



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة آكلي محند أولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

الموضوع:

عزوف طالبات الطّور الثّانوي عن ممارسة رياضة السّباحة -دراسة ميدانية على عينة من طالبات ثانويات بلدية سور الغزلان-

الأستاذ:

- د/ يونس آيت طاهر

إعداد الطالبة:

- حسني أسماء

السّنة الجامعية: 2023/2022 م

شكر وعرفان

بسم الله الرحمان الرحيم والحمد لله رب العالمين
الذي منحني القوة ويسر لي دراسة هذا الموضوع
الذي به تلقيت معارف جديدة فبفضل من الله عز وجل تمكنت من الخروج
بنتائج مرضية
أما بعد

أتقدم بجزيل الشكر لأستاذي المشرف الدكتور آيت الطاهر يونس
الذي لم يبخل عليا بكل ما يقدر عليه من معلومات لإنجاح هذا العمل
دون أنسى كل من ساهم من قريب أو بعيد ولو بفكرة ..
ولو بمعلومة بسيطة

أشكر كل أساتذتي بالمعهد وكل الطاقم الإداري
على رأسهم مدير المعهد السيد مزاری فاتح
دون أن أنسى الدكتور منصوري نبيل
وأيضا طاقم المكتبة الذين يسروا لي طريقة استعارة الكتب والمذكرات
طول فترة التكوين والدراسة على مدار ثلاث سنوات

أسماء

إهداء

إلى التي الجنة تحت أقدامها
التي سهرت ربت تعبت
إلى الذي هو سندي ومصدر قوتي في الحياة
إلى منبع الحب والحنان والداي إليكما أُمي وأبي
أهدي هذا العمل ثمرة تعبكم وشقائكم معي
ربما ليس لي ما أرد به الجميل لكم
وليس باستطاعتي أن أكافئكم ولو بجزء صغير
مما ضحيتُم به لأجلي
إلى ذاتي التي وقفت معي في حين تَخلى الجميع
أهدي هذا العمل بعد والدي وعائلتي إلى نفسي

أسماء

محتوى البحث

محتوى البحث

شكر وعرفان

إهداء

محتوى البحث

قائمة الجداول

ملخص البحث

مقدمة: م

مدخل عام: التعريف بالبحث

1. الإشكالية: 17

2. التساؤلات الفرعية: 17

3. فرضيات البحث: 17

4. أسباب اختيار الموضوع: 17

5. أهمية الدراسة: 18

6. أهداف البحث: 18

7. الدراسات السابقة: 18

8. التعليق على الدراسات السابقة: 21

9. تحديد المصطلحات والمفاهيم: 21

الجانب النظري
الفصل الأول: السباحة

تمهيد: 26

1. لمحة تاريخية عن رياضة السباحة: 27

2. ماهية السباحة: 29

3. تعريف السباحة: 29

4. أنواع السباحة وكيفيةها: 30

1.4. سباحة الصدر (Breaststroke): 30

2.4. سباحة الظهر (Backstroke): 30

3.4. سباحة الفراشة (Butterfly): 30

30	4.4.السباحة الحرة(Freestyle):
30	5.مجالات السباحة:
31	1.5.السباحة التنافسية:
31	2.5.السباحة الترويحية:
32	3.5.السباحة التعليمية:
32	4.5.السباحة العلاجية:
32	5.5.السباحة الإيقاعية(التوقيتية):
33	6.أهمية السباحة:
34	خلاصة:

الفصل الثاني: خصائص ومميزات طالبات الطور الثانوي

37	تمهيد:
38	1.مفهوم المراهقة:
38	2.مراحل المراهقة:
38	1.2.المراهقة الأولى (المراهقة المبكرة) 12-14 سنة:
38	2.2.المراهقة الثانية (المراهقة الوسطى) 14-17 سنة:
39	3.2.المراهقة الثالثة (المراهقة المتأخرة) 17-21-22 سنة:
39	3.أنواع المراهقة:
39	1.3.المراهقة المتكيفة:
39	2.3.المراهقة المنطوية:
39	3.3.المراهقة العدوانية:
40	4.3.المراهقة المنحرفة:
40	4.خصائص المراهقة:
40	1.4.الخصائص الجسدية:
41	2.4.الخصائص الانفعالية أو النفسية:
41	3.4.الخصائص الاجتماعية:

41	4.4. الخصائص العقلية:
42	5. حاجات المراهقة:
42	1.5. الحاجة إلى الأمن:
42	2.5. الحاجة إلى تحقيق الذات:
42	3.5. الحاجة إلى الانتماء:
42	4.5. الحاجة إلى تكوين الصداقات:
42	5.5. الحاجة إلى الإشباع الجنسي:
43	6. العوامل المؤثرة في المراهقة:
43	1.6. التنشئة الأسرية:
43	2.6. الفجوة ما بين الأجيال:
43	3.6. العوامل المرتبطة بالنمو العاطفي والانفعالي:
44	4.6. العوامل المرتبطة بالمستقبل المهني:
44	5.6. طرق وأساليب التعامل مع المراهق:
44	6.6. التعليم والبيئة المدرسية:
45	7.6. البيئة المادية:
45	7. مشاكل المراهقة:
45	1.7. المشاكل النفسية:
45	2.7. المشاكل الانفعالية:
45	3.7. المشاكل الجنسية:
45	4.7. المشاكل الاجتماعية:
46	1.4.7. مشاكل خاصة بالأسرة:
46	2.4.7. مشاكل خاصة بالمجتمع:
46	3.4.7. مشاكل خاصة بالمدرسة:

الفصل الثالث: أسباب وعوامل عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة

50	تمهيد:
----	--------

1.العامل النفسي:	51
1.1.المميزات النفسية للفتاة:	51
2.1.تأثير العمل الرياضي على شخصية الفتاة:	51
3.1.تأثير الدورة الشهرية على النشاط الجسمي:	51
4.1.الخوف:	52
5.1.الخجل:	53
2.العامل الاجتماعي:	54
1.2.تأثير الأسرة على الفتاة المراهقة:	54
2.2.المدرسة:	55
3.2.المجتمع:	55
3.العامل المادي:	56
خلاصة:	57

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:	60
1.4. الدراسة الاستطلاعية:	61
2.4. الدراسة الميدانية:	61
3.4. المنهج:	61
4.4. متغيرات البحث:	61
5.4. مجتمع البحث:	61
6.4. العينة:	62
7.4. مجالات البحث:	62
1.7.4. المجال البشري:	62
2.7.4. المجال المكاني:	62
3.7.4. المجال الزماني:	63
8.4. أدوات البحث:	63

64	1.8.4. الأسس العلمية للأداة سيكومترية الأداة:
64	2.8.4. الوسائل الإحصائية:
65	خلاصة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

67	1.5. عرض وتحليل النتائج
78	2.5. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات::
81	الخاتمة:
81	الاقتراحات والتوصيات:

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

62	الجدول رقم 1: يمثل توزيع الإناث على ثانويات بلدية سور الغزلان
62	الجدول رقم 2: يمثل توزيع أفراد العينة على حسب الثانويات
68	الجدول رقم 3: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن
68	الجدول رقم 4: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي
68	الجدول رقم 5: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الشّعبة
69	الجدول رقم 6: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص
70	الجدول رقم 7: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير
70	الجدول رقم 8: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير سبب ممارسة السباحة
71	الجدول رقم 9: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير سبب عدم ممارسة السباحة
71	الجدول رقم 10: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير تنمي القدرات الفكرية والبدنية
72	الجدول رقم 11: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الكسل والخمول
72	الجدول رقم 12: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير تفقدها أنوثتها
72	الجدول رقم 13: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير تساعد على تحقيق الراحة النفسية والتقليل من
72	الغضب والانفعالات
73	الجدول رقم 14: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير سماح الأسرة للفتاة بممارسة رياضة السباحة
73	الجدول رقم 15: يمثل توزيع أفراد العينة حسب إذا ما كان هناك فرد من الأسرة يمارس رياضة السباحة
74	الجدول رقم 16: يمثل توزيع أفراد العينة حسب الفرد الممارس لرياضة السباحة

الجدول رقم 17: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كانت العادات والتقاليد تسمح للفتاة بممارسة رياضة السباحة.....	74
الجدول رقم 18: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كانت قناعة الفتاة تمنعها من ممارسة رياضة السباح	75
الجدول رقم 19: يمثل توزيع أفراد العينة حسب نظرة المجتمع إلى الفتاة التي تمارس رياضة السباحة ...	75
الجدول رقم 20: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كان الموقع الجغرافي يعتبر عائقا لممارسة يمنع الفتاة من ممارسة رياضة السباحة.....	76
الجدول رقم 21: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كان سعر الاشتراك في المسبح ملائما لميزانية الفتاة	76
الجدول رقم 22: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كان عدد الحصص كاف مقارنة مع السعر.....	77
الجدول رقم 23: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كانت أسعار اللباس الرياضي للسباحة ملائما لممارسة رياضة السباحة	77
الجدول رقم 24: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كانت الوسائل التعليمية المتوفرة في المسبح كافية لممارسة رياضة السباحة	77

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان أسباب عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة- دراسة ميدانية على عينة من طالبات ثانويات بلدية سور الغزلان-، ومن أجل معرفة هذه الأسباب طرحنا الإشكال التالي:

ما هي الأسباب التي تؤدي إلى عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة في بلدية سور الغزلان ولاية البويرة؟

وللوصول إلى نتائج علمية دقيقة اتبعنا المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة، معتمدين على أداة الاستبيان لجمع المعلومات.

