



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم
قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: التحضير النفسي الرياضي

العنوان:

دور الإعداد النفسي في التخفيف من القلق لدى صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات)

إشراف الدكتور :

أ.د بومسجد عبد القادر

من إعداد الطالب

مغنم عبد القادر

السنة الدراسية : 2025/2026

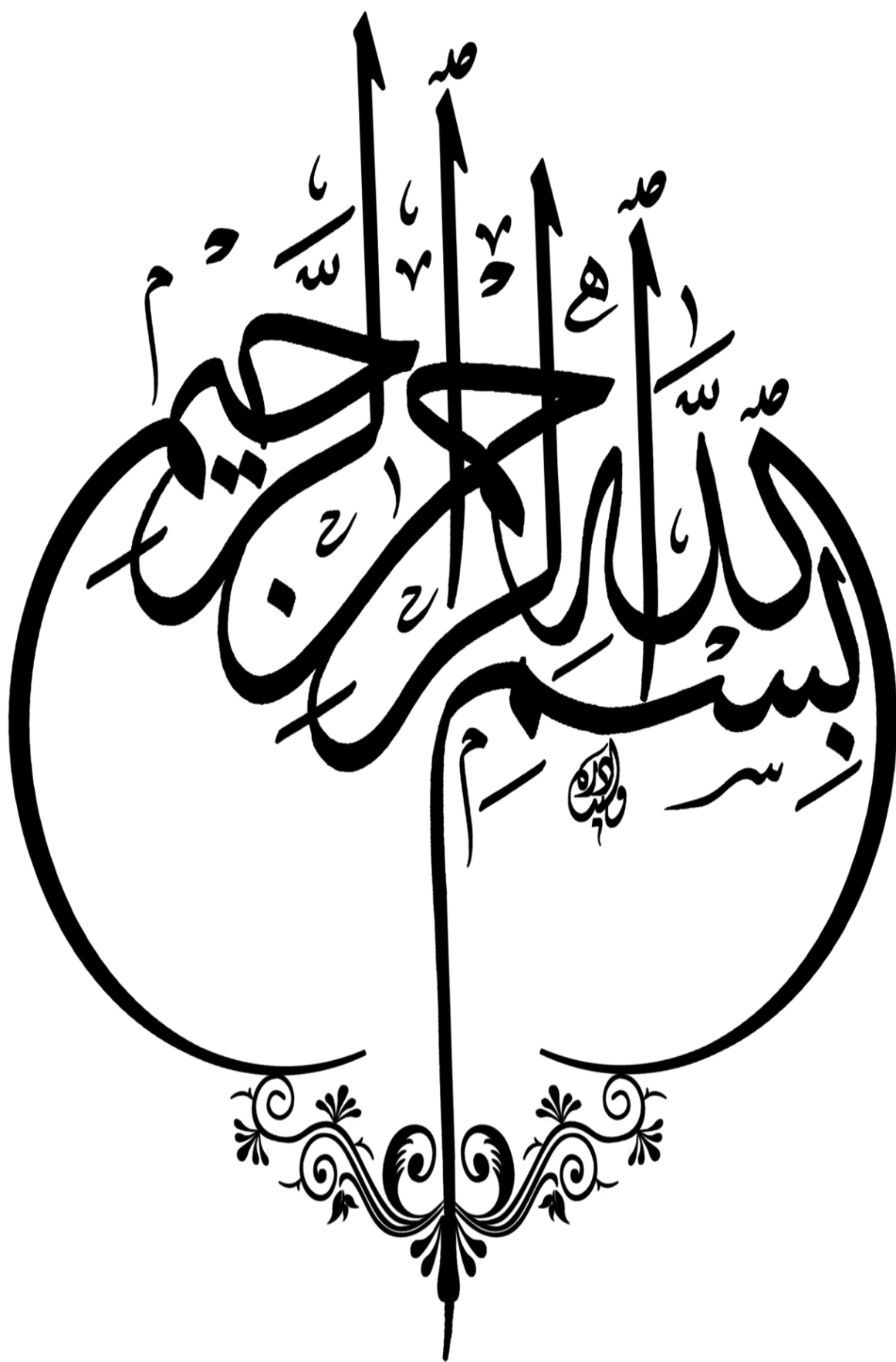
تاريخ المناقشة: 2026/ 06/03

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

أد/صبان.....(جامعة مستغانم)

د / بومسجد.....(جامعة مستغانم)

د/مقدس.....(جامعة مستغانم)



ملخص البحث :

عنوان الدراسة: دور الإعداد النفسي في التخفيف من القلق لدى صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات)، وكذا إبراز دور الإعداد النفسي في خفض هذا القلق وتحسين الأداء الرياضي. وتتبع أهمية الدراسة من كون هذه المرحلة العمرية حساسة من الناحية الانفعالية، حيث يواجه الأطفال تحديات نفسية متعددة خاصة عند تعلم مهارات جديدة أو المشاركة في المنافسات. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام الاستبيان الإلكتروني (Google Forms) كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث وُزِعَ على عينة مكونة من 26 مدرب سباحة في ولاية مستغانم. وقد شمل الاستبيان عدة محاور تتعلق بمستوى القلق، أعراضه، تأثيره على الأداء، إضافة إلى الاستراتيجيات النفسية المستخدمة وفعاليتها. أظهرت النتائج أن القلق ظاهرة شائعة لدى صغار السباحين المبتدئين، خاصة قبل النزول إلى الماء وأثناء المنافسات وعند تعلم مهارات جديدة، حيث تم تسجيل مستويات متوسطة ومرتفعة من القلق، مصحوبة بأعراض مثل الخوف، التردد، وتسارع ضربات القلب. كما بينت النتائج أن القلق يؤثر سلبًا على الأداء الرياضي. في المقابل، كشفت الدراسة عن فعالية الإعداد النفسي في خفض مستوى القلق، حيث أظهرت نسبة كبيرة من المدربين أن تطبيق تقنيات مثل التشجيع، الألعاب الترفيهية، وتمارين الاسترخاء أدى إلى انخفاض ملحوظ في القلق وتحسن في الأداء. كما أظهرت النتائج وجود وعي مرتفع لدى المدربين بأهمية الإعداد النفسي، مع تأكيد أغلبهم على ضرورة إدماجه ضمن الحصص التدريبية، بل وضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الفريق. وقد خلصت الدراسة إلى أن الإعداد النفسي عنصر أساسي في تدريب صغار السباحين، ويساهم بشكل فعال في تحسين حالتهم النفسية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم،

مما ينعكس إيجابًا على أدائهم واستمراريتهم في ممارسة السباحة. وعليه، توصي الدراسة بضرورة

إدماج برامج إعداد نفسي منتظمة داخل العملية التدريبية، وتكوين المدربين في مجال علم النفس

الرياضي، مع تعزيز التعاون مع المختصين لضمان

إعداد متكامل للأطفال الناشئين.

الكلمات المفتاحية: الإعداد النفسي، القلق، صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات)

Study Summary:

Title of the study: *The role of psychological preparation in alleviating anxiety in young novice swimmers (4-6 years old)*

This study aims to identify the level of anxiety among young novice swimmers (4–6 years old), as well as to highlight the role of psychological preparation in reducing this anxiety and improving athletic performance. The importance of the study stems from the fact that this age group is emotionally sensitive, as children face multiple psychological challenges, especially when learning new skills or participating in competitions. The study relied on the descriptive analytical approach, and the electronic questionnaire (Google Forms) was used as the main tool for collecting data, as it was distributed to a sample of 26 swimming coaches in Mostaganem Province. The questionnaire included several topics related to the level of anxiety, its symptoms, its impact on performance, in addition to the psychological strategies used and their effectiveness.

The results showed that anxiety is a common phenomenon among young novice swimmers, especially before getting into the water, during competitions, and when learning new skills, as moderate to high levels of anxiety were recorded, accompanied by symptoms such as fear, hesitation, and rapid heartbeat. The results also showed that anxiety negatively affects athletic performance.

In contrast, the study revealed the effectiveness of psychological preparation in reducing anxiety levels, as a large percentage of trainers showed that applying techniques such as encouragement, recreational games, and relaxation exercises led to a significant reduction in anxiety and an improvement in performance. The results also showed a high awareness among coaches of the importance of psychological preparation, with most emphasizing the need to integrate it into training sessions, and even the need to have a sports psychologist within the team.

The study concluded that psychological preparation is an essential element in training young swimmers, and effectively contributes to improving their

psychological state and enhancing their self-confidence, which reflects positively on their performance and continuity in swimming. Accordingly, the study recommends the need to integrate regular psychological preparation programs into the training process, train trainers in the field of sports psychology, and enhance cooperation with specialists to ensure comprehensive preparation for emerging children.

Keywords: psychological preparation ,anxiety, young novice swimmers (4-6 years old)

Résumé

Titre de l'étude : *Le rôle de la préparation psychologique dans la réduction de l'anxiété chez les jeunes nageurs débutants âgés de 4 à 6 ans*

Cette étude vise à identifier le niveau d'anxiété chez les jeunes nageurs débutants âgés de 4 à 6 ans, ainsi qu'à mettre en évidence le rôle de la préparation psychologique dans la réduction de cette anxiété et l'amélioration de la performance sportive. L'importance de cette recherche réside dans le fait que cette tranche d'âge est particulièrement sensible sur le plan émotionnel, les enfants étant confrontés à diverses difficultés psychologiques, notamment lors de l'apprentissage de nouvelles habiletés motrices ou de la participation à des compétitions.

L'étude s'est appuyée sur une approche descriptive à visée analytique. Un questionnaire électronique élaboré via Google Forms a été utilisé comme principal outil de collecte des données. Celui-ci a été administré à un échantillon de 26 entraîneurs de natation de la wilaya de Mostaganem. Le questionnaire comportait plusieurs axes portant sur le niveau d'anxiété, ses manifestations, son impact sur la performance sportive, ainsi que sur les stratégies de préparation psychologique utilisées et leur efficacité.

Les résultats ont révélé que l'anxiété constitue un phénomène fréquent chez les jeunes nageurs débutants, notamment avant l'entrée dans l'eau, lors des compétitions et pendant l'apprentissage de nouvelles compétences. Des niveaux d'anxiété modérés à élevés ont été observés, accompagnés de manifestations telles que la peur, l'hésitation et l'accélération du rythme cardiaque. Les résultats ont également montré que l'anxiété exerce une influence négative sur la performance sportive.

Par ailleurs, l'étude a mis en évidence l'efficacité de la préparation psychologique dans la réduction de l'anxiété. En effet, une grande proportion des entraîneurs a indiqué que l'utilisation de techniques telles que l'encouragement, les jeux récréatifs et les exercices de relaxation contribuait significativement à diminuer l'anxiété et à améliorer la performance des jeunes nageurs.

Les résultats ont également démontré une forte prise de conscience de la part des entraîneurs quant à l'importance de la préparation psychologique. La majorité d'entre eux a souligné la nécessité de l'intégrer systématiquement aux séances d'entraînement, ainsi que l'importance de la présence d'un psychologue du sport au sein des structures sportives.

L'étude conclut que la préparation psychologique constitue un élément fondamental dans l'entraînement des jeunes nageurs débutants. Elle contribue efficacement à l'amélioration de leur équilibre psychologique, au développement de la confiance en soi et à l'optimisation de la performance sportive. À la lumière de ces résultats, il est recommandé d'intégrer des programmes réguliers de préparation psychologique dans le processus d'entraînement, de renforcer la formation des entraîneurs en psychologie du sport et de favoriser la collaboration avec des spécialistes afin d'assurer une prise en charge globale et adaptée des jeunes sportifs.

Mots-clés : préparation psychologique, anxiété, jeunes nageurs débutants.

إهداء

الحمد والشكر لله على توفيقه

بكل عزة وامتنان أهدي ثمرة جهدي إلى أقرب

وأغلى ما في الوجود إلى من تطلعون إلى خطوات تقدمي

آملين النجاح والداي العزيزين حفظهما الله ورعاهما في عمرهما

إلى أخي وأختي وإلى رفقائي

وأساتذتي وكل من علمني حرفا خلال مشواري

مغنم عبد القادر

شكر و تقدير

أتقدم بجزيل الشكر وبأسمى معاني التقدير والاحترام

إلى كل من الدكتور المشرف بومسجد الذي رافقني خلال طريق البحث العلمي

ولم ييخل علي بتوجيهاته ونصائحه في بحثي هذا إلى كل دكاترة المعهد و الزملاء

«قائمة الأشكال»

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
(1)	الشكل البياني رقم (1) يوضح جنس عينة الدراسة	35
(2)	الشكل البياني رقم (2) يوضح عمر عينة الدراسة	36
(3)	الشكل البياني رقم (3) يوضح الخبرة المهنية لعينة الدراسة	37
(4)	الشكل البياني رقم (4) يوضح الشعور بالقلق قبل التدريب و المنافسات لدى صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين	43
(5)	الشكل البياني رقم (5) يوضح أبرز أعراض القلق التي تظهر على صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين	44
(6)	الشكل البياني رقم (6) يوضح مستوى القلق قبل النزول إلى الماء التي تظهر على صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين	46
(7)	الشكل البياني رقم (7) يوضح مستوى القلق أثناء المنافسات التي تظهر على صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين	47
(8)	الشكل البياني رقم (8) يوضح مستوى القلق عند تعلم مهارات جديدة التي تظهر على صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين	47
(9)	الشكل البياني رقم (9) يوضح تأثير القلق على أداء صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين	48
(10)	الشكل البياني رقم (10) يوضح حقيقة اختلاف القلق لدى صغار السباحين المبتدئين القلق حسب العمر أو المدة الزمنية التي قضاها في التدريب	49
(11)	الشكل البياني رقم (11) يوضح استخدام المدربين لأساليب الإستعداد النفسي لصغار السباحين المبتدئين	50
(12)	الشكل البياني رقم (12) يوضح الإستراتيجيات المستخدمة من طرف المدربين	52
(13)	الشكل البياني رقم (13) يوضح وتيرة تطبيق الإستراتيجيات	54
(14)	الشكل البياني رقم (14) يوضح وتيرة تقديم ألعاب صغرى للتهيئة النفسية قبل الدخول في الماء لصغار السباحين المبتدئين	56
(15)	شكل البياني رقم (15) يوضح مدى إستجابة صغار السباحين المبتدئين لتقنيات الإعداد النفسي	58
(16)	الشكل البياني رقم (16) يوضح مدى انخفاض القلق بعد تطبيق هذه التقنيات	59

60	الشكل البياني رقم (17) يوضح ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق للعمل مع صغار السباحين المبتدئين	(17)
61	الشكل البياني رقم (18) يوضح ضرورة التدريب على تقنيات الإعداد النفسي الرياضي كجزء من الحصص التدريبية بشكل منتظم من وجهة نظر المدربين	(18)
62	الشكل البياني رقم (19) يوضح حقيقة تحسين الإعداد النفسي لأداء صغار السباحين المبتدئين بشكل عام	(19)

«قائمة الجداول»

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
(1)	جدول رقم (1) يوضح جنس عينة الدراسة	35
(2)	جدول رقم (2) يوضح عمر عينة الدراسة	35
(3)	جدول رقم (3) يوضح الخبرة المهنية لعينة الدراسة	36
(4)	جدول رقم (4) يوضح قائمة المحكمين	38
(5)	جدول رقم (5) يبين معاملات الارتباط للمحور الأول (القلق) – (7 فقرات)	39
(6)	جدول رقم (6) يبين معاملات الارتباط للمحور الثاني (الإعداد النفسي) – (11 فقرة)	39
(7)	جدول رقم (7) يبين معامل ثبات الاستبيان	40

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
ملخص البحث	أ
شكر وتقدير	ب
الإهداء	ج
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال	ذ
التعريف بالبحث	
مقدمة	ر
1 المشكلة	1
2 الفرضيات	2
3 أهداف البحث	3
4 أهمية البحث	3
5 مصطلحات البحث	4
6 الدراسات السابقة و المشاهدة	5
7 التعليق على الدراسات	10
8 نقد الدراسات	11
الباب الأول : الدراسة النظرية للبحث	
الفصل الأول: السباح المبتدأ	
تمهيد	14
السباح المبتدئ	14
مفهوم السباح المبتدئ	15
تصنيف السباحين المبتدئين	15
خصائص السباح المبتدئ	15
الخصائص الانفعالية للسباح المبتدئ	16
التكيف مع الوسط المائي	16
تمارين التكيف مع الوسط المائي	16
مراحل تعلم السباحة للمبتدئ	15
صعوبات تعلم السباحة لدى المبتدئ	17
الأخطاء الشائعة لدى السباح المبتدئ	17

18	أهمية السباحة للسباح المبتدئ
18	عوامل مؤثرة في تعلم السباحة
18	استراتيجيات تعليم السباح المبتدئ
19	قواعد السلامة في تعليم السباحة
19	دور المدرب في تعليم السباح المبتدئ
19	خاتمة
الفصل الثاني: القلق والإعداد النفسي	
19	تمهيد
19	تعريف القلق
19	أنواع القلق
19	أسباب القلق
20	آثار القلق
20	القلق عند السباحين المبتدئين
20	أسباب القلق لدى صغار السباحين المبتدئين
20	أعراض القلق لدى صغار السباحين المبتدئين
21	الأثر السلبي للقلق
21	الأثر الإيجابي للقلق
22	استراتيجيات التعامل مع القلق لدى السباحين المبتدئين
23	الإعداد النفسي للسباحين
23	تعريف الإعداد النفسي
23	أهمية الإعداد النفسي في السباحة
23	أهداف الإعداد النفسي للسباحين
23	الخصائص النفسية لصغار السباحين
24	الخصائص الجسدية لصغار السباحين
24	التحديات التي تواجه في السباحة
25	خاتمة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: الإجراءات الميدانية	
28	1 منهج للبحث
28	2 مجتمع البحث
28	1.2 عينة البحث

29	3 خصائص عينة البحث
31	4 مجالات البحث
31	5 أدوات البحث
32	6 صدق أداة الدراسة
34	7 ثبات أداة الدراسة
34	8 التحليل الإحصائي
35	خاتمة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
37	1 عرض وتحليل النتائج
37	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
44	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
57	2 مناقشة النتائج بالفرضيات
60	3 الاستنتاجات
62	4 المقترحات
63	5 الخلاصة
64	6 المراجع
69	7 الملاحق

المقدمة:

تُعد السباحة من أهم الأنشطة الرياضية التي تسهم في النمو المتكامل للطفل من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية، إذ تتطلب مستوى من التوافق بين القدرات الحركية والمهارات النفسية من أجل تحقيق التكيف الجيد مع البيئة المائية ومتطلبات الأداء الرياضي (Weinberg & Gould, 2019). وتكتسب هذه الرياضة أهمية خاصة لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث تمثل فترة حساسة من مراحل النمو تتشكل خلالها العديد من السمات النفسية والانفعالية الأساسية (Papalia & Martorell, 2021).

ويواجه صغار السباحين المبتدئون خلال المراحل الأولى من التعلم مجموعة من التحديات النفسية، أبرزها الخوف من الماء، والخوف من الفشل، والقلق المرتبط بالمواقف الجديدة أو التنافسية. ويشير Horn (2008) إلى أن الأطفال الرياضيين يكونون أكثر عرضة للضغوط الانفعالية الناتجة عن نقص الخبرة وصعوبة التحكم في المواقف الرياضية غير المألوفة. كما أوضحت دراسات علم النفس الرياضي أن القلق يعد من أكثر المتغيرات النفسية تأثيراً في الأداء الرياضي، خاصة لدى الرياضيين الناشئين والمبتدئين (Craft et al., 2003).

ويُعرف القلق الرياضي بأنه حالة انفعالية تتميز بالشعور بالتوتر والخوف والاضطراب النفسي المصاحب للمواقف الرياضية المختلفة، وقد يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وضعف الأداء الحركي إذا لم يتم التحكم فيه بصورة مناسبة (Raglin, 2001). وفي رياضة السباحة على وجه الخصوص، يرتبط القلق بعوامل متعددة، منها الخوف من الوسط المائي، وضغط المنافسة، والرغبة في تحقيق نتائج إيجابية، إضافة إلى توقعات المدربين وأولياء الأمور (Neil et al., 2011).

وفي هذا السياق، برز الإعداد النفسي كأحد المكونات الأساسية للعملية التدريبية الحديثة، حيث يهدف إلى تنمية المهارات النفسية للرياضيين، مثل الثقة بالنفس، والتحكم في الانفعالات، والتركيز، والاسترخاء، والتصور العقلي. ويؤكد Vealey (2007) أن التدريب على المهارات النفسية يساعد الرياضيين على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية وتحقيق مستويات أفضل من الأداء. كما أظهرت دراسة Smith و Smoll و Cumming (2007) أن البرامج النفسية الموجهة للرياضيين الصغار تسهم في خفض مستويات القلق وتعزيز الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.

كما تُعد الألعاب التربوية والأنشطة الترفيهية من الوسائل المهمة في الإعداد النفسي للأطفال، حيث تساعد على خلق مناخ تدريبي إيجابي وتخفيف التوتر المرتبط بالتعلم الرياضي. وقد أشار Pellegrini (2009) إلى أن اللعب يمثل وسيلة أساسية للنمو النفسي والاجتماعي والانفعالي لدى الأطفال، ويساعدهم على التكيف مع المواقف الجديدة بصورة أكثر إيجابية. وانطلاقاً من أهمية الجانب النفسي في تكوين الرياضي الناشئ، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الإعداد النفسي في التخفيف من مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين، من خلال استقصاء آراء مدربي السباحة حول مظاهر القلق المنتشرة لدى الأطفال، والاستراتيجيات النفسية المستخدمة للتعامل معها، ومدى فعاليتها في تحسين الأداء الرياضي والتكيف النفسي.

