (قاسم حسن حسين افتخار أحمد، 1990، الصفحات 26-27)

### 3-مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض. فهناك:

### 3-1 السباحة التنافسية:

وتمارس وفقاً لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعداداً نفسياً وبدنياً وعقلياً لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

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

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولية هي:

1- مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م للرجال و800م للنساء)

2- مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.

3- مسابقات سباحة الصدر 100م-200م.

4- مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م.

5- مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.

6- مسابقة التتابع الحرة (4×100م رجال ونساء)(4×200م رجال ونساء).

7- مسابقة التتابع المتنوع (4×100م رجال ونساء).

**3-2- السباحة التعليمية**

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي. بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءاً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة (قاسم حسن حسين افتخار أحمد، 1990، الصفحات 29-30)

**3-3- السباحة العلاجية:**

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

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

**3-4- السباحة الترويحية:**

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

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

## 4- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

## 4-1 أسس وعوامل الأمن والسلامة:

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

## \*عوامل الأمن الصحية:

- 1- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.
- 2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائماً للاستعمال.
- 3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بخدش عميق.
- 4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- 5- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم "قطع الحلوى أو العلك."
- 6- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.
- 7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعباً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.
- 8- أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.
- 9- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.
- 10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.
- 11- تنشيف الجسم جيداً بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلاً خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة "المايوه" عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو بارداً عقب الخروج من المسبح (قاسم حسن حسين افتخار أحمد، 1990، صفحة 46).

## أسس الأمن والسلامة في حوض السباحة:

- 1- عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- 2- يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.
- 3- يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.
- 4- إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار " المكائن
- 5- الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض " وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.
- 6- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.
- 7- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرارة... الخ ( أسامة راتب ، 1992 ، الصفحات 73-74).

## أسس الأمن والسلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك وأسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- 2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.
- 3- إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها (قاسم حسن حسين افتخار أحمد، 1990، صفحة 46).
- 4- أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جديّة ومجرد التسلية.
- 5- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.
- 6- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.
- 7- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.

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

9- طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره.

10- تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر (نفس المرجع ، صفحة 49).

### \*إنقاذ الغرقى:

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

- 1- عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريبا من الحافة فيمكن الانبطاح على الحافة ومد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه ومسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة ويسحب الغريق من الرسغ والذراع.
- 2- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى أبعد من متناول الذراع فيمكن إنقاذه بالاستعانة بأدوات مساعدة يمكن إيصالها إلى الغريق مثل عصي الإنقاذ... الخ، بحيث يسمح له بمسك أحد طرفي الأداة الممتدة نحوه ويسحب ببطء نحو حافة الحوض.
- 3- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى لا يمكن الوصول إليه بمد الذراع أو أي شيء فيمكن أن تلقى له إحدى أدوات الطفو " أطواق النجاة "متصلة بجبل النجاة يسمح بوصولها للغريق ( أسامة راتب ، 1992، الصفحات 78-79).

4- عندما يكون الشخص المراد مساعدته على مسافة بعيدة يصعب إلقاء شيء إليه بمسك به خاصة بالمياه المفتوحة فيمكن الوصول إليه باستخدام القارب ثم مد المجذاف نحوه وعندما يمسك به يبدأ بسحبه ببطء بطول القارب حتى يستطيع الإمساك بمؤخرته

## 4-2- الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم أرخميدس ، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فإن الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالباً أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغموراً كلياً وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه (محمود حسن، علي البيك ، 1997، صفحة 127)

## 4-3- الأسس و العوامل الفسيولوجية (الوظيفية)

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

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

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

## 4-4 الأسس و العوامل النفسية و التربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف .وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفس جسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداداته وقدرات (نفس المرجع ، صفحة 127)

إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات، فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره (قاسم حسن حسين افتخار أحمد، 1990، الصفحات 85-86).

### 5- مبادئ التحليل الفني للسباحة:

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

- 1- وضع الجسم.
- 2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام.
- 3- الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما.
- 4- الاسترخاء والاتزان.
- 5- الإيقاع والتوقيت.

### 5-1 وضع الجسم:

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء" وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بخاصية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم مما يزيد من فرص تقدمهم للأمام بصورة أسرع (علي البيك، عصام حلمي، 1995، صفحة 21).

**5-2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم :**

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

**5-3- الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماما:**

القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أمام، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين ولكي تزيد سرعة السباح لا بد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، وتحقيق الشكل الانسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصة الطفو العالية للجسم مما يساعد على الاستفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل وتحقيق مستويات رقمية عالية (وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي ، 1996، صفحة 63).

**5-4- الاسترخاء:**

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

**5-5- الاتزان:**

يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معا مما يؤثر سلبا على تقدم السباح للأمام (علي البيك، عصام حلمي، 1995، الصفحات 22-23).

**5-6- الإيقاع و التوقيت:**

يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة، حيث تستغرق كل حركة (ضربة أو شدة) فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة، حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحيانا الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل وإشرافه، فكلما كان هذا التبادل انسيابيا وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع (علي البيك، عصام حلمي، 1995، صفحة 23).

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

**6- التحليل الفني لطرق السباحة:****6-1 سباحة الزحف:**

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها (وفيقه مصطفى سالم، 1997، صفحة 263).

**6-1-1 الذراعين:**

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30-40 درجة.

بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة "مط" STERTCH أفضل من كلمة انزلاق Glide لأن حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع.

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

**6-1-2- الرجوع بالمرفق العلي:**

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولاً من سطح الماء ثم للأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداد للشدة الثانية.

**6-1-3- الرجوع بمرححة اليد:**

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

**6-1-4- ضربات الرجلين :**

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضاً في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى ولأسفل بحركة كبراجيه من القدمين بمسافة ما بين 50-60سم عند لاعبي المستويات العالية في حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالباً على طول رجل السباح (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، الصفحات 10-12).

**6-1-5- التوافق بين الذراعين والرجلين:**

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعاً للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و 04 ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسباً نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متفوقاً في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

**6-1-6- التنفس:**

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظماً (نفس المرجع ، صفحة 12).

**6-2- سباحة الصدر:**

يكون الجسم أفقياً مائلاً إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء (وفيقة مصطفى سالم، 1997، صفحة 273).

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

**1- سباحة الصدر:**

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

**2- سباحة الصدر الدولفينية:**

وتعتبر هذه الطريقة حالياً هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضاً (الطريقة الطبيعية) نظراً لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدي بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للدخول أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للدخول وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماماً (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، صفحة 16).

**6-2-2- أسباب تفوق سباحة الصدر الدولفينية:**

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

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

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

3- يؤدي تخفيض المقعدة خلال عملية التنفس إلى تقليل زيادة المقاومة الناتجة عن الحركة الرجوعية للرجلين، حيث تقل درجة انثناء مفصل الفخذ، بينما في سباحة الصدر المسطحة تكون المقعدة قريبة من سطح الماء مما يضطر السباح إلى دفع الفخذين لأسفل وللأمام خلال الحركة الرجوعية حتى تكون القدمان تحت سطح

الماء، وهذا مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وإلى حدوث ظاهرة توقف حركة السباح لفترة قصيرة (فرملة) قرب نهاية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، ولضبط ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه لأعلى وللأمام وليس للأعلى وللخلف (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، صفحة 16)

### 6-2-3- ضربات الرجلين:

حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة فسمية بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكراجية ، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا وتبدأ بثني الركبتين استعداد لحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين لأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفردتين تحت سطح وتكون القدمين مفتوحتين للخارج تماما. الماء مباشرة والعقبين قرب المقعدة تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وبسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفردة تماما (وفيقه مصطفى سالم، 1997، صفحة 273)

### 6-2-4- ضربات الذراعين:

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

### 6-2-5- التنفس:

يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين ، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة. ويتم أخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الاولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب ، ويحتاج إلى سباح مدرب جيدا وذو خبرة (نفس المرجع ، صفحة 274)

**6-2-6- توافق ضربات الذراعين والرجلين:**

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

**\* الطريقة المستمرة:**

تبدأ الذراعان متمثالان مع حركة الدفع بالرجلين.

**\* طريقة الانزلاق:**

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

**\* طريقة التداخل:**

تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للتداخل، ويستخدم طريقة التداخل معظم سباحي العالم، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين كما أنها تسبب سرعة التعب وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للتداخل، وفي حالة تميز سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، الصفحات 19-20).

**6-3- سباحة الفراشة:**

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى وإلى أسفل، وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء، وبالنسبة إلى حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيرا بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء (وفيقه مصطفى سالم، 1997، صفحة 276).

**6-3-1- ضربات الذراعين:**

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

**6-3-2- ضربات الرجلين الدولفينية:**

تضرب الرجلان في سباحة الدولفين ضربتين لأسفل وأعلى مع كل ضربة بالذراعين وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تتم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين لأعلى في نهاية الشد للخروج من الماء، وتعتبر ضربة الرجلين السفلى للضربة الأولى أطول منه في الضربة الثانية وهذا ما يدعو بعض الخبراء إلى الاعتقاد بأن القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعني أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى ويجب الاهتمام بكلتا الضربتين بنفس الدرجة بسبب زيادة قوة الضربة الأولى إلى إن الوجه والرأس يكونان في الماء ومما يشرك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما تكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، صفحة 276).

**6-3-3- التنفس:**

يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء لأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين (أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، 1998، صفحة 220).

ينصح دائما بان يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير انه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، صفحة 23).

**6-4- سباحة الظهر:**

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة لأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، وتكون الرأس في الماء حتى الأذنين والوجه فقط خارج الماء (وفيقة مصطفى سالم، 1997، صفحة 269).

**6-4-1- ضربات الذراعين:**

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

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

تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدرجة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للدخول لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها لأعلى والأمام ثم لأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعداداً لدخول الماء والشدة التالية (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، الصفحات 14-15).

**6-4-2- ضربات الرجلين:**

تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة انثناء مفصل الركبة في حركة الرجل لأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها لأسفل، فبينما تكون في سباحة الزحف على البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى 60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر (وفيقه مصطفى سالم، 1997، صفحة 269). ومعظم سباحي الظهر يعتمدون على 06 ضربات للرجلين مع كل دورة بالذراعين أكثر من ضربتين أو أربع ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كقوة دافعة غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إنهاء سباقات 200 متر توفيراً للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما طالت مسافة السباق (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، صفحة 15).

**6-4-3- التنفس:**

يفضل تنظيم التنفس (الشهيق والزفير) مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكف للماء، و يتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، تتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معا (علي البيك، عصام حلمي، 1995، صفحة 110).

**7- المواصفات القانونية لحمامات السباحة:**

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

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

**2- عدد الحارات:**

توجد بحمام السباحة 8 حارات، عرضها 2،5 متر على الأقل، وتترك 50سم خارج كل كم الحارتين 1 و8.

**3- منصات الابتداء:**

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

- مساحة السطح 0.5×0.5 متر بحد أدنى.

- انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

- مقابض اليد لبد سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0،30 إلى 0،60 متر فوق سطح الماء أفقيا

وعموديا، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

**4-الترقيم:**

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

**5-الحوائط:**

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

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

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

د -يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0,3 متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب (محمد علي القط، 2004، صفحة 143).

**6- حبال الحارات:**

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

**7- حبل إلغاء البدء:**

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

**8-علامات تنبيه لسباحة الظهر:**

عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1.8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.

**9- الماء:**

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

**10- الإضاءة:**

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

**11- رايات الحارة:**

يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 30متر كحد أقصى وبطول 46 متر (نفس المرجع ، الصفحات 143-145)

## خلاصة:

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

كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

ويعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والراحة النفسية، كما أنها تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى التطوير اللياقة البدنية و بالتالي تحسين الأداء الحركي.

تمهيد:

يشكل علم النفس أهمية كبيرة، حيث أنه يبحث في دخائل النفس و قواعد تطورها، و لا يمكن تحديد مجال علمي معين ينتمي إليه علم النفس، إذا سیر متلازما مع العلوم الطبيعية و العلوم الاجتماعية، و لهذا ينظر إلى علم النفس باعتباره أنه يبحث في سلوك الإنسان، و على أنه قواعد سلوك الإنسان و يفسر نوعية و كمية الظواهر النفسية السائدة التي تمثل في (الإدراك، التذكر، عملية التفكير، الأحاسيس، الإرادة)، و أيضا يهتم علم النفس العام بمظاهر العمليات و الصفات النفسية لدى الإنسان، ثم العمل على تقنيته (محمد حسين أبو عبيه، 1993، صفحة 14)، كما أشار "أمين فوزي" على علم النفس لا يقتصر على دراسة السلوك الإنساني السوي، لكنه يتعرض إلى دراسة السلوك غير السوي، و أضاف إلى ذلك تعريف علم النفس على أنه "العلم الذي يحاول الكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر العلاقات الوظيفية القائمة بين الفرد و بيئته، بهدف فهم السلوك و التحكم فيه و التنبؤ به، و تطبيق المعرفة السيكولوجية على المشكلات الإنسانية من أجل العمل على حلها" (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 16)

### 1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة، كونه يهتم بدراسة و بحث الأحداث النفسية التي تنشط الخاص للرياضي، و أيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة للنشاط الرياضي في صورة المختلفة، من التدريب و منافسات و يحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجديدة تمكنه على وجه العموم، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي

فمصطلح الأحداث النفسية هي التي تظهر عن تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير و التمييز و الأحاسيس (محمد حسين أبو عبيه، 1993، صفحة 15)

## 1-2- تعريف الإعداد النفسي:

يعرفه " حمادة إبراهيم" على أن الإعداد النفسي هو " تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا حلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (عفت إبراهيم حمادة، 1998، صفحة 233).

كما عرفه أيضا " محمد حسن علاوي" على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير والإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سليما (محمد حسن علاوي ، 1992 ، صفحة 139). وأشار إليه « carole » على أنه مجموعة واسعة من الإجراءات، يستعمل تقنيات الإعداد الذهني ولكنه لا يتوقف عندها فقط، والهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي (Carola seve, 1998, p. 153)،

## 1-3- أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكد "محمد حسن علاوي" (1995) من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج (كمال الدين، عبد درويش، 2003، صفحة 41).

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا يقل أهميته من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة المجموعة من العمليات العقلية كالأحاساس، الانتباه، التذكر، التفكير والانفعالية، الحماس، الإصدار، الخوف، القلق، وبما أن الإعداد النفسي سيدع في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية (طارق بدر الدين، أحمد أمين فوزي ، 2001، صفحة 193).

- 1- الطموح لتحسين الذاتي للنشاط؛
  - 2- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية؛
  - 3- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية؛
  - 4- اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط،
- 1-3-1- أهداف الإعداد النفسي الرياضي :** تتخلص أهداف الإعداد النفسي الرياضي في الآتي:
1. تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط؛
  2. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية؛
  3. التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب والمنافسة الرياضية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي؛
  4. مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في إنجاز والأداء الرياضي؛
  5. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس، حيث لا يتعارض مع تحقيق الانجاز الرياضي؛
  6. رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا ومثابرة قوية؛
  7. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم؛
  8. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس (محمد عادل رشدي، 1996، صفحة 48)

## 1-3-2- التدریب الذهني:

هو تقنية من التقنيات الخاصة بالإعداد النفسي الرياضي الذهني يعرف بأنه "تكرار القيام بحركات لغرض التعليم، إن تقنية التدریب الذهني تحتوي على المهارات النفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها، ومن بين المهارات النفسية نذكر البعض منها (R.Thomas, 1997, p. 268).

## 1-3-2-1- التصور الذهني:

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي، وتستخدم على نحو مرادف لتصنيف الرياضي ذهنيا قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني التصور البصري، التعريف الذهني والمراجعة الذهنية ويصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنه تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل، انه في وسع الرياضي أن يستحضر في صورة مهارة معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين.

## 1-3-2-2- تركيز الانتباه:

قد يستخدم مصطلح التركيز (concentration) الانتباه (attention) في المجال الرياضي على النحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والآخر نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل. حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، وهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدریب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكير والتوقع وتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، ويمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

**البعد الأول:** سعة الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الواسع والانتباه الضيق.

**البعد الثاني:** اتجاه الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي (محمود عبد الفتاح عدنان ، 1995، صفحة 219).

ومن المهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد انتقاء الانتباه - تحويل الانتباه - شدة الانتباه - تركيز الانتباه - اليقظة، ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن بحوث الانجازات العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيهه كلية إلى الأداء، وفي الصدد يشير دنفير (Denfir) أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلا التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر المنافسة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه (محمد نصر الدين، محمد حسن علاوى، 1997، صفحة 285).

### 1-3-2-3-العلاقة بين الانتباه واليقظة:

يتواجد الانتباه، والدافعية، واليقظة في علاقة دائمة، بالنسبة لـ إست تريوك عندما ترتفع الدافعية، اليقظة وتركيز الانتباه ويرتفعان، ولذا ركز الفرد فان حقل الانتباه ينخفض والمؤشرات المحيطية تأخذ بأقل بعين الاعتبار، فيقوم الفرد بتحمل أهمية كبيرة للمؤشرات الهامة لأنه يركز انتباهه على المؤثرات المركزية أو بالعكس للمحيط، وأثناء المهمة الحركية توجد مؤشرات هامة وأخرى غير هامة، وحسب نفس الباحث يوجد بالنسبة للمهمة المعطاة امتداد للمؤشرات الهامة وبارتفاع، في حين عندما تكون الدافعية ضعيفة يأخذ الفرد بعين الاعتبار مؤشرات غير هامة، وبالرفع للدافعية فإنه يصل المنطقة المثلى أي يقوم بانتقاء فقط للمؤشرات الهامة ومنه ينتج القلق، وزيادة اليقظة ترفع من عملية الأخذ بعين الاعتبار التي يركز عليها الانتباه.

### 1-3-2-4-الثقة بالنفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثالية يضعون أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم، وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولوا إنجاز أهدافهم الواقعية بالنسبة لهم، وهذا يعتبر امتلاك الرياضي الثقة في النفس المثالية صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك الرياضي لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقه في الأداء، وإنما يجب أن يمتلك الرياضي المهارات البدنية للتحقيق الأداء الجيد، ومن الأهمية البالغة يجب تطوير الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارة حيث أن كلا منهما يدعم الآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس المثلى فإن هناك اعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 317).

### 1-4-4- أهمية إعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي ومراحله:

يتفق كلا من " حنفي مختار " و "محمد حسن علاوي" ، "عفت إبراهيم" ، على أن الإعداد النفسي ينقسم إلى سبيلين هامين هما كما يلي:

1. الإعداد النفسي طويل المدى.

2. الإعداد النفسي قصير المدى.

يرى "حنفي مختار" أن الإعداد النفسي طويل المدى "يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب وتنمية النفس لدى اللاعب وتعود اللاعبين على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يفاجأ اللاعب بها، والعمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخطوية والذهنية (حنفي محمود مختار، 1988).

كما يذكر "علاوي" أن " الإعداد قصير المدى" هو الإعداد المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية، وينقسم الجزء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استهدافها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات إذ يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة "الإبعاد" بينما يفضل البعض الآخر استخدام طريقة "الثنم".

### 1-4-1-أولاً: طريقة الإبعاد:

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية، ومن أهم طرق وسائل الإبعاد ما يلي:

- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال في القراء؛
- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظرها الطبيعية الجمالية؛
- مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي؛
- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحة؛
- البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين لعدم الإثارة أو الشحن للاعبين؛

■ الانشغال ببعض ألعاب الورق (الكوتشينة) أو الطاولة أو الشطرنج. ويرى أيضا طريقة "الإبعاد" من أهم فوائدها العمل على إدخال قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلك في التفكير الدائم للمنافسة وتصور ما يرى في المنافسة.

**1-4-2-ثانيا: طريقة الشحن:** يقصد بها أن يعيش الفرد الرياضي في جو المنافسة، وأن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمنافسة وكل ما يرتبط بها يداوم التوجيه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط النهائية التي يجب مراعاتها وتذكيره بالكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز والخسارة التي يمكن أن تحدث له في حالة الهزيمة (محمد حسن علاوى، 1987، صفحة 269).

**1-4-3-تعريف الإعداد النفسي طويل المدى:** هو تلك الحركة التي تبدأ عندما يدرك الرياضي مشاركته في المنافسة على مستوى عالي، أي أن الإعداد النفسي يستغرق مدة أشهر وسنوات قبل موعد المنافسة (قاسم حسن حسين، 1998)

#### **1-4-3-1- المبادئ الهامة للإعداد النفسي طويل المدى:**

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين ما يلي:

1. ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية؛

2. المعرفة الجيدة للاشتراكات وظروف المنافسة والمنافس؛

3. الفرح للاشتراك في المنافسة؛

4. عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية؛

5. مراعاة الفروق الفردية.

## 1. الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية:

إن أهم أساس للإعداد النفسي الناجح هو معرفة الرياضي لأهمية المنافسة، والاقتناع بأن الاشتراك فيها يشكل المستقبل الذاتي له. فكم من رياضي يطمح طوال حياته أن يسعده الحظ بالفوز ببطولة رياضية أو الاشتراك في منافسة عالمية أو أولمبية أو دولية.

ولا يقتصر الأمر على إقناع الفرد الرياضي بضرورة الاشتراك في المنافسة الرياضية لأسباب تتعلق بالنواحي الذاتية للفرد، بل يجب أن يرتبط ذلك أيضا بالاقتناع بالأهمية الاجتماعية، إذ أن الاقتناع بالمنفعة الذاتية أو الكسب الشخصي بالإضافة إلى الضرورة الاجتماعية التي تمثلها عملية الاشتراك في المنافسة من الأسس الهامة التي تجعل الفرد يبذل قصارى جهده ويسعى إلى تعبئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية (Kunath ، 1989 ، صفحة 231).

## 2. المعرفة الجيدة للاشتراكات المنافسة والمنافس:

إن معرفة الفرد الرياضي للمنافس الفعلي أو المتوقع وكذلك مكان المنافسة، ومختلف العوامل البيئية والمناخية، وما يتميز به المنافس من صفات وسمات معينة، من أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي والمدرب للنتائج، ومن جهة أخرى تسمح بتشكيل خطة إعداد حقيقية على ضوء المعارف والمعلومات الصحيحة للمتطلبات والاشتراكات التي يحتمل مجابتهها. وعموما يقتضي الأمر دوام التعاون بين المدرب والرياضي وتبادل الخبرات المكتسبة في سبيل محاولة رسم الصورة الحقيقية لمستوى المنافس، نظرا لحاله من فائدة قصوى في رفع درجة الفاعلية والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

## 3. الفرح للاشتراك في المنافسة الرياضية:

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة، وعلى ضوء معرفته للمتطلبات والاشتراكات السابقة ذكرها، فإن الفرد يولد لديه سعادة حقيقية للاشتراك في المنافسة لمحاولة العمل على تحقيق هذا الهدف.

وتعدد مصادر الفرح والسعادة بالنسبة لانتظار المنافسة القادمة وينتج ذلك عن اقتناع الرياضي ومحاولة الوصول إلى البطولة الرياضية والفوز وتسجيل الأرقام وما يرتبط بذلك كله من تحقيق الفرد لذاته، ويجب علينا مراعاة وضوح الهدف السيكولوجي الذي يرتبط بالمنافسات التجريبية، بجانب ذلك يجب أن يعمل الإعداد

النفسي الصحيح على أن لا يفقد الفرد شجاعته اتجاه منافس يتميز بقوته، بل على العكس من ذلك يجب العمل على أن يساعد الإعداد النفسي على تنمية إحساس الفرد بالرغبة الجارحة نحو مقياس مستواه بالنسبة لذلك المنافس القوي، الأمر الذي يسهم في تكوين الدوافع القوية لدى الفرد للعمل على الارتقاء بمستواه، ومما يشكل فرح اللاعب وسعادته بالنسبة للمنافسة القادمة.

#### 4. عدم تحمل الفرد الرياضي لأعباء أخرى خارجية:

من خلال إعداد الفرد الرياضي للمنافسة الهامة يجب ألا تقتصر دائرته على التدريب أو المنافسات فقط، بل يجب أن يتسع نطاقه ليشمل إيضاح مستقبل الدراسة أو العمل، وكذلك المسائل الخاصة، لضمان عدم حدوث الصراعات النفسية التي تؤثر في المستوى الرياضي بدرجة كبيرة، ولذا يجب علينا دائما النظر بعين الاعتبار للمستقبل العلمي والمهني للإقرار وعدم التركيز على المستقبل الرياضي فقط، ويتصل أيضا بالإعداد النفسي للرياضيين للمنافسات الهامة توطيد العلاقات التعاونية مع أسرة الفرد الرياضي لضمان استيعابها للدور الذي يقوم به وتقبلها عن طيب خاطر، ما قد يحدث له في بعض الأحيان من بعض المصاعب المرتبطة بممارسته للنشاط الرياضي (كالإصابات المختلفة مثلا)، وبذلك يمكن القضاء على الصراع النفسي الذي يمتلك البعض من جراء معارضته الأسرة للنشاط الرياضي. يرى "علاوي" أن الأمر يتطلب التنسيق والتعاون بين المدرب وأسرة الفرد الرياضي، وذلك لضمان العمل على الأشمل كاهل الفرد الرياضي بأعباء تقلل من مستواه وقدراته (محمد حسن علاوي، 1987، الصفحات 138-139).

## 5. مراعاة الخصائص والفروق الفردية:

أشير إلى مراعاة الخصائص التي يتميز بها كل فرد كلا من "محمد جابر وعصام حلمي" على أن الأفراد الذين لديهم كفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لابد أنهم أكفاء لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات (محمد جابر وعصام حلمي، 1997).