وبعد استرجاع الاستبيان وتحليله وتقريغه توصلنا إلى أنّ هناك عوامل نفسية وأخرى مادية تمنع الفتيات من الالتحاق بالمسبح لممارسة رياضة السباحة، وعليه فقد تحققت كل من الفرضية الجزئية الأولى والثالثة، في حين لم تتحقق الفرضية الثانية.

مَقْدَمَةٌ

تعددت وجهات النظر بخصوص ظاهرة العزوف الرياضي عند المراهقين بصفة عامة وعند الإناث بشكل خاص نظرا لانتشارها الكبير في المجتمع حيث تعددت أسباب العزوف الرياضي، والتي ترجع لعوامل نفسية ذاتية كالخوف والخلل الاجتماعي، وأخرى أسرية واجتماعية تتمثل في العادات والتقاليد السائدة في المجتمع المحلي فهناك العديد من الأسر ترى أن الفتاة لا يحق لها ممارسة الرياضة، وخاصة رياضة السباحة وذلك خوفا من نظرة المجتمع السلبية للفتاة التي تمارس رياضة السباحة، ويعود ذلك لتفكيرهم وتشتئتهم الاجتماعية، وتمتد حتى لعوامل مادية كنقص ميزانية الفتاة التي تتابع دروسها في الطور الثانوي، كونها في هذه المرحلة تكون تتلقى مصروفها اليومي والشهري من ولي أمرها، وغالبا ما يكون هذا المصروف غير كافٍ لتغطية تكاليف كل احتياجاتها، ونقص في الوسائل التعليمية في المسبح فبالرغم من أن رياضة السباحة من أكثر الرياضات صحة وسلامة، فهي تساعد الفرد على الاسترخاء والراحة النفسية والجسدية، فالسباحة تعزز صحة القلب، وتوسع الرئتين وتحسن القدرة على التنفس، وتخفف من آلام المفاصل والظهر، كما تزيد من الكتلة العضلية وتقويها خاصة الكتفين، وتحسن المزاج، إلا أنه هناك العديد من الفتيات يتجنبن ممارستها خاصة طالبات الطور الثانوي اللاتي لا يملكن الوقت الكافي لممارستها، وذلك لانشغالهن بالدراسة في هذه المرحلة، خاصة طالبات الأقسام النهائية، أضف إلى ذلك تزامن مرحلة المراهقة مع مرحلة التعليم الثانوي التي تتسم بخصائص نفسية وتصرفات عديدة واضطرابات هرمونية ونفسية، كتغير المزاج، فمرحلة المراهقة جد حساسة وتتطلب أساليب وطرق تربوية خاصة، وفي هذا الصدد تم تقسيم البحث إلى ما يلي:

المدخل العام: وهو تعريف عام بالبحث، إذا أننا قمنا بطرح الإشكالية والتساؤلات الفرعية، وصياغة الفرضيات وأسباب اختيارنا للموضوع، وتبيان أهمية البحث، وأهدافه واستعراض الدراسات المرتبطة بالبحث، وتحديد مختلف المصطلحات والمفاهيم التي تخدم الدراسة.

أما في الجانب النظري فقد تناولنا في الفصل الأول لمحة تاريخية عن السباحة عبر مختلف العصور، ثم تعريفها، وأنواعها ومجالاتها، وإبراز أهميتها.

أما في الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى مفهوم المراهقة، ومراحلها وأنواعها وخصائصها وحاجاتها، والعوامل المؤثرة فيها ومختلف المشاكل التي تحدث أثناء فترة المراهقة.

أما في الفصل الثالث فقد احتوى على أسباب وعوامل عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة والتي تمثلت في عوامل نفسية، اجتماعية، وأخرى مادية.

أما عن الإجراءات الميدانية فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي واستخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وفي الأخير عرض وتحليل البيانات المتحصل عليها كما ونوعا ثم مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.

مدخل عام للتعريف بالبحث

مدخل عام للتعريف بالبحث

1. الإشكالية

2. التساؤلات الفرعية

3. فرضيات البحث

4. أسباب اختيار الموضوع

5. أهمية الدراسة

6. أهداف البحث

7. الدراسات السابقة

8. التعليق على الدراسات السابقة

9. تحديد المصطلحات والمفاهيم

1. الإشكالية:

تعتبر ممارسة رياضة السباحة ذات أهمية كبيرة في تحقيق العديد من الفوائد الجسمانية زيادة قوة العضلات وتوسيع الرئتين والمحافظة على سلامة الجهاز التنفسي وتحسين أنظمة الأوعية الدموية، كما أنها رياضة علاجية بالنسبة للمصابين بالتهاب المفاصل دون أن ننسى منافعها النفسية في رياضة ترويحية تساهم بشكل كبير في التقليل من الإصابة بالأرق والإجهاد النفسي وتحسن المزاج العام للفرد وتقلل من شعوره بالتوتر فهي رياضة تتلاءم مع كلا الجنسين مختلف الفئات العمرية فبالرغم من منافعها العديدة إلا أننا نلاحظ عزوف النساء عن ممارستها خاصة طالبات الطور الثانوي اللواتي هنّ محور دراستنا هذه وعليه نطرح التساؤل التالي: ما هي الأسباب التي تؤدي إلى عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة في بلدية سور الغزلان ولاية البويرة؟

2. التساؤلات الفرعية:

- هل للجانب النفسي علاقة بعزوف الطالبات الدور الثاني مع الممارسة رياضة السباحة؟
- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع المحلي تمنع طالبات الطور الثانوي من ممارسة رياضة السباحة؟
- هل نقص الإمكانيات المادية يعيق ممارسة رياضة السباحة لدى طالبات الطور الثانوي؟

3. فرضيات البحث:

1.3. الفرضية العامة: عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة يعود لعوامل نفسية وسوسيو ثقافية ومادية.

2.3. الفرضيات الجزئية:

- يعتبر الجانب النفسي عاملا من عوامل عزوف طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان عن ممارسة رياضة السباحة.
- لعادات وتقاليد الأسرة والمجتمع المحلي دخل في عدم ممارسة طالبات الطور الثانوي لرياضة السباحة.
- نقص الإمكانيات المادية يعيق ممارسة رياضة السباحة لدى طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان.

4. أسباب اختيار الموضوع:

1.4. أسباب ذاتية:

- الرغبة الذاتية والفضول العلمي لدراسة هذه الظاهرة ومحاولة معرفة أسبابها.
- الإحساس الدائم بمشكلة البحث نظرا للتطور الكبير الذي شاهده مجال السباحة.
- من خلال التربص الميداني المبرمج من قبل إدارة الجامعة لطلبة السنة الثالثة ليسانس وبعد التعرف على طالبات الطور الثانوي أثار انتباهنا أن أغلبهن لا يمارسن السباحة ومنهن من مارسنها ثم انقطعن عنها.

2.4. أسباب موضوعية:

- القيمة العلمية الكبيرة لموضوع البحث حيث أن معظم الدول تهتم بعالم الرياضة والسباحة.
- ارتباط موضوع البحث بالتخصص.

- الحاجة للقيام بمزيد من الدراسات في إطار تخصص رياضة السباحة.

5. أهمية الدراسة:

1.5. الأهمية العلمية:

العمل على وضع مرجع علمي يعمل على تزويد النوادي والمدربين خاصة لطالبات الطور الثانوي من أجل تحديد مختلف الاهتمامات الخاصة بهذه الشريحة والعمل عليها.

2.5. الأهمية العملية:

- التوعية بدور ممارسة رياضة سباحة واللازم الاستفادة منها جسديا.

- العمل على نشر الوعي بين طالبات الطور الثانوي حول ممارسة رياضة السباحة.

- مساعدة كل الفاعلين في ميدان الرياضة السباحة من مدربين وطالبات على معرفة كيفية النهوض بهذه الرياضة.

- معرفة نواحي الضعف وإيجاد الحلول المناسبة لمشكلة عزوف طالبات الطور الثانوي عن هذه الرياضة.

6. أهداف البحث:

كما يهدف هذا البحث إلى محاوله معرفة الإجراءات اللازمة والواجب تطبيقها للتغلب على معوقات

تطوير رياضة السباحة لدى طالبات الطور الثانوي ببلدية صور الغزلان بولاية البويرة

يهدف البحث بالدرجة الأولى إلى معرفة الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى عزوف طالبات الطور الثاني

من الممارسة رياضة السباحة ومحاولة إيجاد الحلول لهذه المشكلة ونشر الوعي حول ضرورة ممارستها.