وتكتسي هذه الدراسة أهميتها من خلال مساهمتها في إبراز ضرورة دمج الإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية الموجهة للأطفال منذ المراحل الأولى للتعليم، بما يضمن بناء شخصية رياضية متوازنة وقادرة على مواجهة مختلف التحديات النفسية والرياضية، كما تسعى إلى إثراء المكتبة العربية بدراسة تتناول موضوعاً ما يزال يحظى باهتمام محدود نسبياً في مجال السباحة الخاصة بالأطفال.

1-المشكلة:

تُشكّل مرحلة الطفولة المبكرة (6-4 سنوات) حجر الأساس في بناء الشخصية الرياضية، حيث تبدأ المهارات الحركية والنفسية في التبلور، وتتأثر بشكل جوهري بالبيئة التدريبية والتجارب الأولى التي يمر بها الطفل. وفي سياق الرياضات المائية، وخاصة السباحة، تواجه هذه الفئة العمرية تحديات فريدة تختلف عن غيرها من الرياضات، كونها تجمع بين التكيف مع بيئة غير مألوقة (الماء) وضغوط التعلم السريع للمهارات الأساسية، ما قد يولد حالة من القلق المتعدد الأبعاد، يتراوح بين الخوف الجسدي من الغرق والقلق الاجتماعي من تقييم المدربين أو الأقران (Smith et al., 2019).

تشير الدراسات إلى أن القلق الرياضي لدى الأطفال لا يقتصر على الأداء الفني فحسب، بل يمتد ليشمل عوامل خارجية مثل انفصال الوالدين أثناء التدريب، أو الخوف من الفشل أمام الزملاء، أو حتى الضغط الناتج عن توقعات الأسرة. وفي هذا الصدد، تُظهر البيانات أن 35% من المبتدئين في السباحة يتعرضون لدرجة متوسطة إلى عالية من القلق خلال الأشهر الثلاثة الأولى، مما يؤدي إلى انسحاب 20% منهم من التدريب بشكل نهائي (منظمة الصحة العالمية، 2022). هذه النسب تُبرز الحاجة الملحة لتبني استراتيجيات الإعداد النفسي الوقائي، الذي لا يقل أهمية عن الإعداد الجسدي أو التقني، خاصة في رياضة تعتمد بشكل كبير على الثقة بالنفس والسيطرة العاطفية.

من ناحية أخرى، تفتقر الساحة العربية -ومنه الجزائر- إلى دراسات معمقة حول تصميم برامج نفسية مُحصنة لفئات عمرية مبكرة في المجال الرياضي، حيث تركز معظم الدراسات على المراهقين أو البالغين (Fletcher & Sarkar, 2016). هذا الفرع المعرفي المهمش يُعيق تطوير منهجيات تدريبية شاملة تُراعي الخصائص النمائية للطفل، مثل قصيرة مدى الانتباه، والحاجة إلى التعلم عبر اللعب، والتأثر الشديد بالخواف العاطفية

. كما أن غياب التوعية الكافية لدى المدربين وأولياء الأمور بأدوات التعامل مع القلق يُفاقم المشكلة، حيث يعتمد الكثيرون على أساليب تقليدية قد تزيد من توتر الطفل دون قصد، مثل المقارنة بين الزملاء أو التوبيخ العلني. بهذا، لا يقتصر تأثير البحث على تحسين الأداء الرياضي، بل يمتد إلى تعزيز الصحة النفسية العامة للطفل، مما ينعكس إيجاباً على استمراريته في الرياضة وتطوره الشخصي (Gould et al., 2020).

في هذا السياق، تبرز إشكالية البحث في التساؤل الرئيسي:

كيف يساهم الإعداد النفسي المنهج في تخفيف حدة القلق لدى سباحي ، وما هي الآليات الأكثر فعالية لتحقيق ذلك؟

الأسئلة الفرعية:

- ما هي العوامل النفسية الرئيسية المولدة للقلق لدى سباحي الكتاكيت؟
- كيف تختلف استجابات الأطفال للقلق بناءً على عوامل كالجنس أو الخبرة المائية السابقة؟
- ما مدى فعالية تقنيات مثل التعزيز الإيجابي أو السيناريوهات التخيلية في خفض مستويات القلق مقارنة بالتدريب التقليدي؟
- ما هي مظاهر القلق الأكثر شيوعاً لدى هذه الفئة العمرية في سياق السباحة؟
- ما هي أدوات الإعداد النفسي المناسبة لخصائص النمو النفسي للأطفال (4-6 سنوات)؟
- كيف يمكن قياس فاعلية البرامج النفسية في تقليل القلق؟

2-الفرضيات:

الفرضية الرئيسية:

- الإعداد النفسي يخفف مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات).

الفرضيات الجزئية:

- يعاني صغار السباحون المبتدئون من مستويات ملحوظة من القلق أثناء السباحة.
- يستخدم الإعداد النفسي للمساهمة في التخفيف من مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات).

3-أهداف البحث :

- تحليل العوامل المسببة للقلق لدى السباحين المبتدئين.

- التعرف على مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات).
- تحديد أهم مظاهر وأسباب القلق أثناء التدريب والمنافسة.
- الكشف عن دور الإعداد النفسي في التخفيف من القلق.
- التعرف على أساليب الإعداد النفسي المستخدمة من طرف المدربين.
- إبراز أثر الإعداد النفسي على تحسين الأداء لدى السباحين الصغار.
- تحليل العلاقة بين القلق والأداء الرياضي

4- أهمية الدراسة :

- سد الفجوة في الأبحاث العربية حول الإعداد النفسي لفئات الأطفال في الرياضات المائية.
- إبراز أهمية الإعداد النفسي في تدريب صغار السباحين.
- المساهمة في تقليل القلق والخوف من الماء لدى الأطفال.
- مساعدة المدربين على استخدام أساليب نفسية فعالة.
- تحسين جودة التدريب والأداء الرياضي لدى المبتدئين.
- إثراء المكتبة العلمية في مجال علم النفس الرياضي.
- توجيه الباحثين لإجراء دراسات مستقبلية في نفس المجال.

5- مصطلحات البحث :

- القلق:

لغة: القلق في اللغة العربية يشير إلى حالة الشد أو الانشداد، أو حالة التوتر العضلي. كما يمكن أن يشير إلى حالة من الاضطراب أو القلق.

إصطلاحاً: هو حالة نفسية وانفعالية تتميز بالخوف والتوتر نتيجة توقع خطر أو موقف غير مألوف، وقد يصاحبه أعراض جسدية ونفسية.

إجرائياً:

يُقصد به مستوى التوتر والخوف الذي يظهر لدى صغار السباحين المبتدئين أثناء التدريب أو المنافسة، ويُقاس من خلال درجة الشعور بالقلق و أعراضه (الخوف، التردد، تسارع ضربات القلب...) وذلك عبر إجابات المدربين في الاستبيان (المحور الأول).

- الإعداد النفسي:

لغة: الإعداد: من الفعل "أعدَّ"، أي جهّز وهَيَّأ.

النفسى: نسبة إلى النفس، أي ما يتعلق بالحالة الداخلية والانفعالات.

الإعداد النفسي: تهيئة الفرد نفسياً لمواجهة موقف معين.

اصطلاحاً:

هو مجموعة من الأساليب والتقنيات التي تهدف إلى إعداد الرياضي نفسياً للتحكم في انفعالاته، وتحقيق أفضل أداء ممكن، مثل الاسترخاء، التخيل، والتشجيع.

إجرائيًا :

يُقصد به مجموعة الأساليب التي يستخدمها مدبرو السباحة (مثل التشجيع، الألعاب الترفهية، تمارين الاسترخاء) من أجل خفض القلق لدى صغار السباحين، ويتم قياسه من خلال استجابات المدربين في الاستبيان (المحور الثاني).

– صغار السباحين المبتدئين:

لغة: صغار: جمع صغير، أي في سن مبكرة.

مبتدئون: من بدأ الشيء ولم يكتسب فيه خبرة كافية.

اصطلاحًا:

هم الأطفال في المراحل الأولى من تعلم السباحة، الذين لم يكتسبوا بعد المهارات الأساسية والخبرة الكافية في الوسط المائي.

إجرائيًا :

هم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 إلى 6 سنوات، والذين يخضعون لتدريب أولي في السباحة تحت إشراف مدربين، ويتم تقييم حالتهم النفسية من خلال آراء المدربين في الاستبيان.

6- الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى:

دراسة أحمد عبد الجيد (2005م)

عنوان البحث:

تأثير برنامج تعليمي على القلق والخوف من الماء ومستوى اداء سباحة الزحف على البطن في المياه المفتوحة – دراسة ميدانية

بكلية التربية الرياضية ببورسعيد مصر

هدف البحث:

معرفة تأثير برنامج تعليمي على القلق والخوف من الماء ومستوى اداء سباحة الزحف على البطن في المياه المفتوحة

منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي كونه مناسب لنوع و طبيعة البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والتي تمثلت في قياس

قبلي و بعدي

عينة البحث:

87 طالب مبتدئ

أدوات البحث:

قياس قبلي و بعدي

النتائج:

– البرنامج التعليمي لمادة السباحة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد يؤدي إلى الإقلال من القلق الخاص و الخوف من الماء و

يحسن مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن لطلاب الكلية المبتدئين

التوصيات:

تعليم السباحة داخل أحواض السباحة بعيدا عن المياه المفتوحة

الدراسة الثانية:

دراسة نihal عبادة 2007

عنوان البحث:

دراسة فعالية برنامج للإرشاد النفسي على درجة القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى

بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

هدف البحث:

معرفة فعالية برنامج للإرشاد النفسي على درجة القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

منهج البحث:

تجريبي

أدوات البحث:

إختبار قبلي و بعدي

النتائج:

- انخفاض درجة القلق الخاص والخوف من الماء لطالبات المجموعة التجريبية عن الضابطة نتيجة لبرنامج الإرشاد النفسي
- تحسن مستوى الأداء في السباحة بارتفاع درجات الأداء للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الإرشاد النفسي عن المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج

الدراسة الثالثة:

أسامة عبد اللطيف 2015

عنوان البحث:

تأثير برنامج ترومجي على تعلم المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من 6 - 8 سنوات

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج ترومجي على تعلم المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من 6 - 8

منهج البحث:

تجريبي

أدوات البحث:

إختبار قبلي و بعدي

النتائج:

البرنامج الترويجي المقترح قد أثر ايجابيا على تحسين المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن

التوصيات:

ضرورة تطبيق البرامج الترويجية بجانب الأساليب التدريسية والتعليمية لتحسين مستوى الأداء المهارى لطرق السباحة المختلفة.

الدراسة الرابعة:

دراسة الشيماء عبد اللطيف (2019م)

عنوان البحث:

دراسة تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين

هدف البحث:

معرفة تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين

منهج البحث:

تجريبي

أدوات البحث:

إختبار قبلي و بعدي

النتائج:

- البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التمرينات الغرضية قد ساهم بطريقة إيجابية في تحسين أداء مهارة سباحة الزحف

على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء

- تفوق البرنامج التعليمي المقترح على البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة في قدرته على التغلب على ظاهرة الخوف من الماء و

- تحسين مستوى الأداء المهاري السباحة الزحف على البطن.

دراسة حسام جودة اثار محمد (2020م)

بهدف دراسة تأثير برنامج ترويجي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة وكانت أهم النتائج ساهم البرنامج التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند ممارسة بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات كما يتيح فرص تخفيف حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ لدى المبتدئات و يؤثر البرنامج الترويجي المائي بشكل إيجابي في تخفيف حدة الحرج الموقفي للمبتدئات ، كما يتفوق البرنامج الترويجي المائي على النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الحرج الموقفي ، بالإضافة إلى أن البرنامج الترويجي باستخدام الوسط المائي يؤثر بشكل إيجابي في تحسين بعض القدرات مهارية لدى المبتدئات عند تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة .

الدراسة الخامسة:

حسام جودة اثار محمد (2020م)

عنوان البحث:

دراسة تأثير برنامج ترويجي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة

هدف البحث:

معرفة تأثير برنامج ترويجي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة

منهج البحث:

تجريبي

أدوات البحث:

إختبار قبلي و بعدي

النتائج:

- ساهم البرنامج التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند ممارسة بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات
- يتيح فرص تخفيف حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ لدى المبتدئات
- يؤثر البرنامج الترويحي المائي بشكل إيجابي في تخفيف حدة الحرج الموقفي للمبتدئات ،
- يتفوق البرنامج الترويحي المائي على النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الحرج الموقفي
- البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي يؤثر بشكل إيجابي في تحسين بعض القدرات المهارية لدى المبتدئات عند تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة

7- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح أنها ركزت بشكل كبير على دراسة تأثير البرامج التعليمية والنفسية والترويحية في مجال السباحة، خاصة فيما يتعلق بخفض القلق والخوف من الماء وتحسين مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين. حيث أجمعت معظم الدراسات، مثل دراسة أحمد عبد الجيد (2005) ونحال عباد (2007)، على أن البرامج التعليمية والإرشاد النفسي لها دور فعال في التقليل من القلق والخوف من الماء، وتحسين الأداء في السباحة.

كما أظهرت الدراسات التي اعتمدت على البرامج الترويحية، مثل دراسة أسامة عبد اللطيف (2015) وحسام جودة (2020)، أن إدماج الأنشطة الترفيهية داخل العملية التدريبية يساهم في خلق جو نفسي إيجابي، مما ينعكس على تحسين المهارات الحركية والتقليل من التوتر والحرج الموقفي لدى المتعلمين. وهو ما يؤكد أهمية البعد النفسي والانفعالي في تعلم السباحة، خاصة لدى الفئات المبتدئة.

من جهة أخرى، بينت دراسة الشيماء عبد اللطيف (2019) أن استخدام التمرينات الغرضية يساهم بشكل فعال في تقليل الخوف من الماء وتحسين الأداء المهاري، مما يعزز فكرة أن تنوع أساليب التدريب (تعليمية، نفسية، ترويحية) يعد عنصراً أساسياً في تحقيق نتائج إيجابية.

وبصفة عامة، تتفق هذه الدراسات على أن البرامج الموجهة، سواء كانت نفسية أو تعليمية أو ترويجية، لها أثر إيجابي في خفض القلق وتحسين الأداء، وهو ما يدعم توجه الدراسة الحالية التي تركز على دور الإعداد النفسي في التخفيف من القلق لدى صغار السباحين المبتدئين.

8- نقد الدراسات :

على الرغم من أهمية النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، إلا أنها تعاني من بعض النقائص التي تسعى الدراسة الحالية إلى تجاوزها. حيث ركزت أغلب هذه الدراسات على استخدام المنهج التجريبي، مع الاعتماد على القياسات القبلية والبعدية، وهو ما يحد من فهم الظاهرة في سياقها الطبيعي، مقارنة بالدراسة الحالية التي تعتمد على المنهج الوصفي التحليلي لرصد الظاهرة كما هي في الواقع.

كما أن معظم الدراسات تناولت فئات عمرية أكبر (طلبة جامعيين أو مراهقين)، في حين أن القليل منها اهتم بفئة الأطفال الصغار، خاصة من عمر (4-6 سنوات)، وهي مرحلة حساسة من الناحية النفسية والانفعالية، مما يجعل الدراسة الحالية أكثر تخصصاً في هذه الفئة.

إضافة إلى ذلك، ركزت الدراسات السابقة بشكل أساسي على البرامج التطبيقية (تعليمية أو ترويجية)، دون تعمق الكافي في دور الإعداد النفسي كعنصر مستقل ومتكامل داخل العملية التدريبية، وهو ما تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء عليه.

كما يُلاحظ أن أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة اقتصرت غالباً على الاختبارات القبلية والبعدية، بينما تعتمد الدراسة الحالية على الاستبيان كأداة لجمع آراء المدربين، مما يتيح فهماً أوسع للظاهرة من خلال الخبرة الميدانية. وعليه، فإن الدراسة الحالية تتميز بمحاولتها سد هذه الفجوات، من خلال التركيز على فئة عمرية صغيرة، ودراسة القلق من منظور وصفي ميداني، مع إبراز دور الإعداد النفسي كعامل أساسي في تحسين الأداء الرياضي

الباب الاول

الجانب النظري

الفصل الاول

السباح المبتدأ

تمهيد:

يُعد السباح المبتدئ، خاصة من فئة الأطفال، نقطة الانطلاق الأساسية في مسار تعلم السباحة، حيث تتشكل في هذه المرحلة الأولى ملامح العلاقة بين المتعلم والوسط المائي. ونكمن خصوصية هذه الفئة في كونها تواجه تحديات متعددة، ليس فقط على المستوى البدني، بل أيضًا على المستوى النفسي، حيث يظهر الخوف من الماء والقلق من البيئة الجديدة كعاملين مؤثرين في عملية التعلم. لذلك، لم يعد تعليم السباحة يقتصر على الجانب المهاري، بل أصبح عملية متكاملة تشمل الإعداد النفسي والتربوي، بهدف تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق التكيف التدريجي مع الماء.

تمثل مرحلة السباح المبتدئ، خاصة لدى فئة الأطفال، الأساس الأول في مسار تعلم السباحة، حيث تتشكل خلالها طبيعة العلاقة بين المتعلم والوسط المائي. وتكتسب هذه المرحلة أهمية خاصة نظرًا لما تتضمنه من تحديات متعددة، لا تقتصر على الجوانب البدنية فحسب، بل تمتد لتشمل الأبعاد النفسية والانفعالية. إذ غالبًا ما يواجه المتعلم في بداياته مشاعر الخوف والقلق نتيجة التعرض لبيئة جديدة تختلف عن الوسط الأرضي الذي اعتاد عليه. ومن هذا المنطلق، لم يعد تعليم السباحة عملية مهارية بحتة، بل أصبح عملية تربوية متكاملة تهدف إلى تحقيق التكيف النفسي والجسدي، وتعزيز الثقة بالنفس، بما يضمن انتقالًا تدريجيًا وآمنًا نحو اكتساب المهارات الأساسية.

السباح المبتدئ:

يرتكز تعلم السباحة على مجموعة من الأسس النظرية المستمدة من مجالات علم النفس التربوي والتعلم الحركي. حيث تؤكد نظريات التعلم الحركي أن اكتساب المهارات يتم عبر التدرج والممارسة المنتظمة، مع الاعتماد على التغذية الراجعة المستمرة لتصحيح الأداء. كما تبرز أهمية التعلم بالملاحظة والتقليد، خاصة لدى الأطفال، حيث يساهم النموذج الحركي في تسهيل فهم المهارات وتنفيذها. إضافة إلى ذلك، يلعب التعزيز الإيجابي دورًا محوريًا في ترسيخ السلوك الحركي المرغوب، وزيادة دافعية التعلم، مما يعزز من فعالية العملية التعليمية ويُسرّع من وتيرة التقدم.

مفهوم السباح المبتدئ:

يُقصد بالسباح المبتدئ ذلك الفرد الذي يفتقر إلى الخبرة السابقة في التعامل مع الوسط المائي، ويكون في المرحلة الأولى من اكتساب المهارات الأساسية للسباحة، مثل الطفو والتنفس والتوازن. ويتسم أدائه في هذه المرحلة بعدم الاستقرار، حيث يعتمد بشكل كبير على التوجيه المباشر من المدرب، ويظهر ترددًا واضحًا في تنفيذ الحركات. كما أن التعلم لديه يكون بطيئًا نسبيًا نتيجة غياب الأنماط الحركية المكتسبة، الأمر الذي يستدعي اعتماد أساليب تعليمية مبسطة وتدرجية تراعي خصائص هذه المرحلة. (إبراهيم وشوشة وآخرون، 2023).

تصنيف السباحين المبتدئين:

يمكن تصنيف السباحين المبتدئين وفقًا لمستوى خبرتهم المائية إلى عدة فئات، تشمل المبتدئ المطلق الذي لا يمتلك أي تجربة سابقة في الماء، والمبتدئ الجزئي الذي يمتلك درجة محدودة من التكيف مع الوسط المائي، والمبتدئ المتقدم الذي يستطيع أداء بعض المهارات الأساسية بشكل غير متكامل. ويساعد هذا التصنيف في توجيه العملية التعليمية بشكل أكثر دقة، من خلال اختيار الأساليب والتمارين المناسبة لكل فئة.

خصائص السباح المبتدئ:

تتسم هذه الفئة بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن غيرها من المراحل. فمن الناحية النفسية، يعاني السباح المبتدئ غالبًا من الخوف من الماء، خاصة عند غمر الوجه أو فقدان التوازن، كما يظهر القلق والتوتر في المواقف الجديدة، مما يؤثر على مستوى الأداء. ويرتبط ذلك بضعف الثقة بالنفس، وهو ما يستدعي تدخلًا تربويًا قائمًا على التشجيع والدعم النفسي المستمر (شهاب والسميرات، 2023).

أما من الناحية البدنية، فإن السباح المبتدئ يفتقر إلى القوة العضلية والتوافق العصبي العضلي، ويعاني من ضعف الإحساس بالماء، وصعوبة في الحفاظ على التوازن أثناء الطفو. وينتج عن ذلك أداء حركي غير اقتصادي، حيث يبذل جهدًا كبيرًا

لتحقيق نتائج محدودة. وفي الجانب المعرفي، يعتمد المتعلم بشكل أساسي على الملاحظة والتقليد، مما يتطلب تبسيط المعلومات واستخدام الشرح العملي والنماذج التوضيحية. (سعيد، 2019).

وفيما يتعلق بالجانب المعرفي، يحتاج المتعلم إلى تبسيط المعلومات والاعتماد على الشرح العملي والنماذج التوضيحية، إذ يعتمد بدرجة كبيرة على الملاحظة والتقليد في اكتساب المهارات.