كما ذكرها "محمد حسن علاوي" على الأهمية والخصائص التي تتميز بها كل فرد على الآخر، ففي الواقع هناك فروق فردية جوهرية يتميز الفرد عن غيرها، ويجب على المدرب مراعاتها لضمان النجاح في نواحي الإعداد المختلفة، و من بين هذه العوامل المختلفة التي يجب علينا مراعاتها في غضون الإعداد النفسي ما يلي:

- 1- سن الفرد الرياضي
- 2- الخصائص الجنسية المميزة
- 3- خبرة المنافسات
- 4- النشاط المهني و المستوى العقلي
- 5- الخصائص و السمات الخلقية و الإدارية، المزاج ( الطبع) الذي يتميز به الفرد
- 6- درجة الإتقان المهاري الخططي
- 7- نوع النشاط الرياضي (فردى، زوجى، فرقى)
- 8- المزاج (الطبع) الذي يتميز به الفرد
- 9- درجة الإتقان المهاري الخططي
- 10- نوع النشاط الرياضي (فردى، زوجى، فرقى)

**1-4-3-2- بعض التوجيهات العامة مراعاتها في عملية الإعداد النفسي طويل المدى:**

فيما يلي نعرض لبعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة

- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة و نظريات التدريب المختلفة، أن ويثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدام المدرب الرياضي
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه
- ينبغي تعويد الرياضي على التركيز اهتمامه كل الواجبات التي يكلف بها، و عدم التأثير بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المقالات في ذلك، و إلا انتقلت الثقة بالنفس إلى غرور
- ضرورة اكتساب الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في أثناء المنافسات الرياضية
- ينبغي على المدرب الرياضي محاولة استخدام التأثير الإنفعالي بهدف الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد، و أن يبذل قصاري جهده نحو تشجيعه، و بث روح الحماس في نفسه، يجب الاهتمام بالفرد الرياضي ككل و ليس في الناحية الرياضية فقط (محمد حسي علاوى، صفحة 132)

**1-4-4- الإعداد النفسي قصير المدى:**

يعرف بالإعداد المباشرة للاعبين قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسات الرياضية لفرض التركيز على التهيئة الجيدة و إعدادهم و توجيههم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم و طاقاتهم لكي يستطيعون استغلالها لأقصى مدى يمكن أثناء المنافسة الرياضية

### 1-4-4-1 طرق الإعداد النفسي قصير المدى:

هنالك طرق عديدة للإعداد النفسي قصير المدى و قد تم ذكر البعض فيها سابقا، و لكن سوف يتم عرض بقية الطرق في هذا الإطار، ففي هذا المجال يأتي دور المدرب الرياضي في البحث عن أهم الطرق و الوسائل المختلفة التي يستطيع أخذها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على المستوى الأفراد لضمان العمل على جعل لاعبيه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد لخوض المنافسات الرياضية و من أهم الطرق الإبعاد و الشحن، فقد تم التطرق إليها، سابقا، أما بقية الطرق فهي على النحو التالي:

#### تنظيم التعود مواقف لمنافسات:

يرى الباحث أن استخدام الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف و الظروف و الأجواء المختلفة لمنافسات الرياضية، و خاصة ما يرتبط فيها بالمنافسات الهامة التي سيشترك فيها حتى يمكن بذلك إكساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة، و تعبير هذه العملية من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة و الطمأنينة و الأمان، و قدرته على مواجهة الاحتمالات المختلفة في نفس الوقت و التي تؤدي إلى خفض في المستوى الرياضي

و أضاف إلى ذلك "محمد حسن علاوى" أن من أهم النقاط التي ترتبط بعملية التعود على مواقف المنافسات الرياضية ما يلي:

- معرفة خصائص المنافسين و ما يتميزون من نواحي الضعف و القوة
- التدريب على الظروف التي تقام فيها المنافسات (ليلا و نهارا) و المدة التابعة لها، بالإضافة إلى الاشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف
- ممارسة التدريب و المنافسات باستخدام القوانين التي ستجري بمقتضاها المنافسة الرياضية
- استخدام الأدوات الرياضية المستخدمة في المنافسة (لكل فعالية)
- التدريب و التأقلم لدى الرياضيين في الأماكن التي ستجري عليها المنافسات الرياضية

- التعود على الظروف المناخية التي ستقام فيها المنافسات (أمطار، ثلوج، برودة، حرارة، رياح، ... إلخ)  
(مرجع سابق، صفحة 20)

### الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء):

أشار إلى هذه العملية "أبو العلا" (1998) على أن التهيئة هي حالة الارتفاع التدريجية لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية أثناء الأداء الرياضي، وكلما تمت هذه العملية بسرعة كلما ارتفع أعلى مستوى ممكن، فمن المعروف أن كفاءة الأداء عند ممارسة النشاط الرياضي تزيد تدريجياً ولا يوجد نماذج ثانية لعملية التهيئة أو الإحماء تصلح لكل أنواع الأنشطة الرياضية، لكن يتوقف الهيكل العام و الفترة الزمنية لهذه العملية، طبقاً للطابع المميز لنوع النشاط الرياضي و طبقاً للخصائص و السمات المميزة للفرد و لحالته التدريبية، و تقسم عملية أو الإحماء إلى قسمين:

- الإحماء العام قبل المنافسة  
- الإحماء الخاص قبل المنافسة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1998 ، صفحة 50)

### 1-5- مراحل الإعداد النفسي الرياضي:

إن محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي أحد المحكمات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي تجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعداد نفسياً ممكنه حسب استعداداته و إمكانياته و يبدأ الإعداد النفسي للفرد للفترة الأولى لممارسة الرياضة حتى اعتزله عملياً، هذا الميدان، و خلال مدة الممارسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية، و بالرغم من أهم المراحل متداخلة، إلا أن الدراسة العلمية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على أبعاد و ملامح و متطلبات كل مرحلة و هذه المراحل هي:

**1-5-1- مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية:**

و تعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي و تحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أي كان نوع النشاط الرياضي الممارسة تعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد

**1-5-2- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي:**

هي لمرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارسة و يتحدد هذا نوعان أساسيان:

الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسة، و هنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية، كل حسب استعداداته و قدراته البدنية و النفسية

**أما النوع الثاني:** لتكون الرضا نحو النشاط الرياضي معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط الفترة تكون كافية للإحساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع النفسي، و هنا يبرز دور المدربين للرياضيين في استشارة الأطفال نحو استمرارية ممارسة و في توجيه الممارسة بحث تكون دائما في ظروف انفعالية إيجابية و ممتعة لممارسة

**1-5-3- مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي:**

الميل هو حالة وجدانية تجعل الفرد لموضوع معين و يتهم به، و يختار العمل معه من بين موضوعات متعددة، و في مجالنا الرياضي يكون الميل نحو نشاط معين هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد إلى تفصيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى، و يتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا ثم ممارسته بطريقة تتسم ظهور القدرات المؤهلة له و تفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد، و لهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي، بطريقة تساعد على التفاعل معه و توفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، و هنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب إتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب و المباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته

**1-5-4- مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية:**

هي المرحلة التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية و المهارات لعقلية الأساسية للممارسة الرياضية، و لقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الإرتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية و التفوق في المجال الرياضي بصفة عامة، إن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العليا تتوقف على مدى امتلاكه للمهارات العقلية التالية:

- الإسترخاء البدني و العقلي

- الإنتباه

- الإدراك الحس حركي

- التصور الحركي

**1-5-5- مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي:**

التنافس الرياضي هو موقف نزال مشروط بقواعد تحدد الأداء، و من أهم خصائص السيكولوجية أنه غالبا ما يتميز بالا سثار الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئه و توظيف طاقاته البدنية من أجل تحقيق ذات الرياضية، و تأكيدها و تميزها عن من ينافسه

**1-5-6- مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط:**

تختلف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث متطلباتها النفسية خلال التنافس، فطبيعة التنافس في الألعاب الجماعية تختلف من متطلباتها و خبراتها النفسية عن التنافس في الألعاب الفردية، و كما تختلف الألعاب الجماعية فيها بينها في طبيعتها تختلف كذلك الألعاب الفردية فطبيعة التنافس في العدو و الجري و في السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس و تنس الطاولة، من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الرياضي الممارسة مطلبا أساسيا في إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في النشاط (محمد امين فوزي، 2003، صفحة 18)

**1-6- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:**

إن تطوير الناحية النفسية لدى الرياضيين لا بد من وجود علاقة وطيدة بين الإعداد النفسي و النواحي التدريبية الأخرى، حيث لا يمكن أن يمكن عنها المدربون التي نخلصها في العناصر الأربعة التالية:

1- الناحية البدنية

2- الناحية مهارية

3- الناحية الخططية

4- الناحية النفسية

**1-7- اتجاهات الإعداد النفسي:****1-7-1- الاتجاه للأعداد النفسية أثناء التنافسات:**

من الملاحظات أن توجيه و تنظيم المنافسات تتضمن كافة الإجراءات التي تتم قبل و خلال و بعد المنافسة الرياضية، و التي تساعد في توجيه المنافسة الرياضية تحت ظروف مناسبة، فتوجه المنافسة تتمثل في السلوك و التصرفات التي سلكها الرياضي منذ البداية إلى نهاية المنافسة الرياضية للوصول إلى النتائج المتوقعة، فالتنظيم و التوجيه و حدة متكاملة للأداء الخططي، و لا بد من الإعداد النفسي أثناء المنافسات فاستغلال المدرب لفترة الإحماء لتذكر بعض الواجبات الهجومية و الدفاعية لنوع المنافس.

كما أن تحديد ضواحي و تحركات الرياضي المنافس و كيفية التغلب عليها واستغلال نقاط الضعف واستغلال نقاط القوة، كما أن من الأهمية على خفض التعزيز و الإثابة و التشجيع للاستفادة من موقف المنافسة

**1-7-2- الإتجاه للإعداد النفسي بعد المنافسات:**

إن الإجراءات التي إليها المدرب بعد المباريات تساهم بفعالية لرفع الروح المعنوية لدى اللاعبين و هي تحقيق التدريبات التالية و المباريات بكفاءة نفسية عالية

- فآهءءة النفسية سواء كان الفريق فائزا أو منهزما عملية ضرورية
- العودة الجماعية إلى الملعب كفرق متكامل بل له إمكانية
- كذلك تحليل المباريات و الوقوف على إيجابيات و السلبيات ذات التأثير واضح و ضروري في تحقيق الإنجاز

مما سبق الباحث أن عمليات الإعداد سواء قبل المنافسات أو بعد المنافسات و في ضوء التقدم التكنولوجي يلعب دورا أساسيا بما توفره من الأجهزة المتقدمة (الجانب الآلي) يسهم في الاستفادة من البيانات و العمليات المسجلة للتعريف على سير اللاعبين و اختيار أفضلهم بالنسبة لكل مباراة حسب مستوى و نوع المنافس

كما أن الدراسة التحليلات و التشكيلات الخططية يساهم في عمليات الإعداد الجيد للمباريات و الاستفادة من القوانين المتطورة و ما استمدت من تغيرات، أصبح اتجاه لتحقيق إنجاز أفضل في مجال التدريب

### 1-8- دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسيا:

تذكر "مجلة الثقافة الرياضية" بأن يأتي دور المدرب في إعداد المدرب الرياضيين نفسيا قبل و أثناء و بعد البطولة الرياضية، و هذا الدور هاما في إمكانية تحديد و تجنب النزاعات و المشاحنات التي تظهر بين الرياضيين، و إن تدخله التربوي لتحقيق الهدف الأسمى من وراء ممارسة رياضة ألعاب القوى، ألا و هو التوازن البدني و الروحي و العضلي للرياضي، و يجب على المدرب و الرياضي أن تتذكر أن النجاح و التفوق الرياضي يعتمد فيها على العلاقات الطيبة و المتبادلة بين الرياضيين، و لذلك فإن التدريب التقني يجب أن يتزامن مع التدريب على إستخدام نماذج على مواقف تتضح فيها الضغوط العصبية الشديدة، و يعمل المدرب للمساعدة في توجيه الرياضيين للكيفية الصحيحة التي تساهم على تقديم الأداء الجيد في البطولات (المجلة الثقافية الرياضية، 2007). و أيضا أشار إلى دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسيا "خريط مجيد" على أن يقوم المدرب بتهمة من خلال الاستفادة في ممارسة الرياضة بانتظام التدريبات الرياضية و إعدادهم للمسابقات و اشتراكهم فيها، مثال للصفات النفسية المعينة عند الرياضيين كالتعليم على تحقيق الهدف المنشود، الحزم، الشجاعة، تمالك النفس، الإصرار و غيرها، و من خلال ذلك يجب على المدرب أن يتذكر أثناء التدريب على الرياضي ألا ينحصر في وجود المعارف النظرية كالإعداد

النفسي، و لكن ييدي صفات نفسية معينة في هذا الموقف أو ذلك، بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن يتحرك الرياضي دائما و بصورة مستمرة باتجاه القيام و بالأعمال و الفعالية النفسية الموجهة لهادفة، و لأهمية دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسيا ينبغي عليه أثناء القيام بالأعداد النفسي أن يراعي تنمية الصفات النفسية، أن يتذكر دائما الأسس المعنوية و العقلية للصفات النفسية، و أن يفهم دور الدوافع المعنوية و المادية و التناسب بينها، كي يتمكن من استخدامها في الوقت المطلوب و بأعلى قدر من الفاعلية لتعبئة الرياضي لتحقيق النتائج العالية (ريسان خريط ، 1991)

### 1-8-1- الإجراءات المتبعة لتنمية المهارات العقلية (التنفسية):

تتزامن إجراءات تنمية المهارات العضلية الأساسية مع الإجراءات الخاصة بتنمية السمات الانفعالية الأساسية، و التي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للرياضي، و يمكن عرض بعض من الإجراءات المقترحة لتنمية المهارات العقلية الأساسية و هي على نحو التالي:

#### 1-الانتباه:

هو أحد المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، و يتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة و سهولة إدراك عناصره، و العلاقات القائمة بينها، و كما يختلف الأفراد بينهم قد يهتم على توجيه إحساساتهم نحو الموضوعات المطلوب إدراكها، فإنهم يختلفون أيضا في قدراتهم على التركيز حواسهم و على توزيعها و على تحويلها و على ثباتها و على توجيهها نحو عناصر الموضوع المدرك، و من ثم فالانتباه كمهارة و على أساسية مطلوبة لجميع الممارسات الرياضية، أما المهارات الفرعية للانتباه كالتركيز و التحويل و التحكم و غيرها فإن كل نشاط يتطلب نوعا أو أكثر من أنواع أو مهارات الانتباه

و فيما يلي بعض الإجراءات الهادفة إلى تنمية مهارة الانتباه (الداخلي و الخارجي) الموجه نحو الموضوعات المحيطة بالرياضي:

#### الانتباه الداخلي:

- يقوم الرياضي بحساب عدد ضربات القلب و عدد مرات تنفسه تبعا لإشارة المدرب بالبدء أو الانتهاء

- يكلف الرياضي بتغيير جزء عن أدائه المهارة معينة يكن غير متوافق مع متطلبات الأداء الجيد
- يكلف الرياضي بتغيير إيقاعه الحركي لمهارة معينة مرات بالزيادة

### الانتهاء الخارجي:

- يكلف الرياضي بتقسيم أداء اثنين من الرياضيين لمهارة واحدة من حيث أوجه التشابه و الاختلاف
- يعرض على الرياضي مجموعة من الصور غير المرئية لمهارة معينة في مجال تخصصه و يطلب منه ترتيبها حسب خطوات أدائها
- يكلف الرياضي قبل مشاهدة لأية منافسة تتبع أحد الرياضيين المميزين في نفس مركزه و تقليده حركيا أثناء التدريب

### 2- الإدراك:

أما العنصر الثاني الإدراك و التي تتخلص فيه القدرة على فهم و تقييم الإحساسات الحركية، و أيضا العملية العقلية التي تمكن:

- وضع الجسم في الفراغ
- اتجاه وزوايا حركات أعضاء الجسم
- قوة الدفع و الجذب العقلي
- الضغط الواقع على العضلات و الأوتار
- مسافة حركة الجسم و أعضائه
- زمن حركة الجسم

و يمكن تنميتها في الإجراءات اللازمة :

- الاستفادة من التغذية الحركية الحسية الذاتية

- محاولة إخضاع التدريبات الهادفة إلى تنمية الإدراك الحس حركي لمستوى التحكم و الضبط الذاتي الذي يصل إليه في تحركاته سواء بالأداة أو بدونها
- تنوع الإحساسات الحركية في التدريب الواحد ما بين قوية وضعيفة و قصيرة و طويلة عميقة و سطحية فالجري السريع و المتوسط في التدريب الواحد يساعد على
- تنمية القدرات الحس حركية

### 3-التصور الحركي:

- مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس الطريقة و تسلسل أداؤها، و تبدو أهمية التصور الحركي كمهارة عقلية أساسية للممارسة الرياضية فيما يلي:
- قدرة الرياضي على التصور الحركي تساعد على سرعة و دقة و برجة نموذج دقيق للمهارة التي تتطلب تعلمها و إتقانها
- القدرة على التصور الحركي لأداء معين توفر للرياضي التغذية الراجعة ... التي أيضا تساعد على مزيد من الإتقان في الأداء
- يساعد في التعلم لخطط اللعب
- تعتبر مهارة الحركي المهارات الأساسية للتدريب العقلي مع الاسترخاء و الانتباه
- إن القصور الحركي لأداء أحد أبطال اللعب تدريب عقلي لأداء أمثل، و في نفس الوقت هو استشارة لدافعية الرياضي نحو التدريب ( أحمد أمين فوزي ، 1991، الصفحات 180 – 185 )

### 4- الثقة بالنفس:

- تعتبر الثقة بالنفس من حالات العقلية الأكثر أهمية لتحقيق النجاح في الرياضة، و تعني ندى اعتقاد الرياضي في إمكانية تنفيذ مهام الأداء و الخطط بنجاح في المنافسة، و يتوقع أن الرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة يتميز بانفعالات إيجابية

**1-8-2- دور المدرب في تنمية الثقة للرياضي:**

- 1- التوقعات الإيجابية العالية نحو الرياضيين
- 2- توفير خبرات النجاح المبكرة لكل رياضي، فالمصدر الأول للثقة في النفس يشكل من الإنجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء يصرف النظر عن اختلاف المستويات و القدرات
- 03- استخدام التغذية الراجعة الايجابية، فالرياضيون يشعرون بالمزيد الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم، و هذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ الأداء الجيد
- 04- الاحتفاظ بالبيئة الإيجابية قبل المنافسة، و تجنب استشارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية
- 05- يجب أن يكون المدرب نموذجاً للثقة في النفس (أسامة كامل راتب. ، 2002 ، صفحة 418)

## الخاتمة

منذ أن ظهر الإعداد النفسي في أوائل القرن التاسع عشر ميلادي، و هو في تطور مستمر بفض العلماء اللذين اقترحوا طرق ووسائل قادرة على تحضير الرياضيين نفسيا و ذلك لتحسين قدراتهم النفسية، و هذا التحضير النفسي ينقسم إلى ثلاثة مراحل:

- المرحلة الأولى: مرحلة التشخيص
- المرحلة الثانية: مرحلة التحضير النفسي العام
- المرحلة الثالثة: مرحلة التحضير النفسي الخاص

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي و تحمل ضغوط المسابقات الرياضية، و تجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لضغوط لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج

و من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا يقل أهمية من الإعداد البدني و المبادئ الخططي، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة المجموعة من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكر، التفكير و الانفعالية، الحماس الإصدار، الخوف، القلق، لا يمكن الاستغناء عن الإعداد النفسي في التدريب الرياضي لأن له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي، و ذلك بالقضاء أو التقليل من ظهور القلق قبل أثناء المنافسات الرياضية، و خاصة في ميدان ألعاب القوى، الذي نحن نهتم بدراسة في بحثنا.

## مقدمة :

يعتقد الصغار أن النجاح في ممارسة الرياضة يمكن تحقيقه من خلال بذل الجهود والعمل الجاد فقط، ولكن مع تقدمهم في السن وحينما يصلون إلى سن (14-16 سنة) يدركون أن بذل الجهد والعمل الجاد لا يكفيان لتحقيق النجاح بل إن الموهبة والاستعداد لهما دور مؤثر في تحقيق ذلك النجاح، حيث يصبح واضحاً لهم أن مقدرتهم على أداء المهارات المختلفة تقرر إلى حد بعيد إمكانات أدائهم، فهذه المرحلة المحصورة بين (14-16 سنة) مرحلة حساسة وهامة في حياة ونمو الطفل، ألا وهي مرحلة البلوغ، أو التمهيديّة للمراهقة ويسمّيها البعض الآخر بالمراهقة المبكرة، وفيها تحدث عدة تغييرات من جوانب مختلفة فهناك تغييرات فيزيولوجية ومورفولوجية كظهور بعض أعراض البلوغ ونمو الجسم والزيادة في الطول والوزن.

تدخل هذه الفترة العمرية بين مرحلتين من المراحل المصنفة علمياً وهي مرحلة الطفولة و مرحلة المراهقة وهي من أهم فترات التكوين الشخصية و ثراء المعلومات و يطور المستوى الرياضي اذا وضعنا نصب أعيننا أثناء تدريب الحقائق الأساسية في كل الجوانب لهذه المرحلة السنوية ، و استطعنا أن نوظف كل هذه المعلومات و الحقائق في التعامل مع هؤلاء الصبية كيف نستمتع لهم و كيف نكسب حبهم و احترامهم أو نعدل من سلوكهم و نرفع من قدراتهم (د عمر ابو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 29).

إذن من المهم أن يعرف المكون هذه الجملة من الخصائص ويدرجها ضمن برنامجه التكويني أو بعبارة أخرى التدريب، وأن يخطط بما يحس به السباح في سن (14-14 سنة) وما يحتاجه من قوى عقلية وبدنية واجتماعية وحركية.

## 3-1- خصائص ومميزات المراهقة المبكرة (14-16 سنة) :

## 3-1-1- تعريف المراهقة:

لغة: راهق الغلام أي قارب الحلم، والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين البلوغ والرشد، تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية و التأثيرات النفسية والاجتماعية (جميل صليبا، 1979، صفحة 81)، ويؤكد علماء في قولهم "راهق" بمعنى غشي أو لحق و دنى من ..... (فؤاد البيهي السيد، صفحة 272).

وفي اللغة العربية الفعل "راهق" بمعنى اقترب من .... (عبد الرحمن عسوي، 1982، صفحة 87)، و"راهق" تعني قارب الاحترام (حافظ الجمالي، صفحة 75).

**إصطلاحاً:** تعتبر نتائج التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الطفل المراهق من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث لدى الأولاد قبل 12 سنة (عبد المنعم الحنفي، 1978، صفحة 23). وتعرف أيضا بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها واجتماعية في نهايتها (فؤاد البيهي السيد، صفحة 272).

والمراهقة adolescence أصل المعنى اللاتيني لهذه الكلمة هو الاقتراب المتدرج من النضج.

## 3-1-2- مفهوم المراهقة المبكرة:

يمكن تعريف الأصناف الصغرى (14-16 سنة) بيولوجيا بتلك المرحلة من عمر الطفل التي يعبر عنها بالمراهقة المبكرة حيث تعتبر مرحلة حساسة يمر بها الفرد نظرا للتغيرات المتنوعة والسريعة التي تطرأ من جميع النواحي الجسمية العقلية والانفعالية والاجتماعية.

كما تعتبر أيضا بمثابة جسر ينتقل خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى الرشد ولهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق لمشكلات عديدة ومتاعب بدرجة قد تفوق غيرها من المشكلات العمل، ويهود ذلك لكونه شخص غير مكيف مع دوره الجديد في الحياة، مما يجعله محل اهتمام الباحثين في مجال علم النفس والاجتماع.

وفي هذا الصدد يرى علماء النفس أن المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة وتحويلات سريعة، والتي من شأنها التأثير باستمرار على كل مظاهر الحياة البيولوجية منها والعقلية والاجتماعية، حيث يطرأ على الجسم تحولات عديدة ويرقى التفكير ويظهر تطور في الحياة الاجتماعية.

ومن أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ظهور ما يسمى "بالأعراض الجنسية الثانوية" والتي تتلخص في نمو الشعر فوق الشفة عند الولد، وبروز النهدين واستدارة الآليتين عند الفتيات.

وقد يحدث ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تتعرض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة، وصغر الثديين أو ضخامتهما أو زيادة شعر الجسم لدى البنات أو ظهور حب الشباب.

غالباً ما يعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد، كالغدد النخامية والغدد الدرقية.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمية والفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة (ميخائيل ابراهيم، 1991، صفحة 141).

### 3-1-3- خصائص المراهقة المبكرة :

#### 3-1-3-1- الخصائص الحركية:

يختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة للنمو الحركي، ويرى "جوركن" أن الحركات المراهقة حتى حوالي العام الثالث عشر (13) تتميز باختلاف في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن الاضطراب يحمل الطابع الوقي، إذا لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل.

أما "هومبرغر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية كما يري "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة اضطراب والفوضى الحركية، إذا أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنمو الحركي (محمد حسن علاوي، 1979، صفحة 141).

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي فيما يلي:

- الارتباك الحركي العام.
- الافتقار إلى الرشاقة.
- نقص هادفية الحركات.
- الزيادة المفرطة في الحركات.
- اضطرابات القوة المحركة
- التعارض في السلوك الحركي العام.
- نقص في القدوة على التحكم الحركي. (نفس المرجع السابق، صفحة 141)

### 3-1-2-3- الخصائص العقلية:

تتميز فترة المراهقة المبكرة بنمو القدرات العقلية ونضجها وأن النمو الحركي للطفل يسير من العام إلى الخاص، وينطبق هذا المبدأ على النمو العقلي فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقدة، أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة.

ففي مرحلة المراهقة المبكرة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية، وكذلك تتضح الإستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العليا، كالتفكير والتذكير والتخيل والتعلم (عبد الرحمن عسوي، 1995، الصفحات 38-39).

ويلاحظ في هذه المرحلة زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات، وعلى التفكير والاستنتاج كما تأخذ الفروق الفردية من النواحي العقلية في الوضوح وتبدأ قدرتها واستعداداتها في الظهور ( محمد حسن علاوي، 1979، صفحة 144).

ومن أبرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة المبكرة أنه يأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاطات الرياضية والاتحاق بالفرق والنوادي الرياضية (نفس المرجع السابق، صفحة 40)

**3-1-3-3- الخصائص الاجتماعية:**

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، ولهذا يعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، وقد أعيرت اهتماما كبيرا من طرف الباحثين واستطاعوا الكشف عن الكثير من خصائصها والتي أثبتتها الدكتور "مصطفى فهمي" في ثلاث عناصر أساسية وهي:

يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهر وأن يتصرف كما يتصرفون، ويتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد المجموعة ويجعل من احترامه. وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعا من تحقيق الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسته. وفي السنوات الأخيرة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والإحباطات تجعله لا يرغب في القيام بأي محاولات أخرى ويزداد هذه الشعور شدة حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام. أما بالنسبة لاختيار الأصدقاء فإن ما يطلبه المراهق من صديقه هم أن يكون قادرا على فهمه ويظهر الود والحنان يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا، ويشترط عدم السلطة المباشرة والعلاقة تكون قائمة على الود والاحترام (مصطفى فهمي، 1974، صفحة 141).

**3-1-3-4- الخصائص الانفعالية:**

تعد مرحلة المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية فهي تملأ المراهق بثورات العنف والانديفاع وأحاسيس الضيق حيث تؤثر في النشاط، بحيث يظهر بعضهما مدة ثم نقل حدثها في حين آخر ومن خصائص هذه النشاطات الانفعالية نجد:

**-التمركز حول الذات:**

نظرا للتور الانفعالي الذي يعانيه المراهق في هذه المرحلة يلجأ إلى أساليب سلوكية لا توافقه، شاذة- للتخفيف من حدة القلق يلجأ إلى التمركز حول الذات.

فالمراهق يصبح شديد الانفعال بنفسه ولا يستطيع أن يخرج عن إطاره الذاتي، ولا يستطيع أن يدرك أن ما يشغل بال الآخرين يمكن أن يكون مختلفا عن ما يشغل باله هو، وتكون النتيجة أن المراهق يعتقد أن الآخرين مشغولين بنفس الأشياء التي تشغله هو ذاته، هذا الاعتقاد هو أساس التمركز حول الذات عند المراهق (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982، صفحة 120).

**-القلق ومشاعر الذنب:**

في هذه المرحلة من السن ينتاب المراهق بعض فاضطرابات الانفعالية لأنه يعاني مشاكل جديدة عليه، مما يسبب له صدام أحيانا، والدافع الجنسية التي يظهر في هذه المرحلة كثيرا ما تكون سببا في هذا القلق وليس معنى هذا أن المراهق يجب عليه تلبية هذه الرغبات الجنسية عمليا حتى يتلخص من هذا القلق ولكن فقط يجب أن يوجهها ولا يخشاها، فهو يستطيع أن يتحكم فيها دون أن يتجاهل وجودها في نفسه.

وبالإضافة إلى قلقه على تكوينه الجنسي ومستقبله ومركزه الاجتماعي وكفاءته وجاذبيته خاصة بالنسبة للجنس الآخر، وقد يكون القلق عند بعض المراهقين على فترات، وعند البعض الآخر حالة تجعل الحياة أمامهم مخيفة ويفقدون الاستقرار والهدوء، مما يقلل من سعادتهم وكفاءتهم، وفي الكثير من الحالات قد يكون مؤلما لصاحبه أثر من الآلام الجسمية لأنه لا يعرف كيف يعبر عنها (نفس المرجع السابق، صفحة 124).

## -الرہافة:

يتأثر المراهق سريعاً بالمشيرات الانفعالية المختلفة، نتيجة اختلال اتزانه الغديدي الداخلي، وتغير المعالم الإدراكية المحيطية به، فيرتطم عليه أمره وتثور في أعماقه عدة انفعالات بسبب نقد الناس إليه فهو الحس، ويشعر بالضيق والخرج (فؤاد البيهي السيد، صفحة 172).