7. الدراسات السابقة:

1.7. الدراسة الأولى :

مذكره تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تحت

عنوان " أسباب عزوف الإناث عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات" دراسة حالة امشدالة، من

إعداد الطالبة سعيد سهيلة جامعة البويرة أكلي محند أولحاج، 2015/2014.

مشكلة البحث:

هل للجانب والنفسي أثر على عزوف الإناث على الممارسة التربية البدنية والرياضية في الدور الثانوي؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة: الجانب البدني والنفسي أسباب مباشرة لعزوف الفتيات الممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات.

الفرضيات الجزئية:

- الجانب الاجتماعي يحث الفتاة على الممارسة الرياضية.

- الجانب البدني للفتاة مؤهل للممارسة الرياضية.

- الجانب النفسي للفتاة مؤهل للممارسة الرياضية.

أهداف البحث:

- معرفة المعوقات النفسية والعضوية التي تتعرض لها الفتاة عندما ممارسة الرياضة.
- إظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين لدى المرحلة الثانوية.
- معرفة الأسباب التي تجعل الفتيات يتهربن عن الممارسة التربية البدنية والرياضية المرحلة المراهقة.
- الاقتراب أكثر من فئة المراهقات لمعرفة الأسباب الحقيقية لعزوف الفتاة عن ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- لفت انتباه الأسرة والمجتمع وتوعيتهم بهذه الظاهرة ومساهمة في إيجاد الحلول.

منهج البحث: المنهج الوصفي

العينة وكيفية اختيارها: عينة عشوائية تضم 80 تلميذة للطورين الأول والنهائي لثانوية حسيني الحلو امشدة
الأدوات المستخدمة في البحث: استبيان مكون من 30 سؤال مغلق

أهم النتائج المتوصل إليها:

للعوامل الاجتماعية النفسية والبدنية اثر على عزوف الإناث عن حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في المرحلة الثانوية

2.7. الدراسة الثانية:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص نشاط رياضي تربوي تحت عنوان " أسباب إهمال فتيات لممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط سنة رابعة" دراسة ميدانية على بعض متوسطات بلدية البويرة من وجهة نظر التلاميذ من إعداد الطالبتين شعشوع أمينة واكسكاس آمال جامعة البويرة سنة 2014/2015

مشكلة البحث:

ما هي الأسباب التي تؤدي إلى إهمال الفتيات لممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية دور متوسط السنة الرابعة متوسط؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

هناك عدة أسباب تؤدي بالفتيات لإهمالهن لممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية الطور المتوسط منها اجتماعية ثقافية وفيزيولوجية

الفرضيات الجزئية:

القيم الاجتماعية السائدة العقلية العادات والتقاليد تؤثر سلبا على ممارسة التلميذة للتربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط

تأثير الجانب النفسي فيزيولوجي للفتاة على ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية
الفهم الخاطئ للدين الإسلامي يؤدي بالفتاة إلى عدم ممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط السنة الرابعة

أهداف البحث:

البحث في أسباب إهمال فتيات أو التلميذات المراهقات لممارسة التربية البدنية والرياضية في المتوسطات الجزائرية

محاولة إيجاد الحلول اللازمة للحد من هذه الظاهرة حتى تتمكن الفتيات من ممارسة التربية البدنية والرياضية وخدمه الرياضة النسوية في مجتمعنا

محاولة لفت انتباه واهتمام مسؤولين حول خطورة هذه الظاهرة وإيجاد حلول لها.

منهج البحث: المنهج الوصفي

العينة وكيفية اختيارها: العينة القصدية تمثلت في تلميذات السنة الرابعة متوسط حيث تم اختيار 135 تلميذة من مجموعة تلميذات السنة الرابعة التي قدرت ب 900 تلميذة بنسبة 15%.

الأدوات المستخدمة في البحث: استبيان تضمن 22 سؤال مغلق موجه لتلميذات السنة الرابعة متوسط.

أهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحثان إلى أن الأسباب الرئيسية لإهمال الفتيات التربية والرياضية، ويعود ذلك إلى عوامل عدة تكمن في العامل الاجتماعي من عادات وتقاليد وعقليات، كما أن العامل الأسري يؤثر بشكل كبير على إقبالهن على الرياضة بالمقابل بالغياب الدعم المادي والمعنوي ينعكس سلبا عليهن.

3.7 الدراسة الثالثة:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر نظام ال ام دي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان " أسباب عزوف بعض الإناث عن ممارسة النشاط الفردي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة الأساتذة " دراسة وصفية على عينه من أساتذة التربية البدنية والرياضية بلدية بسكرة، من إعداد الطالب الاخضاري حسام الدين جامعة محمد خيضر بسكرة، 2020/2019.

مشكلة البحث: توجد هناك أسباب تجعل الإناث ينفرون من ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة: توجد أسباب بدنية ونفسية ومرفولوجية تجعل الإناث يعزفون عن ممارسة النشاط الفردي.

الفرضيات الجزئية:

- النمط المورفولوجي للإناث يعيقهن عن ممارسة النشاط الفردي في حصة التربية البدنية.
- قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية لممارسة النشاط الفردي.
- الاختلاط بين الجنسين يعيق الإناث على الممارسة النشاط الفردي.

أهداف البحث:

- معرفة هل توجد هناك أسباب تجعل الإناث ينفرون من ممارسة نشاط الفردي في حصة التربية البدنية.
- معرفة هل قلة الممارسة البدنية لدى الإناث تساهم في تدني استعداداتهم البدنية.
- معرفة هل عامل الاختلاط بين الجنسين يعيق الإناث على ممارسة النشاط الفردي.

مدخل عام للتعريف بالبحث:

منهج البحث: المنهج الوصفي

كيفية اختيارها:

عينه قصدية تمثلت في أساتذة الثانوية بلدية بسكرة وتم اختيارها عن طريق المسح الشامل لكل أفراد العينة 50 أستاذ.

الأدوات المستخدمة في البحث: استبيان تضمن 18 سؤال بالاعتماد الأسئلة مغلقة نصف مفتوحة ومفتوحة أهم النتائج المتوصل إليها:

النمط المورفولوجي للإناث وقلة الممارسة الرياضية وأيضا الاختلاط بين الجنس كله أسباب مباشرة تعيق الإناث عن ممارسة النشاط الفردي أثناء التربية البدنية والرياضية.

8. التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في النقاط التالية من حيث: المنهج المتبع: لاحظنا أن الدراسات السابقة كلها كانت عن طريق المنهج الوصفي.

العينة وكيفية اختيارها: اختلفت طريقة اختيار العينة فهناك من اعتمد العينة القصدية وأخرى عشوائية ويعود هذا لعامل الوقت والمكان.

الأدوات المستخدمة: اتفقت جميع الدراسات السابقة والمباشرة لبحثنا على اعتماد الاستبيان وذلك نظرا لاعتماد المنهج الوصفي الذي يتطلب ذلك من أجل جمع البيانات وتحليل نتائجها.

أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها: من خلال دراسات السابقة وذكرها لاحظنا أن عزوف التلاميذ بشكل عام والإناث بشكل خاص عن الرياضة والتربية البدنية يعود لعدة عوامل، منها ما هي نفسية الخوف والقلق والدافعية وأخرى فيزيولوجية ومورفولوجية إضافة إلى عوامل أسرية واجتماعية كالعادات والتقاليد، وأيضا عوامل مادية كنقص المرافق والوسائل والأدوات وغلاء تكاليف التدريب.

نقد الدراسات:

الشيء الملاحظ في الدراسات السابقة أنها تطرقت لأسباب عزوف التلاميذ بشكل عام عن الرياضة خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية على عكس موضوع دراستنا الذي يهدف لمعرفة أسباب عزوف الإناث عن ممارسه السباحة بشكل خاص.

9. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1.9. السباحة:

لغة: سَبَحَ، سَبَّحًا وسباحة الرجل بالماء وفيه جرى فوقه منبسطا والسباحة مصدر فعل سَبَّحَ وهي العوم والغوص في الماء والانتباه فيه وهي من الرياضات البدنية.¹

وكلمة السَّبَّاح تعني الماهر بالسباحة القوي عليها¹

¹ قاموس الوسيط الحديث منجد عربي-عربي، ط 1، باتنة، الجزائر، دار منشورات أيوب، 2013، ص 278.

اصطلاحاً: السباحة هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين والسباحة نمط شائع للترويح ورياضة عالمية مهمة فضلاً كونها تمارين صحية.²

إجرائياً: هي رياضة تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الفتاة بدنياً نهائياً عقلياً واجتماعياً ونفسياً.