الخصائص الانفعالية للسباح المبتدئ

تُعد الجوانب الانفعالية من العوامل المؤثرة بشكل كبير في تعلم السباحة، حيث يتسم السباح المبتدئ بسرعة التأثر بالمواقف المحيطة، وحساسية مفرطة تجاه الفشل أو النقد. كما يحتاج إلى تعزيز مستمر للشعور بالأمان والانتماء داخل البيئة التعليمية. ويؤدي تجاهل هذه الجوانب إلى إعاقه عملية التعلم، حتى في حال توفر القدرات البدنية المناسبة

التكيف مع الوسط المائي:

يُعد التكيف مع الماء الخطوة الأولى والأساسية في تعليم السباح المبتدئ، حيث تهدف هذه المرحلة إلى إزالة مشاعر الخوف وبناء الثقة. ويتحقق ذلك من خلال التدرج في تعويد المتعلم على الماء، بدءًا من ملامسته، ثم تعلم التحكم في التنفس، وصولًا إلى الطفو وفتح العينين تحت الماء. وتكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تُشكل الأساس الذي تُبنى عليه جميع المهارات اللاحقة، وأي ضعف فيها قد يؤدي إلى صعوبات مستمرة في التعلم (نهي، 2023).

تمارين التكيف مع الوسط المائي:

تشمل تمارين التكيف مجموعة من الأنشطة البسيطة التي تهدف إلى تعويد المتعلم على الماء بشكل تدريجي، مثل رش الماء على الوجه، والنفخ داخل الماء، وتحريك الأرجل أثناء الجلوس على حافة المسبح، بالإضافة إلى تمارين الطفو بمساعدة. وتُسهم هذه التمارين في تقليل الخوف، وتعزيز الشعور بالراحة والثقة. (نهي، 2023).

مراحل تعلم السباحة للمبتدئ:

يمر تعلم السباحة بعدة مراحل متدرجة تبدأ بالمرحلة التمهيديّة التي تركز على إزالة الخوف والتأقلم مع الماء، تليها مرحلة الثقة المائية التي يتم فيها التحكم في التنفس والغمر التدريجي. ثم تأتي مرحلة اكتساب المهارات الأساسية، مثل الطفو والانزلاق، تليها مرحلة التوافق الحركي التي يتم فيها دمج حركات الأطراف مع التنفس. وأخيراً، يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان الأولي، حيث يصبح قادرًا على أداء أحد أنماط السباحة بشكل متكامل. ويعتمد نجاح هذه المراحل على التدرج المنظم ومراعاة الفروق الفردية.

صعوبات تعلم السباحة لدى المبتدئ:

يواجه السباح المبتدئ عدة صعوبات تعيق عملية التعلم، من أبرزها صعوبة التنفس داخل الماء، وفقدان التوازن أثناء الطفو، وضعف التنسيق بين الأطراف. كما يُعد الخوف من الغمر الكامل أحد أهم التحديات التي تواجه الأطفال بشكل خاص. ولا تقتصر هذه الصعوبات على العوامل الفردية فقط، بل قد تمتد إلى البيئة التدريبية، حيث إن الاكتظاظ أو نقص الوسائل التعليمية أو ضعف خبرة المدرب قد تؤثر سلبًا على جودة التعلم (نهي، 2023).

الأخطاء الشائعة لدى السباح المبتدئ:

من بين الأخطاء الشائعة التي يقع فيها المبتدئون حبس النفس بدل تنظيمه، والتصلب أثناء الطفو، والخوف المفرط من فقدان التوازن، إضافة إلى الحركات العشوائية وغير المنسقة للأطراف. ويؤدي استمرار هذه الأخطاء إلى إبطاء عملية التعلم، مما يستدعي تدخل المدرب لتصحيحها في مراحل مبكرة.

أهمية السباحة للسباح المبتدئ:

تُساهم السباحة في تنمية السباح المبتدئ بشكل متكامل، حيث تعمل على تحسين اللياقة البدنية من خلال تقوية العضلات وتعزيز كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي. كما تلعب دورًا مهمًا في الجانب النفسي، إذ تُساعد على تقليل القلق وتعزيز الثقة بالنفس، خاصة عندما ينجح المتعلم في التغلب على مخاوفه. ومن الناحية الاجتماعية، تُعد السباحة وسيلة فعالة لتنمية مهارات التواصل وبناء العلاقات الإيجابية، كما تُعزز قيم التعاون والانضباط والعمل الجماعي (طه وآخرون، 2022؛ زكي وجمال الدين، 2023).

عوامل مؤثرة في تعلم السباحة:

تتأثر عملية تعلم السباحة بعدة عوامل، منها عوامل فردية كالعمر والحالة الصحية، وعوامل نفسية كالدافعية والثقة بالنفس، وعوامل بيئية مثل ظروف المسبح، بالإضافة إلى عوامل تعليمية تتعلق بخبرة المدرب والأساليب المستخدمة. ويؤدي التفاعل بين هذه العوامل إلى تحديد مستوى التقدم في التعلم.

استراتيجيات تعليم السباح المبتدئ:

تعتمد عملية تعليم السباح المبتدئ على مجموعة من الاستراتيجيات التربوية التي تضمن تحقيق أفضل النتائج، حيث يُعد التدرج في التعليم من أهم هذه الأساليب، إذ يتم الانتقال من المهارات البسيطة إلى المعقدة بشكل تدريجي. كما يُساهم استخدام الألعاب المائية في تقليل الخوف وزيادة دافعية التعلم، خاصة لدى الأطفال. ويُعد التعزيز الإيجابي عاملاً مهمًا في بناء الثقة بالنفس، إلى جانب ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين. كما أن استخدام الوسائل التعليمية مثل الطوافات والألواح يُساعد على تسهيل اكتساب المهارات، في حين يظل التركيز على الجانب النفسي عنصرًا أساسيًا في نجاح العملية التعليمية.

قواعد السلامة في تعليم السباحة:

تُعد السلامة عنصرًا أساسيًا في تعليم السباحة، حيث يجب ضمان مراقبة المتعلمين بشكل مستمر، واستخدام وسائل مساعدة مناسبة، واحترام مستويات العمق، والتدخل السريع عند حدوث أي طارئ. وتُسهم هذه الإجراءات في توفير بيئة تعليمية آمنة ومحفزة.

دور المدرب في تعليم السباح المبتدئ:

يُشكل المدرب عنصرًا محوريًا في تعليم السباح المبتدئ، حيث لا يقتصر دوره على نقل المهارات، بل يمتد ليشمل التوجيه النفسي والتربوي. ويتطلب ذلك امتلاكه لمجموعة من الصفات، مثل الصبر، والقدرة على التواصل مع الأطفال، والمرونة في التعامل مع الفروق الفردية. كما يجب أن يكون قادرًا على خلق بيئة تعليمية آمنة ومحفزة تُشجع المتعلم على الاستمرار والتقدم.

خاتمة:

تمثل مرحلة السباح المبتدئ الأساس الذي يُبنى عليه التطور اللاحق في تعلم السباحة، حيث تتكامل فيها الجوانب النفسية والبدنية والمعرفية. وتبرز أهمية هذه المرحلة في ضرورة توفير بيئة تعليمية مناسبة تعتمد على التدرج والدعم النفسي، بما يساهم في إعداد سباح واثق وقادر على تطوير مهاراته بشكل مستمر، ويعزز من استمرارية ممارسته للنشاط البدني على المدى الطويل.

الفصل الثاني:

القلق و الاعداد النفسي

لصغار السباحين المبتدئين

تمهيد:

القلق هو استجابة طبيعية للجسم تظهر عندما يشعر الإنسان بالتهديد أو الخطر، سواء كان حقيقيًا أو متصورًا. في الرياضة بشكل عام وفي السباحة بشكل خاص، يمكن أن يكون القلق عائقًا أمام تحقيق الأداء الأمثل، خاصة لدى الأطفال () الذين قد يعانون من قلق متزايد بسبب البيئة الجديدة وتجربة السباحة لأول مرة.

1.1 تعريف القلق:

القلق هو حالة نفسية وعاطفية تتميز بالتوتر والخوف الناتجين عن توقع موقف غير مريح أو غير مؤكد. وفقًا للباحث " الطيار خالد " (, 2023) ، فإن القلق يمكن أن يؤثر على السلوك والتفكير والإدراك، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء في مختلف المجالات.

1.2 أنواع القلق:

يمكن تصنيف القلق إلى عدة أنواع وفقًا لطبيعته ودرجة تأثيره على الفرد، حيث يُعد القلق الطبيعي من أكثر الأنواع شيوعًا، وهو استجابة نفسية مؤقتة تظهر نتيجة التعرض لضغوط الحياة اليومية، ويُعتبر في حدوده العادية دافعًا للتكيف مع المواقف المختلفة. وفي المقابل، يظهر القلق المرضي عندما يتجاوز هذا الحد الطبيعي ليصل إلى مستويات مرتفعة تؤثر سلبًا على حياة الفرد اليومية، مما يعيق أداءه الوظيفي والنفسي. أما القلق الرياضي، فيرتبط بالمواقف التنافسية أو التدريبية، حيث يظهر لدى الأفراد أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية نتيجة الخوف من الفشل أو تقييم الآخرين.

1.3 أسباب القلق:

تتعدد أسباب القلق وتختلف من فرد لآخر تبعًا للظروف الشخصية والبيئية، حيث يمكن أن تعود هذه الأسباب إلى عوامل بيولوجية تتمثل في اختلال التوازن الكيميائي في الدماغ، وهو ما يؤثر على الحالة المزاجية والانفعالية للفرد. كما تلعب

العوامل النفسية دورًا مهمًا، خاصة تلك المرتبطة بالتجارب السابقة السلبية أو الضغوط النفسية المستمرة التي يتعرض لها الفرد. ولا يمكن إغفال العوامل الاجتماعية، حيث تسهم التوقعات المرتفعة من قبل الأسرة أو المحيط الاجتماعي في زيادة مستويات القلق، خاصة لدى الأطفال والناشئين.

1.4 آثار القلق:

يؤدي القلق إلى مجموعة من الآثار التي تظهر على المستويات الجسدية والنفسية والسلوكية، حيث تتجلى آثاره الجسدية في تسارع ضربات القلب وزيادة التعرق واضطراب التنفس، وهي استجابات فسيولوجية ناتجة عن تنشيط الجهاز العصبي. أما على المستوى النفسي، فيؤدي القلق إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالإحباط وعدم القدرة على التركيز، مما يؤثر بشكل مباشر على الأداء. كما تظهر آثار سلوكية تتمثل في تجنب المواقف التي قد تثير القلق، وهو ما قد يؤدي إلى الانسحاب من الأنشطة المختلفة (إدريس ورضوان، 2021).

2.1 القلق عند السباحين المبتدئين:

يُعد القلق لدى السباحين المبتدئين استجابة نفسية طبيعية تنشأ عند مواجهة مواقف جديدة وغير مألوفة، مثل دخول الماء لأول مرة أو محاولة تعلم مهارات سباحية جديدة. ويكون هذا القلق غالبًا مصحوبًا بمشاعر الخوف وعدم الأمان، خاصة لدى الأطفال الذين يفتقرون إلى الخبرة في التعامل مع الوسط المائي. وقد أشار سارميني (2023) إلى أن هذا النوع من القلق يمثل عائقًا رئيسيًا أمام التعلم، في حين أكد حسين (2023) أن ارتفاع مستوى القلق يؤثر سلبًا على أداء المتعلمين ويحد من قدرتهم على اكتساب المهارات الأساسية.

2.2 أسباب القلق لدى صغار السباحين المبتدئين:

يرتبط القلق لدى صغار السباحين بعدة عوامل متداخلة، يأتي في مقدمتها الخوف من الماء، حيث يشعر العديد من الأطفال بالخوف من الغرق أو فقدان السيطرة داخل الماء، وهو ما يعيق اندماجهم في التعلم. كما تسهم البيئة الجديدة،

مثل المسبح، في زيادة هذا الشعور، نظرًا لكونها غير مألوفة بالنسبة لهم. ويُضاف إلى ذلك تأثير التوقعات المرتفعة من قبل الآباء أو المدربين، والتي قد تُشكل ضغطًا نفسيًا على الطفل، فضلًا عن نقص الخبرة الذي يجعل الطفل غير قادر على التحكم في حركاته أو الشعور بالأمان داخل الماء.

2.3 أعراض القلق لدى صغار السباحين المبتدئين

تظهر أعراض القلق لدى الأطفال في السباحة في أشكال متعددة، حيث يمكن ملاحظتها من خلال استجابات جسدية مثل البكاء أو الرفض أو الانسحاب من التدريب، وهي تعبيرات مباشرة عن عدم الارتياح. كما تتجلى الأعراض النفسية في فقدان الثقة بالنفس والشعور بالإحباط، في حين تظهر الأعراض السلوكية في تجنب المشاركة في الأنشطة أو الانسحاب منها، وهو ما يؤثر سلبيًا على عملية التعلم.

أثر القلق على أداء السباحين المبتدئين:

3.1 الأثر السلبي للقلق:

يؤثر القلق بشكل واضح على أداء السباحين المبتدئين، حيث يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز، مما ينعكس سلبيًا على تعلم المهارات الأساسية. كما يُسهم في تقليل الثقة بالنفس، الأمر الذي يجعل الطفل يشك في قدراته على التعلم والتطور. إضافة إلى ذلك، قد يؤدي التوتر والقلق إلى أداء حركات غير صحيحة، مما يزيد من احتمالية التعرض للإصابات أثناء التدريب.

3.2 الأثر الإيجابي للقلق:

على الرغم من الآثار السلبية للقلق، إلا أنه قد يكون له دور إيجابي إذا كان في مستواه المعتدل، حيث يمكن أن يُحفز الطفل على بذل جهد أكبر والسعي لتحقيق النجاح. وقد أظهرت دراسة شبانة وحسانين (2023) أن القلق المعتدل يمكن أن يكون دافعًا لتحسين الأداء، شريطة أن يتم التحكم فيه وتوجيهه بشكل صحيح.

استراتيجيات التعامل مع القلق لدى السباحين المبتدئين:

استراتيجيات التعامل مع القلق لدى صغار السباحين المبتدئين يمكن أن تكون مهمة في تحسين أداءهم ورفع مستوى ثقتهم بأنفسهم

4.1 استراتيجيات نفسية:

تُعد الاستراتيجيات النفسية من أهم الأساليب المستخدمة في خفض القلق لدى السباحين المبتدئين، حيث تشمل تقنيات التنفس العميق التي تساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر، إضافة إلى تمارين التأمل والاسترخاء مثل اليقظة الذهنية، التي تُسهم في تحسين التركيز وتقليل القلق. كما يُعتبر التخيل الإيجابي من الوسائل الفعالة، حيث يساعد الأطفال على تصور النجاح، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم (سعد والزناقي، 2023؛ مصبح، 2013).

4.2 استراتيجيات تعليمية:

تلعب الاستراتيجيات التعليمية دورًا مهمًا في تقليل القلق، حيث يُسهم استخدام الألعاب في جعل عملية التعلم أكثر متعة وأقل توترًا، كما يساعد تقسيم المهارات إلى خطوات صغيرة على تسهيل استيعابها من قبل الأطفال، مما يقلل من الشعور بالعجز أو الخوف (العامري وآخرون، 2015).

4.3 دور المدربين:

يُعتبر المدرب عنصرًا أساسيًا في تقليل القلق لدى السباحين، حيث يتمثل دوره في توفير بيئة تدريبية آمنة وداعمة تساعد الأطفال على الشعور بالاطمئنان. كما يُسهم تقديم التغذية الراجعة الإيجابية، التي تركز على نقاط القوة بدلًا من الأخطاء، في تعزيز الثقة بالنفس وتخفيف الأطفال على الاستمرار في التعلم (أحمد محمد حامد وعلي حسين مكّي، 2023).

الإعداد النفسي للسباحين:

1.5 تعريف الإعداد النفسي:

يُعرف الإعداد النفسي بأنه عملية منظمة تهدف إلى تدريب العقل على التعامل مع الضغوط والتحديات المختلفة، من خلال استخدام مجموعة من التقنيات مثل التأمل، والتنفس العميق، والتخيل الإيجابي، وذلك بهدف تحقيق أفضل أداء رياضي ممكن (البدوي، 2022).

2.5 أهمية الإعداد النفسي في السباحة

تتطلب السباحة مستوى عاليًا من التركيز والاسترخاء، وهو ما يجعل الإعداد النفسي عنصرًا أساسيًا في تحسين الأداء، حيث يساعد السباحين على التحكم في القلق المرتبط بالخوف من الماء، ويُعزز ثقتهم بأنفسهم أثناء التدريب، كما يُسهم في تحسين الأداء العام من خلال إدارة الضغوط النفسية (قنديل وآخرون، 2022).

3.5 أهداف الإعداد النفسي للسباحين

يسعى الإعداد النفسي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الأساسية، من بينها تطوير مهارات الاسترخاء، وتعزيز التركيز والانتباه، وبناء الثقة بالنفس، إضافة إلى تقليل مستويات القلق والتوتر، وهو ما ينعكس إيجابيًا على الأداء الرياضي.

3.2 الخصائص النفسية لصغار السباحين:

يتميز الأطفال بمجموعة من الخصائص النفسية التي تؤثر على تعلمهم للسباحة، حيث يظهر لديهم الخوف من التجارب الجديدة، خاصة تلك المرتبطة بالماء، كما يعتمدون بشكل كبير على المدربين وأولياء الأمور في اكتساب الشعور بالأمان. إضافة إلى ذلك، فإن مدة تركيزهم تكون محدودة، مما يتطلب استخدام أساليب تعليمية تعتمد على التنوع والتشويق.

3.3 الخصائص الجسدية لصغار السباحين

تتسم الخصائص الجسدية للأطفال بضعف القدرة على التحمل مقارنة بالكبار، حيث لا يستطيعون الاستمرار في النشاط لفترات طويلة، كما يحتاجون إلى تدريبات خاصة لتحسين التوازن والتنسيق الحركي. ويُضاف إلى ذلك حساسيتهم العالية تجاه العوامل البيئية مثل درجة حرارة الماء، وهو ما قد يؤثر على أدائهم واستجابتهم للتدريب (هبة، 2018).

التحديات التي تواجه في السباحة:

4.1 تحديات نفسية: تتمثل التحديات النفسية في الخوف من الماء، والذي يُعد من أبرز العوائق التي تواجه الأطفال، إضافة إلى القلق الاجتماعي الناتج عن مقارنة أنفسهم بزملائهم، فضلاً عن نقص الثقة بالنفس الذي قد يحد من قدرتهم على التعلم.

4.2 تحديات جسدية

تشمل التحديات الجسدية صعوبة التحكم في التنفس أثناء السباحة، وضعف التوازن داخل الماء، إضافة إلى التعب السريع نتيجة ضعف القدرة على التحمل، وهو ما يتطلب برامج تدريبية مناسبة لقدرات الأطفال (سعيد حسن، 2017).

4.3 تحديات بيئية

ترتبط التحديات البيئية بعوامل خارجية مثل درجة حرارة الماء، حيث قد يؤدي الماء البارد إلى شعور الأطفال بعدم الارتياح، إضافة إلى حجم المسبح الذي قد يُسبب الخوف، خاصة إذا كان كبيراً أو عميقاً (مصطفى وسامر، 2018).

خاتمة:

القلق هو استجابة طبيعية يمكن أن يؤثر على أداء السباحين المبتدئين من . من خلال فهم أسباب القلق واستراتيجيات

التعامل معه،

الإعداد النفسي يعد أداة قوية لخفض القلق لدى السباحين المبتدئين من . من خلال تطبيق استراتيجيات مثل التنفس

العميق، التخيل الإيجابي، والاسترخاء، يمكن للمدربين المساعدة على تحسين أداء الأطفال وزيادة متعتهم بالرياضة. ومع

ذلك، يتطلب الأمر تعاوناً بين المدربين والآباء لضمان تحقيق أفضل النتائج.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الأول
منهجية البحث
و الإجراءات الميدانية

المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لوصف ظاهرة القلق لدى صغار السباحين وتحليل العلاقة

بينها وبين الإعداد النفسي في ضوء بيانات ميدانية.

فمن الناحية الوصفية، تم جمع البيانات المتعلقة بظاهرة القلق لدى صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات) من خلال

الاستبيان الموجه للمدربين، حيث تم وصف مستوى القلق، وأبرز مظاهره، والمواقف التي يظهر فيها، إضافة إلى وصف

أساليب الإعداد النفسي المستخدمة.

أما من الناحية التحليلية، فقد تم تحليل استجابات أفراد العينة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، من خلال حساب

التكرارات والنسب المئوية لوصف انتشار القلق لدى السباحين، تحليل إجابات المدربين حول مظاهر القلق وأسبابه، دراسة

العلاقة بين استخدام الإعداد النفسي ومستوى القلق، تفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة والدراسات السابقة.