## -الكآبة:

يتردد المراهق في الإفصاح عن انفعالاته، ويكتتمها في نفس خشية أن يثير نقد الناس ولو مهم فينطوي على ذاته ويلوذ بأحزانه وهو احسه ليصبح حائر النفس ثقيل الظل يخاذل نفسه، وقد يسترسل في كآبة حتى يشعر بضآلة أحلامه وأماله في ضوء الحقائق اليومية فيخلد إلى التأمل هروباً من الواقع ويظل في خوائه حتى تثوب إليه نفسه حينما يجد في هوايته وميولة ما يملأ به الفراغ كالقيام بالنشاطات الرياضية، ويجد في رفاقه ما يخفف به الآلام عن نفسه وكآبة شعوره (نفس المرجع السابق، صفحة 273).

## -العنف وعدم الاستقرار:

من بين المظاهر الانفعالية للمراهق أنه يتميز بالعنف وعدم الاستقرار فقد يثور لأنفه الأسباب، فإذا غضب فإنه لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية حيث أنه كلما يكون بيده موجها الطاقة إلى الخارج وأحياناً يوجهها إلى الداخل (محمود حمودة، 1991، صفحة 168).

ونظراً للتوتر الانفعالي الذي يعاينه المراهق يلجأ إلى أساليب سلوكية عدوانية متميزة من حيث الاضطرابات، تعرف بنمط ثابت ومتكرر من السلوك العدواني أو غير العدواني ينتهك فيه المراهق حقوق الآخرين وقم المجتمع الأساسية أو قوانينه المناسبة لسنة بحيث يستخدم ضد الأشخاص مثل الضرب أو الشتم أو السرقة أو الكذب.

فمن خلال الدراسات الإكلينيكية لوحظ أن المراهق ذو السلوك المضطرب يتسم بضعف الإنجاز الدراسي وغالبا ما يأتي من أسرة كثيرة العدد.

## 3-1-4-العوامل المحددة لسلوك المراهق:

مرحلة المراهقة هي المرحلة الحساسة في تكوين سلوك الفرد، لذا وجب التعرض إلى ما يمكن أن يؤثر على سلوك المراهق إلى ثلاث عوامل أساسية هي:

## -العوامل الوراثية:

هذه العوامل تعود إلى الأسرة فالأطفال كما يشبهون آبائهم من الناحية الجسمانية والعقلية بأنهم يشبهونهم سلوكيا وعاطفيا.

## -العوامل النفسية:

اضطراب العلاقة بين الأم والأب أو من ينوب عنهما مع المراهق، حيث أن علاقة الطفل المراهق بالأم هامة لنموه الاجتماعي كما أن النقص في مستوى ذكاء الطفل وغياب الأم والأب وتربية الطفل المراهق دورا في ظهور سلوكيات عدوانية من هذا الأخير.

ويرى بعض الأطباء النفسانيين أن إضطراب السلوك هو صرخة من أجل المساعدة في صعوبة نفسية ما يعيشها المراهق وهناك إيضاح تحليل الاضطراب السلوك، حيث يرى أصحاب المدرسة التحليلية في علم النفس أن سببه هو نقص في التكوين "الآنا الأعلى" الذي هو السلطة الداخلية للإنسان وتتكون بدمج الطفل بقيم وأخلاقيات ولديه بداخله، أو من ينوب عنهما، كلما كبرت تبلورت هذه السلطة في داخله وأضيفت إليها إضافات من خلفاء الوالدين أو من يقوم مقامها، كالمدرسين والمربين والشخصيات البارزة في الحياة العامة وذوي المثل العليا و الأخلاقيات الحميدة في المجتمع (نفس المرجع السابق، صفحة 170).

-العوامل الاجتماعية: حسب علماء الاجتماع هناك عوامل مؤثرة في سلوك المراهق وتجعله عدوانيا نذكر منها:

- اضطراب الجو العاطفي داخل الأسرة.
- عدم وجود شخص بالغ يرتبط الطفل
- اضطراب الأسرة وهذا بانفصال الوالدين.
- قسوة الوالدين لعقابهم البدني لأطفالهم.
- إيذاء الطفل يجعله أكثر عدوانية.

بالإضافة إلى هذا هناك عوامل تتصل بالمحيط حيث أن اضطراب سلوك الأطفال يعكس بصورة مالوضع الأخلاقي للمحيط الذي يعيش فيه رغبة الأطفال في جذب الانتباه واستعراض قوتهم، وقد يكون من أسباب إظهارهم لبعض السلوكيات العدوانية وقد يكون ذلك من أجل حماية النفس النابع من الشعور بعدم الأمان ومن جهة أخرى فإن العقاب الجسماني للطفل يجعله يفهم العدوان كشيء مباح من القوى إلى الضعيف، وربما يتواجد المراهق مع شخص عدواني يعايشه سواء كان بالغا أو أكبر منه (نفس المرجع السابق، صفحة 188)

جدول رقم (1): يلخص مميزات وخصائص مراحل بداية البلوغ المراهقة المبكرة من 14 إلى 16 سنة:

(ايوكر، 1964، صفحة 257)

المهام الأساسية	بداية البلوغ
تكوين صورة للذات يمكنه احترامها	الشعور بأنه مرغوب فيه من أنه عهن لهم
تكوين نموذج للموردة والمحبة	تكوين التعارف والتألف من والإحساس بأهمية الحب
بلوغ الاستقرار والسيطرة على النفس	تحسين وزيادة مقدرته على توجيه حياته
ارتباط	اكتسابه للعضوية في الجماعة لنفس السن والجنس
تقبل جسمه	الثقة بكونه عاديا
تقبل مطالب الحياة للمنافسة	الشعور بالقيمة في الجماعة

وجود مكان في العمل تذوقه للمظاهر والتعب في الحياة	زيادة خبراته في العالم الذي يعيشه شعور بالمتعة باستخدام عقله وجسمه
تكوين نمط التقدير	يصبح واعيا ببعض فلسفة الحياة

### 3-1-5- حاجات المراهق المبكرة:

يحتاج الطفل المراهق في هذه المرحلة من العمر إلى توجيه بالغ حتى لا يصطدم بشعورهم فهم يعتبرون أنفسهم بالغين ولا بد من الموازنة بين الأمان والحرية.

الحاجة إلى المكانة في المجتمع لأن المراهق يتشوق لأن تكون له أهمية ومكانة بين أفراد المجتمع، فيتعرف على الآخرين بما يمتلك من قوة واقعة لأنه يستاء عند معاملته كالطفل صغير.

الحاجة إلى الاستقلال لأنه يريد أن يلفت من القيود ويوجه نفسه بنفسه فهو لم يعد طفلا صغيرا بل أصبح قادرا على تحمل مسؤولياته.

الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوما ويشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق أعمال وإنجاز مشاريع (جابر محمد جابر، 1967، صفحة 284).

الحاجة إلى الرعاية الصحية عن طريق الاختبارات الطبية الدورية وعلاج التقوسات البدنية وممارسة الحياة الصحية والوقاية من الأمراض وتجنب الحوادث.

الحاجة إلى نشاط حركي يساعد في عملية النمو سليما يمكنه من مرور في هذه المرحلة بأمن وسلام.

الحاجة إلى النمو والراحة والغذاء الكافي.

يحتاج إلى تفهم أن الاختلافات الفردية في نمو الأفراد بالنسبة للوزن والطول في نفس السن ظاهرة طبيعية.

يحتاج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات لتدعيم مركزه.

يحتاج إلى التدريب على الهوايات المختلفة للكشف عن قدراته (محمد حسن علاوي، 1979، صفحة 145).

**3-1-6-مشاكل المراهقة المبكرة:**

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والحجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (خليل ميخائيل عوض، 1971، صفحة 72)

**3-1-6-1-المشكلات النفسية:**

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

**3-1-6-2-المشكلات الصحية:**

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه (نفس المرجع السابق، صفحة 72).

**3-1-6-3- المشكلات الانفعالية:**

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

**3-1-6-4- المشكلات الاجتماعية:**

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

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

**3-1-6-5- مشاكل الرغبات الجنسية:**

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

## 3-1-7- ميول الطفل للعب (14-16 سنة):

حسب " حامد الأفندي" الفتيان في سن (14-16) تزداد رغبتهم في اللعب كفريق، أكثر من التدريب بأسس فنية، ففتيان هذه المرحلة يفضلون ذاتها باشتياق إليها، ويجب على المدرب أن يحقق لهم الرغبة بتخصيص ثلثي فترات التدريب للتمرين على الباربات كما ينبغي على المدرب إن يجعل التعليم على المهارات قائمة على وجود غرض أو هدف علمي (محمد حامد الأفندي، 1971، صفحة 112)، فإن ميول الطفل إلى اللعب كصفة بدنية وحركية بشكل منظم تجعله يتحسن ويجب ذلك النشاط الرياضي، ولكن بشكل منظم يساعده على التعلم والتفكير والتعرف على نفسه بنفسه، كما يكون الطفل مولعا في هذه المرحلة بنجوم الرياضة خاصة الرياضة الأكثر شعبية ألا وهي كرة القدم فيلجأ إلى اقتناء اقمصة بأرقام أحسن اللاعبين، ويكون هذا في بادئ الأمر مجرد تسلية لكن مع مرور الوقت يأخذ هذا السلوك طابع الجدوية فتصبح الرياضة مغروسة في أعماقه (كاظم عبد الربيع وعبد الله إبراهيم المشهدائي، 1991، صفحة 95).

## 3-1-8- خصائص التعلم في المرحلة (14-16 سنة):

في هذه المرحلة السنية اتفق كثير من المختصين على أنه هناك رغبة وحماس كبير من طرف الاصاغر في التعلم الحركي ووصولها أعلى المستويات نظرا لنضجهم وتطوير تفكيرهم بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي تواجههم إضافة إلى سرعتهم في التعلم بمساعدة العرض والشرح البسيطين.

ويقول مفتي إبراهيم " إن الناشئين لديهم الرغبة في تعلم مهارات جديدة بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي قد تواجههم عند القيام بنشاط التعلم" (فؤاد البيهي السيد، صفحة 28).

ويزيد على ذلك " من الأهمية أن يعلم مدرب الناشئين أنه بالرغم من وجود اختلاف بين التعلم والنضج في بعض الأوجه إلا أن تعلم الناشئين للمهارات الحركية يعتمد أساسا على مدى نضجه وبمعنى آخر أنه لا يمكن أن يتعلم الناشئون مهارات حركية معينة إلا بعد أن يصلوا إلى مرحلة نضج معينة فعلى سبيل المثال الناشئ في سن 8 سنوات لا يستطيع أداء إرسال تنس في كرة الطائرة حيث لا يؤهله نضجه لتنفيذ ذلك" (مفتي إبراهيم حماد ، 1996، صفحة 93)

أما بسطويسي أحمد يذكر في قوله " بالنسبة للتعلم الحركي ومعدل تطوره، فيلاحظ نمو مستمر وثابت لكن بنسبة قليلة وبالنسبة للتعلم من المحاولة الأولى والذي تميزت به المرحلة السابقة (مرحلة الطفولة المتأخرة)، بحيث نرى أنه من الصعب تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة وأن اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم، وبذلك نرى أن مستويات التعلم الحركي تسير ببطء جنباً إلى جنب مع مستوى القدرات الحركية" (أحمد بسطويسي ، 1996، صفحة 180).

### 3-2- حقائق أساسية عن خصائص النمو للمراحل السنوية من 14-16 سنة

#### 3-2-1- تعريف النمو :

النمو سلسلة متتابعة من تغيرات تهدف الى غاية واحدة ، هي اكتمال النضج و مدى استمراره و بدئ الخداره ، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ، ولا يحدث عشوائيا ، بل يتطور خطوة اثر أخرى و يسفر في تطوره هذا عن صفات عامة (د عمر ابو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 29). و للنمو مظهران رئيسيان نلخصهما في :

**3-2-1-1- النمو التكويني :** و نعني به نمو الفرد في الحجم و الشكل و الوزن و التكوين نتيجة لنمو طوله و عرضه و ارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة

**3-2-1-2- النمو الوظيفي :** و نعني به نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد و اتساع نطاق بيئته.

و بذلك يشتمل النمو على مظهره الرئيسيين على التغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعة نفسية اجتماعية (نفس المرجع السابق، صفحة 30).

### 3-2-2- مطالب النمو خلال المرحلة من 14-16 سنة:

سنوضح فيما يلي اهم المظاهر الرئيسية لمطالب النمو خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها و اهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يجيهاها بقبول حسن دون عنت أو عسر.

1-تعلم المهارات الحركية الضرورية و الأساسية لمزاولة الألعاب المختلفة .

2-يكون الفرد أتجاها عاما حوي نفسه ككائن حي ينمو .

3-يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

4-يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.

5-يتعلم المهارات الأساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.

6-يكون المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية .

7-تكوين الضمير، و القيم الأخلاقية ، و المعايير السلوكية .

8-تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة و المنظمات الاجتماعية.

9-تقبل الفرد التغيرات التي تحدث له نتيجة لنموه الجسمي

10-تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين .

11-استقلال عاطفي عن الوالدين و الكبار (نفس المرجع السابق، صفحة 31).

### 3-2-3-خصائص عامة عن الجانب النفسي و الفسيولوجي و التربوي:

\*هذه المرحلة هي القنطرة التي تصل الطفولة الى مرحلة الاعداد للرشد.

\*البلوغ مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة و تجدد نشأتها و فيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي قادر على أن يحافظ على سلالته

\*يؤدي النمو السريع في البلوغ إلى إحداث تغييرات عضوية و نفسية فحياة الفرد ، و لذا يختل اتزان البالغ لاختلاف السرعة النسبية للنمو، و السرعات الجزئية المصاحبة بها ، و هكذا يشعر الفرد بالارتباك و يميل سلوكه

أحيانا الى ما يشبه الشذوذ ، و لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية و خاصة من الناحية النفسية فلا هو طفل و لا هو راشد بل مخلوق حائر بين عالمين .

\*مرحلة المراهقة مرحلة مرنة تصبغ بصبغة الجماعة التي تنشأ في اطارها فيبدأ الطفل في الالتزام بقواعد و آداب و كما الى تعالى "واذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك بين الله لكم آياته و الله عليم حكيم" صدق الله العظيم (سورة النور آية 59)

\*تنمو الأجزاء العليا من الجسم قبل أن تنمو الأجزاء السفلى ، فتزداد المساحة السطحية لجبهة المراهق في أبعادها الطولية و العرضية (نفس المرجع السابق، صفحة 31) .

### 3-2-4- النمو الفيزيولوجي:

لعل من ابرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة:

### 3-2-4-1- من الجانب الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك *Kiobachke* أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا انه لا يجب إهمال اثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرايين وتتسع ويزداد ضغط الدم 8سم<sup>3</sup> للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم<sup>3</sup> عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5سم<sup>3</sup> في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12سم<sup>3</sup> في أوائل المراهقة ( محمد سلامة آدم، 1984، صفحة 45).

**3-2-4-2-3- العوامل الفيزيولوجية:**

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة  $F.C$  تقدر ب: 170 دقة/ دقيقة.

**3-2-4-3- العوامل المرفولوجية:****3-2-4-3-1- الوزن والطول:**

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته.

فالتغير في الطول يتم حسابه بالسنتيمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن الستين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا وبيطء طوال فترة الطفولة.

وهذه المعدلات متغيرة وان كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فان البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف. (بهاء الدين إبراهيم سلامة ، 2002، صفحة 187)

**3-2-3-4-2-3- العظم:**

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكالسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا (نفس المرجع السابق، صفحة 188).

### 3-2-4-3 العضلات:

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون.

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ.

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة (نفس المرجع السابق، صفحة 188).

### 3-2-4-3-4-3 الدهون

بدا ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بان المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم

خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بان عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

واحدث دراسة في هذا المجال توضح انه عندما تزيد الدهون في الجسم فان الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحت على تطور خلايا دهنية جديدة.

ونعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية.

ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها.

وعند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون (نفس المرجع السابق، الصفحات 188-189).

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليها

تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين  $VO_2 Max$

في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحولت الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

## الخاتمة :

ان مرحلة المراهقة من اهم المراحل التي يمر بها الفرد لانها المرحلة التي يتم فيها اعداد الناشئ ليصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير، و تمتاز هذه المرحلة بخصائص تميزها عن باقي المراحل الاخرى، تحتاج هذه الفترة الى عناية خاصة من طرف المكونين من حيث اسلوب التعامل، ومن بين العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي للمراهق الاسرة المدرسية و الاندية الرياضية وتلعب هذه المؤسسات دورا هاما في تكوين شخصية المراهق و خاصة الاندية الرياضية.

و يكتسب من الفريق روح التعاون، كما تساهم معاملة المدرب في نموه الاجتماعي، و في تحسين سلوكه الخلقى و تحدد القدرات البدنية و تنمية السلوكات الاخلاقية و اكتساب الروح الرياضية ليكون جاهزا في المستقبل.

## تمهيد :

يعتبر المدرّب العمود الفقري للعملية التعليمية التدريبية ، فهو يعتبر احد أهم العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضي نظرا للدور المهم الذي يلعبه بالنسبة للعملية التدريبية ، والإعداد البدني و الفني والخططي و النفسي للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، هذا بالإضافة إلى المسؤولية بالنسبة لتنفيذ وتخطيط البرامج التدريبية وفقا لما تقتضيه متطلبات الإعداد و التكوين للمنافسة.

يجب علي المدرّب ان يحدد أهداف وواجبات التدريب ، وبناء برامج تدريبية علمية للفريق بدقة و ان يعمل علي رفع قدرات لاعبيه البدنية و المهارية و الخططية ، ومن الناحية أّخري العمل على توجيه و إرشاد اللاعبين ومساعدتهم لتحقيق الأهداف المرجوة من ذلك .

كذلك العمل إيجاد الحلول للمشكلات التي تؤثر في العملية التدريبية وفي مستوى أداء اللاعبين خلال مراحل التكوين و الإعداد .

و نظرا للخلاف و الجدل القائم ألآن حول عجز المنظومة التدريبية للفئات الصغرى وما يثار حول مدي فعالية المدرّب في القيام بدوره ، سنحاول تقديم اهم النقاط التي تساعد المدرّب في فهم دوره و الكيفية الصحيحة في مساندة اهم الضغوطات وتجنب النقاط السلبية و دعم النقاط الايجابية .

**4-1-1- المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية :**

تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدي الفرد لتقدم أداء تدريبي عالي الإنتاجية ، حيث يستطيع المدرب ان يسخر ما لديه من احتياطات الطاقة والسلطة ، والمعرفة لمواجهة التحديات التي تواجهها المواقف التدريبية المختلفة ، ويصل المدرب لقمة الأداء في مهنة التدريب الرياضي عندما ينجح بالتركيز بشدة علي ما يفعله دون ان يفرض رقابة شديدة علي نفسه ، حيث يجب ان يترك طاقته تتدفق ويشعر بالمسؤولية و السلطة ، و يثق في جدوى العملية التدريبية التي يقوم بها ( سعد جلال . محمد حسن علاوي ، 1989 ، صفحة 10). فالمدرب له القدرة علي التأثير علي اللاعبين في اختيار و في نمو القيم الشخصية و الصفات المرغوبة ، كما يجب علي المدرب ان يتعرف علي مساوئ كل شخصية و يساعدها علي ان تنمي الثقة وتتعرف علي نفسها وعلي الأشخاص الموجدين في البيئة المحيطة بها . وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرب و اللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية و المنافسات التي تتطلب النصح و خبرة التعامل معها . هذه الخبرات تحتوي علي اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرب بالرأي الصائب و ييدي فيها تفهمه و سيطرته التي تؤثر علي رد فعل اللاعبين (عادل عبد البصير علي ، 1989 ، الصفحات 44-45) .

**4-1-2- واجبات المدرب في العملية التدريبية :**

المدرب الناجح يعرف تماما ان مهنة التدريب الرياضي لها ثلاث واجبات رئيسية ، هي الواجبات التربوية ، و الواجبات التعليمية ، والواجبات التنموية . ويدرك ويلم تماما بالواجبات الفرعية لكل واجب من تلك الواجبات (مفتي ابراهيم ، 2001 ، الصفحات 07-09) .

**4-1-2-1- الواجبات التربوية :**

فواجباته التربوية تكمن في تربية اللاعبين علي الروح الرياضية و حب الرياضة وكذلك تشكيل دوافع وميول و اتجاهات اللاعبين ، بحيث تبث فيهم حب الفريق و الرياضة و الرغبة في تطوير المستوي و تطوير السمات الإرادية من التصميم و الكفاح و القوة والإرادة .

**4-1-2-2- الواجبات التعليمية :**

ومن بين واجباته التعليمية نجد تعلم كافة الجوانب المعرفية العامة و الخاصة بصحة وتربية اللاعبين ، تعلم وإتقان المهارات الحركية اللازمة لوصول اللاعبين لأعلي مستوي ممكن بالتفوق ، وهذا مع متطلبات المرحلة السنية في الرياضة التخصصية ، تعلم وإتقان اللاعبين الخطط المناسبة و تعلم المهارات النفسية المناسبة للمرحلة السنية لإنتاج أفضل مستوي اداء ممكن للفريق .

#### 4-1-2-3- الواجبات التنموية :

ومن واجباته التنموية نجد تطوير المعارف التربوية العامة و الخاصة بالرياضة لدي اللاعبين ، التنمية الشاملة و الخاصة للياقة البدنية الضرورية و التي تتناسب مع مستوي اللاعبين ، تطوير وتكوين المهارات الخططية ، والتفكير و السلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المنافسة و كذلك دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد البدني و المهاري والإعداد الخططي و النفسي الذهني و تطويرها بدرجة تسمح للاعبين و الفريق بإنتاج أفضل أداء

#### 4-1-3- صفات وقدرات المدرّب لقيادة الفريق :

يعتبر المدرّب هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية ، و التي تسهم في بناء و تكوين اللاعبين لتحقيق اعلي المستويات ، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية ان نجاح عملية التعلم و التدريب يرجع 60 % منها الي المدرّب وحده ، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية الي فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب (السيد ابو عبده ، 2001، صفحة 28).

و المدرّب كشخصية تربوية ، يتولي مهمة المعلم و المدرّب معا و يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين ، كما انه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول للاعب لأعلي مستوي رياضي .

فالتدريب يحتاج الي مدرّب كفئّ ستطيع ان يكون قائدا ناجحا لديه القدرة علي العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة ، الفنية و الإدارية و الطبية التي تعمل معه .

ويعتبر إعداد المدرّب لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذو الخبرات العلمية و المعرفية والفنية ، في انتقاء اللاعبين و إعدادهم و تكوينهم لمستويات البطولة ، في ضوء الإمكانيات المتاحة ، لذا يجب ان يلم المدرّب بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها إثناء عمله في مهنة التدريب ، فهذا التطور المعرفي الفني ، يسهم في الارتقاء بقدرة المدرّب علي التأثير الشامل والمتزن في شخصية اللاعب الرياضي ، بما يحقق المستويات الرياضية العليا ، لذا كان لإعداد المدرّب الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويد بالخبرات و المهارات و القدرات البدنية و الفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه خاصة في أداء عمله و مهامه التربوية والتدريبية المهنية (نفس المرجع السابق، صفحة 29).

و تستلزم البرامج التدريبية العلمية وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب و لا يأتي هذا الا اذا حصل المدرّب علي التدريب المهني الكافي ، و أصبح قادرا علي فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ، ويكسب المدرّب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بالعملية التدريبية بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية و عملية تساهم في إعدادة إعدادا متكاملًا .

#### 4-1-4- صفات وخصائص المدرّب :

- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقنعا بقيمته في تدعيم و تربية و تدريب اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية .
- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم بالاستمرار .
- أن يتمتع بشخصية متزنة و محترمة .
- أن يتمتع بالصحة الجسمية و الروح المرحة .
- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة المعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا .
- يجب أن يكون قدوة و مثالا يتحدى به لأنه المثل الأعلى للاعبيه .
- أن يتميز بعين المدرّب الخبيرة في أكشاف المواهب .
- أن يكون ذكيا ، متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية .
- أن يكون قادرا على القيادة و حسن التصرف في مواجهة المشاكل .
- أن ينشئ علاقته على الحب و الاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني، الإداري، الطبي، الحكام، الجمهور) و ذلك تنفيذ و احترام القوانين و مراعاة للعب و التنافس النظيف و الشريف (نفس المرجع السابق، صفحة 31).

#### 4-1-5- الأهداف العلمية التعليمية للمدرّب :

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات و القدرات البدنية العامة و الخاصة لمتطلبات الأداء .
- أن يعمل على إكساب اللاعبين المهارات الأساسية و القدرات الحركية و الخططية .
- العمل على تطوير و اكساب اللاعبين المعلومات و المعارف لنواحي الأداء و الخطط و قانون الرياضة .
- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج علمي و خطة التدريب على مدار الموسم .
- أن يهتم بالتكوين و التدريب الفردي للاعبين و الاهتمام الجماعي و ذلك بالارتقاء بالمستوى البدني و النفسي للفريق .

- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب و المباريات للتعرف على نقاط القوة و الضعف و وضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني و المهاري و الخططي حتى لا تتفاقم و تتضاعف هذه الأخطاء .
  - أن يراجع المدرّب سير خطة التدريب و تقويم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المتقنة و التحليل المستمر و الاختبارات البدنية و الفنية للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب المباريات .
  - أن يضع المدرّب الأسس العلمية لتحليل و دراسة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على تنفيذ و تطبيق لاعبيه .
  - أن يعد و يجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب و المدرّب و المباريات و تخطيط و توزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقويم أساليب و طرق و خطة التدريب (نفس المرجع السابق) .
- 4-1-6- المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرّب :**

المدرّب الذي يريد الوصول بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرف رياضته بشكل واسع و الأشياء الجديدة في طرق التدريب و التكتيك الحديث . و حين اللعب مع المبتدئين على المدرّب أن يعير اهتماما شديدا خلال العمل معهم . و إذا لم تتوفر للمدرّب معرفة و خبرة جيدة سوف لا يعير هؤلاء انتباها بسبب صغرهم و عدم معرفتهم و لكن عندما تنتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم الرياضية ، و يصبحون على معرفة جيدة من رياضتهم يبدؤون في توجيه الأسئلة الكثيرة و المعقدة . إذ لم يتمكن المدرّب من الإجابة على تلك الأسئلة بمعنى هذا أنه بدأ يفقد شخصيته أمام لاعبيه ، و لتجاوز هذا الأمر على المدرّب خلال تنمية و تطوير مستوى اللاعبين أن يسعى هو الآخر لتطوير نفسه ، و يزيد من اتساع معرفته ،(ferkeak keac)يقول بعض المدرّبين الهولنديين أن شخصية المدرّب مهمة جدا خلال وقت التدريب ، عندما تكون شخصية المدرّب قوية متمكنة من اختصاصه يؤدي هذا إلى سماع لاعبيه له و هناك شيء أكبر من هذا حيث أن المدرّب الذي كان لاعبا يريد أن يستخدم الطرق و الأساليب ، و الطريقة التي كان يستعملها و الطريقة التي كان يستخدمها معه مدرّبه . فمثل هذه الحالات تمثل قمة الخطأ في العمل التدريبي ، لأن طرق و أساليب التدريب و التعليم قد تطورت و أصبحت أكثر حداثة و تطورا مما كانت عليه سابقا.

و هناك خطأ آخر لا يقل خطورة عن الخطأ السابق و هو أن المدرّب يعرف بأسلوب أو بآخر الأسلوب و الطرق التي استعملها أحد الأبطال و أن الفرق العالمية و يريد تطبيقا على لاعبيه دون الأخذ بعين الاعتبار أن كل فريق و لاعب له صفات مختلفة عن الآخر (كمال جميل الريفي ، 2004، صفحة 285).