2.9. طالبات الطور الثانوي:

لغة: جمع طالبة وتعني التلميذات³، والطالب اسم فاعل جمعها طالبة وطالّاب وطلّبة المدارس تعني تلامذتها.⁴

اصطلاحاً: الطالب هو كل شخص ينتمي لمكان تعليمي معين مثل المدرسة أو الجامعة أو الكلية أو المعهد أو المركز وينتمي لها من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة محترف بها من ذلك المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العملية تبعاً للشهادة.⁵

إجرائياً: الطالبات هن ممرضات وتلميذات الطور الثانوي لبلدية سور الغزلان.

3.9. المراهقة:

لغة: المراهقة في اللغة العربية مشتقة من كلمة راهق، وتعني الاقتراب من الشيء والدنو منه سواء أخذه أم لم يأخذه.⁶

اصطلاحاً: يعرفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنه الفترة الممتدة من نهاية مرحلة الطفولة إلى بلوغ سنّ الرشد،⁷ وهي في العادة تكون ما بين 13 إلى 19 سنة، فالمراهقة هي الاقتراب من الحلم، بحيث تشهد بداية رجولة الفتى، وأنوثة الفتاة، كما تعرف تطورات جسدية عميقة.

إجرائياً: الفترة العمرية الملازمة لمرحلة التعليم الثانوي لطالبات الطور الثانوي لبلدية سور الغزلان، وهي الفئة العمرية الممتدة من 14 إلى 19 سنة.

4.9. العزوف:

لغة: عزفت عزفاً وعزوفاً نفس فلان عن الشيء أي صرفت عنه وملته بعد إعجابها به والعزوف هو الذي لا يكاد يثبت على مودة الشيء، وتعني أيضاً المنصرف عن الشيء الزاهد فيه.⁸

والعزوف عن كذا أي مبتعد وممتنع عنه.⁹

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.almaany.com، تم الاطلاع يوم: 2023/02/10، على الساعة: 14:25.

² عبد الله محمود رابعة، المنطلقات المفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013، ص17.

³ المنجد الابجدي، ط6، بيروت لبنان، دار المشرق، 1986م، ص654.

⁴ الوسيط الحديث، مرجع سابق، ص412.

⁵ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.horof.ar.com، تم الاطلاع يوم: 2023/02/10، على الساعة: 14:30.

⁶ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.wikipedia.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/04، على الساعة: 23:05.

⁷ إبراهيم أنيس وآخرون، المعجم، 1972 م، ص 278.

⁸ قاموس الوسيط الحديث، مرجع سابق، ص452.

⁹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.almaany.com، تم الاطلاع يوم: 2023/02/10، على الساعة: 14:45.

اصطلاحاً: العزوف عن الشيء هو الابتعاد والامتناع والانصراف عنه.¹
إجراءياً: هو امتناع طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة.

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.kalimmat.com، تم الاطلاع يوم: 2023/02/10 م، على الساعة: 14:48.

الفصل الأول: السّباحة

الفصل الأول: السباحة

تمهيد

1. لمحة تاريخية عن رياضة السباحة

2. ماهية السباحة

3. تعريف السباحة

4. أنواع السباحة وكيفيةها

5. مجالات السباحة

6. أهمية السباحة

خلاصة

تمهيد:

السباحة نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين بالتنسيق بينهما، ولأنها من أهم الرياضات، فإنّ بعض الأشخاص يتوجهون إليها بغرض الترويح عن النفس والتخلص من الضغوطات النفسية، وتحسين المزاج للإنسان، وفي هذا الصدد سنتطرق في هذا الفصل إلى استعراض تاريخه السباحة، وماهيتها، ومعرفة أنواعها ومجالاتها وإبراز أهميتها، كونها رياضة تمنح الجسم حيوية ونشاطاً، إلا أنّه في المقابل نجد الكثير يتهرب منها لعدّة عوامل.

1. لمحة تاريخية عن رياضة السباحة:

1.1. السباحة في العصور الأولى:

قبل السباحة كان العوم الذي وجد بوجود الحياة، فقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العوم واستطاع الإنسان العوم منذ أن وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار ثم مارس السباحة كضرورة دفاعية أو هجومية في تصديه للأخطار المحدقة التي تواجهه في حياته الطبيعية، وعليه فالسباحة قديمة قدم التاريخ نفسه. "إن الإنسان توصل إلى هذه النتيجة بصورة أسهل دون التعرض لهذه المخاطر كنتقليده لحيوان ما في محاولة اصطيد داخل الماء.¹

1.1.1. السباحة في مصر الفرعونية:

يقول مصطفى الفاتح وطارق صلاح فضلي: "إن موقع مصر الجغرافي وطبيعة مناخها أثر في ممارسة المصريين القدامى لرياضة السباحة كوسيلة من وسائل التربية والإعداد ومن جملة اهتمامهم بالسباحة وضعوا شكلاً يشبه حركة الذراعين في السباحة الحرة الحالية.²

2.1.1. السباحة في العراق القديم:

إن التاريخ يشهد أصالة وعراقة عدة حضارات في وادي الرافدين المتمثلة في الحضارات السومارية والبابلية أن تلك أقيمت بالقرب من مصادر المياه وأن تلك الشعوب والجماعات التي أنشأت هذه الحضارات استخدمت السباحة كإحدى الأساليب في التدريب العسكري.

3.1.1. السباحة في الدولة الفارسية:

انتشرت السباحة في عهد الدولة الفارسية وقد كان الملك "شارل لومان" من أمهر سباحي عصره.

2.1. السباحة في العصور الوسطى:

1.2.1. السباحة في عصر الكنيسة:

قد نجدهم استخدموا السباحة كطقس من طقوسهم الدينية خاصة الصدر التي تشبه حالة الجسم فيها الصليب.³

2.2.1. السباحة عند العرب قبل الإسلام:

ليس هناك ما يؤكد أنَّ عرب الحجاز عرفوا السباحة عكس عرب الجنوب الشرقي، وذلك راجع إلى عدم وجودهم أمام الأنهار أو البحار القريبة منها.⁴

¹ وجدي مصطفى الفاتح طارق صلاح فضلي، دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، ط1، دار الهدى، المنيا، 1999، ص 23.

² نفسه، ص 26.

³ نفسه، ص 30.

⁴ نفسه، ص 31.

3.2.1. السباحة في العصر الإسلامي:

وبعد ظهور الإسلام وانتشار تعاليمه السماوية التي اعتنت بالإنسان وأوصت بتربيته من كافة جوانبه الروحية والنفسية والبدنية، فقد أصبحت ممارسة السباحة من الواجبات التي حث الإسلام على تعلمها وممارستها وذلك من خلال الحديث النبوي الشريف: "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، حيث كان لزاما على الآباء تنفيذ هذا الواجب الشرعي تجاه أبنائهم، لما لها من تأثير وأهمية في بناء الإنسان المؤمن القوي ذو الجسم السليم¹.

3.1. السباحة في العصر الحديث وظهورها كفعالية من فعاليات الألعاب الأولمبية:

- في عام 1896 كان أول اتحاد للسباحة خاص بالهواة في إنكلترا، وإضافة السباحة في الألعاب الأولمبية بفعالية 1200 م حرة للرجال فقط.
- تنظيم فعاليات النساء لأول مرة عام 1912 م بفعالية 100 م سباحة حرة فقط.
- تنظيم فعالية السباحة على الظهر في دورة سان لويس الأولمبية عام 1904 م.
- تنظيم فعالية السباحة على الصدر في دورة لندن الأولمبية عام 1908 م.
- تنظيم فعالية سباحة الفراشة أو الدولفين بتكنيكها الحالي في دورة هيلنكي الأولمبية عام 1952 م.²

4.1. السباحة في الجزائر:

- إنّ السباحة في الجزائر تعود جذورها إلى الحقبة الاستعمارية، إذ كان يمارسها المعمرون، لكن هذا لم يمنع من بروز رياضيين جزائريين سنة 1948 م عبد السلام مصطفى بلحاج، من ولاية قسنطينة حيث نال بطولة شمال إفريقيا في منافسات 100 متر، 200 متر، 800 متر سباحة حرة.
- أنشئت الاتحادية الجزائرية للسباحة 1962/07/31 م التي ترأسها مصطفى العرفاوي.
 - نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة بعد الاستقلال سنة 1963 م أول بطولة مستقلة بالجزائر.
 - وفي عام 1974 م برزت عدّة مواهب معتبرة سواء لدى الذكور مثل بكلي (100-200 متر سباحة حرة)، بوطاغو خميسي (200 متر سباحة أربع أنواع)، معمر (200 متر صدر)، الذين شاركوا في ما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين، إذ حققت الجزائر نتائج إيجابية.
 - أما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زازة السباحة الجزائرية بتحطيمها لعدة أرقام قياسية وطنية وإفريقية خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بالجزائر عام 1978 م.³

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.sport.ta4a.us>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/13م، على الساعة: 14:35.

² مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.tele-ens.univ-oeb.dz، تم الاطلاع يوم: 2023/04/13م، على الساعة: 14:40.

³ مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://stapsbouira.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/13 م، على الساعة: 14:41.