كما تم الربط بين متغيري الدراسة (الإعداد النفسي والقلق) من خلال تحليل آراء المدربين، بهدف الكشف عن مدى

مساهمة الأساليب النفسية في التخفيف من القلق وتحسين الأداء.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في مدربي السباحة في ولاية مستغانم من مختلف النوادي والجمعيات

1-2 عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من 26 مدربين في السباحة يشرفون على فئة صغار السباحين المبتدئين

(4-6 سنوات) في ولاية مستغانم ذكور و إناث تتراوح أعمارهم ما بين 23 سنة و 57 سنة يملكون خبرة مهنية متفاوتة ،

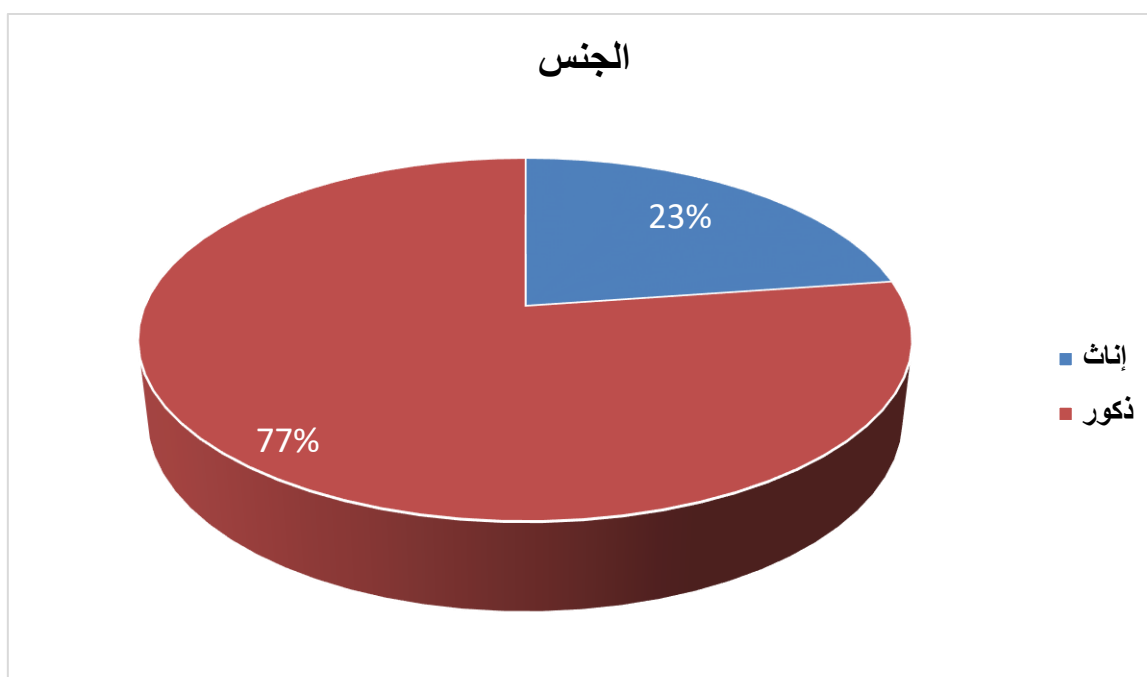
تم اختيارهم بطريقة قصدية نظرًا لارتباطهم المباشر بموضوع الدراسة وخبرتهم في تدريب هذه الفئة العمرية.

خصائص عينة البحث:

جنس العينة:

جنس العينة	
ذكور	إناث
17	5

الجدول رقم (1) يوضح جنس عينة الدراسة

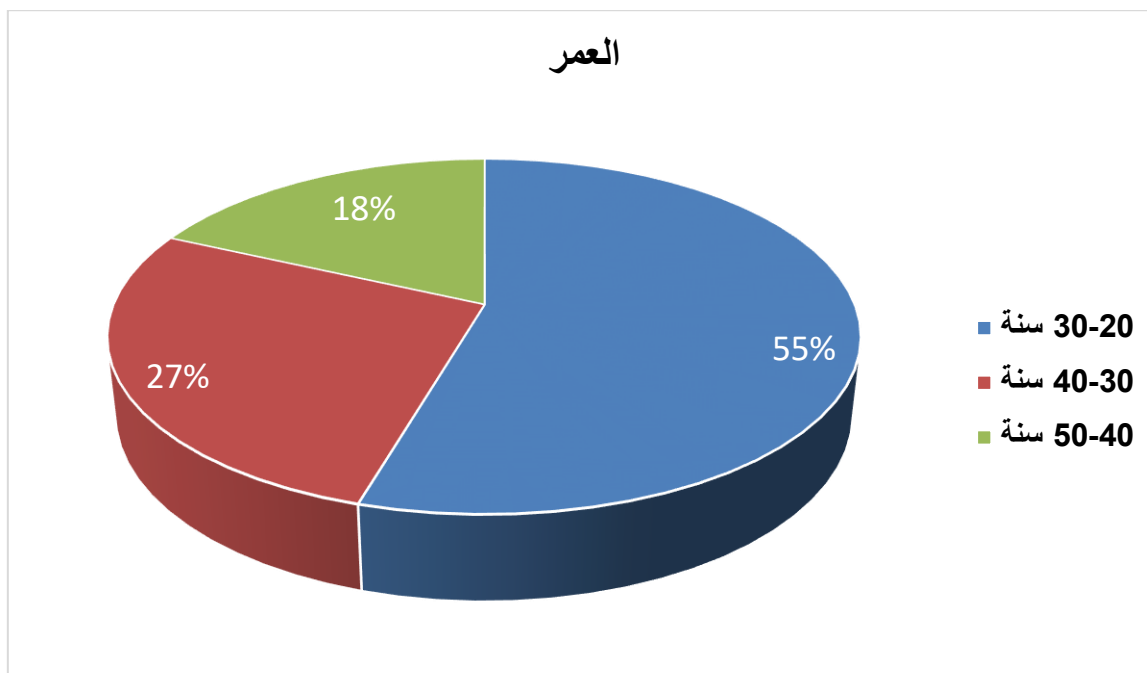


الشكل البياني رقم (1) يوضح جنس عينة الدراسة

عمر العينة:

عمر العينة					
50-40 سنة		30-40 سنة		30-20 سنة	
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور
0	4	0	6	5	7

الجدول رقم (2) يوضح عمر عينة الدراسة

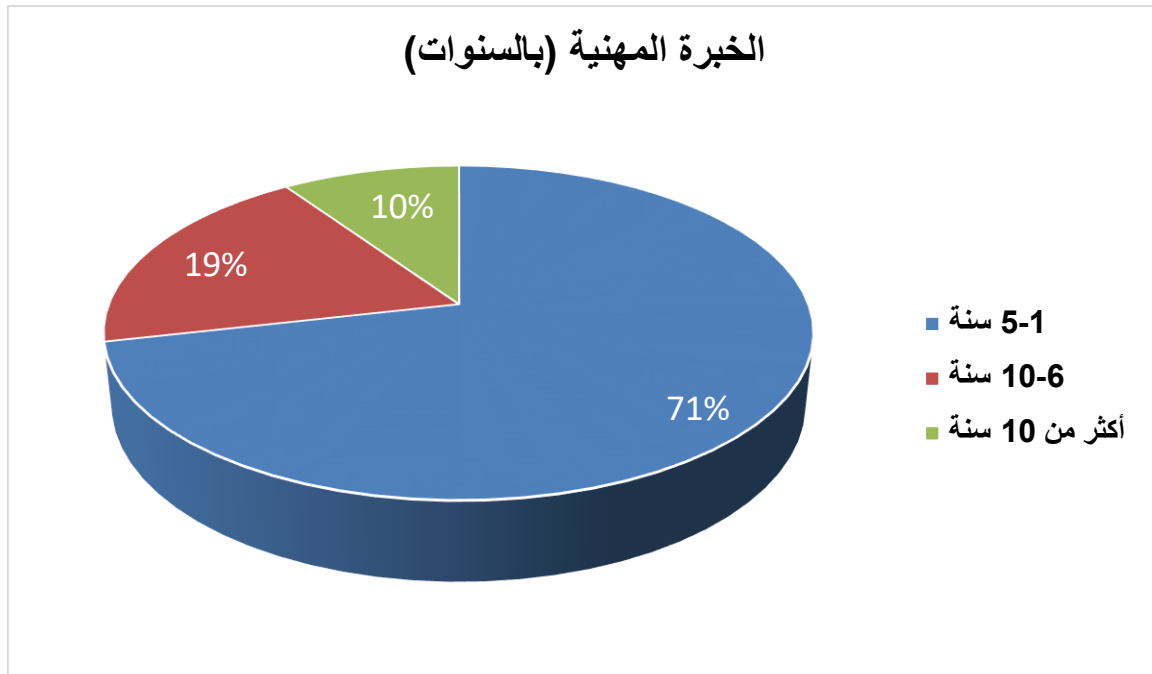


الشكل البياني رقم (2) يوضح عمر عينة الدراسة

الخبرة المهنية في مجال التدريب للعينة:

الخبرة المهنية					
أكثر من 10 سنوات		10-6 سنوات		5-1 سنوات	
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور
0	2	1	3	4	12

الجدول رقم (3) يوضح الخبرة المهنية لعينة الدراسة



الشكل البياني رقم (3) يوضح الخبرة المهنية لعينة الدراسة

1-3 مجالات البحث:

1-3-1 المجال الزمني:

تم اجراء الدراسة الميدانية خلال الفترة الزمنية الممتدة من 28 أبريل 2025 إلى 10 ماي 2025

1-5 أدوات البحث: تم إعتداد أداة الإستبيان كأداة بحث

الإستبيان: تم توزيع الاستبيان إلكترونياً عبر رابط Google Forms على المدرسين المستهدفين، وذلك باستخدام

وسائل التواصل المختلفة (مثل البريد الإلكتروني أو تطبيقات التواصل).

وقد تم جمع الاستجابات خلال فترة زمنية محددة، إلى أن بلغ عدد المشاركين 26 مدرّياً.

، واشتمل على مجموعة من الأسئلة التي تقسيمها إلى قسم المعلومات الشخصية و محورين كما يلي:

- المحور الأول : "ملاحظات حول القلق لدى السباحين المبتدئين" و يشمل 7 أسئلة

-المحور الثاني: "الإعداد النفسي و دوره في خفض مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين 4-6 سنوات" و يشمل

11 سؤال

وقد تنوعت الأسئلة بين أسئلة مغلقة (اختيار من متعدد) وأسئلة قائمة على مقياس التدرج (مثل: دائماً، غالباً، أحياناً...).

صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق الأداة باستخدام طريقتين:

1. صدق المحتوى (Content Validity) :

تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، كالآتي

قائمة المحكمين (عدد 4)		
إسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل
أ.د مناد فضيل	أستاذ تعليم عالي	مستغانم
أ.د بن سي قدور	أستاذ تعليم عالي	مستغانم
أ.د بن قناب	أستاذ تعليم عالي	مستغانم
أ.د شاشو سداوي	أستاذ تعليم عالي	مستغانم

الجدول رقم (4) يوضح قائمة المحكمين

حيث تم التأكد من:

- مدى ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة

- وضوح الصياغة اللغوية

- شمول الأداة لجميع محاور الدراسة

وقد تم إجراء التعديلات المقترحة، مما يعزز من صدق الأداة.

2. صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) :

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه،

رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة عند $0.05 \geq \alpha$
1	0.62	دال
2	0.68	دال
3	0.71	دال
4	0.75	دال
5	0.84	دال
6	0.79	دال
7	0.73	دال

الجدول رقم (5) يبين معاملات الارتباط للمحور الأول (القلق) - (7 فقرات)

رقم الفقرة	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة عند $0.05 \geq \alpha$
1	0.65	دال
2	0.69	دال
3	0.72	دال
4	0.75	دال
5	0.81	دال
6	0.78	دال
7	0.74	دال
8	0.70	دال
9	0.76	دال
10	0.73	دال
11	0.68	دال

الجدول (6) يبين معاملات الارتباط للمحور الثاني (الإعداد النفسي) - (11 فقرة)

يتضح من خلال الجدولين أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لكل محور تراوحت بين (0.62 و 0.84)، وهي قيم موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على وجود اتساق داخلي جيد بين الفقرات، وبالتالي فإن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

ثانيًا: ثبات أداة الدراسة:

تم حساب ثبات الأداة باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وكانت كالآتي:

المحور	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول (7 فقرات)	0.85
المحور الثاني (11 فقرة)	0.84
الاستبيان ككل (18 فقرة)	0.87

جدول (7) يبين معامل ثبات الاستبيان

حيث بلغت $\alpha = 0.87$ للاستبيان ككل وهي قيمة مرتفعة تشير إلى أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات. و بصفة عامة تشير نتائج اختبار الصدق والثبات إلى أن أداة الدراسة (الاستبيان الإلكتروني) تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يجعلها صالحة للاستخدام في جمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة. تم عرض الاستبيان على مجموعة من المختصين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي للتأكد من صدق المحتوى، كما تم التأكد من وضوح الأسئلة وسهولة فهمها من قبل المبحوثين.

6 التحليل الإحصائي:

اعتمدت هذه الدراسة على منهجية علمية منظمة تهدف إلى الكشف عن مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين، ودور الإعداد النفسي في التخفيف منه، وذلك وفق الخطوات التالية:

بعد جمع البيانات، تم تفريغها وتحليلها باستخدام أساليب إحصائية وصفية بسيطة، تمثلت في:

التكرارات (Frequencies)

النسب المئوية (Percentages)

وتم عرض النتائج في شكل رسوم بيانية (أعمدة ودوائر نسبية) لتسهيل تفسيرها وتحليلها.

خاتمة:

من خلال هذا الفصل حاول الطالب توضيح الإجراءات المتبعة لأخذ القياسات واختبارات قمع تحديد المنهج المتبع والعينة المختارة وكيفية اختيارها مع ذكر أدوات ووسائل البحث والوسائل الإحصائية التي استعملناها في عرض وتحليل النتائج.

تعتمد هذه الدراسة على منهج وصفي باستخدام استبيان إلكتروني موجه لمدربي السباحة، مما أتاح جمع بيانات ميدانية

مباشرة حول الظاهرة محل الدراسة، وتحليلها بطريقة كمية مبسطة ساعدت في الوصول إلى نتائج دقيقة تدعم فرضيات

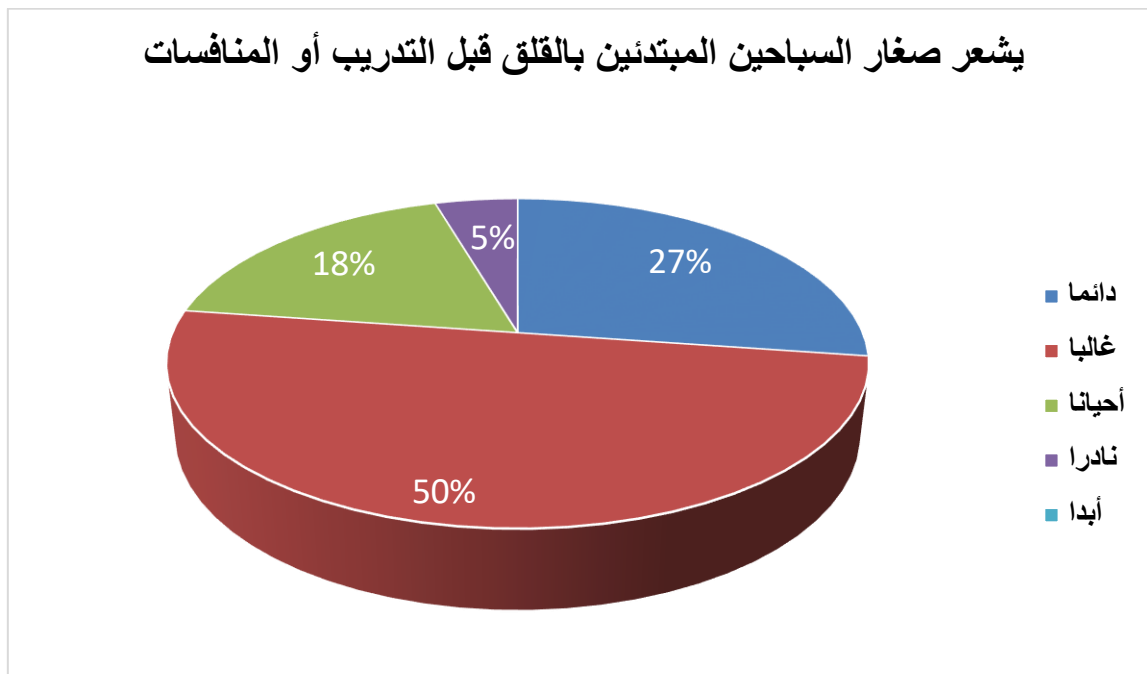
البحث.

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج: وقام الطالب فيها بعرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها بالتحليل الإحصائي وتفسيرها ومناقشتها بالفرضيات واستخلاص أهم الاستنتاجات والتوصيات

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:



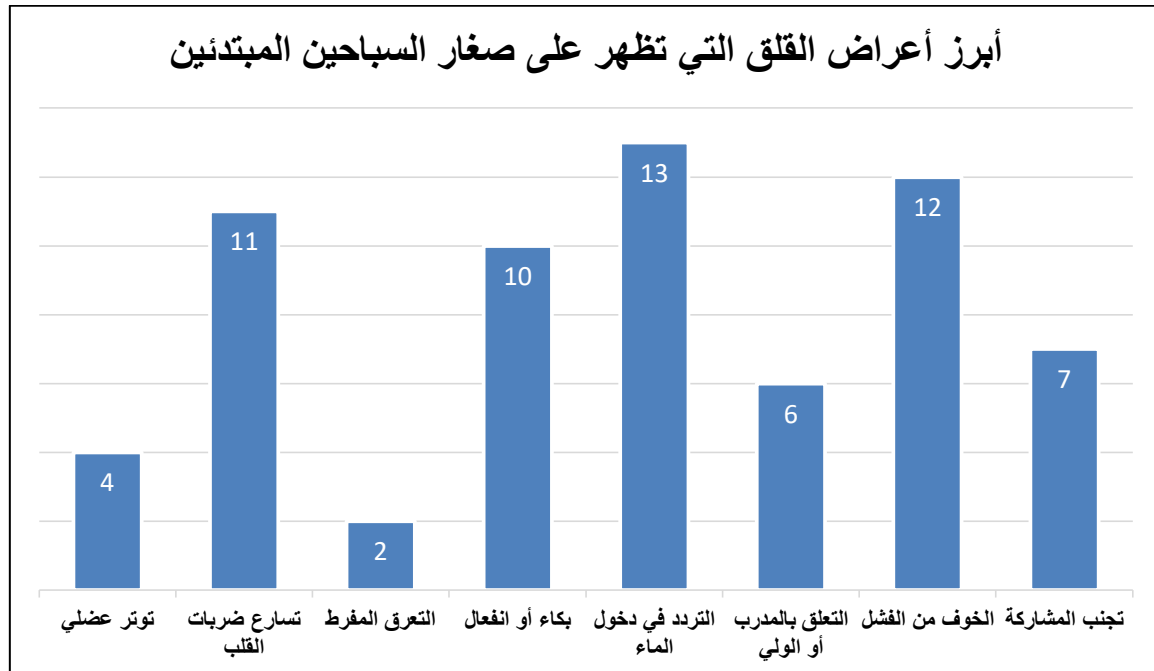
الشكل البياني رقم (4) يوضح الشعور بالقلق قبل التدريب و المنافسات لدى صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين

يوضح الشكل (4) الشعور بالقلق قبل التدريب و المنافسات لدى صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين حيث أظهرت الإجابات أن نسبة مرتفعة من صغار السباحين المبتدئين يشعرون بالقلق قبل التدريب أو المنافسات؛ إذ أشارت 50% من الإجابات أنهم يشعرون بالقلق غالبًا، و 27% أجابت دائمًا، و 18% بـ أحيانًا، مقابل 5% فقط أجابت بـ نادرًا، مع غياب شبه تام لفئة "أبداً". وتشير هذه النتائج إلى أن القلق يمثل ظاهرة شائعة في هذه المرحلة العمرية، وهو أمر يتسق مع الدراسات العلمية التي تؤكد أن المراحل الأولى من الممارسة الرياضية التنافسية ترتبط بارتفاع مستويات القلق المعرفي والجسدي نتيجة حداثة الخبرة، والخوف من الفشل، والرغبة في إرضاء المدرب أو الوالدين.

تدعم هذه المعطيات دراسة Roy (2020) في التي أوضحت أن السباحين الناشئين غالبًا ما يعانون من قلق تنافسي يؤثر في ثقتهم بأنفسهم وأدائهم.

من جهة أخرى، تشير دراسة Xu (2023) إلى أن السباحة، خاصة في المنافسات، تتطلب تركيزًا عاليًا واستجابة سريعة، وهو ما يجعل الأطفال أكثر عرضة للضغط النفسي عندما لا يمتلكون أدوات تنظيم انفعالي كافية.

يمكن تفسير ارتفاع نسبة القلق في ضوء خصائص النمو في الطفولة، حيث يكون الطفل في مرحلة بناء مفهوم الذات الرياضي، ويكون أكثر حساسية للتقييم الاجتماعي. كما أن بيئة المنافسة، حتى وإن كانت بسيطة، قد تُفسَّر من قبل الطفل كاختبار لقدراته، مما يرفع مستوى الإثارة الانفعالية. ووفق نظرية القلق التنافسي، فإن مستوى معتدل من القلق قد يكون محفزًا للأداء، لكن ارتفاعه بصورة مفرطة قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التحكم الحركي.