و هناك بعض المدرّسين يقعون في شكل آخر من و هو أن المدرّب يريد أن يحصل على الميداليات و الكؤوس دون أن يستعمل الفرق و الوسائل المستخدمة في التدريب ، دون الشعور بحالة اللاعبين و ظروفهم البدنية . همّة الأول و الأخير هو الحصول على الميدالية .

#### 4-1-7- الإعداد النظري للمدرّب:

يتم في هذا الإعداد تطوير معرفة المدرّب بحيث يتمكن من تطبيق الأمور النظرية و المعرفية عمليا ، و يمكننا أن نقسم الإعداد النظري إلى مرحلتين :

#### المرحلة الأولى :

تتمثل هذه المرحلة في توفير الحد الأدنى من القاعدة الأساسية لبناء التدريب و تطوير الوسائل و الطرق المستخدمة في هذا المجال، حيث أن هناك الكثير من المدرّبين غير مختصين في عملهم ، و بالتالي تكون معرفتهم ضعيفة ، و يكونون غير متمكنين من بناء قاعدة التدريب و حينما يبدأ بالتدريب يمكن أن يستخدم طرقا و وسائل قديمة لا يمكن أن تطور مستوى الرياضي ، مثل هؤلاء المدرّبين عليهم أن يتوجهوا للدراسة و المطالعة و الإطلاع على تجارب الدول المتقدمة.

#### المرحلة الثانية :

العمل على تطوير معرفة المدرّب ، و توسيعها تدريجيا و دراسة البحوث العلمية الحديثة في اختصاصه و هذا يتم في كل عام و بقدر ما تكون القاعدة في المرحلة الأولى واسعة بقدر تكون معرفة المدرّب في المرحلة الثانية أكبر . إضافة لهذا كله و لزيادة المستوى النظري للمدرّبين لا بد من إقامة دورات تدريبية ، و إقامة المحاضرات . حيث يكون لها أهمية كبرى في تطوير المستوى .

كما على المدرّب أن يبرمج وقته و يعطي كل حق حقه عليه أن يقرأ في الأسبوع الواحد 3 - 5 ساعات في مجال تخصصه . و خلال عام يصل إلى عدة ساعات قراءته إلى 200 ساعة دراسية ، إضافة على لهذا على المدرّب أن يعير انتباهه إلى أهم العناصر المؤثرة في عملية التدريب و أن يعمل على استغلالها و من الوسائل التي تزيد المعرفة عند المدرّبين من الصحف و الكتب و المجلات و المحاضرات و البحوث العلمية و المشاركة في الدورات التدريبية . بعد هذا يجب على المدرّب أن يقوم بتحليل ما قرأه مع الاستعانة بتجارب الآخرين لأن هذا يعزز قدراته و يزيد من إمكانية اكتشافه لكثير من الحاجات الأساسية (نفس المرجع السابق، الصفحات 288-289).

## 4-1-8- المدرّب و علاقته بخصائص و مميزات المرحلة العمرية للفئات الصغرى :

إن نمو الفرد لا يتم بشكل متساوي ، و إنما يتم على مراحل عديدة تختلف بعضها عن بعض من حيث خصائصها و مميزاتها و سماتها . لذلك فإنه أصبح لكي يكون المدرّب ناجحاً في عمله مع الفريق أو المرحلة العمرية التي يقوم بتكوينها و تدريبها أن يدرك تماماً مميزات هذه المرحلة.

تحتل دراسة النمو أهمية كبيرة بالنسبة للمدرّب الرياضي ، إذ تساعده على معرفته لمختلف الخصائص الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو على نجاحه في تهيئته أفضل الظروف و الفرص التي تسمح للنمو بأنه يبلغ غايته في سرعته دون أن تعجل أو تقف في سبيل تقدمه و هذا يساعد المدرّب في أمرين مهمين هما : (محمد حسن علاوي ، 1991 ، صفحة 95)

- إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة للمرحلة السنوية و الجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل .
- مساعدة المدرّب الرياضي على أن يتوقع سلوك الفرد في مرحلة معينة و عدم مطالبته بمستوى من السلوك بقوة قدرته .

## 4-2- مفهوم التكوين:

يعرف التكوين على أنه " فعل بيداغوجي يكتسب ويبنى، وليس مجرد سجل للمعلومات أو مجرد لتعليم لعادات مهنية، فالتكوين ينبغي أن يسعى إلى البناء، تحليل المواقف البيداغوجية المختلفة بقدر الإمكان" (عبد اللطيف الفارابي وآخرون، 1994، صفحة 149).

كما أنه مجموعة من النشاطات والممارسات الموجهة للفرد أو الشخص قصد تهيئته وإدماجه في ميدان ما من أجل أداء مهامه على أحسن وجه.

ويعرف على أنه : تنمية منظمة، وتحسين الاتجاهات المعرفة، المهارات، ونماذج السلوكيات المتطلبة في المواقف العمل المختلفة من أجل قيام الأفراد بمهامهم المهنية على أحسن وجه، وفي أقصر وقت ممكن (بوثلجة غباي، 1994، صفحة 05).

## 4-2-1- تعريف التكوين الرياضي:

إن مصطلح التكوين يعني عدة حقائق معقدة لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح لطفل بالرفع من مستواه وإمكانيته، والتكوين يسمح للاعب بالمرور من المستوى الأول " المتعارف عليه بمستوى المبتدئين" إلى أعلى ومن المفترض دراسة الأهداف من خلال إعطاء اللاعبين الشباب إمكانيات لأجل تحسين وتطوير القدرات الفنية والبدنية المكتسبة (claud bayerr, 1982, p. 45).

## 4-2-2- الجوانب الأساسية في التكوين الرياضي:

التكوين البدني: لما كانت الرياضة الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب أحد أهم الجوانب العامة في خطة التدريب، ولها أثر مباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات (نفس المرجع السابق، صفحة 49).

القوة العضلية: يعرفها شيللر 1973 (إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقومات خارجية) (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 29).

أو هي مقدرة في التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو الإحتكاك، ويعتبر الكثيرون إن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

## السرعة:

تعرف السرعة على أنها القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن (بسيوطي أحمد، 1999، صفحة 176).  
و الرياضات الجماعية تتميز بالسرعة في استخدام الأساليب المهارية والخططية خلال الهجوم والدفاع تستدعى من اللاعبين صفات خاصة ترتبط بالسرعة . (حنفي مختار، 1990، صفحة 58).

**التحمل:** وهي إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة" (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 45).

## الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم وتحديد الرشاقة، نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة التكتيك ومن جهة أخرى تعرف بأنها القدرة على تغيير أوضاعه في الهواء كما يتضمن أيضا عناصر، يعتبر الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضيات بالإضافة لعنصر السرعة (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 110).

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء بعض منه.

يعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (نفس المرجع السابق، صفحة 110).

## المرونة:

تلعب صفة المرونة (القابلية الحركية) دورا في تحديدا المستويات في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية، حيث يتوقف عليها أداء الحركات تقريبا وتشكل مع الصفات الأخرى الركيزة التي تحقق اكتساب وإتقان الأداء الصحيح للمهارات الحركية، ونفس إجراء تركيب المفصل وحجم العضلات وقابلية النمطية العضلية والأوتار والأربطة إضافة إلى نوع رأس المفضل (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 175).

## 4-2-3- التكوين الذهني:

تؤثر المقدرة الذهنية بطريقة مباشرة على التدريب وخاصة في عملية التعلم أثناء التدريب وكذا على نتيجة المباريات ويتضح ذلك في المستوى التكتيكي للرياضي (مستوى ذكائه أثناء النشاط مثلاً) وكذا في سرعة التعامل والاستجابة لظروف المنافسة وفي قدرته على التركيز فيها وأيضاً في قدرته على هضم توجيهات المدرّب واستيعابها.... وأهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب ما يلي (زكي محمد حسن، 2006، صفحة 175):

## \_ تركيز الانتباه :

تستدعي المباراة أن يكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة ، إلا وهي تركيز الانتباه الذي له شأن أثناء سير المباراة حيث يمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف إذا استطاع أن يؤدي العمليات الذهنية بالسرعة المطلوبة والطريقة السليمة ، ومن البديهي أن التدريب على تركيز الانتباه يكون مستمراً خلال الوحدات التدريبية.

## \_ الملاحظة :

يعتبر أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات على سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له أكبر الأثر على تحرك اللاعب في الميدان ، فمن المهم أن يعلم المدرّب اللاعب بالقيام بالملاحظة الذاتية أثناء التدريب ، وأثناء المنافسات والمباريات التحريية.

## \_ التفكير :

يلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباريات فعن طريقة يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذا الموقف ، وتستدعي المواقف المتغيرة في المباريات سرعة تفكير اللاعب في اتخاذ القرارات الواجبة ، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرة اللاعب السابقة أثناء عملية التدريب ، وشدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب (حنفي مختار، 1990، صفحة 278).

## \_ القدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب أن يقوم المدرّب بتمرين اللاعب وإعداده على الاستنتاج السليم واتخاذ القرار أثناء التدريب لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة.

## \_ سرعة التصرف:

تتطلب سرعة التصرف على مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق للملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة، وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة الملاحظة للمعلومات التي تصل إليه وتفهمها يتمكن من التفكير السريع مستنتجا ما يجب عمله ومنفذا للتحرك المطلوب في الوقت المناسب (نفس المرجع السابق).

## 4-2-4- التكوين النفسي:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في الرياضات الجماعية بجوانب مختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

فنظرا للأداء الحديث في الرياضات الجماعية خاصة اللاعبين وفرق المستويات العالمية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، الثقة، التوتر، الخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما في حسم نتائج بعض المباريات (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 39).

## 4-3- إكتشاف الموهوبين و الواعدين في الرياضة :

الانتقاء و التوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملة واحدة ، حيث ظهرت الحاجة اليهما نتيجة اختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية ، و العقلية و النفسية .... تبعا لنظرية الفروق الفردية .

و من المسلم به توجيه الناشئ الى نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع استعداداته و امكاناته يعتبر أساس وصوله إلى المستويات الرياضية العالمية ، و كذلك يساهم في نفس الاتجاه مقدار المعرفة الدقيقة لمدى فعالية تأثير عمليات التدريب على نمو هذه الاستعدادات .

و يعرف الانتقاء بأنه (عملية يتم خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للاعداد الرياضي)

و من أبرز واجبات الانتقاء تحديد امكانات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل اليه الناشئ في الوقت الافتراضي للبطولة ، و كذلك امكانية استمراره في ممارسة النشاط بمستوى ممتاز .... و على الرغم من كون نجاح الناشئ في الممارسة بالمراحل الأولى للانتقاء يعتبر أحد مؤشرات صدق الانتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الانتقاء ... و هذا النجاح المستقبلي يخضع لعوامل أخرى و هذا ما يزيد المشكلة تعقيدا .

وقد يكون هذا ما دعا بعض المفكرين الى التصريح بأن الاختبارات التمهيدية للانتقاء ليست الحد الفاصل لنجاح عميلة الانتقاء ، حيث يتطلب الأمر مرور فترة زمنية من التدريب المنتظم يلاحظ خلالها تقدما منظما أيضا في مستوى الناشئ ، فكثيرا ما يلاحظ أن الناشئين يسجلون نتائج غير طيبة في البداية ثم يلي ذلك ظهور معدلات جيدة في المستوى مع تقدم التدريب .

و من واجبات الانتقاء تحديد إمكانات الناشئ التي تمكننا من التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه و امكانية استمراره في ممارسة اللعبة بمستوى ممتاز من الكفاءة و يمكن القول (بصفة عامة) أن هناك مشكلتين رئيسيتين يعمل الانتقاء على حلها : (د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 99)

الأولى : هي التعرف البكر على الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية .

الثانية : اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لهؤلاء الناشئين طبقا لاستعداداتهم .

#### 4-3-1- أهداف الانتقاء :

يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية و القومية و المنتخبات و توجيه اللاعبين و إعداد أبطال المستقبل و توجيه عمليات التدريب ، و يمكن تحديد الأهداف الأساسية للانتقاء فيما يلي :

- 1-الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم و التنبؤ بما ستؤول اليه هذه الاستعدادات في المستقبل .
- 2-توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة الى المجالات المناسبة لميولهم و اتجاهاتهم و استعداداتهم بهدف الترويج و الاستفادة من وقت الفراغ ، و يمثل الوصول للمستويات العالية في الأداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء.
- 3-تحديد الصفات النموذجية ( البدنية ، النفسية ،المهارية ،الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التوافق في نوع معين من النشاط الرياضي .
- 4-تكريس الوقت و الجهد و التكاليف في تعليم و تدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل .
- 5- توجيه عمليات التدريب لتنمية و تطوير الصفات و الخصائص البدنية و النفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.
- 6-تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية و التنظيم .
- 7-التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق و استعداداتهم و قدراتهم .

#### 4-3-2- أنواع الانتقاء :

في ضوء الأهداف السابقة يمكن تقسيم أنواع الانتقاء الى ما يلي :

- 1-الانتقاء بغرض التوجيه الى نوع الرياضة المناسبة للفرد .
- 2-الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة ، وفي هذا النوع يكون للدراسة التقسيمية لأعضاء الفريق أهمية كبرى .
- 3الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا . (د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل

النمكي، 1998، صفحة 101)

## 4-3-3- مراحل الانتقاء :

## \_ المرحلة الأولى ( الانتقاء المبدئي):

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين و تستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية، و استبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة ، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية ، و الخصائص المورفولوجية ، و الوظيفية ، و سمات الشخصية لدى الناشئين ، ومدى قربها أو بعدها عن المعايير و المتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يواجهه الناشئ لممارسته .

ان المرحلة الأولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي للناشئ و أن مواهبه تظهر بعد ذلك خلال ممارسة النشاط كما أنه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص استعدادات في مستوى متوسط .

و يتفق العلماء على أن المرحلة الأولى تبدأ من عمر 11-12 سنة و منها يتم التعرف المبدئي على المبتدئين الموهوبين و ذلك من خلال تحديد الحالة الصحية العامة و التقدير المبدئي لمستويات القدرات البدنية و القياسات الجسمية و الوظيفية و سمات الشخصية و القدرات العقلية ، فالأفراد لا يتساوون في قدراتهم و لذا فان اكتشاف هذه القدرات التي يتميز بها كل فرد تم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يتميز ب هانما يعجل بالحصول على النجاح و تحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال .

و الاختبارات و المقاييس هي الطريقة الموضوعية لاختبار المبتدئين المتقدمين لممارسة كرة القدم لما لذلك من أهمية صوى في تحقيق الأهداف الموضوعية ....اذ يجب أن يوجه اتساق بين الأهداف الموضوعية و الاختبارات المستخدمة لأن الاختبارات ما هي الا وسيلة تساعدنا على تقويم الأداء و مقارنة المستويات بالأهداف الموضوعية

## \_ المرحلة الثانية : (الانتقاء الخاص)

و تستهدف انتقاء افضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الاولى و توجيههم الى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع امكاناتهم ، و تتم هذه المرحلة بعد ان يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا و تستغرق ما بين عام و اربعة اعوام طبقا لنوع النشاط الرياضي و تستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة و الاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية و الوظيفية و سرعة تطور الصفات البدنية و النفسية و مدى اتفاق الناشئ للمهارات و مستوى تقدمه في النشاط و تدل المستويات العالية في هذا الجانب على موهبة الناشئ و امكانية و صوله للمستويات الرياضية العالية.

## \_ المرحلة الثالثة : (الانتقاء التاهيلي)

ان هذه الطريقة تستهدف التحديد الاكثر دقة لخصائص الناشئ و قدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب و انتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، يتركز الاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية عمليات استعادة الاستشفاء بعد المجهود .

كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات و السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة في اتخاذ القرار الى غير ذلك من السمات التي يتطلبها نشاط معين .

كما أن هذه المرحلة هي التي يتم فيها تحديد قدرة اللاعب للوصول الى المستويات العالية و تتزامن هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الاعداد طويل المدى حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة الثانية الى التحديد الدقيق لامكانيات الناشئ للوصول للمستويات العالية و ذلك من خلال تحديد معدل نمو الخصائص الجسمية و الوظيفية و العلاقة المتبادلة بين معدلات نمو الخصائص البدنية و القصور في مستوى الأداء المهاري . (نفس المرجع السابق،

صفحة 104)

## 4-3-4- إنتقاء الموهبة في الألعاب الجماعية :

هناك مفهوم جديد كمبدأ لانتقاء الموهبة الرياضية في الألعاب الجماعية وهو قدرة اللعب و يؤكد أنه يمثل مسحا حاسما في النتقاء و كذا في التدريب و المنافسة و للعمل على تطوير قياس بتغيير قدرة اللعب انما يحتاج الى تعريف محدد مفهوم و كذا الى تحليل هياكل الأداء في الألعاب الجماعية .

و يمكن القول بأن الطرق الفنية للتكتيك و التخطيطية (التاكتيك ) تشكل أساس هذا المكون هيكل الأداء حيث يتضمن العوامل الحسية و العقلية و النفس حركية و العوامل البدنية (الحركية و اللياقة ) و على ذلك نجد أن عدادا من المفاهيم التي تشير الى قدرة اللعب أصبحت متطلبا للانجاز في الألعاب الجماعية مثل الذكاء:

ذكاء اللعب ،فاعلية اللعب

ويرى بعض العلماء أن قدرة اللعب تعبر عن القدرة على استباق الأمور و قدرة على التوقع بينما ينظر اليها آخرون كمركب من المهارات الفردية و القدرة على الاستخدام الفعال لهذه المهارات .

و التعريف المستنتج من المجالات السابقة في وصف قدرة اللعب على أنها "قدرة مركبة تضم تكتيكيا عدادا من القدرات النفسية و الجسمية و كذلك عددا من المهارات الفنية مع تركيب مناورات المباراة تجعل انجاز المهمة أكثر فعالية و بعيد عن أن قدرة اللعب شرطا لأداء الأخرى حيث يتأثر باشتراطات أداء نفسية و جسمية معينة.

و من بين اشتراطات الأداء النفسية يؤثر العامل الفكري على السلوك التكتيكي مباشرة فيما تؤثر القدرات الحسية و النفس حركية على تكتيكيات خلال الأداء البدني و اللياقة و سمات الشخصية مثل قوة الارادة لها طبيعة هامة في تنمية اشتراطات الأداء و تمثل تكتيكيات (الخطط الفنية ) جزء لا يتجزأ من مفهوم قدرة اللعبة . (د عمر

أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 105)

**4-3-5- علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية :**

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات و الأسس العلمية مثل الفروق الفردية ، و الاستعدادات ، و التنبؤ، ومعدل ثبات نمو و تطور القدرات و التصنيف ، و جميعها ذات قيم متباينة و هامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب القاء بعض الأضواء على هذه المجالات المرتبطة .

**4-3-6- علاقة الانتقاء بالفروق الفردية :**

ان اختلاف الأفراد في استعداداتهم و قدراته البدنية و ميولهم و اتجاهاتهم في الممارسة الحركية يتطلب بالضرورة أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد ، و ذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول و الرغبات و بما يتماشى مع قدرات الأفراد و امكاناتهم ..

و العملية التعليمية و بالتالي العملية التدريبية لم يعد يصلح فيها الأساليب و البرامج الموحدة لكل الأفراد ، فالتلاميذ و اللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية و العملية التدريبية ، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد و هذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية ، فالأمر قد يصل الى درجة وجود برنامج خاص لكل فرد رياضي و هذا الأمر يصعب تحقيقه في كل الظروف (د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 108).

**4-3-7- علاقة الانتقاء بالتصنيف :**

التصنيف classification له أهداف عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لهم البرامج الخاصة بهم... وهذا يحقق عدة أغراض هي :

\_\_ زيادة الإقبال على الممارسة:

فوجود الشخص داخل مجموعة متجانسة يزيد من اقباله على النشاط ، و بالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.

## \_ زيادة التنافس :

إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم ، فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس و الاستسلام .

## \_ العدالة :

كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة و الفرص الممنوحة متساوية.

## \_ الدافعية :

فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد و الفرق في المنافسة .

## \_ الأمان :

إذا كانت المجموعة واضحة بين الأفراد فإن عامل الأمان لا يكون متوفراً ، فالفرد الأضعف قد تستشيره عزة النفس أو زيادة اليأس الى القياس بسلوك قد يعرضه للإصابة أو قد يعرضه للاجهاد الشديد (الانهك ) نتيجة محاولاته اليائسة.

## \_ نجاح التدريب :

إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل و أبحر عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية . (نفس المرجع السابق، صفحة 109)

## 4-3-8- علاقة الانتقاء بالتنبؤ:

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم و قدراتهم البدنية ، فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات و القدرات في المستقبل بعد من أهم أهداف الانتقاء حيث يمكن الى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ، و مدى ما يمكن أن يحققه من نتائج و على سبيل المثال كما ذكرنا اذا كان حراسة مرمى كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طوال القامة فهل يعني أن طوال القامة الذين تم انتقائهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلا ، و اذا كانت لعبة أخرى تستلزم توافر عنصر السرعة فهل يعني ذلك أن من تم انتقائهم على أساس السرعة سيحتفظون بنفس هذه الصفة للمستقبل.

في واقع الأمر تعتمد اجابة هذه التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة ، كما ذكرنا من قبل بمعنى هل تظل معطيات النمو ثابتة خلال مراحل نمو الفرد منذ الطفولة المبكرة و حتى الطفولة المتأخرة ، فاذا كانت الاجابة بنعم فانه يمكن التنبؤ بالنمو ، و اذا كانت الاجابة بالنفي فانه لا يمكن التنبؤ ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني. (د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي، 1998، صفحة 109)

خلاصة:

و يرى الباحث أن للمدرّب مهام كثيرة فهو مطالب بأن يكون ملم بكل كبيرة و صغيرة فيما يخص الأسس العلمية للتدريب الرياضي و كيفية بناء البرامج التدريبية و المراحل العلمية للتعلم و التكوين و الانتقاء و الحفاظ على اللاعبين حتى يكون أكثر فعالية و إيجابية و تحديد الحدود الفعالة من الأدوار و الأشخاص كما على المدرّب الناجح أن يخرج من العملية التعليمية التدريبية بأقل الخسائر و ذلك ببناء الخطط الرئيسية و الوقوف على نقاط الضعف و تأكيد نقاط القوة .

كما أن معرفة و فهم المدرّب للخصائص و المميزات المراحل العمرية المختلفة الذي هو في أهم تدرّبها و أهم التطورات الحادثة في مختلف أوجه كنمو (الجسمي، الحركي ، النفسي ،الاجتماعي ،العقلي ،المعرفي ) ساعد في نجاح العملية التدريبية.

1- عرض و مناقشة النتائج :

المحور الأول :

01-الإعداد المهني للمدربين

سؤال رقم 01 : المؤهل العلمي .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
مستشار في الرياضة	2	7,69	12.75	7.82
ليسانس ت ب ر	6	23.07		
تقني سامي في الرياضة	4	15.38		
سباح سابق	14	53.84		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة		0.05		
الدلالة الإحصائية		دال		

جدول رقم 02

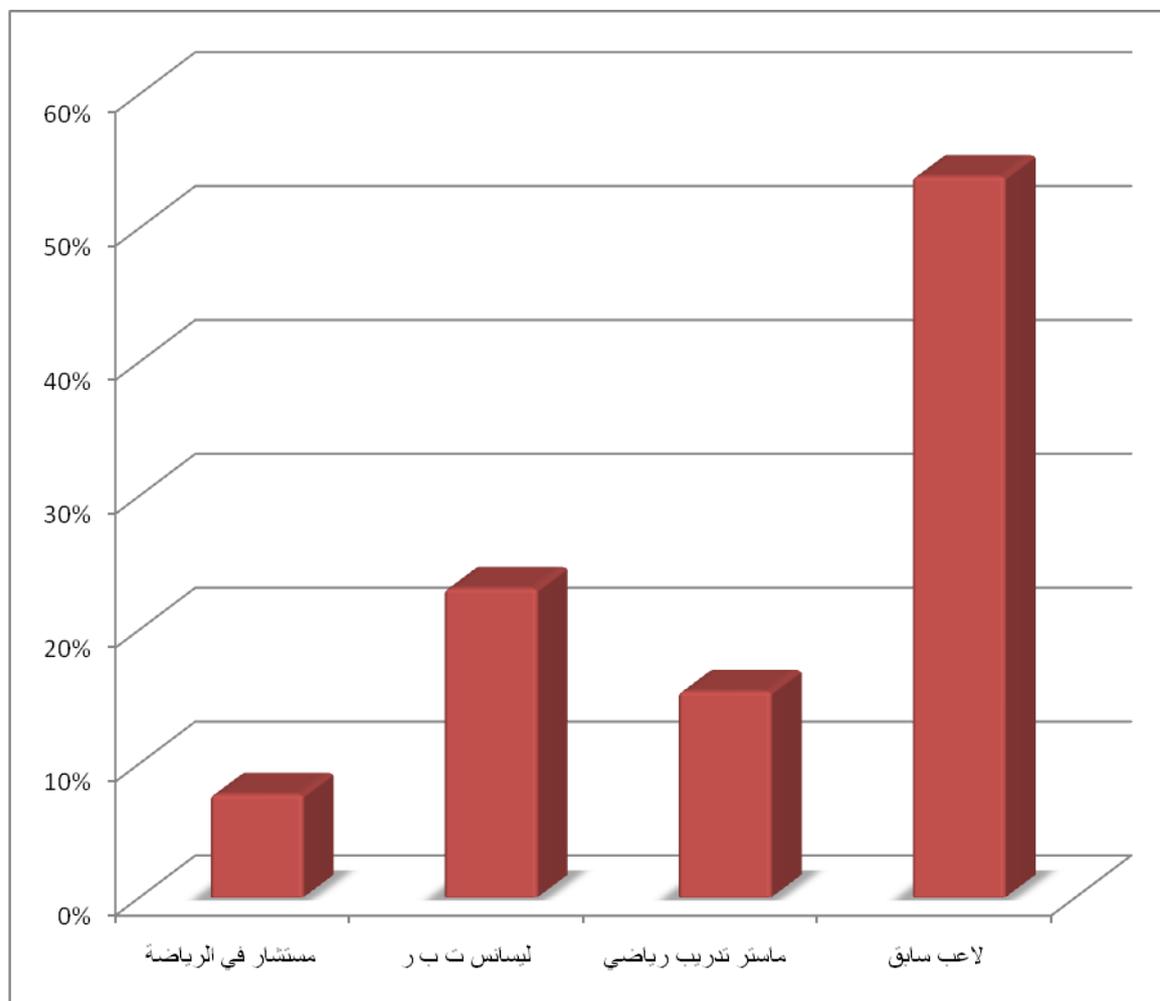
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 02:

من الجدول رقم 02 الخاص بالمؤهل العلمي للمدربين نلاحظ ان نسبة المدربين الحاصلين على على شهادة مستشار في الرياضة بلغت (7.69%) بينما المدربين الحاصلين على شهادة ليسانس تربية بدنية فكانت (23.07%) وشهادة ماستر تدريب رياضي ( 15.38% ) اما المدربين كسباح سابق فكانت نسبتهم ( 53.84% ) من اجمالي العينة .

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 03، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 7.82 ، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 12.75 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج :

نستنتج ان نسبة كبيرة من المدربين لاعبين سابقين بشهادة تدريبية بسيطة لا تلي الحاجيات التدريبية و لا تسمح برفع الحالة التدريبية لفئة اصغر والأشبال . كما يبين المدرج التكراري ذلك .



شكل بياني رقم 01 : يبين المؤهل لبعلمي للمدرين .