2. ماهية السباحة:

تعتبر رياضة السباحة من أبرز الرياضات التي تحظى بمكانة الصدارة في كافة المسابقات الدولية والعالمية والأولمبية، فضلا عن اعتراف العالم وتقديره لتطوير الأرقام القياسية التي تحطم يوما بعد يوم مما دعا العلماء والباحثين والمتخصصين إلى إجراء البحوث والدراسات وإعداد المؤلفات العلمية التي تعتمد عليها ويهتم بها كل المهتمين برياضة السباحة.

فالسباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابسة التي يعيش فيها.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذان يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على حياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.¹

إضافة إلى أنها تعتمد على المبادئ الميكانيكية واستخدام الوسائل التعليمية، يساعد المتدرب في الحصول على معلومات كافية تساهم في تجنب الأخطاء الميكانيكية فقد أشار حسن البيك كاظم أنه يجب أن تطبق القوانين الميكانيكية في السباحة مباشرة ويحدث نتيجة الافتقار إلى هذه المعلومات وفهمها وتطبيقها كثير من الأفكار الخاطئة.²

3. تعريف السباحة:

هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع القوي، وهي أحد أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا ونفسيا.³

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى

¹ بردان حسام الدين، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري على تحسين صفة تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى السباحين فئة المدارس (09-12 سنة)، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2017 م/2018م، ص 07-08.

² بشير محمد عثمان الطالول، أثر استخدام الوسائل التعليمية على تدريب السباحة، أطروحة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم الرياضة-علوم الحركة، جامعة اليرموك، الأردن، 2008، ص 04.

³ بشير محمد عثمان الطالول، مرجع سبق ذكره، ص 51.

من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابس الذي يعيش فيه.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح .

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

4. أنواع السباحة وكيفيةها:

1.4. سباحة الصدر (Breaststroke):

في سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض.

يجب على السباح إظهار جزء من مؤخرة رأسه فوق الماء، ويخرج فمه تارة للتنفس.

2.4. سباحة الظهر (Backstroke):

في سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية على ظهره، ويبدأ بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الرأس وحتى موازاة الفخذ، وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء.

3.4. سباحة الفراشة (Butterfly):

في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل.

وتعتبر سباحة الفراشة من أصعب السباحات، وذلك لأنها تتطلب قوة عضلية كافية وخاصة في منطقة الخصر ولياقة بدنية عالية، ويجب إظهار الأيدي على سطح الماء أثناء الخروج للتنفس.

4.4. السباحة الحرة (Freestyle):

من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداماً، وسبب تسميتها الحرة لأنك تستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء، ولكن في السباقات والبطولات لا يستخدم إلا طريقة واحدة¹.

5. مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض، فهناك:

¹ عبد الله محمود ربابعة، المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013 م، ص 23-25.

1.5. السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة . وللتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح البرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج¹ .

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي:

1. مسابقات السباحة الحرة 50-100 - 200م - 400-1500م للرجال و 800م للنساء .
2. مسابقات سباحة الظهر 100م-200م .
3. مسابقات سباحة الصدر 100م-200م .
4. مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م .
5. مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م .
6. مسابقات التتابع الحرة (4×100م رجال ونساء) (4×200م رجال ونساء) .
7. مسابقات التتابع المتنوع 4×100م رجال ونساء² .

2.5. السباحة الترويحية:

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

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

¹ عبد الله محمود ربابعة، مرجع سبق ذكره، ص 26.

² أحمد محمد حسن، محمود الأغبر، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص تربية رياضية في جامعة النجاح الوطنية، أطروحة لنيل شهادة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة نابلس، فلسطين، 2016، ص 14.

3.5. السباحة التعليمية :

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الإنجاز العالمي. بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءاً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويج وتحقيق الأمن والسلامة.¹

4.5. السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض الأمراض وعلاجها، فهي تستخدم منذ زمن بعيد للأغراض العلاجية، وقد تطورت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات التعوق والتشوه الخلقي وأمراض المفاصل والعظام.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لأن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد 70% من وزنه خارج الوسط المائي، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالالتزان، كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء.

بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة أقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.²

5.5. السباحة الإيقاعية (التوقيتية):

من أحدث أنواع السباحة التي دخلت الألعاب الأولمبية حديثاً (لوس أنجلوس 1984م) ولها تسميات متعددة: الباليه المائية - السباحة الفنية - السباحة التشكيلية، وهي رقص مع حركات جمباز في الماء وعلى أنغام الموسيقى تمارسها السيدات.

وكان ظهورها الأول في بريطانيا عام (1892) ثم هولندا وألمانيا، وظهرت بشكل بارز وملفت للأنظار في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1945م.

¹ مشير أسامة، شريط أحمد بهاء الدين، واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة-دراسة ميدانية على المركبات الرياضية بتبسة-، مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فرع تدريب رياضي، تخصص تدريب رياضي نخبوي، جامعة تبسة، الجزائر، 2021 م/2022 م، ص 14.

² مشير أسامة، شريط أحمد بهاء الدين، مرجع سبق ذكره، ص 14-15.

وتكون داخل حوض سباحة مستطيل طوله 20م وعرضه 12 م، وعمق 3 أمتار على الأقل بمياه شفافة لإظهار قاع الحوض، وتعطى العلامات من 0 إلى 10 من طرف هيئة تحكيم المتكونة من 5 إلى 7 أعضاء وميقاتيين ومسجل، ومهندس صوت لتشغيل الموسيقى، بحيث تكون مدة العرض لكل فريق لا تقل عن 4 دقائق، منها 20 ثانية على الأكثر فوق الماء، وتشمل مسابقات: الفردي، الزوجي، الرباعي، الثماني، بحيث تتألف من خمس مجموعات (الباليه، الدلفين، الدلفين العكسية، السالتو، والمنوعات)¹

6. أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك كافة عضلات الجسم، والسباحة رياضة ترويحية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه كالموظف في دائرته والطالب في مدرسته والعامل في معمله وغيرها من الأعمال اليومية التي تؤثر على نفسية الإنسان.

أما عن الناحية البدنية والصحية، فلها أهمية بالغة تكمن في تقوية عضلات الجسم خاصة عضلات الكتفين وتوسيع عضلات القفص الصدري وتوسيع الرئتين وتحسين القدرة على التنفس، وكذلك تزيد المرونة والرشاقة في الحركة.

وفضلاً عن الفوائد الجسمية والصحية التي لا تعد، فالجسم أثناء ممارستها يكون في أريح الأوضاع التي لا يمكن أن يحققها إلا أثناء ممارسة السباحة داخل المسبح، فيكون وضع الجسم موازياً للماء ومنبسطاً عليه، وأن هذا الانبساط للعمود الفقري لا يحدث أثناء العمل اليومي ولا حتى أثناء النوم، حيث أن العمود الفقري يحمل وزن الجسم، ولهذا تؤدي هذه العملية وهذا الامتداد إلى إراحة العمود الفقري الذي يحمل العبء الأكبر أثناء الحياة اليومية.²

¹ عبد الله محمود ربابعة، مرجع سبق ذكره، ص 27-28 (بتصرف).

² الجبور نايف مفضي، الرياضات النسوية الفردية، دط، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012، ص 128.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل توصلنا إلى أنّ السباحة هي رياضة مائية لها فوائد جسمية ونفسية عديدة، ونظرا لهذه الأهمية البالغة خرجت السباحة من النطاق الترويحي إلى التنافسي، وذلك بتنظيم المنافسات والبطولات الدولية من خلال إدراجها ضمن الألعاب الأولمبية، ولا تقتصر أهميتها على الترويح والتنافس فقط، بل تمتدّ إلى العلاج، فينصح بها العديد من الأطباء وخبراء الصحة لمعالجة بعض الأمراض كضيق التنفس، والانزلاق الغضروفي.

الفصل الثاني: خصائص ومميزات طالبات الطور الثانوي

الفصل الثاني: خصائص ومميزات طالبات الطور الثانوي

تمهيد

1. مفهوم المراهقة
 2. مراحل المراهقة
 3. أنواع المراهقة
 4. خصائص المراهقة
 5. حاجات المراهقة
 6. العوامل المؤثرة في المراهقة
 7. مشاكل المراهقة
- خلاصة

تمهيد:

إنّ المراهقة هي مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، فهي تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة، وتعتبر مرحلة عمرية حساسة وصعبة كونها تشمل تغيرات عقلية، جسمية، ونفسية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي والعصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والحلم والتخيل هروباً من الواقع، بحيث ينغمس المراهق في التفكير الشديد والطويل نظراً للمشاكل النفسية التي يعيشها.

وتعتبر دراسة مرحلة المراهقة خطوة لا بدّ منها لتشخيص مشاكل المراهق والسعي على حلّها، والتفاعل معه بكلّ إيجابية بغرض توجيهه وإرشاده إلى الطريق السليم بغية تكوينه كفرد صالح داخل الحياة الأسرية، المدرسية والاجتماعية، ومن أجل ذلك اهتم الكثير من العلماء المختصين في علم التربية، علم النفس النّمو بهذه المرحلة لما تكسيه من أهمية وأثر على حياة المراهق مستقبلاً.