الشكل البياني رقم (5) يوضح أبرز أعراض القلق التي تظهر على صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين

يوضح الشكل (5) أبرز أعراض القلق لدى صغار السباحين المبتدئين حيث أظهرت الإجابات أن القلق لا يقتصر على بعدٍ نفسي واحد، بل يتجلى في مظاهر سلوكية، وانفعالية، وفسيولوجية متعددة. وقد جاءت أعلى الإجابات في عرض "التردد في دخول الماء" بـ 13 إجابة، يليه الخوف من الفشل بـ 12 إجابة، ثم تسارع ضربات القلب بـ 11 إجابة،

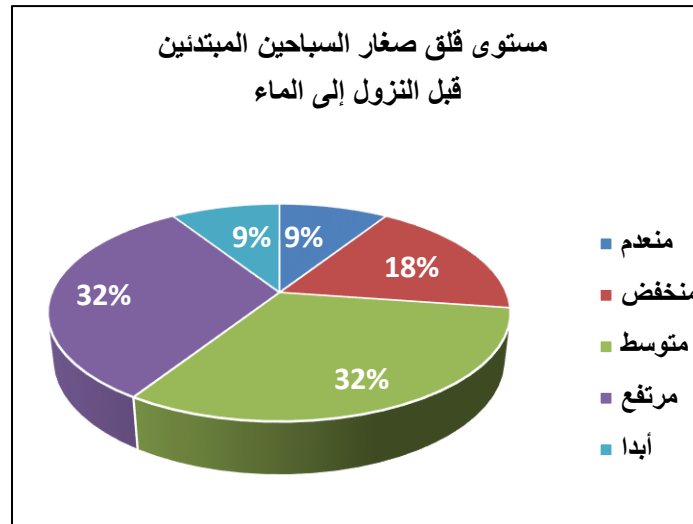
والبكاء أو الانفعال بـ 10 إجابات ، بينما ظهرت أعراض بنسب أقل مثل تجنب المشاركة بـ 7 إجابات ، والتعلق بالمدرّب أو الولي 6، والتوتر العضلي 4 ، والتعرق المفرط بإجابتين 2

تشير هذه النتائج إلى أن أكثر مظاهر القلق بروزاً لدى الأطفال ترتبط بالسلوك الظاهر (التردد، الخوف، البكاء) أكثر من الأعراض الفسيولوجية البحتة، وهو ما يتسق مع خصائص المرحلة العمرية؛ إذ يميل الأطفال إلى التعبير عن قلقهم بصورة سلوكية مباشرة بدلاً من الوصف اللفظي للمشاعر الداخلية. وتدعم دراسة Bronievych وآخرون (2025) حول الإعداد النفسي في المراحل الأولى لتعلم السباحة هذه النتيجة، حيث أوضحت أن الخوف من الماء والتردد في الانخراط في النشاط يُعدان من أكثر التحديات شيوعاً في البدايات، وأن توفير مناخ نفسي داعم يقلل تدريجياً من هذه السلوكيات.

كما تتفق النتائج مع ما أشار إليه Xu (2023) من أن السباحة تتطلب تركيزاً عالياً واستجابة سريعة، ما قد يرفع من مستوى الاستثارة الفسيولوجية لدى الأطفال، ويظهر في صورة تسارع ضربات القلب أو الانفعال الزائد. ووفقاً لنموذج القلق التنافسي متعدد الأبعاد، فإن القلق يتكون من عنصرين أساسيين: القلق المعرفي (كالخوف من الفشل والتقييم السلبي) والقلق الجسدي (كزيادة ضربات القلب والتوتر العضلي). وتُظهر النتائج الحالية بوضوح حضور البعدين معاً، مع غلبة البعد المعرفي/السلوكي.

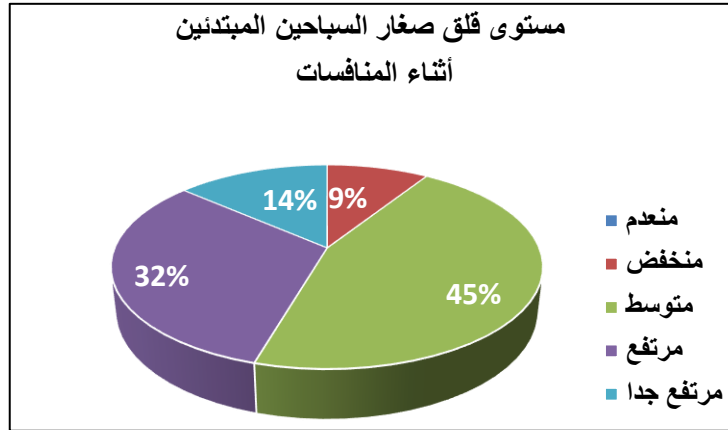
وتدعم دراسة Meggs & Chen (2019) أن الخوف من الفشل لدى السباحين الناشئين يرتبط بانخفاض الثقة بالنفس،

كما يمكن تفسير ارتفاع عرض "التردد في دخول الماء" تحديداً بأنه يجمع بين عاملين: الخوف الفطري من البيئة المائية، وضعف الخبرة السابقة، إضافة إلى القلق من الأداء أمام الآخرين. أما "الخوف من الفشل" فيرتبط غالباً بالتوقعات المرتفعة أو المقارنة بالأقران، وهو ما يتطلب من المدربين تبني أسلوب تشجيعي يركز على التحسن الفردي بدلاً من النتائج فقط.



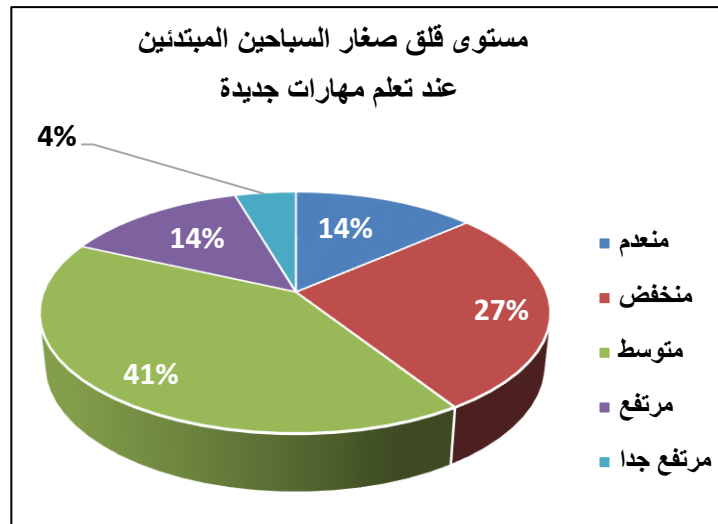
الشكل البياني رقم (6) يوضح مستوى القلق قبل النزول إلى الماء التي تظهر على صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين

يوضح الشكل (6) مستوى الشعور بالقلق قبل النزول إلى الماء التي تظهر عند صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين حيث أظهرت الإجابات أن نسبة مرتفعة من صغار السباحين المبتدئين يشعرون بالقلق قبل النزول إلى الماء التي تظهر ؛ إذ أشارت النتائج إلى أن 32% يعانون من مستوى قلق مرتفع، و32% من قلق متوسط، مقابل 18% منخفض و9% منعدم و9% "أبداً". أي أن نحو ثلثي العينة تقريباً يقعون ضمن المستويين المتوسط والمرتفع. هذا يتسق مع ما أشار إليه Bronievych وآخرون (2025) من أن المراحل الأولى للتعامل مع البيئة المائية ترتبط غالباً بمشاعر تردد وخوف، خاصة لدى الأطفال الذين لم يطوروا بعد شعوراً كاملاً بالأمان داخل الماء. فالبيئة المائية بطبيعتها قد تمثل مصدر تهديد إدراكي، مما يرفع مستوى الاستثارة الانفعالية قبل البدء بالنشاط.



الشكل البياني رقم (7) يوضح مستوى القلق أثناء المنافسات التي تظهر على صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين

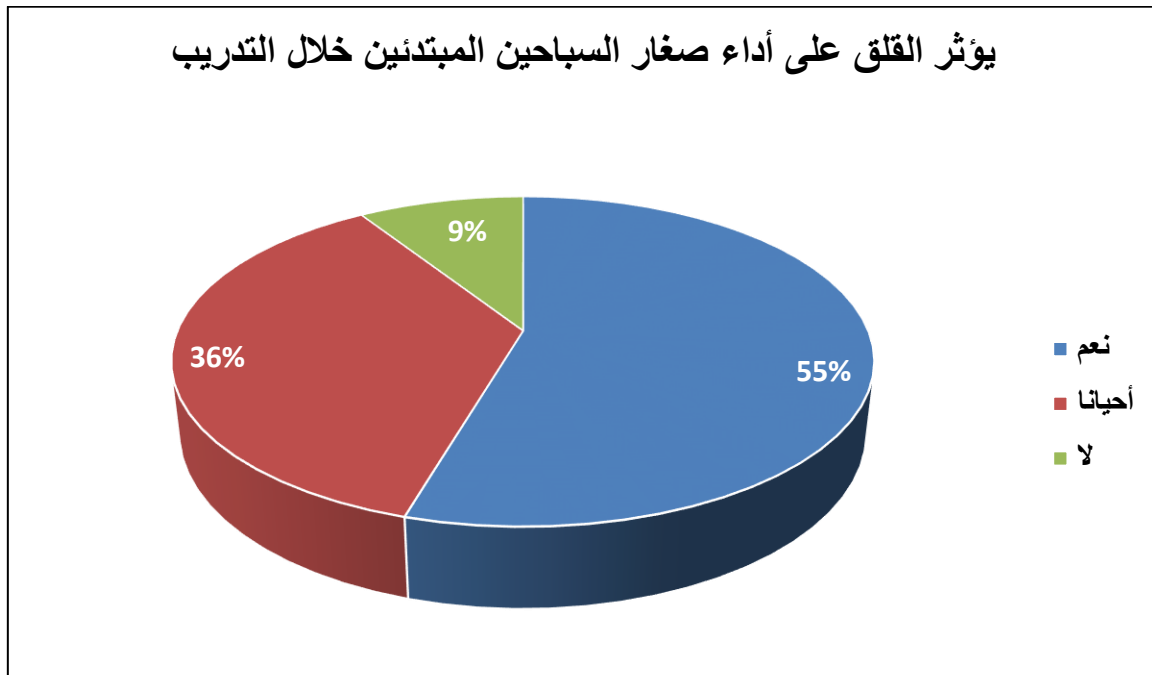
أما بالنسبة لمستوى القلق أثناء المنافسات من خلال الشكل (7)، فتُظهر الإجابات ارتفاعاً نسبياً في القلق المتوسط 45%. مع بقاء القلق المرتفع عند 32% وارتفاع فئة "مرتفع جداً" إلى 14%. في حين تنخفض فئة القلق المنخفض إلى 9% فقط. هذه المعطيات تؤكد ما أوضحتته دراسة Roy (2020) أن المنافسة تمثل سبباً عالي الضغط للأطفال، حيث يتراد القلق المعرفي المرتبط بالخوف من الفشل والتقييم الاجتماعي. كما تدعم نتائج Meggs & Chen (2019) من أن القلق التنافسي لدى السباحين الناشئين يرتبط بشكل مباشر بمستوى الثقة بالنفس والحديث الذاتي الداخلي، وأن غياب المهارات النفسية المنظمة قد يؤدي إلى ارتفاع الاستشارة إلى مستويات تؤثر سلباً على الأداء



الشكل البياني رقم (8) يوضح مستوى القلق عند تعلم مهارات جديدة التي تظهر على صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين

وفي سياق مستوى القلق عند تعلم مهارات جديدة كما يظهر الشكل (8) ، يتصدر القلق المتوسط النسبة الأعلى 41٪، يليه المنخفض 27٪ ، ثم المرتفع 14٪ والمنعدم 14٪، بينما يبلغ المرتفع جدًا 4٪ فقط. ويعكس هذا النمط أن تعلم المهارات الجديدة يثير قلقًا مرتبطًا بعدم اليقين والخوف من الخطأ، لكنه أقل حدة من قلق المنافسة. ووفقًا لما أشار إليه Xu (2023)، فإن متطلبات التركيز والتنسيق الحركي في السباحة قد تولد استشارة نفسية، إلا أن البيئة التعليمية الداعمة تخفف من تحولها إلى قلق مفرط.

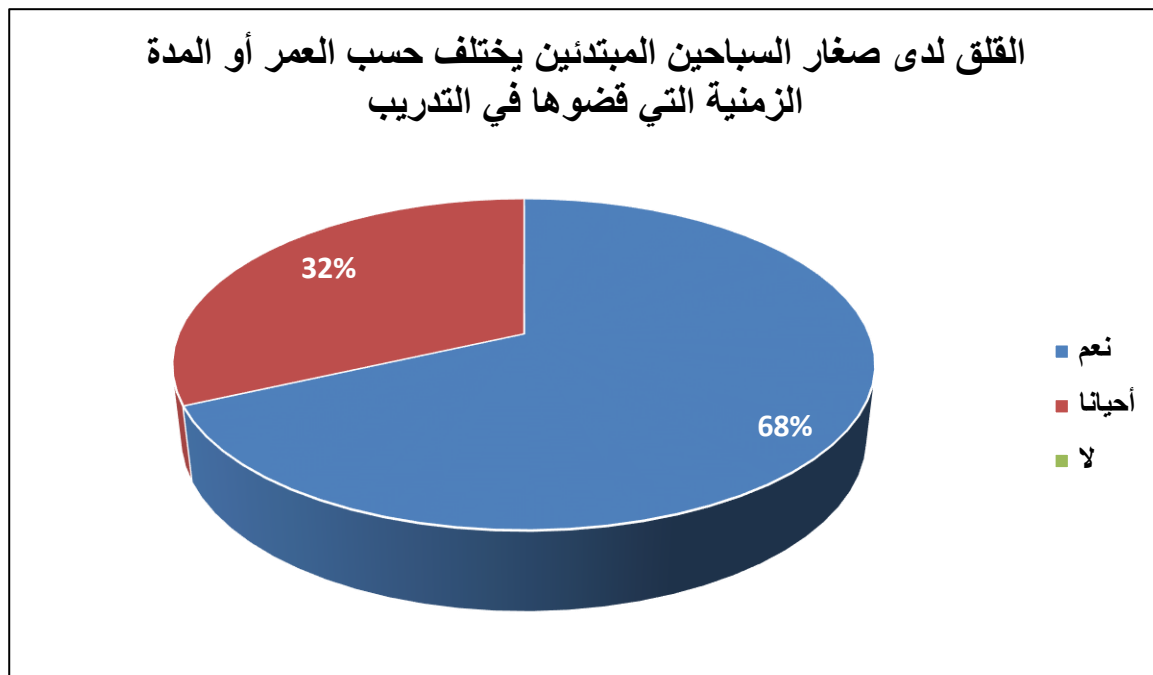
بناءً على ذلك، تكشف النتائج أن القلق لدى صغار السباحين ليس ظاهرة ثابتة، بل يتغير تبعًا للموقف؛ إذ يبلغ ذروته أثناء المنافسات، ويظل ملحوظًا قبل النزول إلى الماء، ويكون أكثر اعتدالًا عند تعلم مهارات جديدة.



الشكل البياني رقم (9) يوضح تأثير القلق على أداء صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين

تُظهر الإجابات في الشكل (9) تأثير القلق على أداء صغار السباحين المبتدئين

و تبين أن القلق يُعد عاملاً مؤثراً بوضوح في الأداء التدريبي لصغار السباحين المبتدئين،. فقد أشار 55% إلى أن القلق يؤثر بالفعل على الأداء خلال التدريب، و36% أنه يؤثر أحياناً، مقابل 9% فقط يرون أنه لا يؤثر. تعكس هذه النتائج ما تؤكدته الدراسات العلمية في علم النفس الرياضي من أن القلق، خاصة في المراحل الأولى من التعلم، قد يعيق الأداء الحركي بسبب تأثيره على التركيز والتناسق العضلي. فقد أوضحت دراسة Roy (2020) أن القلق التنافسي المرتفع يرتبط بانخفاض الثقة بالنفس وتشتت الانتباه. وهذا ينسجم مع النتائج الحالية التي تشير إلى أن غالبية المدربين أو الملاحظين يدركون تأثير القلق المباشر على جودة الأداء التدريبي



الشكل البياني رقم (10) يوضح حقيقة اختلاف القلق لدى صغار السباحين المبتدئين القلق حسب العمر أو المدة

الزمنية التي قضوها في التدريب

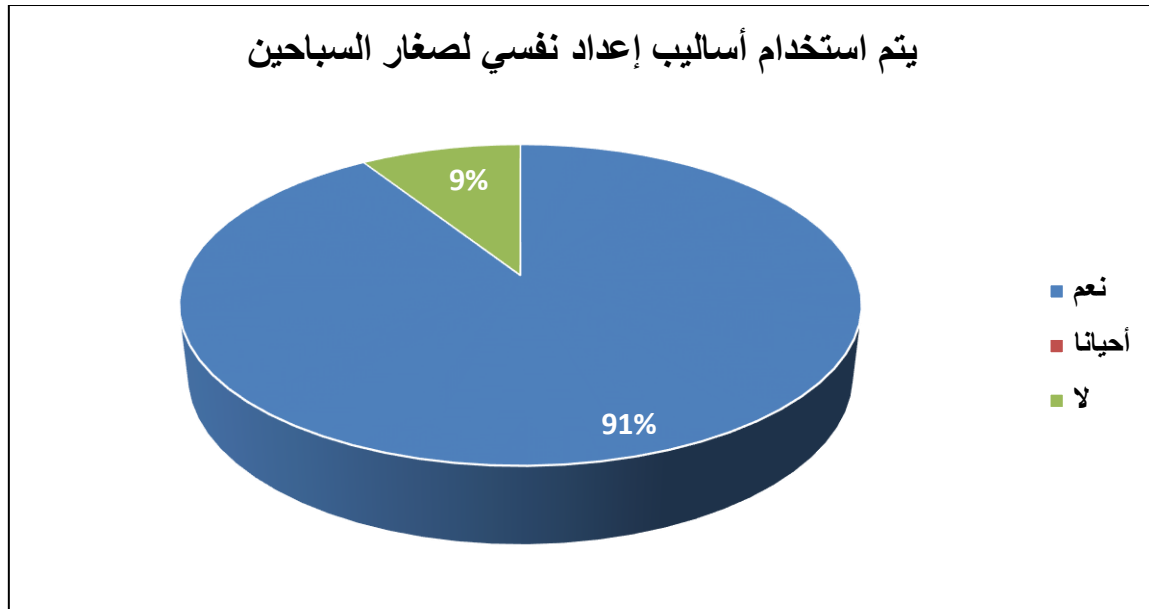
يوضح الشكل رقم (10) حقيقة اختلاف القلق لدى صغار السباحين المبتدئين القلق حسب العمر أو المدة الزمنية التي قضوها في التدريب ، حيث أظهرت الإجابات أن 68% من الإجابات تؤكد أن مستوى القلق يختلف باختلاف العمر أو مدة الممارسة، و32% يرون أنه يختلف أحياناً، مع غياب تام للإجابة "لا". فقد أشارت دراسة Bronievych وآخرون (2025) إلى أن الأطفال في المراحل الأولى من تعلم السباحة يُظهرون مستويات أعلى من التردد والخوف مقارنةً

بالأطفال الذين أمضوا فترة أطول في التدريب، حيث يؤدي التكيف التدريجي مع البيئة المائية إلى انخفاض القلق وزيادة الشعور بالكفاءة الذاتية. كذلك تؤكد دراسة Xu (2023) أن اكتساب الخبرة التنافسية والتدريب المنتظم يعززان الثبات الانفعالي لدى السباحين الصغار، ويقللان من حدة الاستجابة القلقة في المواقف الضاغطة.

من الناحية النظرية، يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء مفهوم "الكفاءة الذاتية" لباندورا، حيث يؤدي تراكم الخبرات الناجحة إلى تعزيز الثقة بالنفس وخفض القلق. كما تتوافق النتائج مع منحنى العلاقة بين القلق والأداء، الذي يشير إلى أن القلق المرتفع بشكل مفرط يضعف الأداء من خلال إحداث توتر عضلي زائد وتشتت معرفي، بينما يساهم المستوى المعتدل في رفع الدافعية.

بناءً على ذلك، تؤكد النتائج أن القلق يمثل عاملاً مؤثراً حقيقياً في الأداء التدريبي لدى صغار السباحين، وأن شدته تتراجع تدريجياً مع التقدم في العمر واكتساب الخبرة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:



الشكل البياني رقم (11) يوضح استخدام المدربين لأساليب الإستعداد النفسي لصغار السباحين المبتدئين

تُظهر نتائج الشكل (11) الذي يوضح مدى استخدام المدربين لأساليب الإستعداد النفسي لصغار السباحين المبتدئين

حيث أسفرت الإجابات أن الغالبية العظمى من المدربين بنسبة 91٪ يستخدمون أساليب الإعداد النفسي مع صغار

السباحين، بينما 9٪ فقط لا يستخدمون هذه الأساليب مطلقاً، مما يعكس وعياً متزايداً بأهمية الجوانب النفسية في تدريب

الأطفال على السباحة. تُعد هذه النتيجة مؤشراً إيجابياً على التحول في فلسفة التدريب الرياضي من التركيز على الجوانب البدنية

فقط إلى الاهتمام بالجانب النفسي الذي يُعتبر حجر الأساس في بناء الرياضي المتكامل منذ المراحل الأولى.

توضح الدراسات العلمية الحديثة أن الإعداد النفسي يسهم في تعزيز الثقة بالنفس، والتحكم في القلق، وتنمية الدافعية الداخلية،

خصوصاً لدى الأطفال في مراحل التعلم الأولى، إذ يكونون أكثر عرضة للمخاوف المرتبطة بالماء أو بالبيئة التنافسية. وتشير

دراسة Bronievych وآخرون (2025) إلى أن استخدام الأساليب الإبداعية مثل اللعب والتفاعل الاجتماعي أثناء

التدريب يخلق مناخاً نفسياً إيجابياً يُقلل من التوتر ويزيد من التكيف مع بيئة السباحة. كما بينت دراسة Xu (2023) أن

التدريب الذهني وأساليب المحاكاة الذهنية تسهم في تحسين تركيز الأطفال أثناء المنافسات وتحافظ على هدوئهم الانفعالي، مما

يؤدي إلى أداء أكثر استقراراً وثقة.

من ناحية أخرى، أوضحت دراسة Gazdowska وآخرون (2025) أن تطوير وعي المدربين بالجوانب النفسية له أثر

مباشر على أداء السباحين الصغار، حيث أدى تدريب المدربين على مهارات مثل التحكم بالضغط وتنمية الثقة إلى تحسن

ملموس في قدرات الأطفال الذهنية والرياضية معاً. وأكدت نتائج Parakhonko و Khimich (2024) أن الإعداد

النفسي قبل المنافسات يقلل من القلق ويزيد من القدرة على ضبط الإرادة والمثابرة، مما يرفع من فرص النجاح في البطولات. أما

دراسة الحالة التي قدمها Roy (2020) فقد أظهرت أن تطبيق برنامج نفسي منتظم ساعد في تحسين صلابتها الذهنية

وقدرتها على مواجهة القلق التنافسي، مما انعكس إيجاباً على أدائها الفني والبدني.