سؤال رقم 02 : سنوات العمل في مجال تدريب الفئات الصغرى .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
من سنة لأقل من 5 سنوات	16	61,53	9.67	5.99
من 5 سنوات لأقل من 10 سنوات	6	23,07		
أكثر من 10 سنوات	4	15,38		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

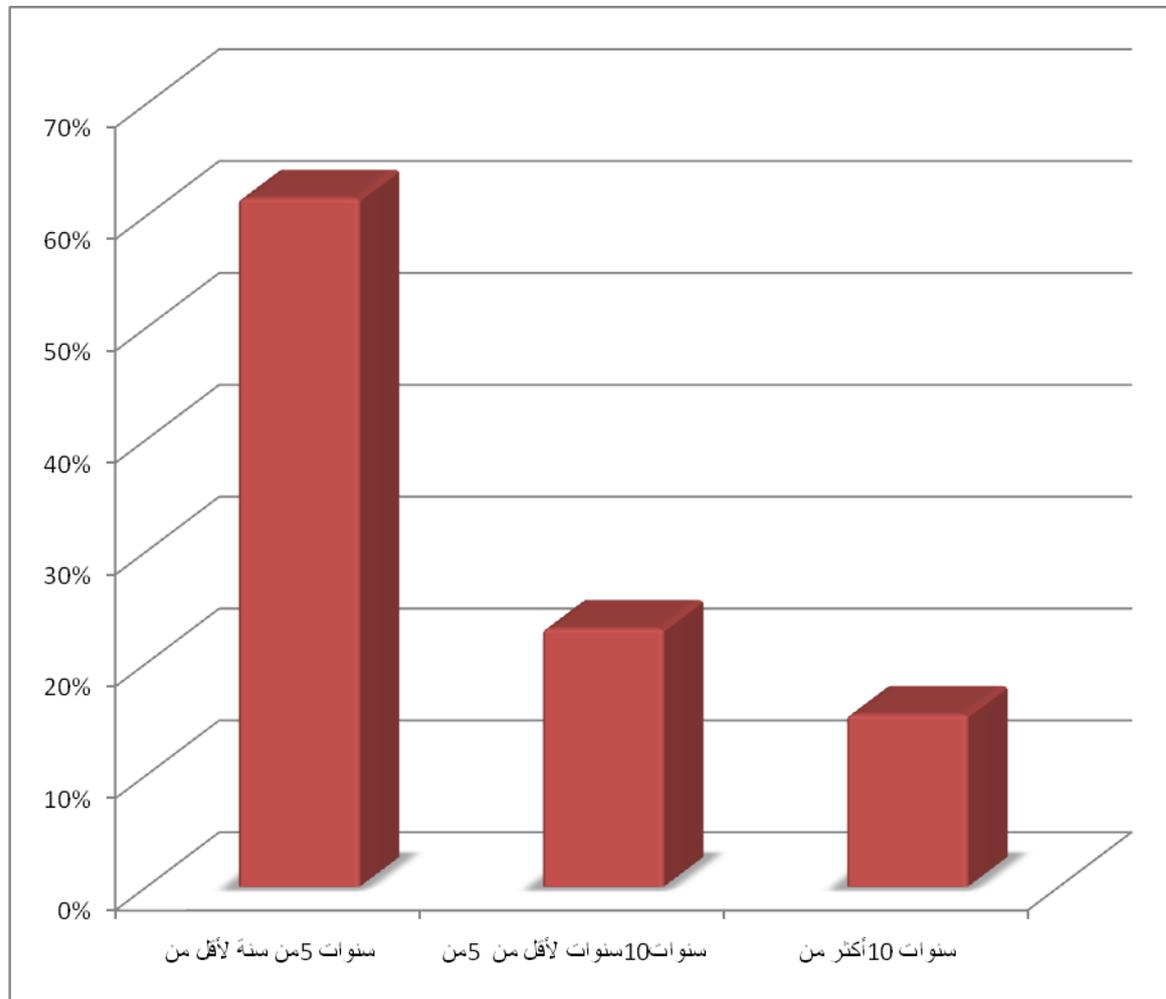
### جدول رقم 03

#### عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 03:

من الجدول رقم 02 نلاحظ سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي للناشئين فكانت بالنسبة للمدربين الذين زادت خبرتهم على 10 سنوات في هذا المجال ( 15.38 % ) ونسبة المدربين من 05 إلى 10 سنوات كانت نسبتهم ( 23.07 % ) و المدربين الذي قلت خبرتهم عن 05 سنوات فكانت ( 61.53 % ) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 9.67 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن خبرة المدربين في مجال تدريب الفئات الصغرى تعد بالضعيفة للرفع بالمستوى الفئات الصغرى . كما يبين المدرج التكراري ذلك.



شكل بياني رقم 02 : يبين سنوات العمل في مجال تدريب الفئات الصغرى .

سؤال رقم 03 : الشهادات المتحصل عليها.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
شهادة دولية	0	0	43.99	9.49
درجة أولى في التدريب	6	23,07		
درجة ثانية في التدريب	2	7,69		
درجة ثالثة في التدريب	0	0		
بدون شهادة	18	69,23		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

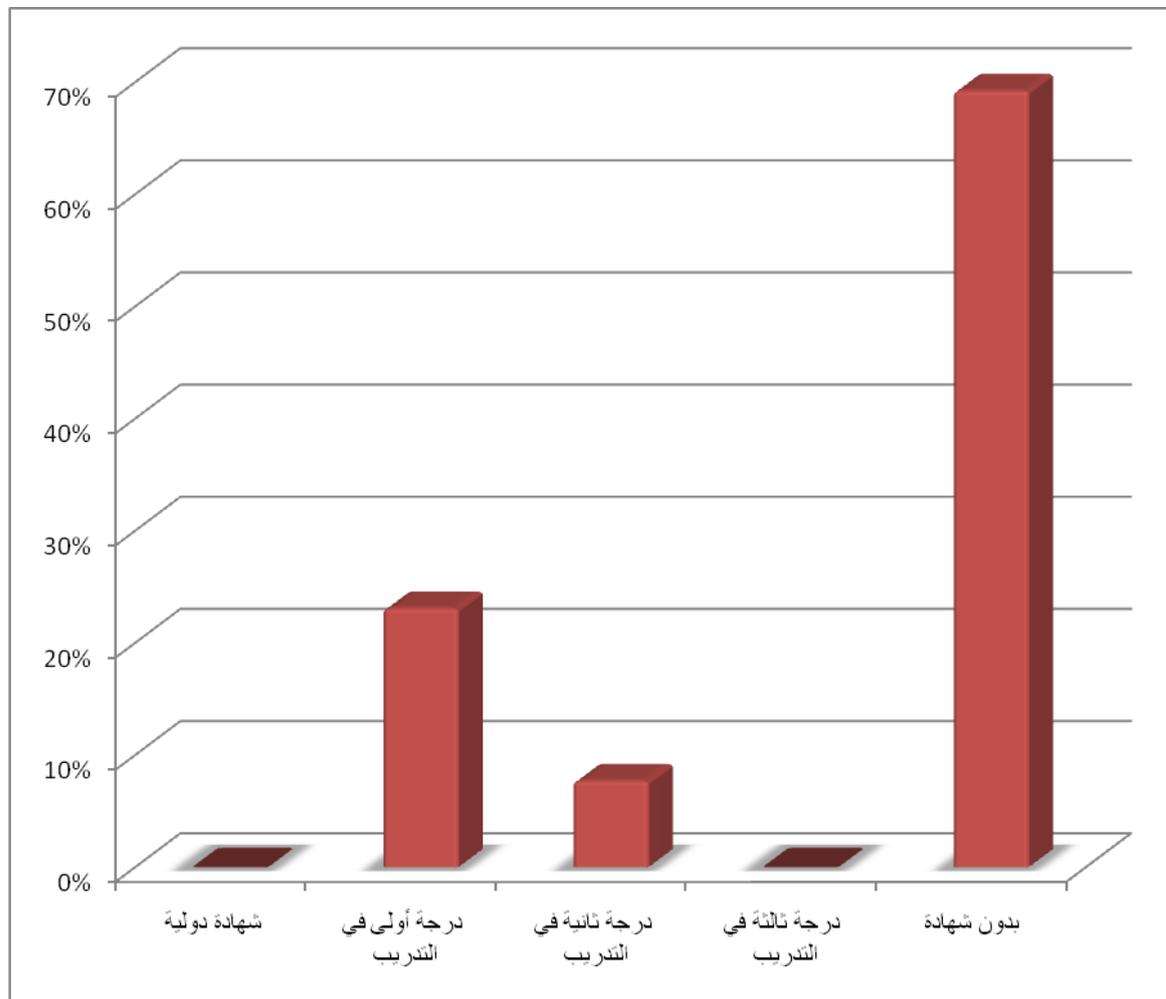
#### جدول رقم 04

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 04:

من خلال الجدول رقم 04 كانت نسبة المديرين الحاصلين على دراسات أو شهادات دولية منعدمة تماما بينما نسبة الحاصلين على شهادة درجة أولى في التدريب فكانت النسبة ( 23.07% ) أما نسبة المديرين الحاصلين على درجة ثانية هي ( 7.69% ) ودرجة ثالثة تكون منعدمة تماما ( 0% ) أما المديرين الذين لايمتلكون ولا شهادة تدريبية فكانت نسبتهم ( 69.23% ) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 9.49، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 43.99 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج نسبة كبيرة من المديرين غير حاصلين على شهادة تؤهلهم لتدريب الفئات الصغرى .



شكل بياني رقم 03 : يبين الشهادة المتحصل عليها .

سؤال رقم 04 : هل تم الاشتراك المدربين في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
ولا مرة	20	76,92	24.33	5.99
مرتين في السنة	0	0		
مرة في السنة	6	23,07		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة	0.05			
الدلالة الإحصائية	دال			

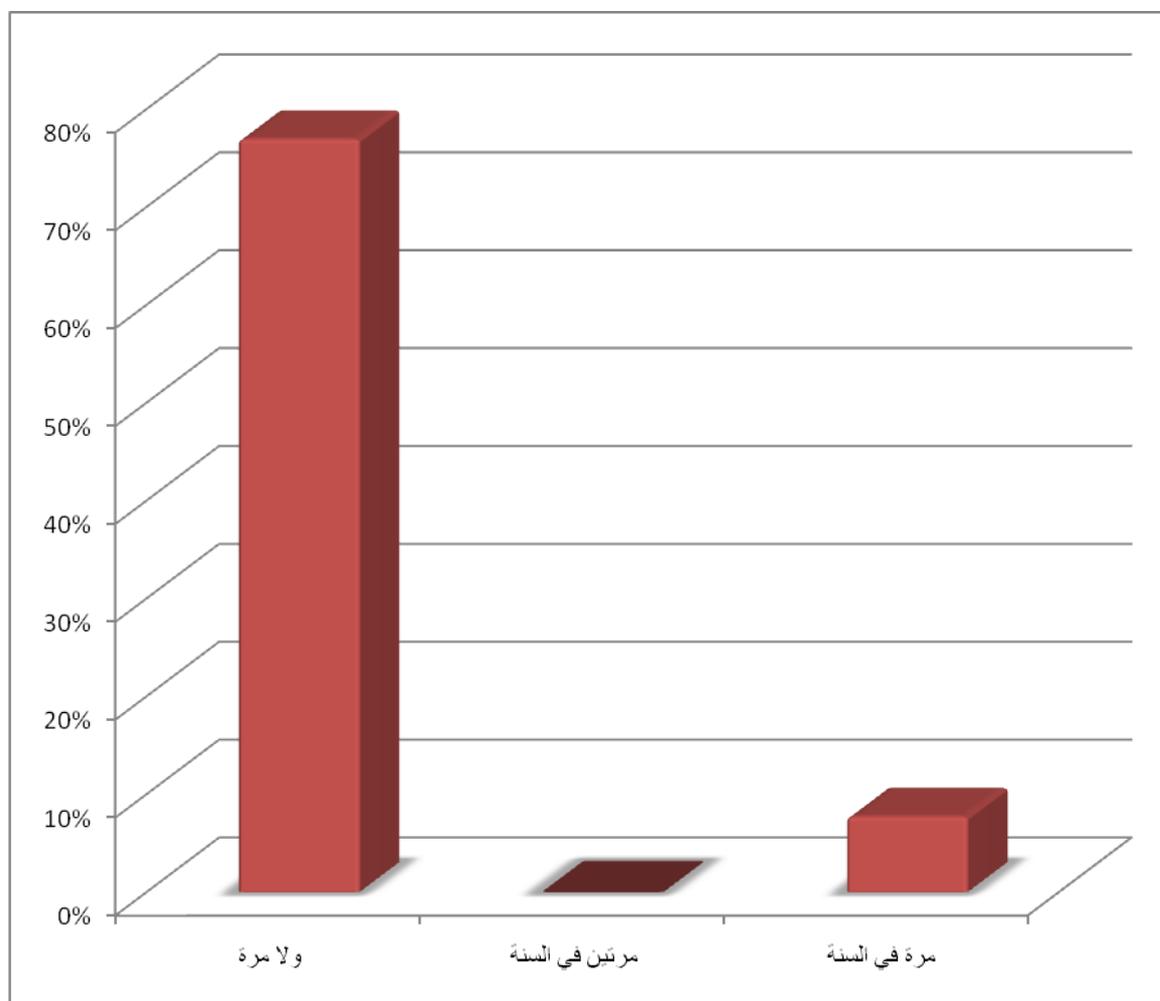
### جدول رقم 05

#### عرض و تحليل نتائج الجدول رقم: 05

من خلال الجدول رقم 05 فيما يخص الاشتراك في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات الشبانية فكان عدد الاشتراك مرتين في السنة ( 0 % ) أما نسبة الاشتراك مرة في السنة فكانت النسبة ( 23.07 % ) أما باقي أفراد العينة فكانت نسبة اشتراكهم منعدم بالنسبة ( 76.92 % ) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 19.23 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج :

نستنتج ان نسبة كبيرة جدا من المدربين لا تشارك في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى التي تمكنهم من حوصلة المعلومات و المعارف بل يعتمدون على خبراتهم السابقة كلاعبين .



شكل بياني رقم 04 : يبين اشتراك المدربين في الملتقيات و الندوات الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى.

سؤال رقم 05 : هل لك معرفة بالطرق التدريب الرياضي ؟

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	4	15,38	18,53	5,99
لا	19	73,07		
نوعا ما	3	11,53		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

### جدول رقم 06

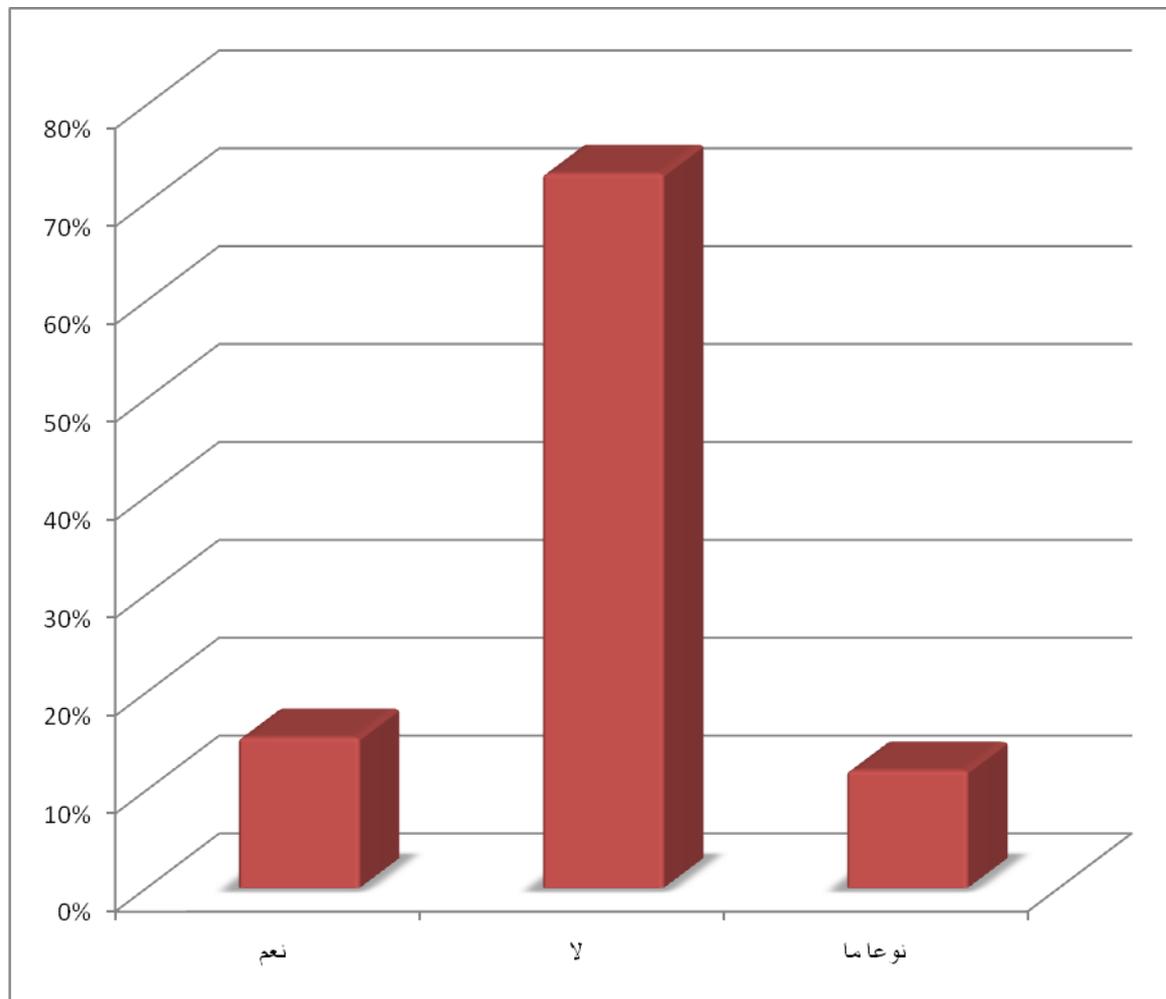
#### عرض و تحليل نتائج الجدول رقم: 06

من خلال الجدول رقم 06 بالنسبة لمعرفة المدرب بالطرق التدريب الرياضي فكانت نسبة الإجابات بلا (73,07 %) والإجابات بنوعها ما (11,53%) أما نسبة الإجابات معرفة المدربين بطرق التدريب فكانت النسبة (15,38%) .

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 18,53 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول ان عينة كبيرة من المدربين ليست لهم دراية بطرق التدريب الرياضي .



شكل بياني رقم 05 : يبين معرفة المدرب بالطرق التدريب الرياضي.

سؤال رقم 06: هل لك معرفة بخصائص و مميزات نواحي النمو للفئات الصغرى ؟

الإجابات	العدد	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	6	23,07	9,53	5.99
لا	16	61,53		
نوعا ما	4	15,38		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

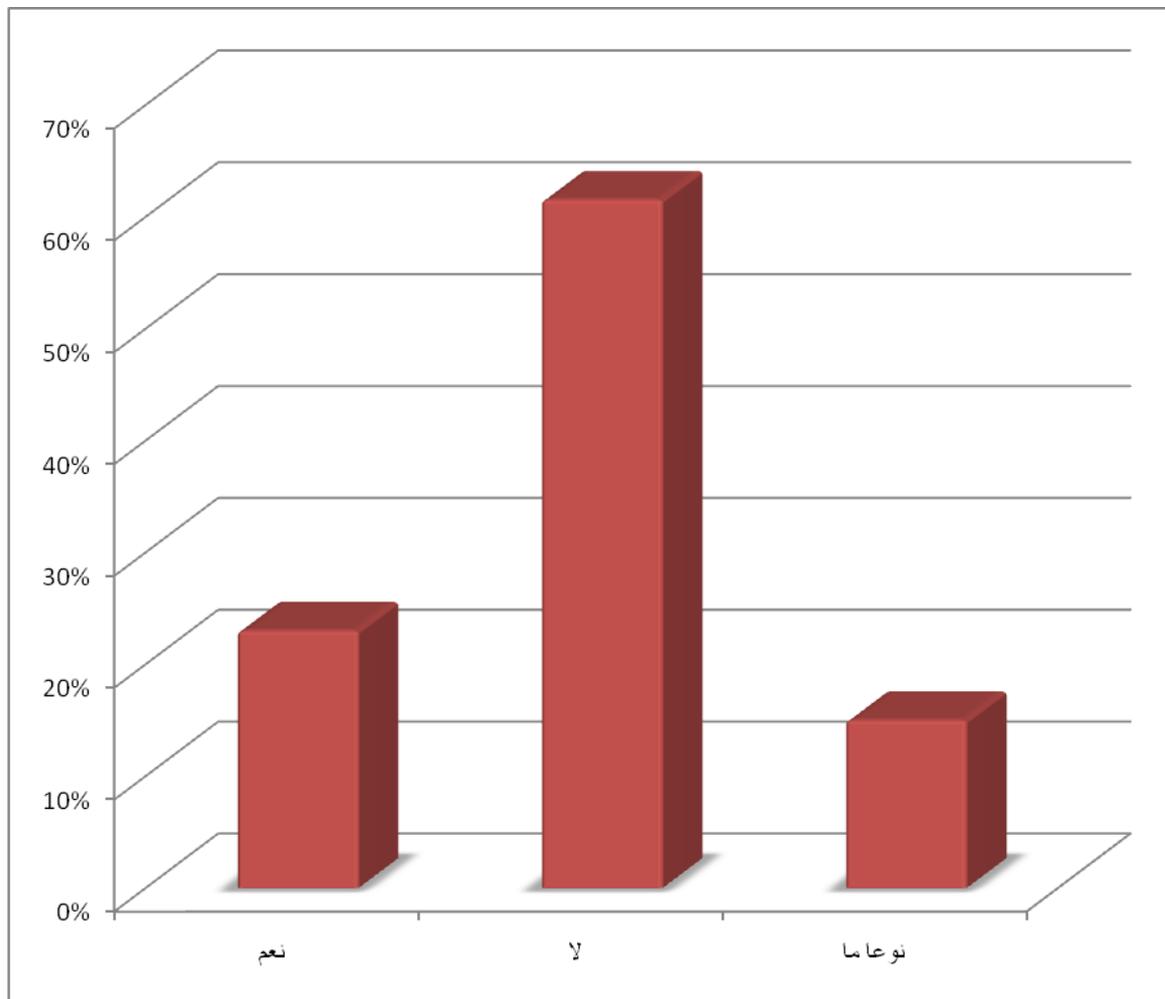
### جدول رقم 07

#### عرض و تحليل نتائج الجدول رقم: 07

من خلال الجدول رقم 07 بالنسبة لمعرفة المدرب بالخصائص و مميزات نواحي النمو لفئة الأصغر فكانت النسبة بلا (61,53%) و نوعا ما كانت (15,38%) و كانت نسبة (23,07%) بنعم. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 9,53 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج :

نستنتج من خلال الجدول نسبة عالية من المدربين ليست لهم دراية بمميزات و نواحي النمو للفئات الصغرى.



شكل بياني رقم 06 : يبين معرفة المدرب بخصائص و مميزات نواحي النمو للفئات الصغرى.

سؤال رقم 07: هل لك معرفة بطرق تعليم المهارات الأساسية للسباحين الأصغر؟

الإجابات	العدد	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	5	19,23	8.57	5.99
لا	15	57,69		
نوعا ما	6	23,07		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

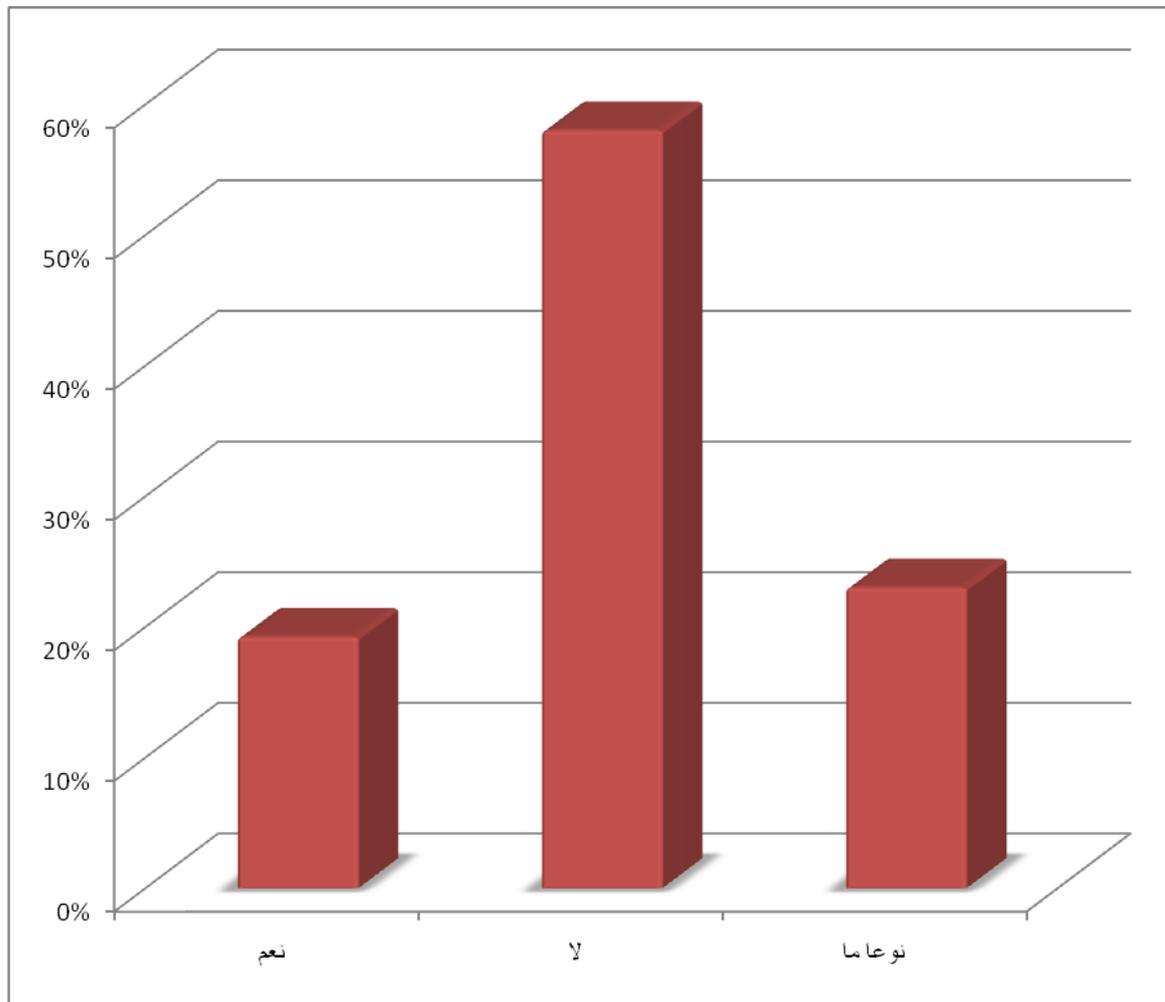
### جدول رقم 08

#### عرض و تحليل نتائج الجدول رقم: 08

من خلال الجدول رقم 08 لاحظنا ان نسبة كبيرة من المدربين ليست لها معرفة بطرق تعليم المهارات الأساسية للاعبين الأصغر حيث أجابت بلا بنسبة (53.84)% و نسبة (26.92) % للذين أجابوا بنوعها ما ، أما المدربين اللذين أجابوا بنعم فكانت نسبتهم (19.23) % . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5,99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 8,57 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج :

نستنتج من خلال الجدول ان اغلبية المدربين ليست لهم معرفة بطرق تعليم المهارات الأساسية للأصغر.



شكل بياني رقم 07 : يبين معرفة المدرب بطرق تعليم المهارات الاساسية للفئات الصغرى.