وبما أنّ مرحلة المراهقة تتزامن ومرحلة التعليم الثانوي، وبناء على هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل أنّه من الضروري التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مراحل، وأنواع، وخصائص، وحاجات والعوامل المؤثرة في المراهقة، ومختلف المشاكل التي يقع فيها المراهقين.

1. مفهوم المراهقة:

لغة:

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم، راقى الغلام قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق والمراهق هو الغلام الذي قارب الحلم.¹ (وكلمة المراهقة تفيد الاقتراب من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رفقت بمعنى غش أو لحق أولادنا.

فالمراهقة بهذا المعنى هي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج أي بلوغ مرغوبه، ونجد كلمة المراهقة مقابلاً لها في اللاتينية **Adolescence**، وتعني الاقتراب والتدرج نحو النضج والاكتمال الجسمي والعقلي والانفعالي.²

اصطلاحاً:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي غير محددة تماماً ويمكن اعتبارها العقد الثاني من العمر وهناك من يسميها الولادة الثانية، حيث أنها تبدأ من السن الثاني عشر إلى الواحد والعشرون، فالبداية عادة تكون من الحادية عشر إلى السادسة عشر عند الذكور ومبكرة عند الإناث بعام أو عامين، وفي السنوات الأخيرة قبل متوسط العمر الذي يبدأ عند البلوغ ولعل السبب في ذلك هو تحسين التغذية والرعاية الصحية وارتفاع مستوى المعيشة.³

2. مراحل المراهقة:

1.2. المراهقة الأولى (المراهقة المبكرة) 12-14 سنة:

يطلق عليها أيضاً اسم المراهقة المبكرة وهي تبدأ من سن 12 إلى 14 سنة، وفيها حسب علماء النفس الطفل والمراهق يتضاءل سلوكه، وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية الخاصة بالمراهق في الظهور، ومن المؤكد في هذه المرحلة الأولى أن أهم وأبرز مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.⁴

2.2. المراهقة الثانية (المراهقة الوسطى) 14-17 سنة:

وتعرف أيضاً بالمراهقة الوسطى وهي تبدأ من سن 14 سنة، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي وبالاستقلال الذاتي نسبياً، كما يتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بالمراهقة الوسطى لذلك نراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه الجسمي ومظهره الخارجي.⁵

¹ العربي بختي، التربية العائلية في الإسلام، د.ط، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991. ص 367

² محمد سلامة آدم، توفيق حداد، علم نفس الطفل للطلبة المعلمين والمساعدات في المعاهد التكنولوجية، د.ط، الجزائر، 1973، ص 104.

³ محمود عبد الرحمن حمودة، الطفولة والمراهقة والمشاكل النفسية والعلاج، د.ط، دار المعارف، مصر، 1991، ص 47.

⁴ عبد الرحمن وافي، زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، د.ط، دار الخنساء للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2004، ص 55.

⁵ عبد الرحمن وافي، زيان سعيد، المرجع أعلاه، ص 57-58.

3.2. المراهقة الثالثة (المراهقة المتأخرة) 17-21-22 سنة:

تسمى أيضا بالمراهقة المتأخرة وهي تبدأ من سن 17 إلى 21-22 سنة، وقد تتغير هذه المرحلة في بعض المجتمعات إلى مرحلة الشباب أين يلتحق فيها أغلب المراهقين بالجامعة، وبعدها يتخذون القرار النهائي لحياتهم، أي أنهم يتخذون قرار التوجه إلى الحياة المهنية ثم الزواج ومنهم من يتخذ قرار مواصلة الدراسات العليا ومنهم من يغترب، أما بالنسبة للنمو ففي هذه المرحلة يكتمل نموه بصفة عامة ويزداد صحة وقوة بدنية.¹

3. أنواع المراهقة:

1.3. المراهقة المتكيفة:

ويتميز سلوك المراهق فيها بالهدوء النسبي والانفعالي وتكوين علاقة طيبة بالآخرين وعدم التمرد على الوالدين والمدرسين، وفيها يشعر المراهق بمكانته في الجماعة ويتوافق معها ولا يسرف في أحلام اليقظة وغيرها من الاتجاهات السلبية، ومن العوامل التي تؤثر في هذا النوع من أنواع المراهقة هي المعاملة الأسرية المتزنة التي تنطوي على قدر من الحرية وعلى تفهم حاجات المراهق احترام رغباته والعمل على توفير جو من الثقة بالمراهق.²

2.3. المراهقة المنطوية:

وفي هذا النوع يرى ميغاريوس أنه يتسم المراهق بالانطواء والعزلة الشديدة السلبية والتردد والخجل، وكذلك شعوره الحاد بالنقص وعدم الملاءمة، بحيث يتجه المراهق في هذا النوع إلى ممارسة الأنشطة الانطوائية مثل القراءة وكتاب المذكرات التي تدور حول انفعالاته، ويكون كثير التأمل والنقد القيم والنظم الاجتماعية، كما تنتابه هواجس كثيرة وأحلام اليقظة التي تدور حول حرمانه من الملبس والمأكّل والجنس والمكان المرموق ويغرق هذا المراهق في الاستمنااء ليتخلص من الكبت والضيق الذي يشعر به والعوامل المسؤولة عن هذا النوع من المراهقة هي التربية الخاطئة الضاغطة التي ينتج عنها شخصية منطوية على نفسها.³

3.3. المراهقة العدوانية:

تشكل الصورة المتطرفة للنوعين المتكيف والمنطوي، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيال النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع في أعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي، والمراهق في هذا النوع يكون متمردا وثائرا، ويتسم بنوع من السلوك العدواني الموجه نحو الأسرة أو المدرسة وأشكال السلطة في المجتمع الخارجي والداخلي.⁴

¹ عبد الرحمن وافي، زيان سعيد، المرجع أعلاه، ص 59.

² مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، د.ط، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، مصر، 2003م، ص 147.

³ سيد محمد الطوب، النمو الإنساني، د.ط، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1995، ص 120.

⁴ محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق والأسس الصحية والنفسية، د.ط، دار الشروق، جدة، 1979 م، ص 156.

4.3. المراهقة المنحرفة:

يمتاز هذا النوع بانغماس المراهق في ألوان السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات أو السرقة أو تكوين عصابات أو الانحلال الخلقي أو الانهيار العصبي، ويبدو أن هذا النموذج قد تعرض أفراده إلى خبرات شاذة أو صدمات عاطفية عنيفة مع انعدام الرقابة الأسرية أو القسوة الشديدة في معاملته، وتكاد الصحة السيئة أن تكون عاملاً مهماً في المراهقة المنحرفة.¹

4. خصائص المراهقة:

1.4. الخصائص الجسدية:

تتميز هذه المرحلة بسرعة النمو وكثرة التغيرات الجسمية الخارجية والداخلية حيث يرى إبراهيم اسعد انه يمكن تلخيص التغيرات التي تحدث في نشاط الفحص الأمني من الغدة النخامية الإفراز نوعين من الهرمونات أحدهما يهيمن على تحديد حجم الجسم والآخر خاص بالمناسل فإذا نبهت هذه الأخيرة فإنها تفرز هرمونات خاصة تختلف في الذكر عنها في الأنثى.²

وفي هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية (SEXUEL GLANDS)، وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل، وهذه الغدد هي المبيضين عند الأنثى، ويقومان بإفراز البويضات، أما عند الذكر فهي الخصيتان وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية، ويصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها "إصلاح الصفات الجنسية الثانوية"، فعند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل الأرداف ونموها ونمو الشعر فوق العانة، وتحت الإبطن، وكذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والتدئين وتبدأ دورة الحيض.³

أما عند الذكور فأبرز التغيرات في هذا الصدد تغيرات الصوت نتيجة للنمو السريع للحنجرة واستطالة الحبال الصوتية المسدودة عليها، كذلك تبدأ بظهور بعض الشعيرات على جانبي الذقن وعلى الجانب العلوي من الصدغين أمام الأذنين مباشرة، كما يصبح الشعر النابت على الشفة العليا أكثر خشونة.⁴

يقول محي الدين مختار: "كثيراً ما يشار إلى بدء هذه المرحلة بظهور معالم جسمية وفسولوجية معينة حيث يزداد الطول والوزن وتتخير العلاقات ونسبتها بين الأجزاء المختلفة للجسم، سواء عند البنات أو البنين، فتسبب البنات البنين في بدء مرحلة البلوغ بنسبة واحدة على الأقل، كما تسبقهم في كبر حجم القلب واكتمال النضج..."⁵

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.startimes.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/05، على الساعة: 14:30.

² مالك سليمان مخول، علم النفس والطفولة، د.ط، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981، ص 165.

³ مالك سليمان مخول، مرجع سابق، ص 166.

⁴ مالك سليمان مخول، مرجع سابق، ص 167.

⁵ مالك سليمان مخول، مرجع سابق، ص 168.