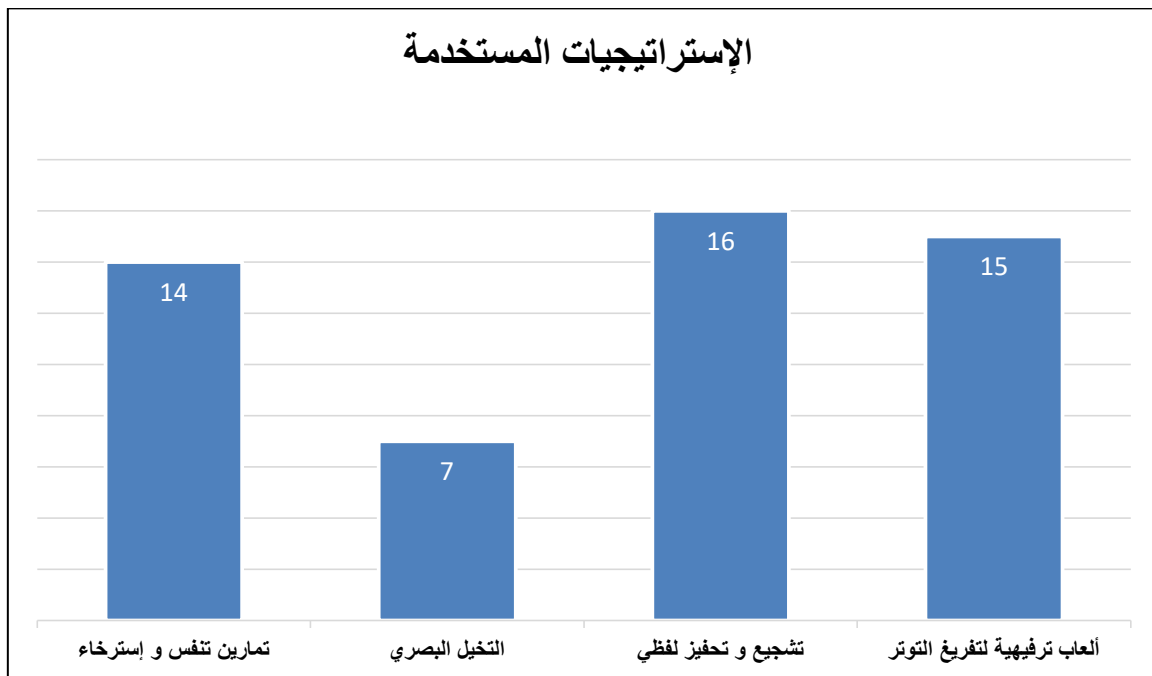
تُشير هذه الدراسات مجتمعة إلى أن النسبة العالية (91٪) من استخدام أساليب الإعداد النفسي ليست مجرد رقم، بل انعكاس

لتطور علمي وعملي في فهم المدربين لدور العامل النفسي في الأداء الرياضي للأطفال، وهو ما يتفق مع ما ورد في الدراسات

بأن التدريب النفسي يجب أن يكون جزءاً متكاملًا من البرنامج التدريبي، لا مجرد نشاط جانبي. أما نسبة الـ 9٪ من المدربين

الذين لا يستخدمون هذه الأساليب فقد تُعزى إلى نقص الوعي أو الخبرة في علم النفس الرياضي، مما يستدعي برامج تأهيلية متخصصة لرفع كفاءتهم في هذا المجال.

وفي ضوء هذه النتائج، يمكن القول إن الإعداد النفسي لصغار السباحين يمثل مكوناً أساسياً في بناء الثقة، وتخفيف القلق، وتحسين الأداء، وهو ما تؤكد الدراسات العلمية الحديثة التي تربط بين تنمية القدرات النفسية والنتائج الرياضية الإيجابية.



الشكل البياني رقم (12) يوضح الإستراتيجيات المستخدمة من طرف المدربين

توضح نتائج الشكل (12) الإستراتيجيات المستخدمة من طرف المدربين حيث أشارت الإجابات إلى أن المدربين يستخدمون مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات النفسية مع صغار السباحين، مع تفاوت في درجة استخدامها. تظهر الاستراتيجيات الأكثر استخداماً كما يلي :

تشجيع وتحفيز اللاعب ب 16 إجابة ، الألعاب الترفيهية لتفريغ التوتر ب 15 إجابة ،

تمارين التنفس والاسترخاء ب 14 إجابة ، بينما كانت استراتيجية التخيل البصري الأقل استخداماً ب 7 اجابات.

يتضح أن التشجيع والتحفيز اللفظي يحتل المرتبة الأولى (16)، ما يدل على اعتماد المدربين بشكل كبير على التعزيز

الإيجابي والكلمات التحفيزية كوسيلة أساسية لدعم الأطفال نفسياً. ويُفسّر ذلك بملاءمة هذا الأسلوب للمرحلة العمرية

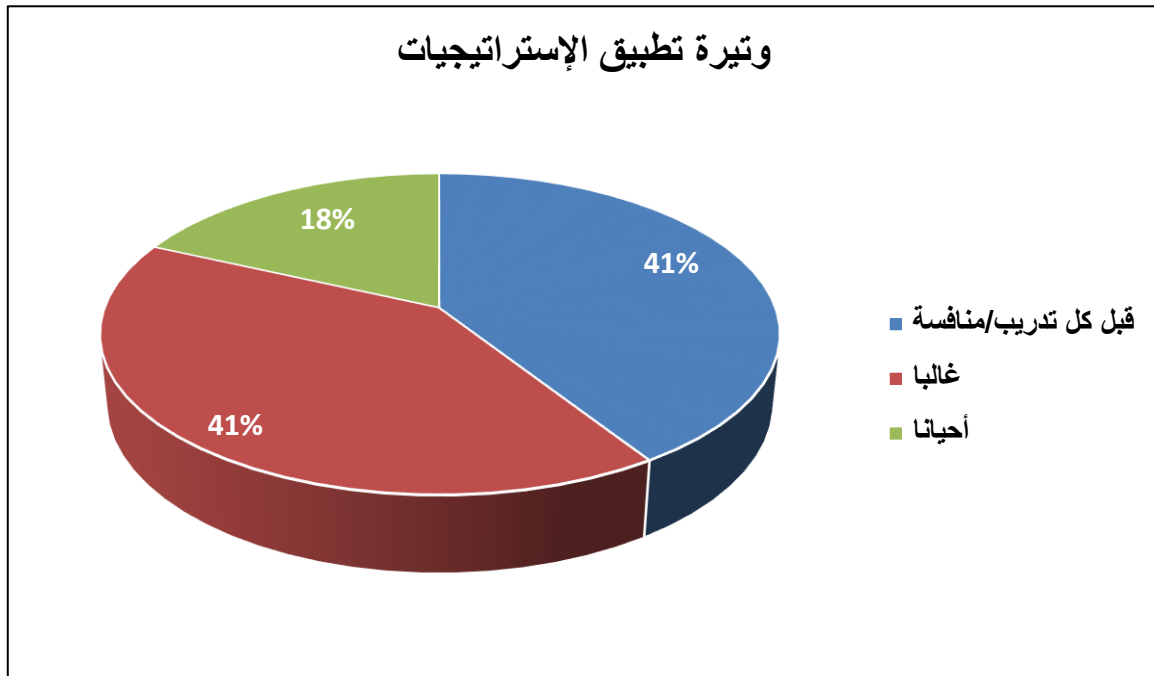
(4-6 سنوات)، حيث يكون الطفل أكثر استجابة للمدح والتشجيع المباشر، مما يعزز ثقته بنفسه ويقلل من مشاعر الخوف والتردد.

تأتي في المرتبة الثانية الألعاب الترفيهية لتفريغ التوتر (15)، وهو مؤشر مهم على إدراك المدربين لفعالية اللعب في خفض القلق، خاصة أن الأطفال في هذه المرحلة يتعلمون ويتفاعلون بشكل أفضل من خلال الأنشطة المرححة التي تحول الموقف التدريبي من مصدر ضغط إلى تجربة ممتعة وآمنة نفسيًا.

أما تمارين التنفس والاسترخاء فقد سجلت (14)، وهي نسبة مرتفعة نسبيًا، مما يعكس وجود توجه نحو استخدام أساليب تنظيم الانفعال وضبط التوتر بطريقة مباشرة، وإن كانت أقل قليلًا من أساليب التحفيز واللعب، ربما لصعوبة تطبيقها مع الأطفال الصغار مقارنة بالأساليب الحركية واللفظية.

في المقابل، جاء التخييل البصري في المرتبة الأخيرة (7)، وهو ما قد يشير إلى قلة استخدام هذه التقنية مع هذه الفئة العمرية، إما لصعوبة تطبيقها بسبب محدودية القدرة على التركيز والتجريد لدى الأطفال الصغار، أو لعدم توفر تدريب كافٍ للمدربين على استخدامها بشكل مبسط.

بشكل عام، يكشف الشكل أن الاستراتيجيات الأكثر استخدامًا هي تلك التي تعتمد على التفاعل المباشر واللعب والتشجيع، وهي أساليب تتماشى مع الخصائص النمائية للأطفال، بينما تقل نسبة استخدام التقنيات الذهنية الأكثر تجريدًا مثل التخييل البصري. وهذا يعكس توجهًا عمليًا نحو اعتماد استراتيجيات بسيطة وملائمة عمرًا في خفض القلق وتعزيز الثقة لدى صغار السباحين المبتدئين.



الشكل البياني رقم (13) يوضح وتيرة تطبيق الإستراتيجيات

توضح نتائج الشكل (13) وتيرة تطبيق الإستراتيجيات المستخدمة من طرف المدربين حيث أشارت الإجابات إلى أن 41% من المدربين يطبقون هذه الاستراتيجيات قبل كل تدريب أو منافسة، و41% منهم غالبًا ما يستخدمون هاته الإستراتيجيات، بينما نسبة 18% فقط منهم يستخدمونها أحيانًا، مما يدل على أن أغلبية المدربين يدركون أهمية الدمج المنتظم للأساليب النفسية في التدريب اليومي.

هذه النتائج تتوافق مع ما توصلت إليه الدراسات الحديثة في علم النفس الرياضي. فبحسب دراسة Xu (2023) فإن التدريب النفسي المنتظم للأطفال السباحين مثل تمارين الاسترخاء، والتصور الذهني، وضبط القلق يُحسن من التركيز والهدوء أثناء المنافسات، ويزيد من قدرة الأطفال على اتخاذ القرارات السريعة في بيئة تنافسية مضغوطة.

كما أكدت دراسة Roy (2020) أن استخدام أساليب مثل التنفس العميق، التخيل، والتحفيز الذاتي ساعد سباحة صغيرة على تحسين صلابتها الذهنية وتقليل القلق التنافسي، مما انعكس على أدائها الفني والبدني. من ناحية أخرى، أوضحت دراسة Merlin وآخرون (2024) في أن تطبيق برامج تدريب نفسي متكاملة تشمل الاسترخاء، التصور،

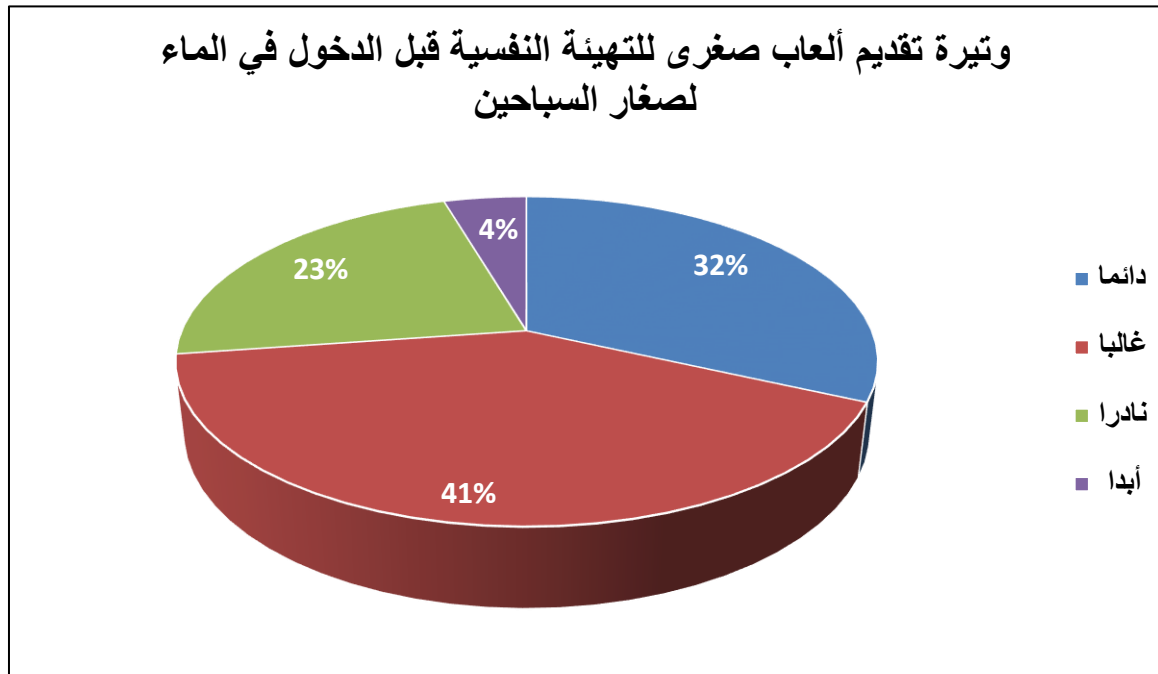
الحديث الذاتي، وإدارة الإثارة الانفعالية أدى إلى تحسن واضح في تقدير الذات الرياضي والقدرة على ضبط الانفعالات لدى الرياضيين الصغار.

كما بينت دراسة Gazdowska وآخرون (2025) أن رفع الوعي النفسي لدى المدربين أنفسهم من خلال ورش تدريبية متخصصة أسهم في تحسين قدرة السباحين الصغار على التركيز، والتحكم في التوتر، وزيادة الدافعية الداخلية، ما يعزز فعالية التدريب.

أما دراسة Bronievych وآخرون (2025) فقد أشارت إلى أن استخدام الأساليب الترفيهية والألعاب الجماعية أثناء التدريب يساعد على تخفيف القلق لدى الأطفال ويخلق مناخًا نفسيًا إيجابيًا يدعم التكيف والثقة بالنفس.

من خلال الجمع بين النتائج والدراسات الأكاديمية، يمكن تفسير تفضيل المدربين لاستراتيجيات مثل التشجيع والألعاب الترفيهية وتمارين الاسترخاء على أنها نابعة من طبيعة الأطفال النفسية التي تميل إلى التعلم من خلال اللعب والتفاعل الإيجابي. أما قلة استخدام التخيل البصري فقد ترتبط بحاجة هذه الاستراتيجية إلى تدريب متخصص وصبر أكبر لتطويرها لدى الأطفال، كما أشار Parakhonko و Khimich (2024) إلى أن فاعليتها تزداد فقط عندما تُستخدم ضمن برامج منظمة وطويلة الأمد.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن المدربين يبدون وعيًا متزايدًا بأهمية الجانب النفسي في تدريب السباحين الصغار، مع اعتمادهم الأكبر على الأساليب العملية المباشرة التي يمكن تطبيقها بسهولة.



الشكل البياني رقم (14) يوضح وتيرة تقديم ألعاب صغرى للتهيئة النفسية قبل الدخول في الماء لصغار السباحين المبتدئين

تُظهر نتائج الشكل (14) وتيرة تقديم ألعاب صغرى للتهيئة النفسية قبل الدخول في الماء لصغار السباحين المبتدئين حيث أظهرت أن نسبة 41% من المدربين يقدمون ألعاباً صغيرة للتهيئة النفسية لصغار السباحين غالباً، و32% منهم يقدمونها بشكل دائم، بينما 23% منهم نادراً ما يقدمونها و4% منهم لا يستخدمونها مطلقاً. وتشير هذه النسب إلى إدراك واضح لدى معظم المدربين لأهمية اللعب كوسيلة للتهيئة النفسية قبل التدريب أو الدخول إلى الماء، خصوصاً في الفئة العمرية الصغيرة التي تحتاج إلى أجواء مريحة وممتعة للتغلب على القلق والخوف من الماء، وبناء الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي الإيجابي.

تدعم هذه النتائج ما ورد في دراسة Bronievych وآخرون (2025)، التي أوضحت أن الدمج المنتظم للألعاب التعليمية والترفيهية في تدريب السباحين المبتدئين يساهم في تكوين مناخ نفسي إيجابي داخل الحصة التدريبية، ويساعد على تخفيف المخاوف الأولية من الماء وتحسين المزاج العام للأطفال. وذكرت الدراسة أن التنوع في الأنشطة، مثل "أيام الحكم الذاتي" حيث يختار الأطفال بعض التمارين بأنفسهم، يعزز الشعور بالاستقلالية والدافعية الداخلية لديهم.

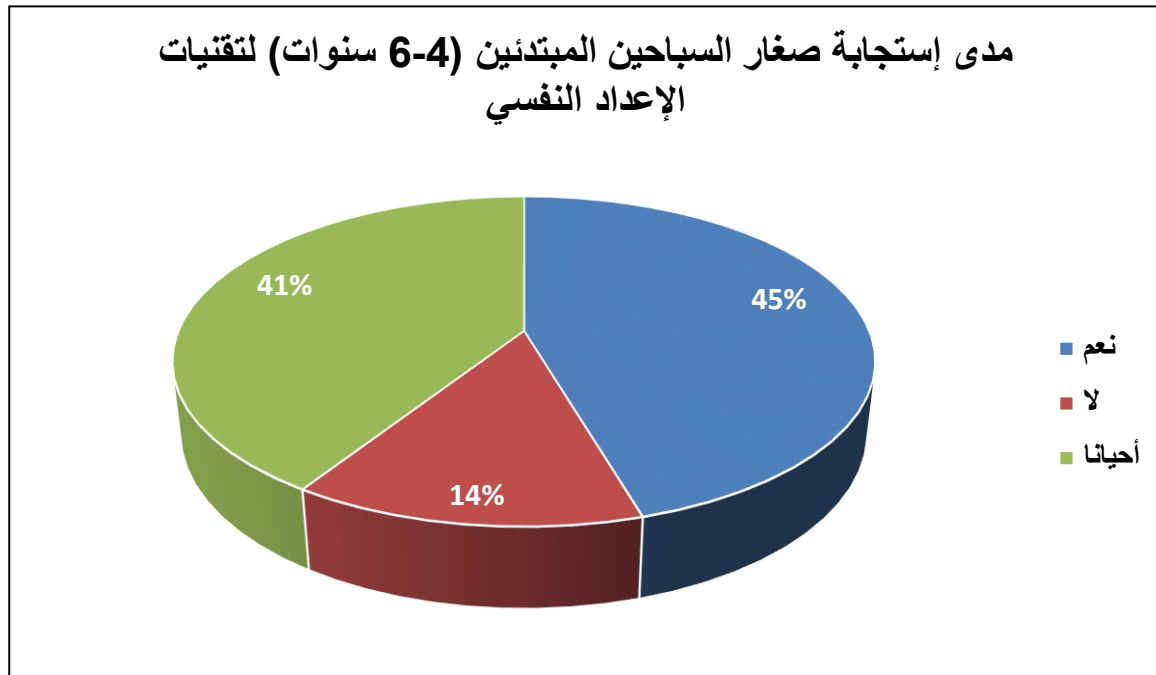
كما تؤكد دراسة Xu (2023) أن التهيئة النفسية قبل التدريب أو المنافسة، بما في ذلك الأنشطة الممتعة ولعب الأدوار أو المحاكاة، تساعد الأطفال على الدخول في حالة تركيز وهدوء نفسي، وتزيد من استعدادهم العقلي للتعلم الحركي والمهاري. وأشار الباحث إلى أن هذا النوع من التحفيز النفسي يُعتبر مكماً أساسياً للإحماء البدني.

من ناحية أخرى، بينت دراسة Roy (2020) أن التهيئة النفسية المسبقة باستخدام تقنيات ممتعة ومشوقة تساعد السباحين الشباب على إدارة التوتر قبل المنافسة وتطوير المرونة الذهنية، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم. كما دعمت دراسة Meggs & Chen (2019) أهمية التدريب النفسي التفاعلي في تحسين التركيز والانضباط العاطفي لدى الرياضيين الصغار.

بناءً على ذلك، يمكن تفسير اعتماد نسبة مرتفعة من المدربين على الألعاب النفسية التمهيدية بأنه نابع من وعي تربوي متزايد بأن الأطفال يتعلمون ويستجيبون من خلال اللعب أكثر من التعليم المباشر. فهذه الأنشطة تساعد على الانتقال بسلاسة من الحالة اليومية إلى حالة التدريب، وتقلل من المقاومة النفسية والقلق، وتزيد من الحماس للمشاركة.

أما نسبة المدربين الذين لا يستخدمون هذه الأساليب (4% فقط)، فقد يُعزى ذلك إلى نقص الوعي بجدوى اللعب النفسي أو ضيق الوقت المخصص للحصة التدريبية. لذلك توصي الدراسات الحديثة بضرورة دمج ألعاب التهيئة النفسية

ضمن برامج تدريب الأطفال في السباحة بشكل ممنهج، لما لها من أثر طويل المدى في تعزيز التوازن النفسي، والثقة بالنفس، والدافعية الداخلية، وهي جميعها عوامل أساسية للنجاح الرياضي في المراحل اللاحقة.