سؤال رقم 08 : هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل متواصل؟

الإجابات	العدد	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	8	30,76	0.3	5.99
لا	10	38,46		
نوعا ما	8	30,76		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			غير دال	

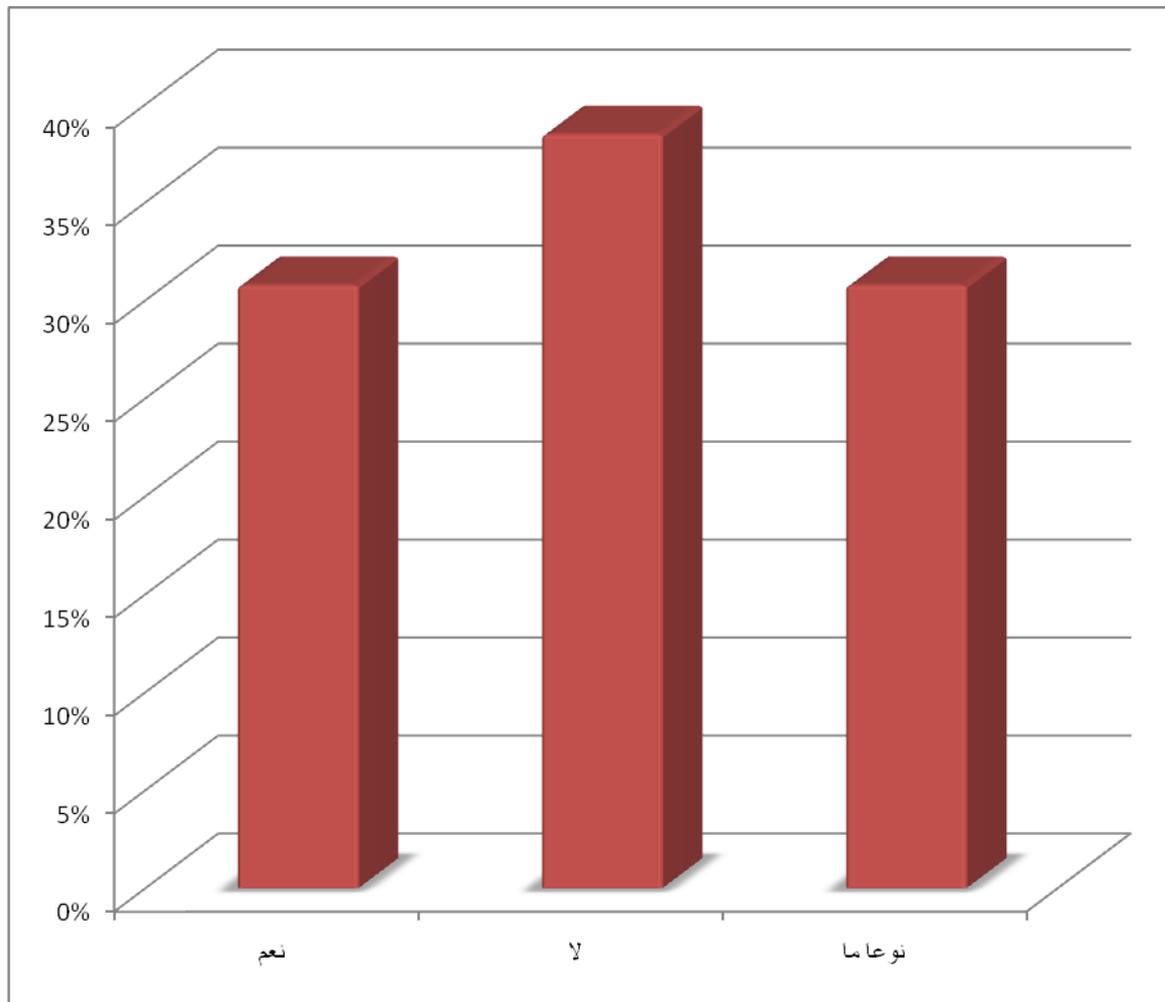
جدول رقم 09 :

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 09:

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ (38.46)% لا يمكنهم إجراء حصص نظرية بشكل متواصل في حين أجاب (30.76)% من إجمالي العينة بنوعا ما ، أما العينة التي اجابت بنعم فكانت نسبتها (30.76) % . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 0.30 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الجدول ان المدربين اللذين يمكنهم اجراء حصص نظرية هم بالقليل و هذا راجع للخبرة القليلة في هذا المجال .



شكل بياني رقم 08 : يبين معرفة مدى إمكانية المدرب إجراء حصص نظرية.

سؤال رقم 09 : هل انت على دراية بمتطلبات السباحين ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	4	15,38	9.54	5.99
لا	16	61,53		
نوعا ما	6	23,07		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

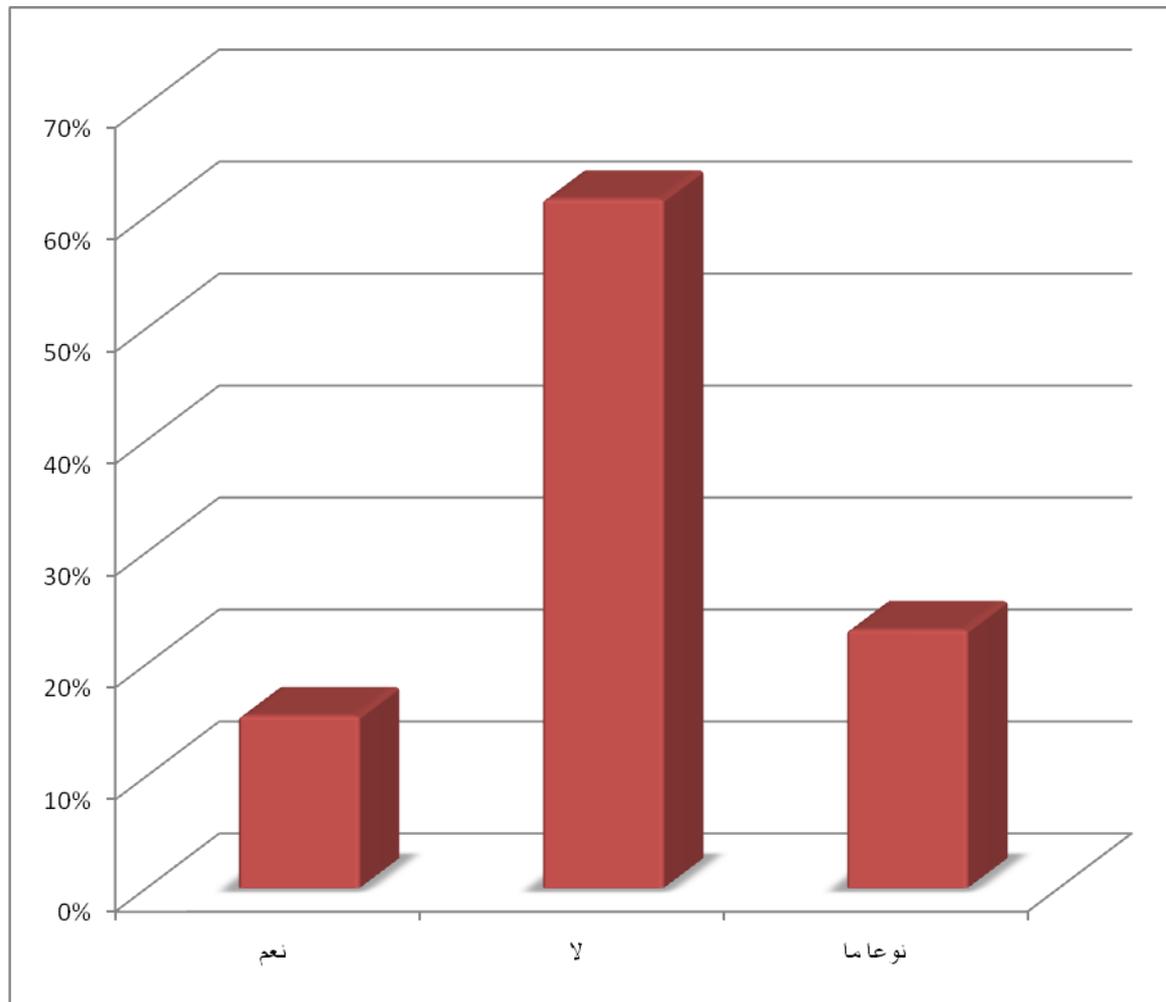
### جدول رقم 10

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 10:

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ ان نسبة كبيرة من المدربين ليست لها دراية بمتطلبات اللاعبين حيث أجابوا ب (61.53)% في حين كان من اجابو بنوعا ما نسبتهم (23.07) % و المدربين اللذين اجابوا بان لهم دراية بمتطلبات اللاعبين كانت نسبتهم (15.38) % . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 9.54 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج أن أغلبية المدربين ليست لهم دراية كافية بمتطلبات اللاعبين وذلك راجع لعدم تخصصهم في تدريب الفئات الصغرى .



شكل بياني رقم 09: يبين دراية المدرب بمتطلبات اللاعبين.

سؤال رقم 10 : هل أنت على معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة ؟

الإجابات	العدد	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	6	23,07	2.16	5.99
لا	8	30.76		
نوعا ما	12	46,15		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة		0.05		
الدلالة الإحصائية		غير دال		

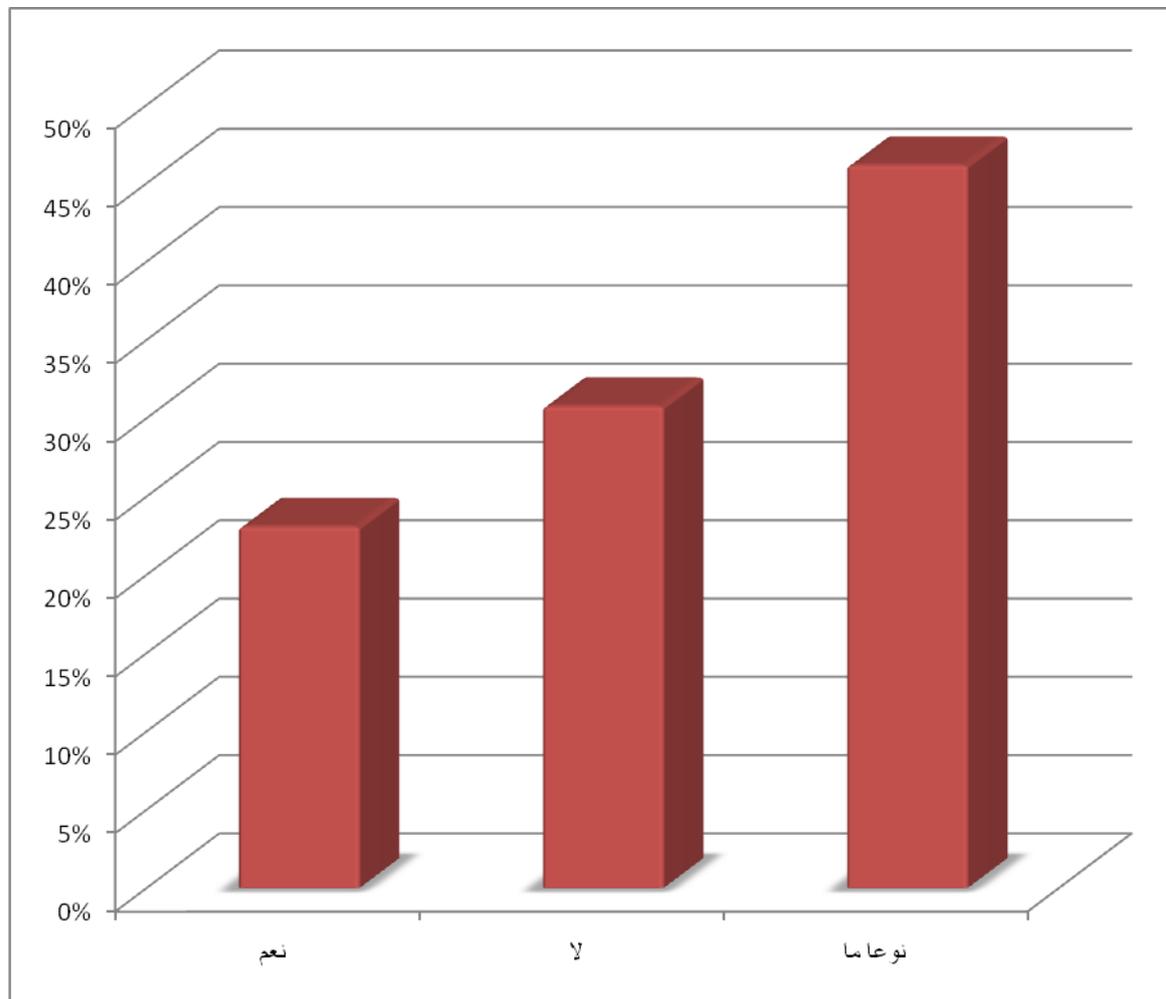
### جدول رقم 11

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 11:

من خلال الجدول رقم 11 نجد (46.15)% أنهم نوعا ما على دراية بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة ، في حين كانت نسبة من أجابوا بلا (30.76)% ، أما المديرين الذين أجابوا بنعم فكانت نسبتهم (23.07) % وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 2.16 و هذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج أن معظم المديرين ليست لهم دراية كافية بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة وذلك راجع الى الامكانيات و تجاهل رؤساء الفرق لهذه الفئة .



شكل بياني رقم 10 : يبين دراية المدرب بالكشوف الصحية المنتهجة.

سؤال رقم 11: في حالة إصابة احد السباحين ماهو الإجراء الذي ترونه مناسب ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
دراية كافية بالإسعافات الأولية	6	23.07	7.01	5.99
نقل الرياضي الى المستشفى	15	57.69		
عرض الرياضي على اختصاصي	05	19.23		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

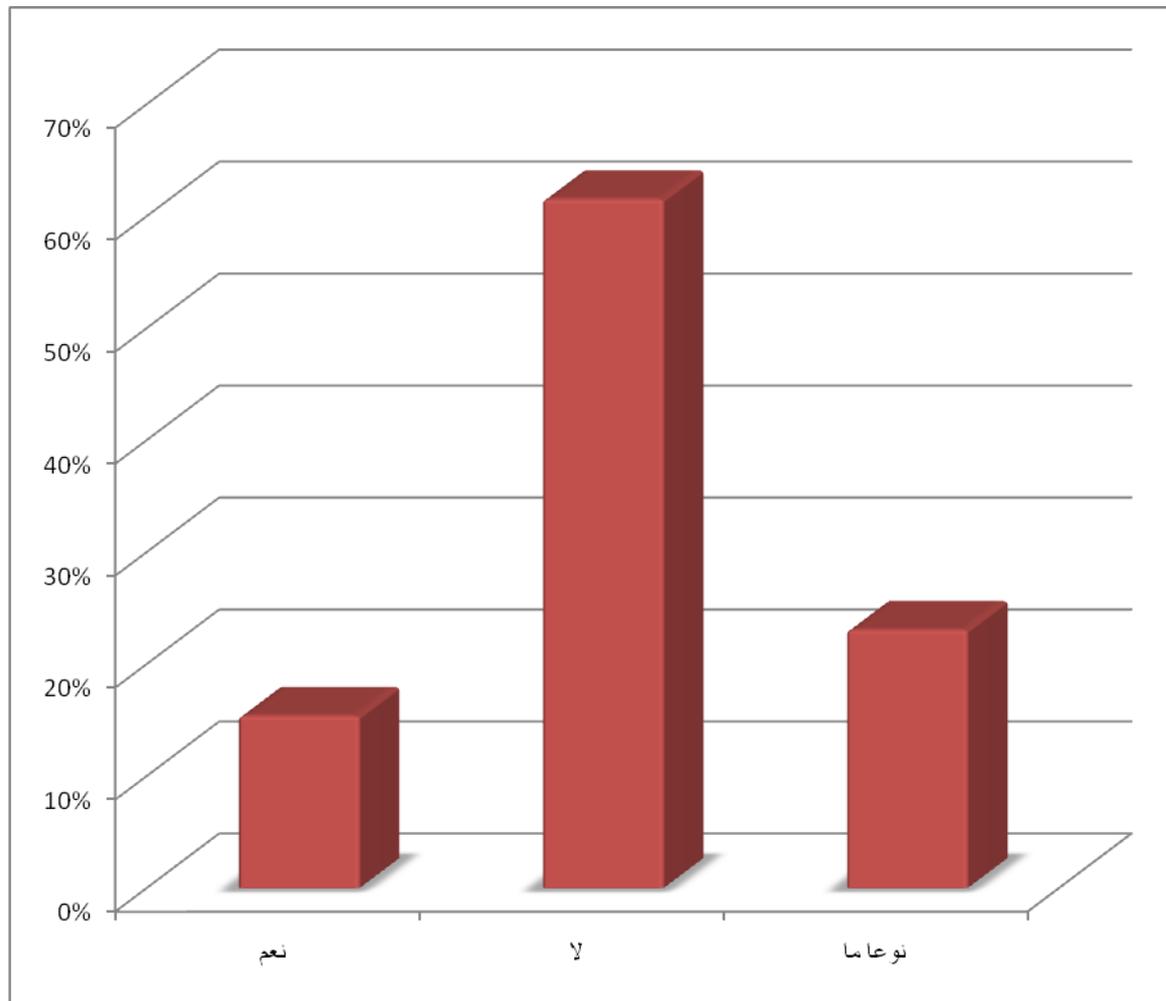
### جدول رقم 12

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 12:

من خلال الجدول رقم 12 لاحظنا أن المدرين على دراية تامة بالإسعافات الأولية بالنسبة (23.07%)، و المدرين الذين اقترحوا نقل اللاعب المصاب إلى المستشفى بنسبة (57.69%) ، أما عرض اللاعب على طبيب خاص (19.23%) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 7.01 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج ضعف المدرين في التعامل مع هذه الحالات و ذلك لجهلهم للإجراءات المتخذة في حالة إصابة أحد اللاعبين و ذلك راجع لعدم تكوين المدرين فيما يخص الإسعافات الاولية .



شكل بياني رقم 11 : الإجراء المتخذ من طرف المدرب في حالة إصابة السباح .

المحور الثاني : الاعداد النفسي لفئة 12-14 سنة

السؤال رقم 12 : هل هناك اعداد نفسي زمني مخطط محدد المعالم ؟

الأجابات	التكرار	النسبة المئوية%	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	6	23,07	9,54	5.99
لا	16	61,53		
نوعا ما	4	15,38		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

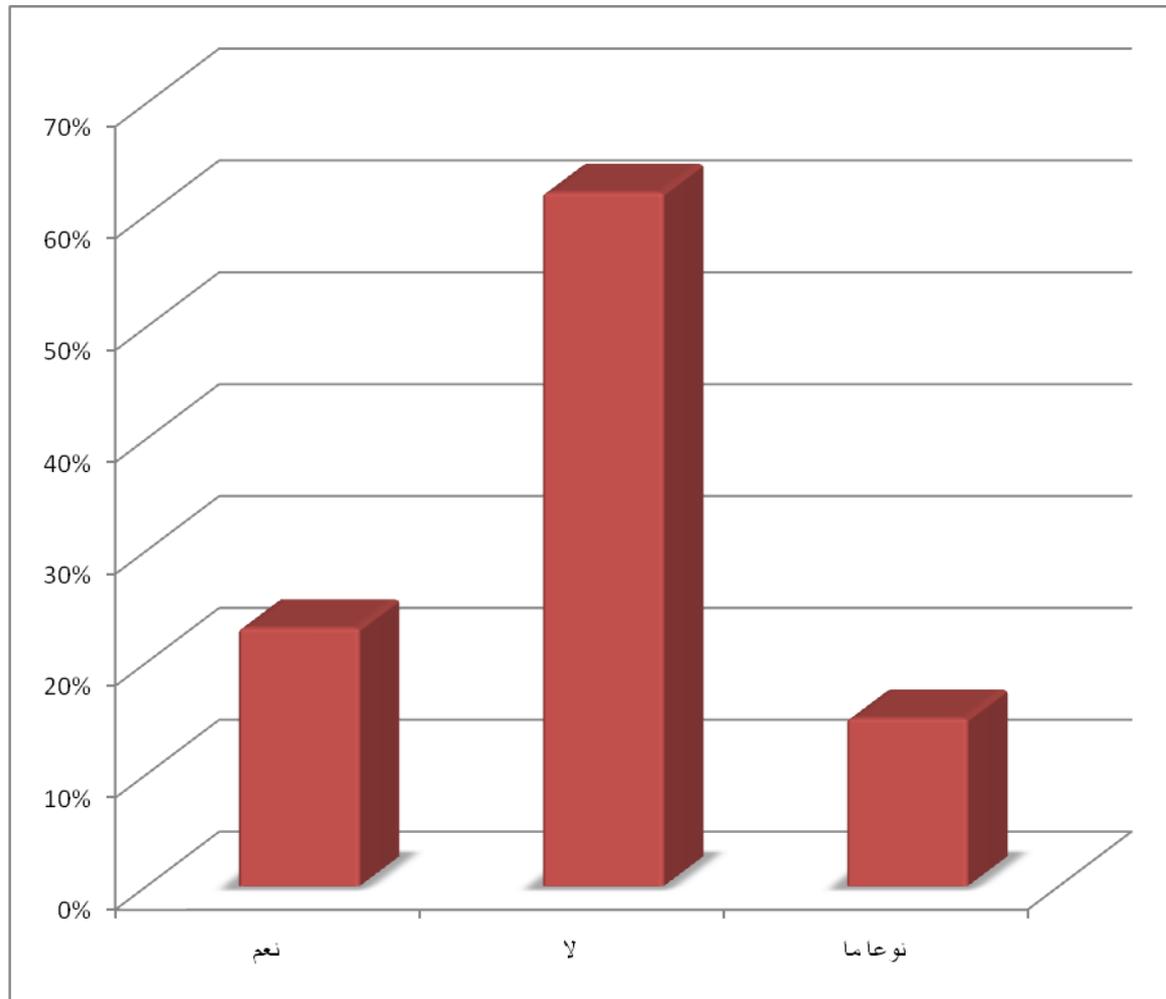
### جدول رقم 13

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 13:

من خلال الجدول رقم 13 الخاص بتطبيق وتخطيط البرنامج التدريب يتضح لنا مايلي: بالنسبة لوجود خطة تدريبية مكتوبة ومحددة المعالم كانت بنسبة (23.07%) ونسبة المدربين الذين يقومون بتطبيق البرنامج أحيانا ب (15,38%) أم نسبة المدربين الذين يعملون بدون تطبيق وتخطيط للبرنامج التدريبي فكانت (61,53%). وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 9.54 وهذا مايدل أنها فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج ان نسبة كبيرة من المدربين يعملون بدون تطبيق و تخطيط للبرنامج التدريبي ، حيث انه من الأهمية وجود خطة و برنامج علمي واضح المعالم يتم من خلالها تحقيق أهداف البرنامج وان يتناسب مع الإمكانيات المتاحة .



شكل بياني رقم 12 : يبين إن كان هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم .

السؤال رقم 13: هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين السباحين الاصاغر ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	16	61.53	6.25	5.99
لا	0	0		
نوعا ما	10	38,46		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة				0.05
الدلالة الإحصائية				دال

### الجدول رقم 14

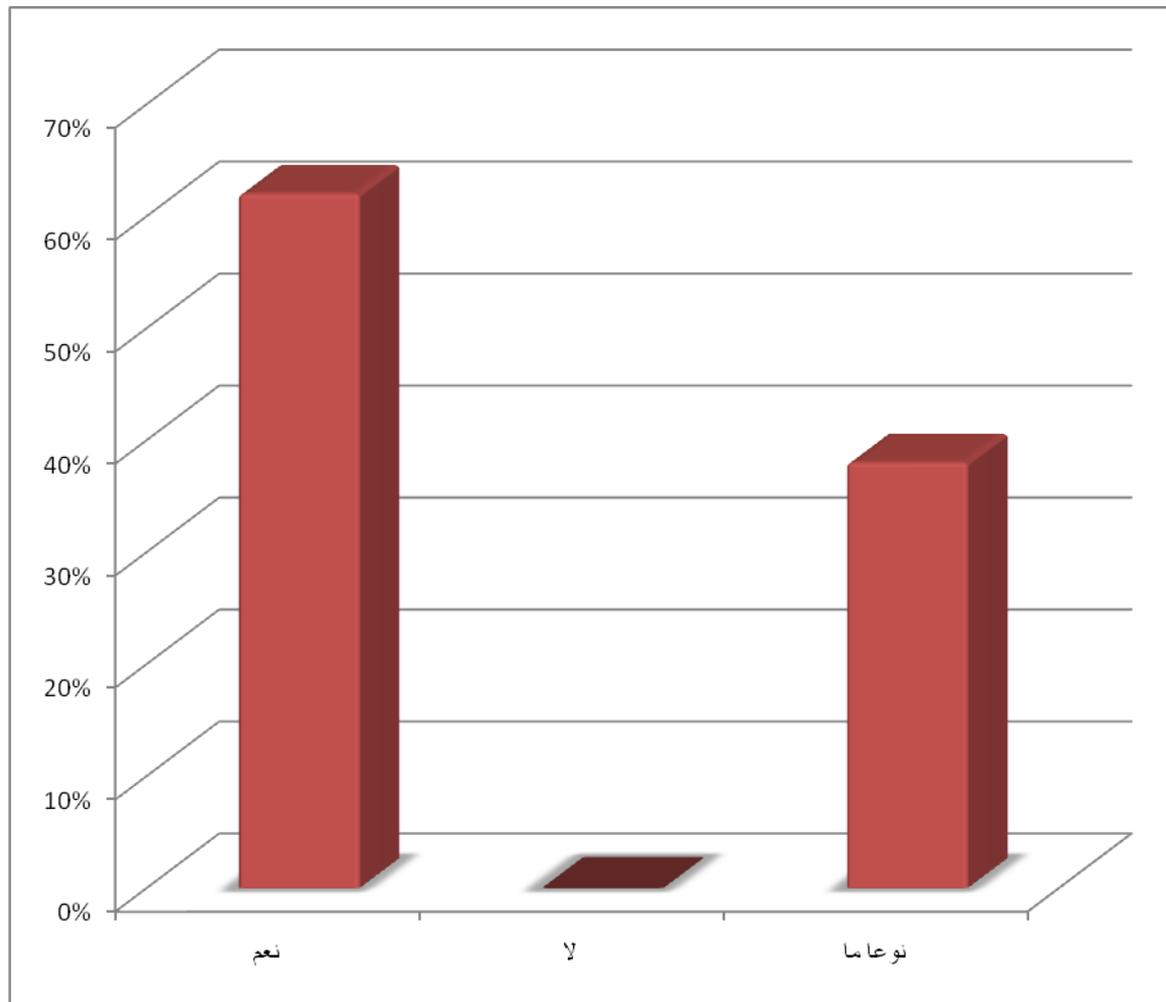
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 14:

من خلال الجدول رقم 14 أكدت نتائج أن نسبة كبيرة ب (61,53%) من المدربين يعتمدون على التجارب الميدانية والخبرات الفنية المساعدة في التكوين و الإعداد للشبابية. أما النتائج الأخرى بنوعا ما فكانت حيث بلغت (38,46%).

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 6.25 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج :

نستنتج ان الخبرة ليست كافية لتطوير وتكوين الفئات الصغرى بل يجب ا أن يتوفر المؤهل العلمي الذي يعتبر عنصر جوهري في العملية التدريبية فكثير من المدربين يعتمدون على الخبرات و التجارب ، بل ضرورة إلمام المدرب بالأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي .



شكل بياني رقم 14 : يبين مدى مساعدة الخبرات الميدانية في تكوين الفئات الصغرى .