2.4. الخصائص الانفعالية أو النفسية:

تمتاز حياة المراهق من الناحية الانفعالية بالعنف والاندفاع كما تنتابه من الحين إلى الآخر أحاسيس بالضيق والقلق، ولقد اختلف الباحثون في بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياته فهناك من يرجعها إلى تغيرات إفرازات الغدد وهناك من يرجعها إلى العوامل البيئية المحيطة بالمراهق.¹

ويلاحظ المراهق عدم الثبات الانفعالي متمثلاً في تغير سلوكه من سلوك الأطفال إلى تصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكراهة والخوف والانسراح والاكتئاب، وقد يظهر عليه الخجل والميل والانطوائية والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسدية المفاجئة والتردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة يكون الخيال خصباً مما يسمح للمراهق بتحقيق الرغبات التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع، كما يساعده على تخيل مستقبله ويغوص المراهق في أحلام اليقظة وينتابه القلق النفسي أحياناً، فينتقل من العالم الواقعي إلى عالم افتراضي.²

3.4. الخصائص الاجتماعية:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بالاتساع والشمول والتباين والتمايز وخاصة في إطار الأسرة والمدرسة، ويزداد في هذه المرحلة شعور المراهق بالوعي الاجتماعي والإنصاف، والهوية الشخصية والرغبة في الانفصال عن العائلة، وتصبح المشاعر لديه كثيفة ومفاجئة ومتغيرة، وكما يحاول المراهق من تطويره من مهاراته الشخصية واستكشاف المسائل المتعلقة بالهوية والعرقية، والبحث عن أقران يشاركونه في ذلك وتجربة مختلف الطرق في الحديث.³

لذلك فمن الصعب على المراهق أن يتخلى عن أصدقائه وزملائه الذين يضع فيهم ثقة تامة وفي ذلك يقول محي الدين مختار: "تختفي تدريجياً جماعة الأطفال التي كانت من قبل وتحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع المراهق أن يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعنيه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يملكون بنفس التجربة التي يمر بها".⁴

4.4. الخصائص العقلية:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، يبدأ يشكك في معايير السلطة والمجتمع. يبدأ في تشكيل والتعبير عن أفكاره وآرائه الخاصة حول العديد من المواضيع، قد تسمع طفلك يتحدث عن الألعاب الرياضية أو المجموعات التي يفضلها، وما هي أنواع المظهر الشخصي الجذاب، وما هي قواعد الوالدين التي يجب تغييرها.⁵

¹ مالك سليمان مخول، مرجع سابق، ص 169.

² حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، ط6، عالم المكتبة، القاهرة، 2005، ص 364.

³ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.mawdoo3.com، تم الاطلاع يوم: 2023/04/01، على الساعة: 14:55.

⁴ محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، د.ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص 123.

⁵ مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://dailymedicalinfo.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/01، على الساعة: 15:09.

5. حاجات المراهقة:

1.5. الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي الراحة والشفاء عند المرض، أي الصحة التامة، والحاجة الشعور بالأمن وتجنب الخطر والألم، والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة، وحلّ المشكلات.¹

2.5. الحاجة إلى تحقيق الذات:

يشعر المراهق بأنه أصبح ناضجا كالكبار لذلك ينبغي أن يسلك مثلهم حتى يؤكد لنفسه وللآخرين مثل هذا الشعور ويزيد من شعوره بالأمن ويقوي الضوابط والقيود السلوكية التي فرضها المجتمع، وهذا ما يؤدي إلى زيادة قدرته في ضبط سلوكه وإقامة علاقات أكثر نضجا مع الجنس الآخر بشكل خاص ومع الكبار بشكل عام.²

3.5. الحاجة إلى الانتماء:

إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبط برغبته في الانتماء إلى جماعات خارج إطاره الأسري وهي جماعة الأصدقاء.³

فالمراهق إذا استطاع أن يحصل على حب الآخرين وتقديرهم وإذا أمكنه أن يحب الآخرين ويهب لهم نفسه فإن ذلك من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه، وإذا ما وثق في نفسه ورضي عنها استطاع أن يتقبلها ويحبها، ويكون حب نفسه دافعا إلى العمل والإنتاج والارتباط بالجماعة فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.⁴

4.5. الحاجة إلى تكوين الصداقات:

من صفات المراهق المميّزة هي رغبته في أن يكون له أصدقاء حميمين تربط بينهم علاقات عميقة وشخصية يستطيعون أن يتشاركوا أفكارهم مشاكلهم وآمالهم ومخاوفهم واهتماماتهم الشخصية.⁵

5.5. الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبّه، والحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي.⁶

¹ محمود عبد الرحمن حمودة، مرجع سبق ذكره، ص 436.

² أحمد محمد الزغبى، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة الأسس النظرية، المشكلات وسبل علاجها، د.ط، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2001 م، ص 219.

³ صموئيل مغاريوس، الصحة النفسية والعمل المدرسية، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974 م، ص 07.

⁴ مصطفى غالب، موسوعة نفسية سيكولوجية: سيكولوجية الشخصية، د.ط، منشورات الهلال، بيروت، 1986 م، ص 40.

⁵ أحمد محمد الزغبى، مرجع سبق ذكره، ص 395.

⁶ محمود عبد الرحمن حمودة، مرجع سبق ذكره، ص 437.

6.العوامل المؤثرة في المراهقة:

يمر المراهق بمجموعة من المؤثرات خلال مرحلة المراهقة، وتزيد تلك التأثيرات كلما خرج المراهق من بيته الصغير المتمثل بالأسرة نحو المجتمع الكبير، إذ إن مرحلة المراهقة تتأثر بالبيئة البشرية والمادية التي تحيط بالإنسان، فالأمر لا يتوقف على التنشئة الاجتماعية فقط، بل توجد مجموعة من العوامل المتداخلة التي تلعب دوراً في التأثير في مرحلة المراهقة وتطورها لدى الفرد، ومن تلك العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة ما يلي:

1.6.التنشئة الأسرية:

تلعب البيئة دوراً حاسماً خلال مرحلة المراهقة، ويتمثل ذلك من خلال عوامل التحفيز الجسدي والنفسي الذي يتلقاه الطفل داخل تلك البيئة، إذ تمثل البيئة الأسرية أحد أهم العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة، ويتوجب على الأسرة في تلك المرحلة توفير بيئة آمنة يمكن من خلالها إشباع احتياجات المراهق الجسدية والنفسية والانفعالية، إذ من السهل إدراك أن المراهق الذي يحصل على تنشئة أسرية سليمة ومريحة ينشأ بشكل جيد، وإن الأسرة تعد البيئة الأولى التي يتفاعل معها المراهق، ولا يمكن إغفال تأثير العامل الوراثي على المراهقين ومرحلة المراهقة، إذ إن بعض السمات والخصائص الموروثة قد تبدأ آثارها بالظهور بشكل بارز في مرحلة المراهقة، خصوصاً خلال التفاعل مع الآخرين، فقد تظهر بعض سمات الانعزالية أو الخجل على سبيل المثال.

2.6.الفجوة ما بين الأجيال:

تعد العلاقة ما بين جيل الأبناء والآباء من العوامل المؤثرة في حياة المراهقين، إذ إن اتساع تلك الفجوة يقلل من فرص النمو الآمن لمرحلة المراهقة، وإن المراهقين يتأثرون بمجموعة كبيرة من المثيرات خصوصاً مع التطور التكنولوجي الكبير، لذا فهم بحاجة إلى التوجيه والإرشاد من الآباء، فكلما كان الآباء أكثر قرباً من أبنائهم ساعدتهم ذلك في الوصول إلى مرحلة نمائية مريحة وآمنة خلال مرحلة المراهقة، إذ إن المراهق وحده غير ناضج بما يكفي لتطوير شخصيته والتأكيد على آرائه أو مواقفه أو سلوكياته، وإن تجاهل مجتمع البالغين والوالدين لأفكار المراهقين وآرائهم يخلق صراعاً مستمراً ما بين الأجيال، مما يؤثر سلباً على مرحلة المراهقة، ونظراً إلى أن السلطة مرتبطة بجيل الآباء أو مجتمع البالغين فإن المراهقين بحاجة إلى جهد كبير لإبراز هويتهم الذاتية كما يريدونها بسبب الصراع والفجوة ما بين الأجيال.¹

3.6.العوامل المرتبطة بالنمو العاطفي والانفعالي:

تتميز مرحلة المراهقة بحالة من عدم الاستقرار العاطفي والانفعالي؛ نتيجة للتغيرات الفسيولوجية والنفسية؛ لذا تعد العوامل المرتبطة بالمجال الانفعالي والعاطفي ذات أثر كبير خلال مرحلة المراهقة، فمن المهم السيطرة عليها وبناء حالة من الاتزان الانفعالي لدى المراهق خلال مرحلة المراهقة، إذ تتميز مرحلة المراهقة

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://trbeyah.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/03م، على الساعة: 14:35.