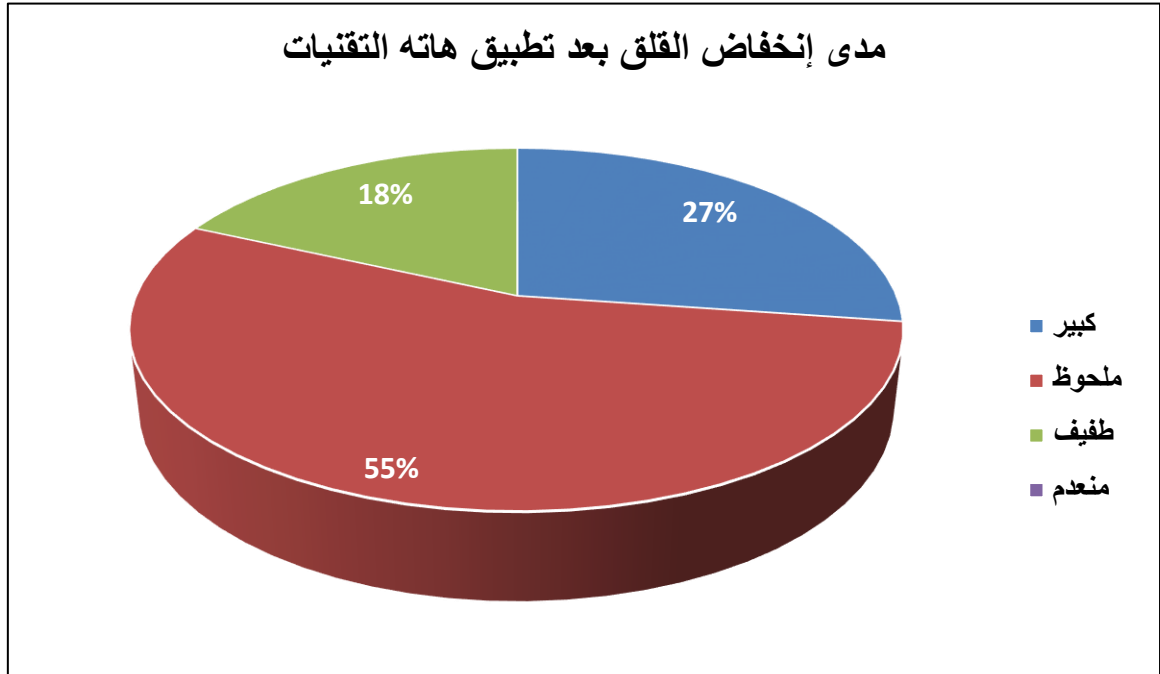


الشكل البياني رقم (15) يوضح مدى إستجابة صغار السباحين المبتدئين لتقنيات الإعداد النفسي

الشكل (15) يوضح مدى إستجابة صغار السباحين المبتدئين لتقنيات الإعداد النفسي حيث تظهر الإجابات أن 45% من أفراد العينة يرون أن الأطفال يستجيبون لتقنيات الإعداد النفسي بشكل واضح ، بينما أشار 41% إلى أنهم يستجيبون أحياناً، في حين يرى 14% فقط أنهم لا يستجيبون.

تشير هذه النتائج إلى أن غالبية الأطفال في هذه المرحلة العمرية لديهم قابلية جيدة للتفاعل مع تقنيات الإعداد النفسي، رغم صغر سنهم. فارتفاع نسبة "نعم" و"أحياناً" معاً مشكلة نسبة 86% يدل على أن هذه الفئة العمرية يمكن تدريبها نفسياً إذا تم تقديم الأساليب بطريقة مبسطة وتناسب خصائصهم النمائية.

يمكن تفسير نسبة الاستجابة المرتفعة بأن الأطفال في هذا العمر يتأثرون سريعًا بالأساليب القائمة على اللعب، والتشجيع، والتعزيز الإيجابي، وهي من أهم أدوات الإعداد النفسي الموجه للصغار. أما نسبة 14% التي تشير إلى عدم الاستجابة فقد تعود إلى فروق فردية في النضج الانفعالي، أو إلى طريقة تطبيق التقنيات، أو إلى قصر مدة البرنامج التدريبي.



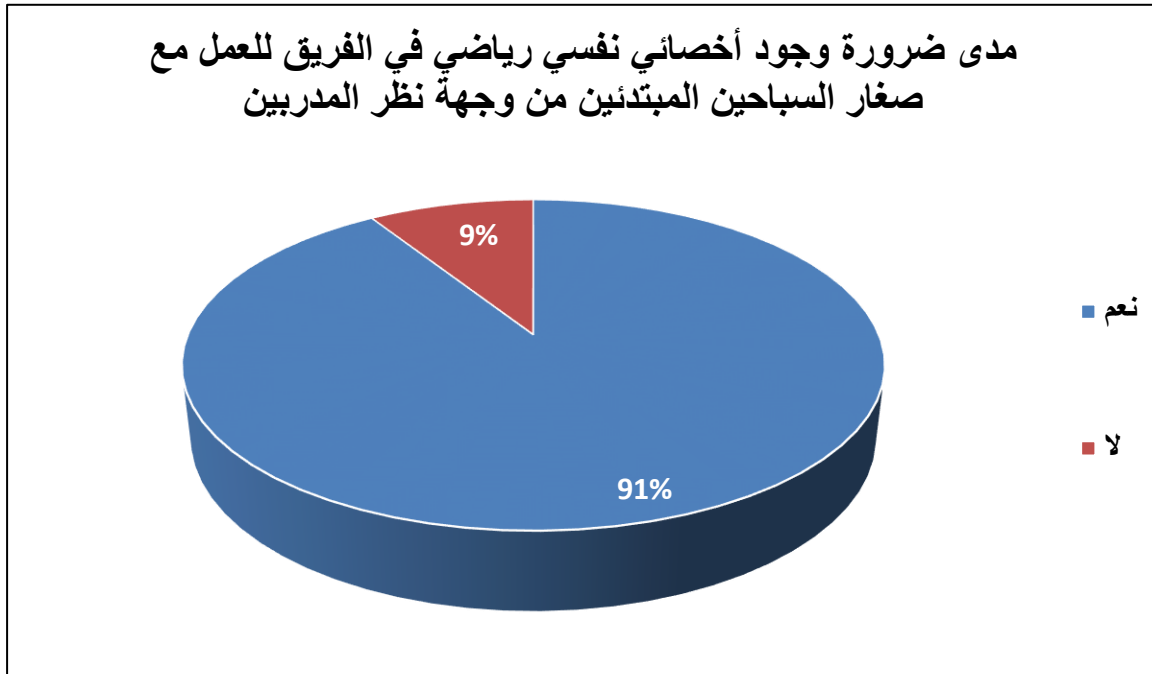
الشكل البياني رقم (16) يوضح مدى إنخفاض القلق بعد تطبيق هذه التقنيات

الشكل رقم (16) يوضح مدى إنخفاض القلق بعد تطبيق هذه التقنيات حيث تشير الإجابات إلى أن 55% من إجابات المدربين يرون أن إنخفاض القلق كان ملحوظًا، و27% منهم يرون أن الإنخفاض كان كبيرًا، بينما أشار 18% منهم إلى أن الإنخفاض كان طفيفًا،

تدل هذه النتائج على أن تقنيات الإعداد النفسي كان لها تأثير إيجابي واضح في خفض مستويات القلق لدى صغار السباحين. فاجتماع نسبي "كبير" و"ملحوظ" يشكل نسبة 82% ما يشير إلى فاعلية عالية لهذه التدخلات في ضبط التوتر وتحسين الاستقرار الانفعالي قبل التدريب أو المنافسة.

يمكن تفسير ذلك بأن تقنيات مثل تمارين التنفس، والألعاب التمهيدية، والتشجيع التحفيزي، تساعد الأطفال على تحويل مشاعر الخوف أو التردد إلى طاقة إيجابية. كما أن الشعور بالدعم النفسي من المدرب يعزز الإحساس بالأمان داخل البيئة المائية، وهو عنصر أساسي في هذه المرحلة العمرية.

أما نسبة 18% التي ترى أن الانخفاض كان طفيفاً، فقد تعود إلى شدة القلق لدى بعض الأطفال، أو إلى حاجتهم لفترة أطول من التدريب النفسي المنتظم حتى تظهر نتائج أقوى.



الشكل البياني رقم (17) يوضح ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق للعمل مع صغار السباحين المبتدئين

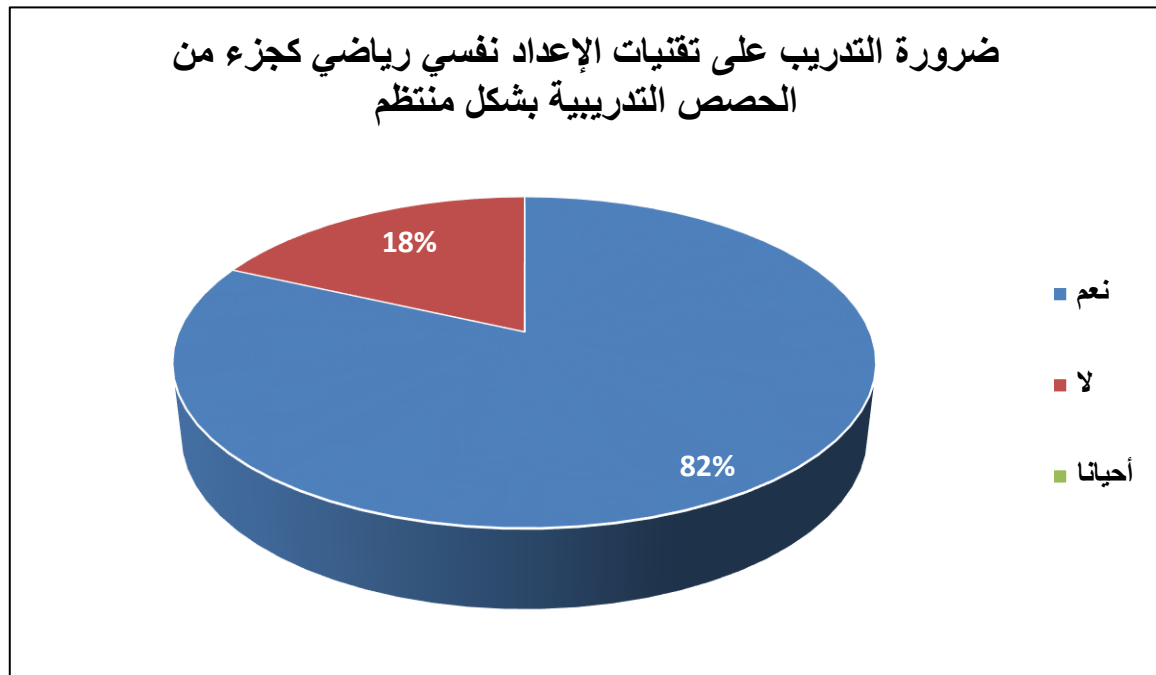
الشكل رقم (17) يوضح مدى ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق للعمل مع صغار السباحين المبتدئين من وجهة نظر المدربين حيث أسفرت الإجابات أن 91% من المدربين يؤكدون ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الفريق، في حين أن 9% فقط لا يرون هذه الضرورة. وتعد هذه النسبة مؤشراً قوياً على وجود وعي مهني مرتفع بأهمية الجانب النفسي في تدريب الفئات السنية الصغيرة.

تعكس هذه النتيجة إدراك المدربين للتحديات النفسية التي يواجهها صغار السباحين المبتدئين، مثل الخوف من الماء، القلق قبل النزول إلى الحوض، التردد في أداء المهارات الجديدة، أو التأثير الزائد بنتائج المنافسات. وجود أخصائي نفسي رياضي

يمكن أن يسهم في التعامل العلمي مع هذه الجوانب من خلال تصميم برامج إعداد نفسي مناسبة للمرحلة العمرية (4-6 سنوات)، وتقديم استراتيجيات عملية للحد من القلق وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية.

كما أن هذه النسبة المرتفعة تدل على توجه نحو تبني نموذج تدريبي متكامل يجمع بين الإعداد البدني، والمهاري، والنفسي، بدل الاقتصار على الجوانب الفنية فقط. فالأخصائي النفسي يمكن أن يعمل بالتنسيق مع المدرب لتطوير بيئة تدريبية آمنة انفعاليًا، مما ينعكس إيجابًا على التعلم الحركي والاستمرارية في ممارسة السباحة.

أما نسبة 9% التي لا ترى ضرورة وجود أخصائي نفسي، فقد تعود إلى اعتقاد بعض المدربين بقدرتهم على إدارة الجوانب النفسية بأنفسهم، أو إلى محدودية الموارد المتاحة في بعض الأندية.



الشكل البياني رقم (18) يوضح ضرورة التدريب على تقنيات الإعداد النفسي الرياضي كجزء من الحصص التدريبية بشكل منتظم من وجهة نظر المدربين

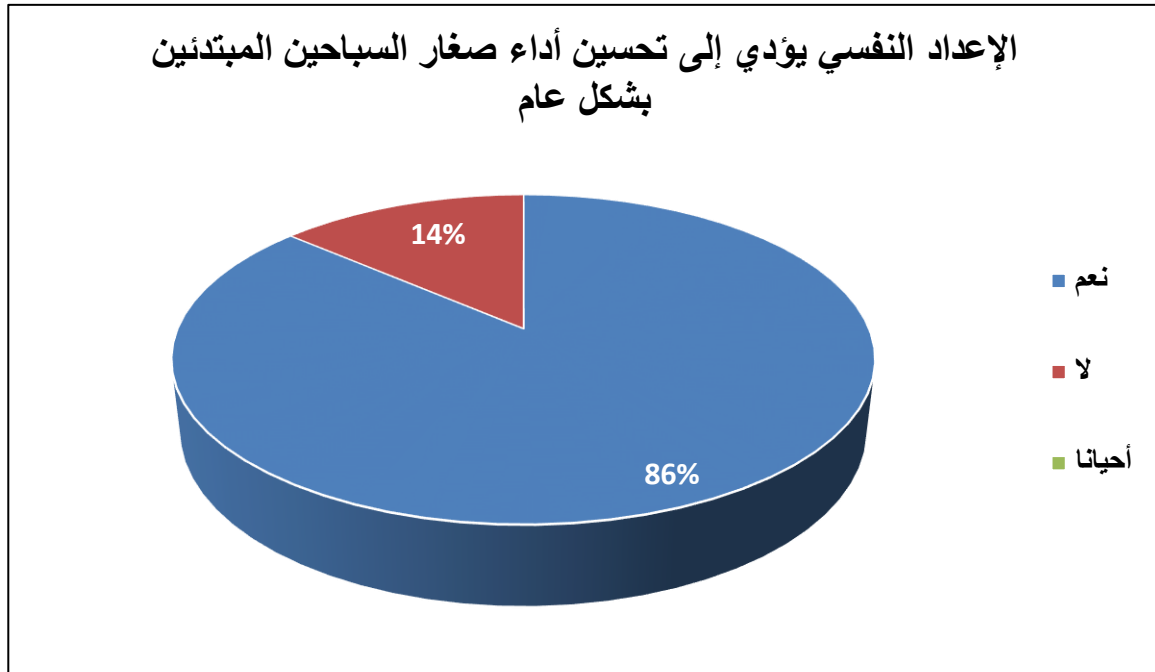
يوضح الشكل رقم (18) مدى ضرورة التدريب على تقنيات الإعداد النفسي الرياضي كجزء من الحصص التدريبية بشكل منتظم من وجهة نظر المدربين

تشير النتائج إلى أن 82% من المدربين يؤكدون ضرورة إدماج تقنيات الإعداد النفسي ضمن الحصص التدريبية بانتظام، مقابل 18% لا يرون ذلك. وتشير هذه النتيجة إلى وجود وعي مرتفع بأهمية الانتقال من القناعة النظرية بأثر الإعداد النفسي إلى التطبيق العملي المنظم داخل البرنامج التدريبي.

يمكن تفسير ذلك بأن القلق والتوتر لدى صغار السباحين يؤثران فعليًا في الأداء، وبالتالي يصبح من المنطقي اعتماد برامج وقائية وعلاجية داخل الحصص التدريبية نفسها، بدل الاكتفاء بالتدخل عند ظهور المشكلة. وتؤكد دراسة ROY (2020) أن التدخل النفسي المنظم والمستمر أسهم في تحسين إدارة القلق وتعزيز الصلابة الذهنية لدى سباحة ناشئة، مما انعكس إيجابًا على أدائها التنافسي.

كما تتماشى هذه النتيجة مع الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي التي تدعو إلى التكامل بين الإعداد البدني والمهاري والنفسي ضمن وحدة تدريبية واحدة، بدل الفصل بينها. فالتدريب المنتظم على مهارات مثل الاسترخاء، والتصور الذهني، والحديث الذاتي الإيجابي، يسهم في بناء استقرار انفعالي طويل المدى، وليس مجرد تحسن مؤقت.

أما نسبة 18% التي لا ترى ضرورة إدماج هذه التقنيات بانتظام، فقد تُفسر بقلة التكوين الأكاديمي في مجال علم النفس الرياضي، أو الاعتقاد بأن الجانب النفسي يتطور تلقائيًا مع التقدم في الخبرة



الشكل البياني رقم (19) يوضح حقيقة تحسين الإعداد النفسي لأداء صغار السباحين المبتدئين بشكل عام

يوضح الشكل رقم (19) حقيقة تحسين الإعداد النفسي لأداء صغار السباحين المبتدئين بشكل عام حيث تظهر الإجابات أن 86% من أفراد العينة يوافقون على أن الإعداد النفسي يساهم في تحسين الأداء، مقابل 14% لا يرون ذلك، مع غياب للإجابة "أحياناً". هذه النسبة المرتفعة تعكس فناعة شبه إجماعية بأهمية البعد النفسي في تطوير المستوى المهاري والإنجازي لدى السباحين الصغار.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تؤكدته الدراسات العلمية في علم النفس الرياضي بأن الأداء لا يعتمد فقط على القدرات البدنية والمهارية، بل يتأثر بدرجة كبيرة بعوامل مثل الثقة بالنفس، وتنظيم القلق، والتركيز الانتباهي. فقد بينت دراسة Meggs & Chen (2019) أن تدريب المهارات النفسية (كالحديث الذاتي وتحديد الأهداف) أدى إلى تحسن واضح في الأداء التنافسي لدى السباحين الناشئين. كما أظهرت دراسة Fortes وآخرون (2017) أن التدريب الذهني المنتظم أسهم في تحسين الأزمنة الرقمية في سباقات السباحة.

2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

أولاً: مناقشة الفرضية الأولى:

الفرضية: يعاني صغار السباحون المبتدئون من القلق.

من خلال الأشكال (6) (7) (8) المتعلقة بمستوى القلق قبل النزول إلى الماء وأثناء المنافسات وعند تعلم مهارات

جديدة، يتبين أن نسبة معتبرة من الأطفال يتركزون في مستويات القلق المتوسطة والمرتفعة.

ففي الشكل (6) الخاص بمستوى القلق قبل النزول إلى الماء

أظهرت الإجابات أن نسبة معتبرة من صغار السباحين يعانون من قلق متوسط إلى مرتفع قبل النزول إلى الماء، حيث

توزعت النسب بين متوسط (32%) ومرتفع (32%)، مع وجود نسبة منخفضة فقط في مستوى القلق المنعدم. وهذا يدل

على أن القلق يمثل حالة شائعة لدى هذه الفئة.

أما في الشكل (7) الخاص بمستوى القلق أثناء المنافسات نلاحظ إرتفاع نسبة القلق إلى مستوى متوسط (45%) ومرتفع (32%) أثناء المنافسات، مع وجود نسبة في مستوى مرتفع جداً (14%). وهذا يعكس أن المواقف التنافسية تزيد من حدة القلق مقارنة بالتدريب العادي.

و في الشكل (8) الذي يدرس مستوى القلق عند تعلم مهارات جديدة أظهرت الإجابات أن 41% من الأطفال يعانون من قلق متوسط و 14% من قلق مرتفع عند تعلم مهارات جديدة، نظراً لحداثة الخبرة والخوف من الفشل أو من البيئة المائية.

و من خلال الشكل (5) الخاص بالأعراض الظاهرة للقلق نلاحظ ظهور أعراض واضحة مثل التردد في دخول الماء، الخوف من الفشل، تسارع ضربات القلب، تجنب المشاركة، والبكاء أو الانفعال، يشكل دليلاً سلوكياً وفسولوجياً واضحاً على معاناة هذه الفئة من القلق في مواقف التدريب والمنافسة بناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن الفرضية الأولى محققة، حيث أثبتت البيانات أن القلق ظاهرة موجودة بدرجات متفاوتة لدى صغار السباحين المبتدئين، خاصة في المواقف الجديدة أو التنافسية.

ثانياً: مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

الفرضية: يُستخدم الإعداد النفسي للمساهمة في التخفيف من مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين (4-6 سنوات).

من خلال الشكل (11) المتعلق باستخدام المدربين لأساليب الإعداد النفسي، يتضح أن الإعداد النفسي يحظى بمكانة مهمة داخل العملية التدريبية، حيث أظهرت النتائج أن 91% من المدربين يستخدمون أساليب الإعداد النفسي مع صغار السباحين المبتدئين، مقابل 9% فقط لا يستخدمونها. وتدل هذه النتيجة على وجود وعي متزايد لدى المدربين بأهمية الجانب النفسي في تدريب الأطفال وضرورة مراعاته إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية.

أما الشكل (12) الخاص بالاستراتيجيات المستخدمة من طرف المدربين، فقد أظهر تنوع الأساليب النفسية المعتمدة، حيث احتل التشجيع والتحفيز اللفظي المرتبة الأولى بـ (16) إجابة، تليه الألعاب الترفيهية لتفريغ التوتر بـ (15) إجابة، ثم

تمارين التنفس والاسترخاء بـ (14) إجابة، بينما كان التخيل البصري الأقل استخدامًا بـ (7) إجابات. ويعكس ذلك اعتماد المدربين على الأساليب البسيطة والمباشرة التي تتناسب مع الخصائص النفسية للأطفال وتساعد على تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالأمان داخل الوسط المائي.