السؤال رقم 14 : هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى بالنسبة للفئة 14-12 سنة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	6	23,07	7.01	5.99
لا	15	57,69		
أحيانا	5	19,23		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

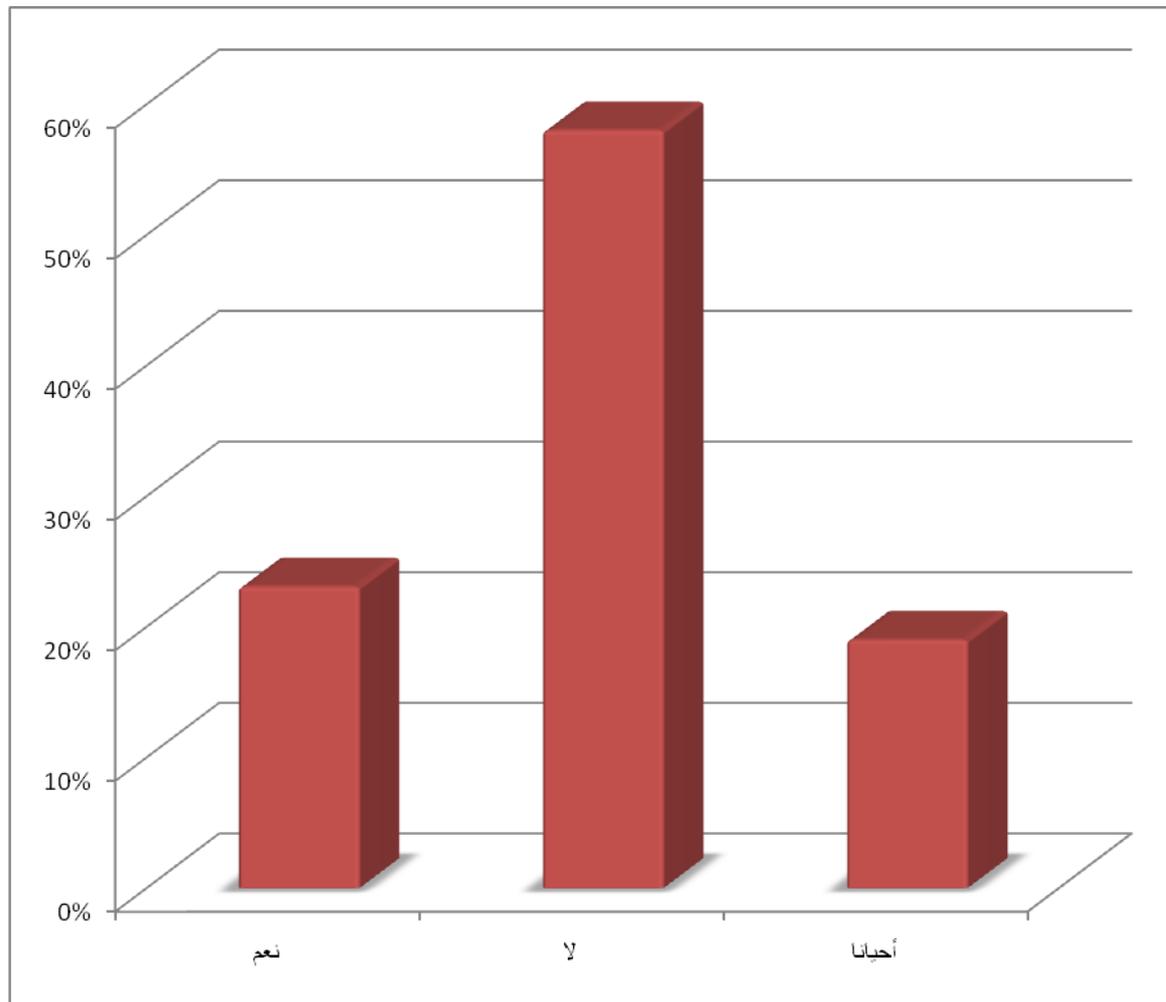
الجدول رقم 15

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 15 :

من خلال الجدول رقم 15 أكدت النتائج أن نسبة (19,23%) من المدربين يقومون في بعض الأحيان بتخطيط البرامج التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى، أما نسبة المدربين الذين لا يراعون العلوم المرتبطة بالأسس العلمية للتدريب والتخطيط فقد بلغت (57,69%) أما باقي نسبة المدربين المقدر ب (23.07%) فكانت ايجابية في مراعاة العلوم المرتبطة بالتدريب عند تخطيط البرنامج التدريبي. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5.99، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 7.01 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج أن ما يتم تطبيقه في معظم الأندية بالنسبة للمدربين لفئة 14-12 سنة يختلف تماما مع نظريات التدريب الحديث و المناهج والأسس العلمية للتدريب الرياضي وعليه فانه من الضروري تخطيط علمي للبرامج التدريبية التي تكون لها علاقة مع العلوم الأخرى ( علم النفس-علم الاجتماع -علم الفسيولوجية - الميكانيك ....)



شكل بياني رقم 14 : يبين مدى إرتباط تخطيط برامج تدريبية مع العلوم الأخرى .

السؤال رقم 15: ماهي الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
الجانب البدني	9	34,61	7.48	9.49
الجانب المهاري	7	26,92		
الجانب الخططي	6	23,07		
الجانب النفسي	2	7,69		
الجانب المعرفي	2	7,69		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة	0.05			
الدلالة الإحصائية				

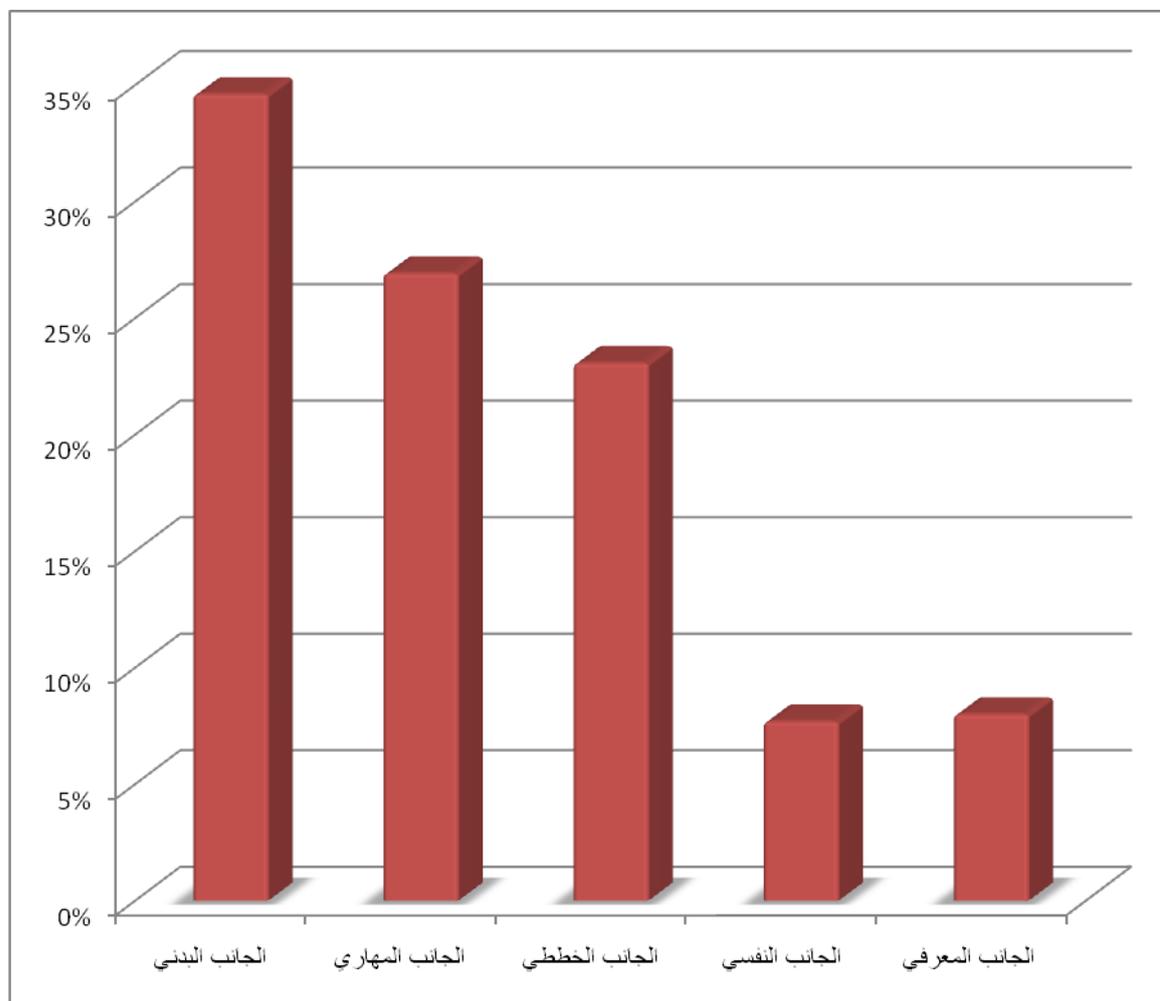
### الجدول رقم 16

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 16 :

من خلال أحوية المدربين يتضح أن نسبة (34.61%) بينون برامجهم التدريبية بنسبة كبيرة على الجانب البدني أما نسبة (26.92%) يأخذون بعين الاعتبار الجانب المهاري في تكوين وإعداد اللاعبين ، بالنسبة للجانب الخططي فكانت النسبة ب (23.07%) أما الجانب النفسي والمعرفي فكانت النسبة ب(7.69%). وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 9.49، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 7.48 وهذا مايدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج انه هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد الجوانب المتعلقة بالبرنامج التدريبي وعليه نرى ضرورة وضع جوانب واضحة المعالم مبنية على أسس علمية لجميع فترات التدريب المعروفة وان تتناسب هذه الجوانب مع البرنامج و الوسائل المساعدة في تحقيقها ، و ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات المهنية و العقلية للاعبين في هذه المرحلة وكذا تطوير المعارف والمعطيات النظرية .



شكل بياني رقم 15 : يبين الجوانب المؤحودة في الإعتبار عند تخطيط برامج تدريبية .

السؤال رقم 16: هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية؟

الأجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	5	19,23	15,31	5.99
أحيانا	18	69,23		
لا	3	11,53		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية			دال	

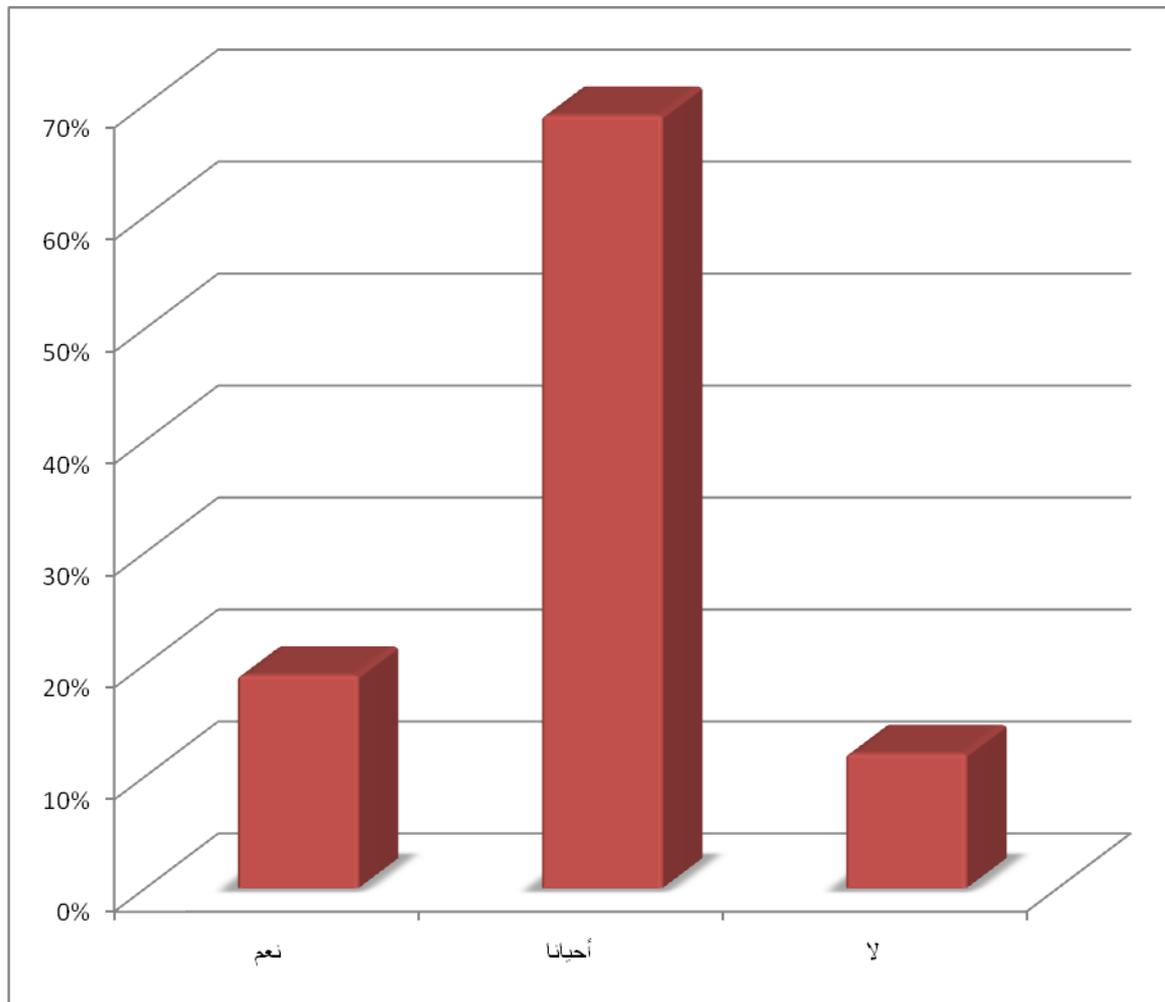
### الجدول رقم 17

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 17 :

من خلال أجوبة المدربين حول وجود أهداف محددة المعالم في كل فترة من فترات الخطة السنوية نجد أن النسبة الكبيرة المقدرة ب (69,23%) من المدربين يستعملون أهداف خاصة بفترة فقط خلال الموسم الرياضي أما نسبة المدربين الذين لا يعطون أهمية خاصة للأهداف خلال فترات الخطة السنوية فنجد (11,53%) ونسبة المدربين التي براجمهم تتكون من أهداف خاص لكل فترة من فترات الموسم الرياضي والمقدرة ب (19,23%) . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5,99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 15,31 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

### الإستنتاج :

نستنتج أن المدربين لا يعطون أهمية لوضع أهداف محددة المعالم لكل فترة من فترات الخطة السنوية و توفر كافة البيانات و المعلومات الخاصة عن الفئة ، ففي النواحي النظرية فان أهداف الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعب طرق التعلم للمهارات التي من المقرر استخدامها . كما تشمل نواحي القياس و التقويم والاختبارات التي يشارك فيها السباحين في كافة المراحل وفي النواحي العلمية توضح أهداف فترات الخطة السنوية كيفية توزيع الوقت و الحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية .



شكل بياني رقم 16 : يبين إن كانت هناك أهداف واضحة المعالم خلال فترات الخطة السنوية.

السؤال رقم 17 : ماهو عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة خلال الأسبوع ؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
حصتين في الأسبوع	10	38,46	13.22	9.49
03 حصص في الأسبوع	8	30,76		
04 حصص في الأسبوع	2	7,69		
أكثر من 04 حصص	0	0		
شي آخر	6	23,07		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة	0.05			
الدلالة الإحصائية				

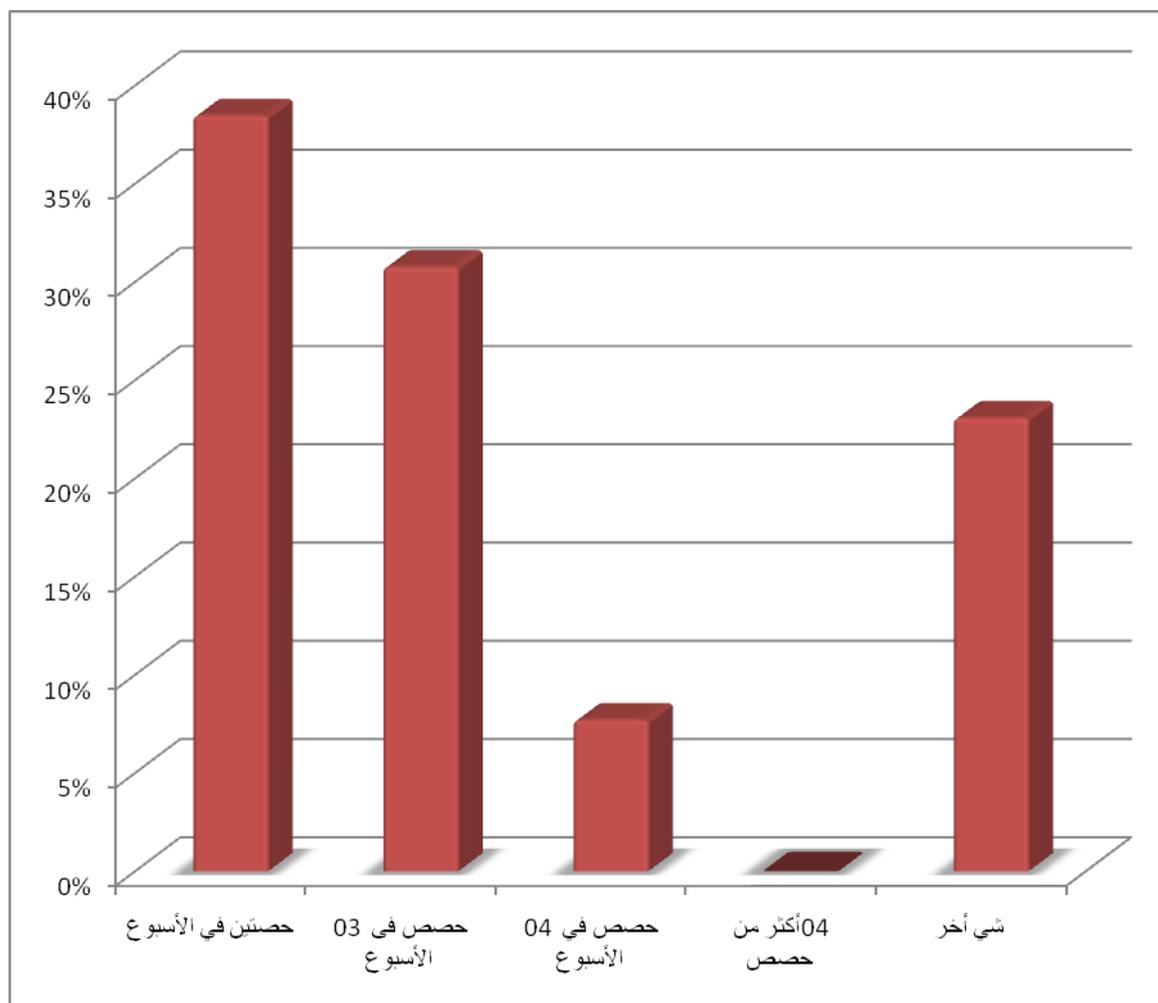
### جدول رقم 18

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 18 :

من خلال تحليلنا لأجوبة المدربين حول الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع نجد ان نسبة (38,46%) تتدرب حصتين ونسبة (30.76%) تتدرب 03 حصص في الأسبوع . وهذا يرجع الى كلام المدربين الى نقص الإمكانيات المادية ومساحات التدريب بالإضافة إلى تمدس اللاعبين و المحفزات المادية للمدربين أما نسبة (23.07%) من المدربين فليست لهم وحدات تدريبية خاصة خلال الأسبوع . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 00، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 13.22 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

نستنتج أن ما يتم تطبيقه في معظم النوادي من طرف مدربي الفئات الشبانية يختلف تماما مع نظريات التدريب الرياضي الحديث وعليه من الضروري الزيادة في عدد الوحدات التدريبية. حيث لاحظنا أن اغلب الأندية يكون التدريب فيها وحدتين او ثلاث على الأكثر و هو الأمر الذي لا يكفي لخلق قاعدة تعليمية حركية واسعة يرتكز عليها الناشئ لمواجهة متطلبات التدريب الحديث .



شكل بياني رقم 17 : يبين عدد الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الاسبوع.

السؤال رقم 18: إثناء انتقاء الناشئين الموهوبين هل تهتمون خاصة بـ:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
الجانب المورفولوجي و البدني	4	15,38	10.15	9.49
الجانب النفسي و البدني	2	7,692		
الجانب البدني و التقني	10	38,46		
الجانب الاجتماعي و النفسي	2	7,692		
الجانب التقني و المورفولوجي	8	30,76		
المجموع	26			
		100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية				

### جدول رقم 19

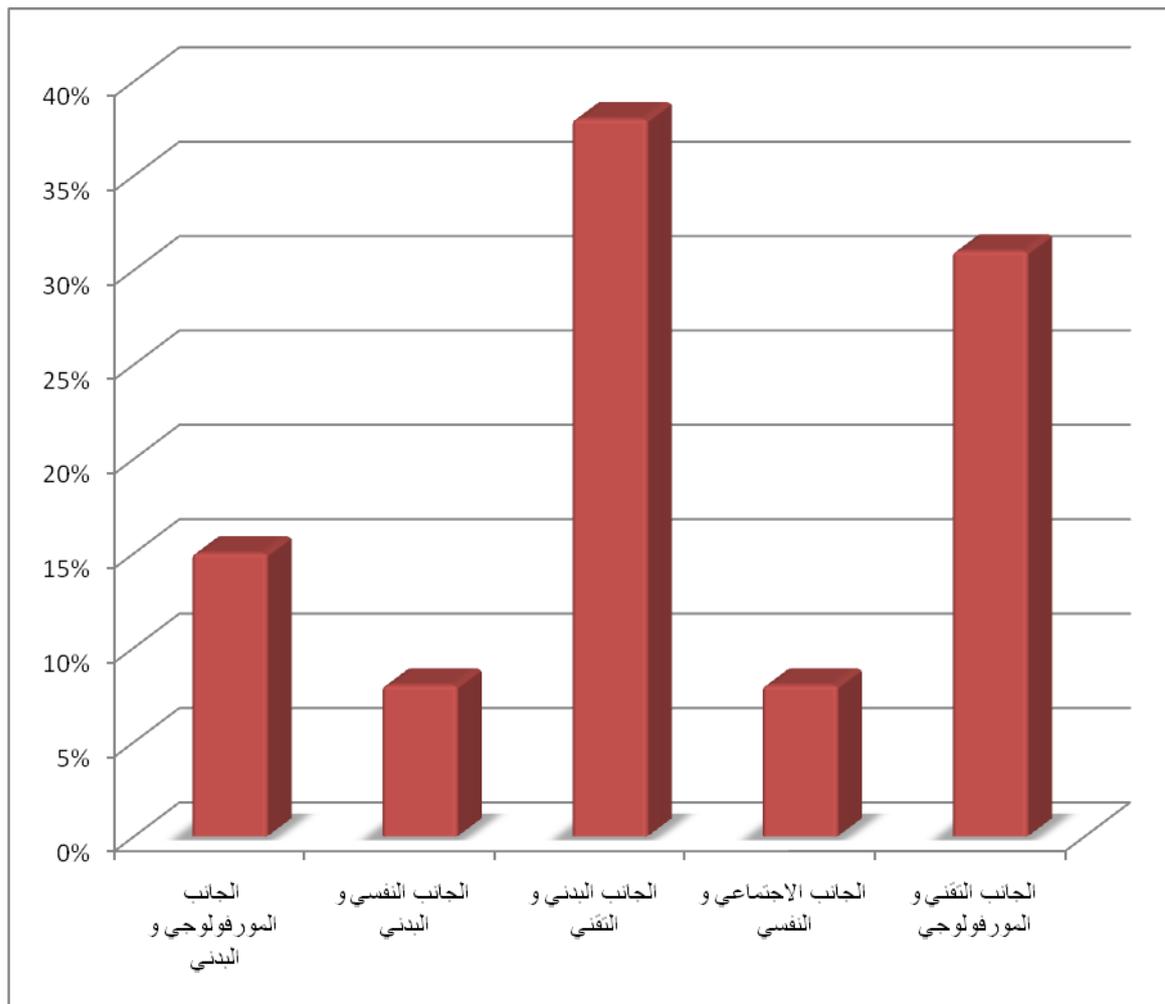
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 19:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم 19 نجد أن نسبة 15.38 % من المدربين يرون بان لانتقاء الموهبين يجب التركيز على الجانب المورفولوجي و البدني و هي نسبة قليلة و نسبة 7.69 % يرون ضرورة الاهتمام بالجانبين النفسي و البدني معا و أخرى على الجانب الاجتماعي و النفسي، أما نسبة 38.46 % من المدربين يرون بضرورة الاهتمام بالجانب البدني و التقني و المدربين الذين يرون ضرورة الاهتمام بالجانب التقني و المورفولوجي كانت نسبتهم بـ 30.76 % .

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 9,49، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر بـ 10.15 و هذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج ان معظم المدربين يعتمدون في عملية انتقاء الموهبين على الجانب البدني والتقني و المورفولوجي و إهمال الجانب النفسي الاجتماعي .



شكل بياني رقم 18 : يبين الجوانب التي تهتم المدربين أثناء الإنتقاء .

السؤال رقم 19: هل يتم الاعتماد على معايير وأسس علمية في انتقاء واختيار المهوبين؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	02	7,69	13.36	5.99
لا	17	65,38		
أحيانا	07	26,92		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية				

### الجدول رقم 20

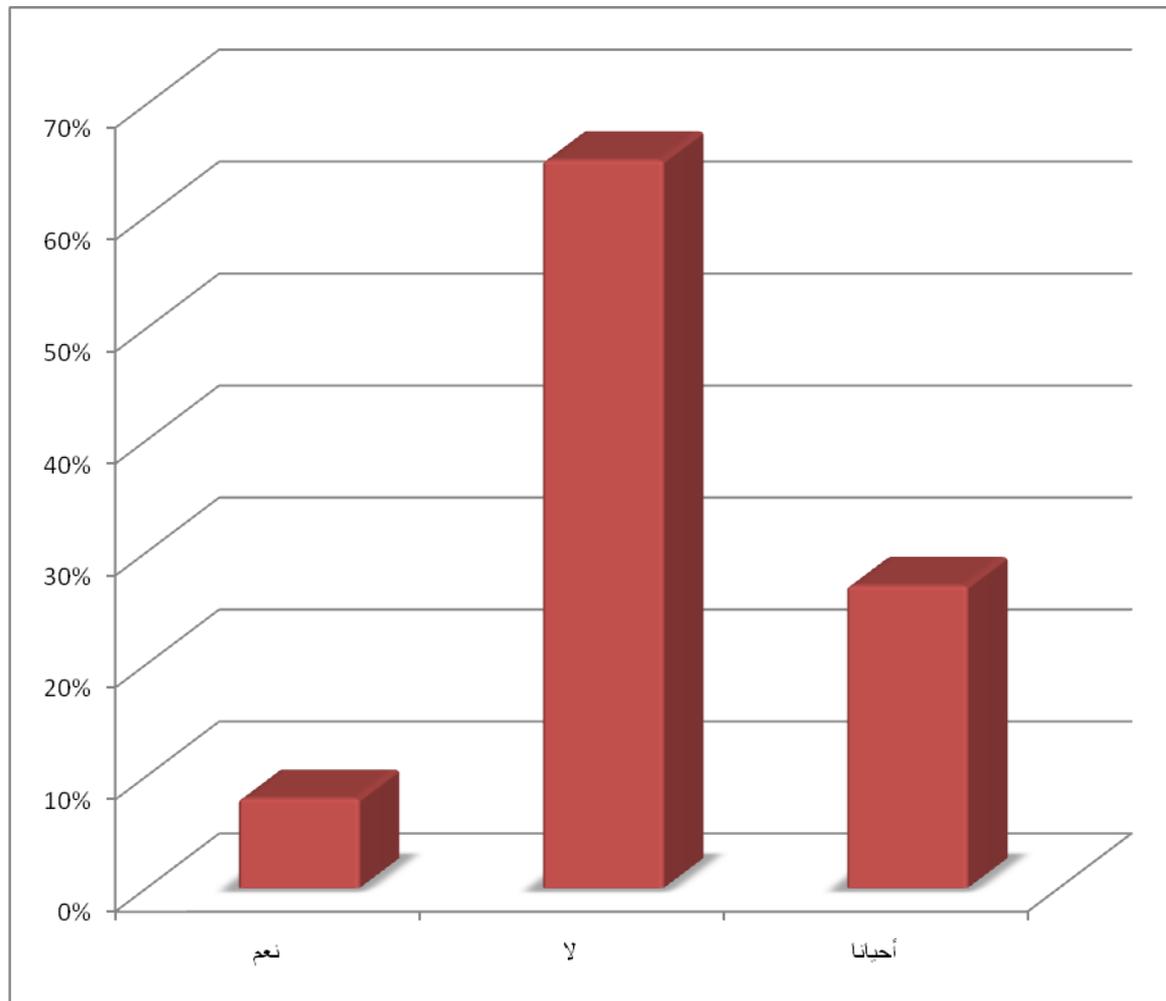
عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 20:

من خلال تحليلنا للجدول نجد أن نسبة ( 65.38% ) من المدربين لفئة 12-14 سنة ليست لهم معرفة بالأسس العلمية التدريبية الخاصة بالمعايير والاختيارات في انتقاء الناشئين، أما نسبة ( 26.92% ) من المدربين فكانت إجاباتهم محدودة ومركزة على الجانب البدني والتقني أما باقي المدربين من أفراد العينة فكانت النسبة المقدره ب ( 7.69% ) والتي كانت إجاباتهم ايجابية نوعا ما.

وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5,99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 10.15 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل النتائج ان معظم المدربين لفئة 12-14 سنة لايعتمدون في برنامجهم التدريبي العلمي على أسس ومعايير علمية اختيارية في انتقاء المهوبين ،حيث دلت الدراسات والبحوث على درجة من الأهمية في تحديد معايير واختيارات علمية لانتقاء المهوبين .



شكل بياني رقم 19 : يبين مدى إعتقاد المدربين على اساس علمية في إختيار الموهوبين .

السؤال رقم 20: هل هناك معايير موضوعة بغرض التقويم لمدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعة في البرنامج التدريبي؟

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	02	07.69	15.51	5.99
لا	18	69.23		
احيانا	06	23.7		
المجموع	26	100		
مستوى الدلالة			0.05	
الدلالة الإحصائية				

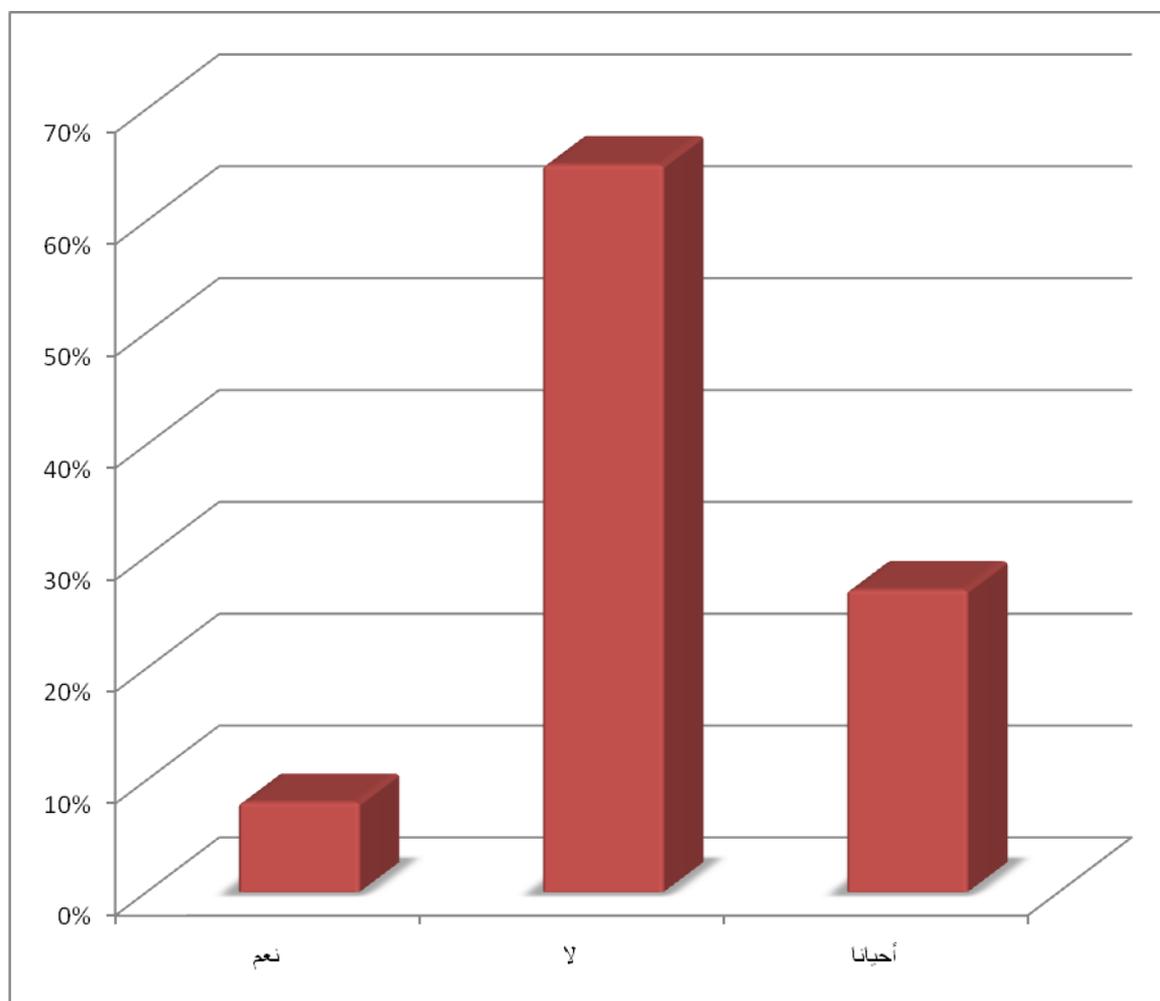
الجدول رقم 21

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم 21 :

من خلال الجدول نجد إن معظم المدربين وبنسبة (69.23%) لا يعطون أهمية خاصة بالنسبة لتقويم البرنامج والأهداف المسطرة في كل فترة من فترات التدريب السنوي. أم نسبة (23.7%) من المدربين فأجابتهم كانت في بعض الأحيان، أما نسبة (07.69%) من المدربين فكانت الإجابة ايجابية . وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولية تساوي 5,99، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 15.51 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الإستنتاج :

ومن خلال ماسبق عرضه لتحليل النتائج تبين ان هناك نقص كبير في إلا اعتماد على المعايير والاختيارات العلمية ضمن البرنامج التدريبي السنوي . حيث ان التقويم هو عنصر من عناصر التخطيط للبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية.



شكل بياني رقم 20 : يبين إن كان هناك معايير موضوعة بغرض التقويم لمدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعة في البرنامج التدريبي ؟

## 2- استنتاجات :

- تؤكد النتائج على ضعف مستوى المدربين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية.
- نقص إشراف الهيئة على تدريب السباحين فئة 14-16 سنة في مجال الإعداد النفسي.
- نسبة كبيرة من المدربين كسباحين سابقين ويعتمدون في الإشراف على الخبرة الميدانية والتي غير كافية . بل يجب ربط هذه الخبرة بالمجال المعرفي وتطوير الإمكانيات والمعلومات النظرية في مجال التدريب الرياضي الحديث .
- ضعف المدربين في مجال المعلومات الخاصة بجوانب التدريب حيث لنجاح العملية وتخطيط البرامج التدريبية وجب الإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها كالأعداد النفسي.
- قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد ووضع أهداف واضحة ومحددة للبرنامج . كما ان البرامج التدريبية المطبقة لفئة 14-16 سنة لا تسمح بتطوير متطلبات السباحين .
- كما تبين لنا من خلال النتائج المتحصل مدى ضعف المدربين في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية من خلال وضع خطط محددة المعالم حيث تبين ان هناك قلة في وجود خطط واضحة المعالم وأهداف يعمل المدرب على تحقيقها .
- كما تبين عدم ملائمة عدد الوحدات التدريبية في تحقيق الأهداف الموضوعية .
- تبين أيضا ان معظم المدربين تنقصهم معارف في عملية التخطيط في وضع البرامج التدريبية ويرجع الباحث هذا الى ان معظم المدربين يقومون ببناء وتخطيط البرامج بمفردهم دون استشارة المختصين مما يؤثر سلبا على نجاح العملية التدريبية .

## 3- مقابلة النتائج بالفرضيات :

بعد تحليل و مناقشة النتائج سيتم في هذا الجزء مناقشة تلك النتائج و مقابلتها بفرضيات البحث قصد معرفة مدى تحققها من عدمه .

اولا : تحليل النتائج في ضوء الفرضية الاول وهي :

الاعداد النفسي المنتهج لتكوين فئة 14-16 سنة لا يؤدي الى تحقيق الاهداف المرجوة .

ولاثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الثاني الجداول رقم 13 . 15 . 17 .

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 13 الذي كان الغرض منه معرفة إذ كان هناك اعداد نفسي زمني مخطط محدد

المعالم يخص هذه الفئة حيث كانت اغلبية الإجابات بلا بنسبة 61,53 %

وهو ما يؤكد مقدار  $K^2$  عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت  $K^2$  الجدولية تساوي 5.99، وهي أصغر من قيمة  $K^2$  المحسوبة و التي تقدر ب 9.54 وهذا مايدل أنها فروق ذات دلالة إحصائية.

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 15 الذي كان الغرض منه معرفة إذ كان هناك تخطيط للبرامج التدريبية وفق اسس

علمية مرتبطة بالعلوم الاخرى تخص فئة 14- 16 سنة حيث كانت اغلبية الإجابات بلا بنسبة 69'57 %

وهو ما يؤكد مقدار  $K^2$  عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت  $K^2$  الجدولية تساوي

5.99، وهي أكبر من قيمة  $K^2$  المحسوبة و التي تقدر ب 7.01 وهذا مايدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية.

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 17 الذي كان الغرض منه معرفة إذ كان هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل

فترة من فترات الخطة السنوية حيث كانت اغلبية الإجابات باحيانا بنسبة 69,23 %

وهو ما يؤكد مقدار  $K^2$  عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت  $K^2$  الجدولية تساوي

5,99، وهي أصغر من قيمة  $K^2$  المحسوبة و التي تقدر ب 15,31 وهذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة

إحصائية.

من كل هذا يمكن القول ان فرضية البحث قد تحققت حيث توصلنا إلى أن الاعداد النفسي المنتهج لتكوين فئة

14-16 سنة لا تؤدي الى تحقيق الاهداف المرجوة .

ثانيا : تحليل النتائج في ضوء الفرضية الثانية وهي :

غياب المؤهل العلمي للمدرين فئة 14- 16 سنة يؤدي على صعوبة تطبيق الاعداد النفسي.

ولاثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال المحور الأول الجداول رقم 02 . 04 . 07 .

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 02 الذي كان الغرض منه معرفة المؤهل العلمي لمدربي الفئات الصغرى حيث

كانت اغلبية الإجابات بسباحين سابقين بنسبة 53,84 %

وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 03، حيث كانت ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي

7.82 ، وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 12.75 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة

إحصائية .

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 04 الذي كان الغرض منه معرفة الشهادة المتحصل عليها حيث كانت اغلبية

الإجابات بدون شهادة بنسبة 69,23 %

وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 04، حيث كانت ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي

9.49، وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 43.99 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة

إحصائية.

- لقد وجدنا ان الجدول رقم 06 الذي كان الغرض منه معرفة إذ كان هناك معرفة بالطرق التدريب الرياضي

الحديث حيث كانت اغلبية الإجابات باحيانا بنسبة 73,07 %

وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ، و درجة الحرية 02، حيث كانت ك<sup>2</sup> الجدولية تساوي

5.99، وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر ب 18,53 و هذا مايدل أنه هناك فروق ذات دلالة

إحصائية.

من كل هذا يمكن القول ان فرضية البحث قد تحققت حيث توصلنا إلى أن غياب المؤهل العلمي للمدرين فئة

14- 16 سنة يؤدي على صعوبة تطبيق الاعداد النفسي.

كما أثبتت الكثير من الدراسات كدراسة يحي ميلود و بن عدة بن عيسى تحت عنوان واقع تخطيط البرامج

التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم اقل من 17 سنة ، و دراسة دهلي عبد القادر تحت

عنوان أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين الاصاغر فناشئوا اليوم هم لاعبو فرق الأكاير

والمنتخبات الوطنية ، لذا وجب علي القائمين علي اللعبة من مسيرين وإداريين ومدرين الوقوف علي هذه النقطة

لضمان مستقبل كرة اليد الجزائرية.

## 4- الخلاصة العامة :

ان التقدم الذي عرفته السباحة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب و السباح . ولا يتسنى هذا الا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية . وعليه يجب ان يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير من طرق التدريب وإعداد اللاعبين .

فالاعداد النفسي المبني على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة بوصول السباح خاصة الناشئ إلى المستوى العالي . ومن هنا تطرح فكرة أهمية الاعداد النفسي حتى نستطيع الوقوف علي نقاط القوة و الضعف فيها ، وبالتالي نضمن لاستمرارية في العمل وتعديله .

فلقد انقضي الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد علي تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول الي المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي ما لم يتم الاعداد النفسي المبني علي أسس علمية متينة في تكوين الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

كما أثبتت الكثير من الدراسات و البحوث علي ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى كدراسة يحي ميلود و بن عدة بن عيسى تحت عنوان واقع تخطيط البرامج التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة القدم اقل من 17 سنة ، و دراسة دهلي عبد القادر تحت عنوان أزمة كرة القدم الجزائرية في تكوين و تأهيل اللاعبين الاصاغر فناشئوا اليوم هم سباحوا المنتخب الوطنية ، لذا وجب علي القائمين علي السباحة من مسيرين وإداريين ومدربين الوقوف علي هذه النقطة لضمان مستقبل السباحة الجزائرية.

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت ، وانطلاقا من مشكلة مطروحة معاشة ميدانيا ، وبعد عرض النتائج و تحليلها بخصوص أهمية الاعداد النفسي في تكوين السباحين الاصاغر فئة 14-16 سنة فهذه النتائج تبدو منطقية الي حد كبير .

5- الاقتراحات و التوصيات :

- 1- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق المشاركة في المنتقيات العلمية و الدورات التدريبية ، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة .
- 2- تشجيع وتحفيز المدرين المختصين على الاهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي لبناء أسس ومعايير علمية .
- 3- نؤكد على المدرين بضرورة الاطلاع على ماهو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .
- 4- نوصي المدرين بضرورة بناء اعداد نفسي وهذا بإشراك إطارات وأساتذة مختصين للوصول بالعملية التدريبية الي المستوي العالي .
- 05- ضرورة الاهتمام بعملية الاعداد النفسي لفئة 14-16 سنة كجزء لايتجزء من البرنامج التدريبي .
- 06- ضرورة اهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب ، وهذا من خلال وضع ميزانية تكفي للصرف على أوجه النشاط و القدرة علي تحقيق الأهداف الموضوعه .
- 07- ضرورة أشراك كل الهيئات و المؤسسات المسؤولة علي القطاع بتوفير المسابح والمنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية للفئات الصغرى.

## المراجع باللغة العربية :

- \_ أسامة راتب . (1992). مصر: دارالمعارف
- \_ أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1994). تدريب السباحة للمستويات العليا. القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي . (1998). الأسس العلمية للسباحة . القاهرة: دار الفكر العربي .
- \_ أحمد أمين فوزي . (1991). مبادئ النفس الرياضي.
- \_ أبو العلا أحمد عبد الفتاح . (1998). بيولوجية الرياضة و صفة الرياضة،. القاهرة: دار الفكر العربي .
- \_ أحمد أمين فوزي. (2003). علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات). القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_ أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي (مفاهيم تطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي 1997، ص 317.
- \_ أسامة كامل راتب. . (2002). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.
- \_ أحمد بسطويس . (1996). أسس ونظريات الحركة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_ ابيوكر، ت. (1964). أسس التربية البدنية . (ت. ح. معوض، Trad). مصر، مكتبة لانجلو المصرية.
- \_ المجلة الثقافية الرياضية. (2007). الميادين الرياضية . عمان.
- \_ حنفي محمود مختار. (1988). أسس تخطيط برامج . القاهرة: دار الطباعة الحديثة.
- \_ ريسان خريبط . (1991). النظريات العامة في التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة)، . عمان.
- \_ طارق بدر الدين، أحمد أمين فوزي . (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص 193. القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_ عفت إبراهيم حمادة. (1998). التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_ قاسم حسن حسين . (1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، . عمان: دار الفكر للنشر.
- \_ كمال الدين، عبد درويش. (2003). الإعداد النفسي في كرة القدم، (تطبيقات - نظريات). مصر: دار الكتاب للنشر.
- \_ محمد امين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي، (مفاهيم، التطبيقات). القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_ محمد جابر وعصام حلمي. (1997). أسس التدريب الرياضي (تطبيقات - نظريات) . القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_ محمد حسن علاوى. (1987). علم النفس الرياضي . القاهرة: دار المعارف.
- \_ محمد حسن علاوي . (1992). سيكولوجية التدريب المنافسة الرياضية، ط7، القاهرة، دار المعارف، 1992، ص 139. القاهرة: دارل المعارف.
- \_ محمد حسي علاوى. (بلا تاريخ). سيكولوجية التدريب و المنافسات . مرجع سابق.
- \_ محمد حسين أبو عبيه. (1993). علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف الاسكندرية.

- \_\_ محمد عادل رشدي. (1996). علم النفس التجريبي الرياضي. ليبيا: الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع.
- \_\_ محمد نصر الدين، محمد حسن علاوى. (1997). الاختبارات المهارية والنفسية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_\_ محمود عبد الفتاح عدنان . (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية – التطبيق – التجريب). القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_\_ عفت إبراهيم حمادة. ( 1998). التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- \_\_ قاسم حسين حسن، إفتخار أحمد . (2000). مبادئ وأسس السباحة. عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- \_\_ وحدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح. (1999). دليل رياضة السباحة . مصر: دار الهدى للنشر و التوزيع.
- \_\_ عصام أمين حلمي. (1992). تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق. الاسكندرية: دار المعارف.
- \_\_ علي البيك، عصام حلمي. (1995). اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف، ظهر). الاسكندرية: منشأة المعارف.
- \_\_ قاسم حسن حسين افتخار أحمد. (1990). القاهرة.
- \_\_ محمد علي القط. (2004). المبادئ العلمية للسباحة. مصر: المركز العربي للنشر.
- \_\_ محمود حسن، علي البيك . (1997). محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص 127. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- \_\_ وحدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي . (1996). مصر: دار المعارف للنشر.
- \_\_ وفيقة مصطفى سالم. (1997). الرياضات المائية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- \_\_ محمد سلامة آدم . (1984). علم النفس الرياضي . مصر: دار الفكر العربي.

- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2002). الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي . دار الفكر العربي .
- جابر محمد جابر (1967). النمو النفسي والتكيف الإجتماعي . مصر: دار النهضة.
- جميل صليبا (1979). المعجم الفلسفي . لبنان: دار الكتاب اللبناني ا.
- حافظ الجمالي .الأبحاث في علم النفس والمراقة . دمشق: المطبعة الجامعية .
- خليل ميخائيل عوض (1971). مشكلات المراقة في المدن والريف . مصر: دار المعارف.
- د عمر ابو المجد -د جمال اسماعيل النمكي (1998). تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم . مصر: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الرحمن عسوي (1995). علم النفس . بيروت: دار النهضة الجامعية .
- عبد المنعم الحنفي (1978). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . بيروت: دا العودة.
- فؤاد البيهي السيد .الأسس النفسية للنمو . القاهرة: دار الفكر العربي.
- كاظم عبد الربيع وعبد الله إبراهيم المشهدائي (1991). كرة القدم الناشئين . العراق: دار الحكم بغداد .
- محمد حامد الأفندي (1971). المهارة الأساسية خطوط أصل التدريب . القاهرة: دار الفكر .
- محمد عماد الدين إسماعيل (1982). النمو في مرحلة المراهق .لبنان: دار القلم بيروت.
- محمود حمودة (1991). الطفل و المراهقة . مصر: مصر الجديدة.
- مصطفى فهمي (1974). سيكولوجية الطفولة والمراهقة . مصر: دار مصر للطباعة.
- مفتي إبراهيم حماد (1996). التدريب الرياضي للجنسين . القاهرة: دار الفكر العربي.
- ميخائيل ابراهيم (1991). مشكلة الطفولة و المراهقة .لبنان: منشورات دار الافاق.
- سعد جلال .محمد حسن علاوي (1989). علم النفس التربوي الرياضي . القاهرة: دار المعارف.

- السيد ابو عبده . (2001). لاتجاهات الحديثة في تخطيط و التدريب كرة القدم . الإسكندرية.
- بسيوطي أحمد . (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر.
- بوثلجة غباي . (1994). الأسس النفسية للتكوين ومنهاجه . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- حنفي مختار . (1990). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي.
- د عمر أبو المجد - د جمال اسماعيل النمكي . (1998). تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- زكي محمد حسن . (2006). التفوق الرياضي، المفهوم، الجوانب الأساسية الرعاية، الإنتقاء . مصر : المكتبة المصرية.
- عادل عبد البصير علي . (1989). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- عبد اللطيف الفارابي وآخرون . (1994). معجم علوم التربية . المغرب : دار الخطابي للطباعة والنشر .
- قاسم حسن حسين . (1998). اللياقة البدنية و طرف تحقيقها . بغداد : مطبعة التعليم العالي.
- كمال جميل الريفى . (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين . عمان.
- محمد حسن علاوي . (1994). علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف.
- محمد حسن علاوي . (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد، النظريات، تطبيقات . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- مفتي ابراهيم . (2001). المدرب الناجح و ادارة التدريب الرياضي . القاهرة : مؤسسة المختار للنشر و التوزيع
- نحمد زيان عمر . (1983). البحث العلمي منهاجه و تقنياته . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- نبيل عبد الهادي . (1999). القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الوصفي . الاردن : دار وائل للنشر .

المراجع باللغة الفرنسية :

\_ Carola seve. (1998). *préparation un brevet d'état éducateur sportif, T3, paris omphor 1998 p 153.* paris.

\_Kunath . (1989). . *Beitrage Zur.Spychologie.* . berlin.

\_R.Thomas. (1997). *preparation paycologique de hate niveau ed puf.* paris.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس\_ مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## استمارة استبيان موجهة للمدربين

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "اهمية الإعداد النفسي في تكوين السباحين الأصغر 16.14 سنة"  
نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما نرجو أن تكون إجابتكم دقيقة قصد التوصل على نتائج إيجابية.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة : وضع العلامة (X) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم .

الاستاذ المشرف :

د. ميم مختار

من إعداد الطلبة :

\_شدني بن طيب

\_عكاني حسين

السنة الجامعية : 2015/2014

## المحور الأول : الإعداد المهني للمدرب

### 01-المؤهل العلمي

مستشار في الرياضة

ليسانس تربية بدنية و رياضية

تقني سامي في الرياضة

لاعب سابق

### 02-سنوات العمل في مجال التدريب

من سنة إلى اقل من 05 سنوات

من 05 سنوات الى اقل من 10سنوات

اكثر من 10 سنوات

### 03 - الشهادات التدريبية الحاصل عليها

شهادة دولية

شهادة درجة اولى في التدريب

شهادة درجة ثانية في التدريب

شهادة درجة ثالثة في التدريب

بدون شهادة

**04 -** هل تم الاشتراك في الملتقيات و الندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الفئات الصغرى ؟

ولا مرة

مرة في السنة

مرتين في السنة

**05-**هل لك معرفة بالطرق التدريب الرياضي ؟

نعم

لا

نوعا ما

**06 -**هل لك معرفة خاصة بخصائص ومميزات نواحي النمو للفئات الصغرى ؟

نعم

لا

نوعا ما

**07 -** هل لك معرفة كاملة بطرق تعلم المهارات الأساسية للاعبين الأصاغر ؟

نعم

لا

نوعا ما

**08-** هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل؟

نعم

لا

نوعاً ما

**09-** هل أنت على دراية بمتطلبات اللاعبين؟

نعم

لا

نوعاً ما

**10-** هل أنت على معرفة بالكشوف الصحية المنتهجة خلال السنة؟

نعم

لا

نوعاً ما

**11-** في حالة إصابة أحد اللاعبين ما هو الإجراء الذي ترونه مناسب .

دراية كافية بالاسعافات الأولية

نقل الرياضي إلى المستشفى

عرض الرياضي على إختصاصي

المحور الثاني : تخطيط البرنامج التدريب .

**12-**هل هناك برنامج تدريبي زمني محطط؟

نعم

لا

نوعا ما

**13-** هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين

وإعداد الفئات الصغرى ؟

نعم

لا

نوعا ما

**14-**هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الاسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى ؟

نعم

لا

نوعا ما

**15-** ماهي الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريسية؟

رتبها حسب الأولوية من 1 الى 5.

الجانب البدني

الجانب المهاري

الجانب الخططي

الجانب النفسي

الجانب المعرفي

**16-** هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية ؟

نعم

لا

أحيانا

**17-** ماهو عدد الوحدات التدريسية التعليمية المنتهجة خلال الاسبوع .

02

03

04

أكثر من 04

**18-** أثناء انتقاء الناشئين الموهوبين ، هل تهتمون خاصة ب

- الجانب المورفولوجي

- الجانب البدني

- الجانب التقني

- الجانب الاجتماعي

- الجانب النفسي

**19-** هل يتم الاعتماد على معايير و أسس علمية في انتقاء و اختيار الموهوبين ؟

نعم

لا

أحيانا

**20-** هل هناك معايير موضوعة بغرض التقويم لقياس مدى تحقيق نتائج الاهداف

الموضوعة في البرنامج التدريبي ؟

نعم

لا

أحيانا

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة {أهمية الإعداد النفسي في تكوين السباحين الأصغر 14-16 سنة} ، تهدف الدراسة الى إن كان الإعداد النفسي المنتهج من طرف المدربين يحقق الأهداف المرجوة منه ، و معرفة إن كان مدربي السباحة لفئة 12-14 سنة يمتلكون مؤهلات علمية تمكن هذه الفئة من الوصول إلى مستويات عالية ، و كان الغرض من الدراسة اهمية الإعداد في تكوين الفئات الصغرى .

فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الاصلي للبحث و قد بلغ عدد العينة 26 مدربا في جمعيات من ولاية تسمسيلت ، تم إعداد استمارة استبيانيه مكونة من 20 سؤال موجهة للمدربين ، اهم استنتاج هو ضعف مستوى المدربين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية ، كما تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها مدى ضعف المدربين في مجال الإعداد النفسي من خلال وضع خطط محددة المعالم ، حيث تبين أن هناك قلة في وجود خطط واضحة المعالم و أهداف يعمل المدرب على تحقيقها .

أهم توصية ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي و بالأخص الإعداد النفسي بأسلوب علمي ، و هذا عن طريق المشاركة في الندوات و الملتقيات العلمية و الدورات التدريبية و ايام دراسية تحت إشراف إدارات مختصة .

## Un résumé de l'étude

{Titre de l'étude sur l'importance de la préparation psychologique dans la formation des nageurs de 14-16 Mineure}, visant à étudier si la préparation psychologique utilisée par les entraîneurs atteint les objectifs prévus de celle-ci, et de voir si les entraîneurs de natation classe 14-16 possèdent des qualifications universitaires permettant cette catégorie d'accès à un haut niveau, et le but de l'étude était de l'importance de la préparation à la formation de micro-catégories. Nous avons adopté un échantillon aléatoire de travaux de recherche originaux de la communauté et a atteint le nombre de l'échantillon 26 entraîneurs dans les associations de l'état de TISSEMSILTE, ont été préparés sous forme questionnaire composé de 20 questions adressées aux entraîneurs, la conclusion la plus importante est le double du niveau des formateurs pour cette étape dans le traitement de divers aspects des éléments du processus de formation, comme le montrent les résultats obtenus au cours de la faiblesse des formateurs dans le domaine de la préparation psychologique à travers l'élaboration de plans de monuments spécifiques, où il a été constaté qu'il ya un manque dans la présence des plans et des objectifs clairs de l'entraîneur travaille pour les atteindre. La recommandation la plus importante de la nécessité d'augmenter les capacités cognitives des formateurs dans le domaine de l'entraînement sportif et préparation psychologique Ballo\_khas d'une manière scientifique, et c'est en participant à des séminaires et des réunions scientifiques et des cours de formation et des journées d'étude sous la supervision d'un des cadres compétents.