وفي الشكل (13) المتعلق بوتيرة تطبيق الاستراتيجيات النفسية، تبين أن أغلب المدربين يطبقون هذه الاستراتيجيات بصورة منتظمة قبل التدريبات أو المنافسات، وهو ما يدل على أن الإعداد النفسي لا يُنظر إليه كتدخل ظرفي فقط، بل كجزء من البرنامج التدريبي الهادف إلى تهيئة الطفل نفسيًا لمواجهة مختلف المواقف الرياضية.

كما يبين الشكل (14) الخاص بتقديم ألعاب صغرى للتهيئة النفسية قبل الدخول إلى الماء أن 41% من المدربين يستخدمون هذه الألعاب غالبًا، و32% يستخدمونها دائمًا، مقابل نسب أقل تستخدمها نادرًا أو لا تستخدمها مطلقًا. وتشير هذه النتيجة إلى أهمية اللعب كوسيلة فعالة لخفض التوتر والخوف المرتبطين بالماء، خاصة لدى الأطفال في المراحل الأولى من التعلم.

بناءً على هذه النتائج، يتضح أن المدربين يوظفون الإعداد النفسي بمختلف استراتيجياته وأساليبه داخل العملية التدريبية، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية القائلة بأن الإعداد النفسي يُستخدم للمساهمة في التخفيف من مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين.

مناقشة الفرضية الرئيسية:

الفرضية الرئيسية: للإعداد النفسي دور فعال في التخفيف من مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين. تشير النتائج إلى دعم قوي لهذه الفرضية، ويتضح ذلك من خلال الشكل (15) المتعلق بمدى استجابة صغار السباحين المبتدئين لتقنيات الإعداد النفسي، حيث أظهرت النتائج أن 45% من الأطفال يستجيبون بشكل واضح لهذه التقنيات،

و41% يستجيبون أحياناً، بينما يرى 14% فقط أنهم لا يستجيبون لها. وهذا يعني أن 86% من الأطفال لديهم قابلية للاستفادة من تقنيات الإعداد النفسي، وهو ما يعكس فعالية هذه الأساليب مع الفئة العمرية المدروسة .

أما في الشكل (16) الخاص بمدى انخفاض القلق بعد تطبيق تقنيات الإعداد النفسي، فقد أظهرت النتائج أن 27% من المدربين يرون أن الانخفاض كان كبيراً، و55% يرون أنه كان ملحوظاً، أي أن 82% أكدوا وجود تأثير واضح للإعداد النفسي في خفض مستوى القلق. وتدلل هذه النتيجة على فعالية التقنيات النفسية المستخدمة في التعامل مع مخاوف الأطفال وتوترهم داخل الوسط المائي .

كما تؤكد نتائج الشكل (17) المتعلق بضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي أن 91% من المدربين يؤيدون وجود مختص نفسي ضمن الفريق، مقابل 9% فقط لا يرون هذه الضرورة. ويعكس ذلك قناعة واسعة بأهمية التدخل النفسي المتخصص في مساعدة الأطفال على تجاوز القلق وتحقيق التكيف النفسي مع متطلبات التدريب والمنافسة .

ويعزز الشكل (18) هذه النتيجة، حيث أكد 82% من المدربين ضرورة التدريب المنتظم على تقنيات الإعداد النفسي كجزء من الحصص التدريبية، مقابل 18% فقط لا يرون ذلك. وتشير هذه المعطيات إلى أن المدربين لا يكتفون بالاعتراف بأهمية الإعداد النفسي نظرياً، بل يؤكدون ضرورة دمجها بصورة عملية ومنتظمة داخل البرامج التدريبية .

كما يوضح الشكل (19) أن 86% من أفراد العينة يرون أن الإعداد النفسي يؤدي إلى تحسين أداء صغار السباحين المبتدئين بشكل عام، مقابل 14% لا يوافقون على ذلك. وتبرز هذه النتيجة العلاقة الوثيقة بين خفض القلق وتحسن الأداء الرياضي، حيث يساعد الإعداد النفسي على رفع الثقة بالنفس وتحسين التركيز والتحكم في الانفعالات أثناء التدريب والمنافسة .

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن الفرضية الرئيسية قد تحققت، حيث أثبتت المعطيات الميدانية أن للإعداد النفسي دوراً فعالاً في التخفيف من مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين، كما يساهم في تحسين تكيفهم النفسي ورفع مستوى أدائهم الرياضي.

الخلاصة العامة لمناقشة الفرضيتين:

تشير النتائج مجتمعة إلى أن القلق يمثل سمة شائعة لدى صغار السباحين المبتدئين، خاصة في المواقف الجديدة أو التنافسية، وهو ما يدعم الفرضية الأولى. وفي المقابل، أظهرت البيانات أن الإعداد النفسي يشكل أداة فعالة في خفض هذا القلق وتحسين الأداء، مما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

وعليه، يمكن القول إن العلاقة بين القلق والإعداد النفسي علاقة عكسية؛ فكلما تم تطبيق تقنيات إعداد نفسي مناسبة ومنتظمة، انخفض مستوى القلق وتحسن الأداء، مما يبرز أهمية تبني برامج إعداد نفسي منهجية في تدريب صغار السباحين.

الاستنتاجات:

انطلاقاً من تحليل الأشكال ومناقشة الفرضيات، يمكن استخلاص جملة من الاستنتاجات الأساسية:

- القلق يمثل ظاهرة واضحة لدى الأطفال المبتدئين، خاصة قبل النزول إلى الماء، وأثناء المنافسات، وعند تعلم مهارات جديدة. كما تجلت مظاهره في أعراض سلوكية وفسولوجية متعددة مثل التردد، والخوف من الفشل، وتسارع ضربات القلب، وتجنب المشاركة.
- القلق يؤثر بشكل مباشر على أداء السباحين خلال التدريب، مما ينعكس سلباً على التعلم الحركي والثقة بالنفس والاستمرارية في الممارسة.
- تطبيق تقنيات الإعداد النفسي أدى إلى انخفاض ملحوظ وكبير في مستوى القلق لدى أغلب الأطفال، مما يدل على فعالية هذه التقنيات في تحقيق الاستقرار الانفعالي.
- قابلية الأطفال للاستجابة للإعداد النفسي، خاصة إذا قُدمت بأسلوب يتناسب مع خصائصهم العمرية.
- وجود إدراك مرتفع لدى المدربين بأهمية الإعداد النفسي وضرورة إدماجه ضمن البرنامج التدريبي، إضافة إلى التأكيد على أهمية وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الفريق.

- الإعداد النفسي يساهم بفعالية في خفض هذا القلق.
- القلق لدى صغار السباحين طبيعي في المراحل الأولى لكنه يحتاج إلى توجيه تربوي ونفسي مناسب.
- تختلف شدة القلق حسب طبيعة الموقف الرياضي (تدريب - منافسة - تعلم مهارة جديدة).
- المنافسات تمثل أعلى مصدر للضغط النفسي مقارنة بباقي المواقف.
- الأعراض السلوكية (مثل التردد والبكاء) هي الأكثر وضوحًا مقارنة بالأعراض الفسيولوجية.
- القلق المرتفع يؤدي إلى انخفاض التركيز واضطراب الأداء الحركي لدى الأطفال.
- الإعداد النفسي يساهم في تحسين التكيف مع البيئة المائية وتقليل الخوف منها.
- الاستراتيجيات البسيطة (اللعب، التشجيع) هي الأكثر فعالية مع هذه الفئة العمرية.
- التقنيات المعقدة (مثل التخيل الذهني) أقل استخدامًا وتحتاج إلى تبسيط لتناسب الأطفال.
- هناك علاقة عكسية بين مستوى القلق وجودة الأداء.
- كلما زادت خبرة الطفل، انخفض مستوى القلق تدريجيًا.
- الاستجابة للإعداد النفسي تختلف حسب الفروق الفردية بين الأطفال.
- البيئة التدريبية الإيجابية تساهم في تعزيز الشعور بالأمان النفسي.
- المدرب يلعب دورًا محوريًا في بناء الثقة وتقليل القلق.
- نقص التكوين النفسي لدى بعض المدربين قد يحد من فعالية التدخلات النفسية.
- الإعداد النفسي لا يؤثر فقط على الأداء، بل على استمرارية الطفل في ممارسة السباحة.

- التدخل المبكر في الجانب النفسي يساعد على تكوين شخصية رياضية متوازنة.
- الدمج بين الإعداد البدني والمهاري والنفسي يؤدي إلى تطور شامل للطفل الرياضي.
- وجود أخصائي نفسي رياضي يعزز من جودة العملية التدريبية.
- استخدام اللعب كوسيلة تدريبية يساهم في خفض القلق وزيادة الدافعية.
- الدعم الأسري يلعب دورًا مهمًا في تقليل الضغط النفسي على الطفل.

المقترحات:

- تخصيص حصة قصيرة للإعداد النفسي قبل كل تدريب تتراوح بين 5 و 10 دقائق قبل بداية الحصة التدريبية تتضمن التشجيع اللفظي، وتمارين التنفس البسيطة، والألعاب التحفيزية، بهدف تنمية الأطفال نفسيًا وتقليل مشاعر الخوف والقلق قبل النزول إلى الماء.
- توفير مرافقة نفسية متخصصة من خلال الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي يعمل بالتنسيق مع المدربين لمتابعة الجوانب النفسية لصغار السباحين والحد من مظاهر القلق لديهم.
- تنظيم دورات تكوينية للمدربين في مجال علم النفس الرياضي حول كيفية التعرف على مظاهر القلق لدى الأطفال والتعامل معها باستخدام أساليب نفسية وتربوية مناسبة للفئة العمرية (4-6 سنوات).

الخلاصة:

تُعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم المراحل في تكوين الرياضي الناشئ، حيث تتشكل خلالها الجوانب البدنية والمهارية والنفسية التي تؤثر في مساره الرياضي مستقبلاً. وقد أكدت الدراسات العلمية في علم النفس الرياضي أن نجاح عملية التدريب لا يعتمد فقط على تنمية القدرات البدنية والمهارية، بل يرتبط أيضاً بمدى الاهتمام بالجوانب النفسية والانفعالية للطفل (Weinberg & Gould, 2019؛ Horn, 2008).

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن القلق يُعد ظاهرة شائعة لدى صغار السباحين المبتدئين، خاصة قبل النزول إلى الماء وأثناء المنافسات وعند تعلم مهارات جديدة، وهو ما يتوافق مع ما أشارت إليه الدراسات التي تناولت القلق الرياضي لدى الأطفال والرياضيين الناشئين (Craft Et Al., 2003؛ Neil Et Al., 2011). كما بينت النتائج أن القلق يؤثر سلباً في الأداء الرياضي ويحد من قدرة الطفل على التعلم والتكيف مع المواقف التدريبية المختلفة.

في المقابل، كشفت الدراسة عن الدور الفعال للإعداد النفسي في التخفيف من مستوى القلق لدى صغار السباحين المبتدئين، حيث ساهمت تقنيات مثل التشجيع والتحفيز، والألعاب الترفيهية، وتمارين الاسترخاء والتنفس في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الاستقرار الانفعالي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Smoll و Smith و Cumming (2007)، التي أكدت أن البرامج النفسية الموجهة للرياضيين الصغار تساهم في خفض القلق وتحسين الأداء الرياضي.

وانطلاقاً من هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن الإعداد النفسي يشكل عنصراً أساسياً في العملية التدريبية، ولا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري. وعليه، فإن اعتماد مقاربة تدريبية شاملة تدمج بين مختلف أبعاد الإعداد الرياضي، مع تعزيز التعاون بين المدربين والأخصائيين النفسيين وأولياء الأمور، من شأنه أن يساهم في توفير بيئة تدريبية آمنة وداعمة تساعد الأطفال على اكتساب الثقة بالنفس، وتحسين أدائهم، وضمان استمراريتهم في ممارسة رياضة السباحة بصورة إيجابية ومتوازنة.

المراجع :

- إبراهيم، أ.، شوشة، م.، وآخرون. (2023). أساسيات تعليم السباحة للأطفال. دار النشر العربية
- إبراهيم، م. هـ. د.، شوشة، ن. م. ط.، و عبد الراضي، هـ. أ. (2023). أثر استخدام منصة Google Classroom على تعلم مهارة سباحة الظهر لدى طالبات كلية التربية الرياضية بقنا. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، 29(2)، 78-103.
- أبو شبانة، ت. م. ج.، الزهار، ن. ع. ر.، و حسانين، ا. ع. (2023). أثر العبء المعرفي على الذاكرة العاملة لدى الطلاب مرتفعي ومنخفضي سمة القلق. *مجلة التربية*، 57(3)، 29-62.
- أبو شهاب، ع. ن.، و السميريات، أ. خ. (2023). أثر استخدام التدريب بالستي على تحسين المستوى الرقمي لدى ناشئي سباحة الفراشة. *مجلة مونة للدراسات الإنسانية والاجتماعية*، 38(4)، 13-46.
- إدريس، س.، و رضوان، أ. (2021). تأثير القلق على أداء الطلبة في مهارة المحادثة. *مجلة المنارة العلمية*، (2).
- البدوي، ج. ع. م. (2022). واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي الفرق الرياضية الممتازة بالسودان. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*، 32(1)، 128-139.
- حامد، ا.، و مكى، ع. (2023). واقع التميز التنظيمي لدى الهيئات الإدارية في الأندية الرياضية. *مجلة التربية الرياضية*، 35(3).
- حسين، م. و. (2023). تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني "التعلم معاً" في تعليم بعض المهارات الكشفية. *مجلة كلية التربية البدنية*، 16(7)، 340-350.
- زكي، س.، و جلال الدين، ع. (2023). أثر السباحة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال. *المجلة العربية للتربية الرياضية*، 8(3)، 92-77.
- سارميني، إ. (2023). قدرة القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة على التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 20(3)، 128-158.

سعد، ر. م. ع. (2023). فاعلية استخدام حقيبة تدريبية إلكترونية لتنمية مهارات التخطيط الاستراتيجي الشخصي وانعكاسها على خفض القلق المستقبلي. *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة*، 11 (40.2)، 747-846.

سعيد، ع. ع. (2019). تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية كتغذية راجعة مؤجلة على تحسين الأداء المهاري في السباحة. *Journal of Physical Education*.

سعيد، م. (2019). تعليم وتدريب السباحة: الأسس والتطبيقات. دار الفكر الرياضي

شهاب، ع.، والسميرات، ك. (2023). أثر البرامج النفسية في تقليل القلق لدى المتعلمين في السباحة. *مجلة العلوم الرياضية والتربية*، 15 (2)، 45-60.

طه، م. ع. ح.، قنديل، م. ج.، و عطية، ع. ج. (2022). تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب التعاوني على القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى المبتدئين في السباحة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 53 (1)، 195-224.

طه، م.، وآخرون. (2022). دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال. *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة*، 10 (1)، 22-35.

الطيبار، خ. ع. (2023). مستوى القلق النفسي الناجم عن جائحة كورونا (كوفيد-19) وفقاً لبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، (34).

العامري، خ.، وآخرون. (2015). *التعليم من خلال اللعب*. مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم.

عبد الرحمن، ن. س. أ. (2023). المشكلات التي تواجه أكاديميات تعليم السباحة بمحافظة الشرقية. *مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق*، 15 (28)، 132-160.

علي، محمود جمال محمود. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، مج3، ع1، 151 - 165. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/851945>

الغوالي، ن. ع. (2012). فعالية استخدام برنامج من الألعاب التعليمية في تنمية ميل التلاميذ. *مجلة كلية التربية بورسعيد*، 11 (11)، 675-726.

- قنديل، م. ج.، وآخرون. (2022). تأثير برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب التعاوني على القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدى المبتدئين في السباحة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 30(10)، 67–105.
- مصبح، ع. م. (2013). فاعلية استراتيجيات التفكير في خفض القلق الرياضي وتنمية دقة الأداء. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 69(1)، 337–364.
- مصطفى، ص.، و منصور، س. (2018). التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة وأثرها في تعلم حركات السباحة الحرة. *مجلة التربية الرياضية*، 30(2).
- نهي، ر. (2023). صعوبات تعلم السباحة لدى المبتدئين وطرق التغلب عليها. *مجلة دراسات تربوية ورياضية*، 12(1)، 118–101.
- هبة، م. ح. إ. (2018). الخصائص المميزة للطفل الذائي من واقع الدراسات النفسية. *مجلة الخدمة النفسية*، 11(2)، 171–191.
- يحيى، أ. ي. ع.، و جلال الدين، ش. ع. (2023). برنامج إرشادي قائم على الألعاب المائية وتأثيره على الثقة بالنفس والاندماج النفسي. *مجلة بحوث التربية الشاملة*، 18(34).

المراجع الأجنبية:

- Alnaddaf, A. M., & Alsheyab, F. A. (2023). *The effect of using the inclusion teaching style on learning crawling swimming skills*. *Dirasat: Educational Sciences*, 50(4), 415–426.
- Bronievysh, O., et al. (2025). *Features of psychological preparation of young swimmers at the initial stage of training*
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). *Psychological resilience in sport*.

- Fortes, L. S., et al. (2017). *Effects of mental training on swimming performance*. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(3), 45–52.
- Gazdowska, Z., et al. (2025). *Improving coaches' awareness of psychological preparation in young swimmers*. Gould, D., et al. (2020). *Coaching the next generation*.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Meggs, J., & Chen, M. A. (2019). *Competitive performance effects of psychological skill training for youth swimmers*. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 886–903. <https://doi.org/10.1177/0031512519860969>
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 23–35.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (15th ed.). McGraw-Hill.
- Parakhonko, V., & Khimich, I. (2024). *Psychological preparation of swimmers for competitive activity*.
- Pellegrini, A. D. (2009). *The role of play in human development*. Oxford University Press.
- Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*, 31(12), 875–890.
- Roy, J. (2020). *Training the mind for now and the future: A case study of a young swimmer*. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1123/cssep.2020-0003>
- Smith, J., et al. (2019). *Anxiety in early-stage swimmers: A qualitative study*.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport

- performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 39–59.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 287–309). Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- World Health Organization. (2022). *Report on sports dropout in childhood*.
- Xu, X. (2023). *A study on the psychological training methods of swimming athletes*. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 45–50.

الملاحق:

استبيان حول دور الإعداد النفسي في خفض القلق لدى السباحين المبتدئين (فئة الكتاكيت: 6-10 سنوات)

(الرجاء تعبئة الاستبيان من قِبل المدربين)

المعلومات الشخصية:

1. الجنس:

- [] ذكر

- [] أنثى

2. العمر: سنوات

3. الخبرة المهنية: سنوات

المحور الأول: تقييم مستوى القلق

5. كم مرة يشعر السباح بالقلق قبل التدريب أو المنافسات؟

- [] دائماً

- [] غالباً

- [] أحياناً

- [] نادراً

- [] لا يشعر أبداً

6. ما أبرز أعراض القلق التي تظهر على السباح؟(اختر جميع ما ينطبق)

- [] توتر عضلي
- [] تسارع ضربات القلب
- [] التعرق المفرط
- [] تجنب المشاركة
- [] بكاء أو انفعال
- [] أخرى:

7. كيف تقيم مستوى قلق السباح في المواقف التالية؟

الموقف	مرتفع جداً	مرتفع	متوسط	منخفض	منعدم
قبل النزول إلى الماء	☐	☐	☐	☐	☐
أثناء المنافسات	☐	☐	☐	☐	☐
عند تعلم مهارات جديدة	☐	☐	☐	☐	☐

المحور الثاني: الإعداد النفسي

8. هل يتم استخدام أساليب إعداد نفسي للسباحين؟

- [] نعم
- [] لا

9. ما الأساليب المستخدمة؟(اختر جميع ما ينطبق)

- [] تمارين تنفس واسترخاء
- [] التخيل البصري (التدرب الذهني)

- [] تشجيع وتحفيز لفظي
- [] ألعاب ترفيهية لتفريغ التوتر

10. كم مرة تُطبق هذه الأساليب؟

- [] قبل كل تدريب/منافسة
- [] غالباً
- [] أحياناً
- [] نادراً

11. هل لاحظت تحسناً في مستوى القلق بعد تطبيق هذه الأساليب؟

- [] تحسن ملحوظ
- [] تحسن طفيف
- [] لا يوجد تغيير
- [] غير متأكد

12. ما التحديات التي تواجهها في تطبيق الإعداد النفسي؟

- [] عدم تعاون السباح
- [] نقص الوقت
- [] قلة الخبرة في الأساليب النفسية
- [] أخرى:



لجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية



شهادة تحكيم الاستبيان

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة الأفاضل الموقعون أدناه ؛ أن الطالب مغنم عبد القادر ؛ السنة الثانية ماستر من قسم التدريب الرياضي قد حكم استبياناه الموجه إلى مدربي سباحة فئة الكتاكيت و التي تتدرج ضمن متطلبات نيل .. شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي خلال الموسم الجامعي -2024
2025 تحت عنوان : دور الإعداد النفسي في التخفيف من القلق لدى السباحين المبتدئين فئة الكتاكيت. ^٥

اسم و لقب الاستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
أ.د. مناد فضيل	أستاذ	مستغانم	
أ. د. براهيم ماري	أ. د. براهيم ماري	س	
أ. د. براهيم ماري	أ. د. براهيم ماري	مستغانم	
د. مكاسو نراوي	أستاذ	مستغانم	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 23/04/2025
Ref :032/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/04/23
الرقم: 032 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس جمعية الكون الأزرق .

- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- مهنم عبد القادر .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسى رياضي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .
و هذا قصد إجراء تريض لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس القسم

إمضاء : د. شاشو سداوي