بأعلى مستوى من النمو الانفعالي والعاطفي للفرد، وغالبًا ما يكون عدم الاستقرار الانفعالي سببًا لبعض المشكلات في مرحلة المراهقة.

4.6. العوامل المرتبطة بالمستقبل المهني:

توجد مجموعة من الأفكار التي يبدأ المراهق بالتفكير بها وتؤثر في اختياراته كالاختيار المهني، إذ إنّ الهوية الشخصية تتطلب من الفرد أن يحدد المجال الذي سيكون عليه في المستقبل، مما يجعل تفكيره يتجه نحو مسار معين، كما أنّ اهتماماته تتدرج تحت ذلك المسمى المهني الذي يتوقعه لنفسه، وذلك يؤثر في مرحلة المراهقة واختيارات المراهق وعلاقاته مع الآخرين، كما أنه يرتبط بشكل مباشر مع تشكيل البناء المعرفي والعقلي للفرد خلال مرحلة المراهقة، والتي تحدد بشكل كبير نمط تفكير الفرد وسلوكه العام والأكاديمي والمهني.¹

5.6. طرق وأساليب التعامل مع المراهق:

تعد الأساليب والطرق التي يستخدمها الأهل والأشخاص المرتبطين بالمراهق من أهل وأقارب ومعلمين ومعلمات وأصدقاء بالغين ذات تأثير كبير على المراهق، إذ إنّ فترة المراهقة مرحلة حساسة جدًا يكون فيها المراهق بمستوى استثارة مرتفعة لكل سلوك أو انفعال من الآخرين، لذا فإنّ التفهّم والتعاطف والتقدير والتقبّل والتعزيز والبقاء بالقرب من المراهقين، جميعها أساليب صحيّة للتعامل مع الفرد خلال مرحلة المراهقة، وإنّ أسلوب التعامل مع المراهق يحدد رد فعله وسلوكه في المستقبل؛ فتعزيزه وتشجيعه والتفاعل مع نجاحاته ولو كانت بسيطة سيشره بالبهجة الشديدة، ولكن في حالة الانتكاسات فقد يشعر بالاكئاب الشديد عند عدم الصبر والتسامح مع سلوكه وتصرفاته، وقد يؤدي التعامل الصارم مع المراهق خلال مرحلة المراهقة إلى تشويه الحالة المزاجية له، فقد تنمو لدى المراهق حالة من التمرد لاحقًا، لذا يجب التعامل مع المراهق بتوازن ووسطية فلا يكون الحزم شديدًا ولا الدلال زائدًا.

6.6. التعليم والبيئة المدرسية:

إنّ المؤسسة التعليمية تأتي بالترتيب الثاني ما بعد الأسرة في التأثير على مرحلة المراهقة ونموها وتطورها، لكن تفاعل المراهقين معها يكون أكبر لأن المراهق يبدأ خلال البيئة المدرسية بإنشاء علاقات مع أقرانه من الجنسين، والتفاعل مع البيئة المدرسية بكافة عناصرها يؤثر كذلك على مرحلة المراهقة ونموها، فضلًا عن بيئته الاجتماعية وعلاقاته مع أسرته وأقرانه، فالبيئة مهمة بالنسبة للمراهقين؛ فالمدرسة الجيدة تعلّم المراهقين مهارات اجتماعية وشخصية لبناء شخصية قوية، من خلال الأنشطة الأكاديمية والأنشطة اللامنهجية، بالإضافة إلى أنّ البيئة المدرسية تهتم ببناء الفرد عقليًا وفكريًا وعاطفيًا واجتماعيًا ونفسيًا لتحقيق نمو صحي وسليم لمرحلة المراهقة، وكذلك الاهتمام بالأنشطة الرياضية داخل البيئة المدرسية، إذ إنّ الأنشطة البدنية مهمة في مرحلة المراهقة، فهي تساعد على بناء وتطوير جسم عضلي جيد للفرد، كما يمكن استثمار طاقاتهم بشكل مبدع فقد يتحول البعض إلى لاعبين بارزين ورياضيين متميزين.

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.almrsal.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/03 م، على الساعة: 14:40.

7.6. البيئة المادية:

ويقصد بها الظروف غير المرتبطة بالبشر، أي التضاريس وجغرافيا المكان وطبيعة البيئة والمنظومة القيمية والعادات داخل تلك البيئة، بالإضافة إلى مستوى التفاعلات داخل تلك البيئة، ناهيك عن الظروف الاقتصادية والمادية، إذ إنّ تلك العناصر جميعها تلعب دوراً في مرحلة المراهقة من خلال منح المراهق فرصاً أكبر أو أقل للتفاعل مع البيئة والتعلّم ورفع مستوى مهاراته وخبراته وتوسيع مداركه ونمو عقله.

7. مشاكل المراهقة:

1.7. المشاكل النفسية:

المعروف أن هذه المشاكل تؤثر على نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها والتي تبدو واضحة في تطوّر المراهق نحو التحرر والاستقلال بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها ولحكم المجتمع، بل أصبح يناقش الأمور ويزنّها بتفكيره وعقله، لهذا فهو يسعى لفرض ذاته وتأكيد تمرّده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شخصاً يُذكر حتّى يعترف الكل بقدراته وقيّمته.¹

2.7. المشاكل الانفعالية:

العامل الانفعالي في حياة الفرد يبدو واضحاً في عنف تصرفاته وحدة ردود أفعاله واندفاعه، وهذا الانتفاع ليس له أسباب خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالفخر في نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.²

3.7. المشاكل الجنسية:

إن النمو الجنسي يمر بمراحل التطور الجنسي التي تبدأ من الطفولة حتى تصل إلى السلوك الجنسي السوي بعد سن البلوغ عند البلوغ - وهو ما يواكب مرحلة المراهقة - لا يكون النمو الجنسي قد وصل إلى مرحلة السلوك الجنسي السوي، بمعنى أن يكون هناك شعور بالميل إلى الجنس نفسه. فالفتاة تكون معجبة بإحدى مدرساتها والفتى يكون معجباً بإحدى أساتذته. وهذا الشعور بالميل لا يرتبط بالضرورة بالرغبة الجنسية، ولكنه في بعض الحالات قد يرتبط الأمر الذي يؤدي إلى ما يسمى بالشذوذ الجنسي وهو نمط غير سوى من الارتباط الجنسي.³

4.7. المشاكل الاجتماعية:

تختلف مرحلة المراهقة من فردٍ إلى آخر حسب الاختلافات الثقافية والحضارية والبيئة الجغرافية بالإضافة إلى الأثر الواضح للقيم والأديان والمعتقدات؛ فالمراهق في المجتمع الريفي يختلف عن المراهق في

¹ ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، د.ط، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص 73.

² ميخائيل خليل، مرجع سبق ذكره، ص 72.

³ مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.feedo.net>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/06 م، على الساعة: 14:49.

المجتمع الحر، فتظهر هذه الاختلافات في مستوى تلبية الحاجات المختلفة والفرص المتاحة لإشباعها، كذلك فإن مرحلة المراهقة تتأثر بالخبرات السابقة التي مرّ بها الفرد في مرحلة الطفولة، إذ إنّ المراهقة هي نتيجة لسلسلة المؤثرات البيئية والثقافية والحضارية. يُمكن شرح مشكلات المراهق البيئية الخارجية من خلال:

1.4.7.. مشاكل خاصة بالأسرة:

تظهر عادةً بما يُسمّى صراعُ الأجيال والاختلاف المُتباين في وجهات النظر، وعادةً يكون صراع المراهق مع الأسرة حول الدّراسة وكيفية ملء أوقات الفراغ وتضييع الأوقات فيما لا يُفيد، والفشل الدراسي والتّقصير في أداء الواجبات المنزليّة والمدرسية، وتشتدّ حدّة هذا الصراع عند رغبة الفرد في الاستقلالية التامة عن الأسرة، والتمرد على سلطة الوالدين.

2.4.7. مشاكل خاصة بالمجتمع:

من المفروض أن تقوم علاقة الفرد مع مجتمعه على أساس التفاهم والعطاء المُتبادل، والانفتاح على الخبرات والتجارب الاجتماعية الجديدة والتفاعل معها بشكلٍ إيجابي، ويظهرُ بذلك أنّ التنشئة السليمة التي تعتمد على التهذيب والتنوعية والمساعدة على التكيف، وأيّ خللٍ وظيفيّ يُصيب أحد عناصر العملية التفاعلية بين الفرد والمجتمع ينتج عن وجود اضطرابٍ في عملية توافق الفرد اجتماعياً يدفعه إلى العزلة والانسحاب والانطواء وتوليد المشاعر السلبية تجاه الآخرين¹.

3.4.7. مشاكل خاصة بالمدرسة:

وتتطوي المشاكل المدرسية الخاصة على :

- الخوف من الذهاب إلى المدرسة وقد يكون هذا الخوف غالباً مرتبطاً بشخص معين (معلم أو طالب آخر) أو بحدث في المدرسة (مثل حصة التربية البدنية) وقد يعاني المراهق من أعراضٍ جسدية، مثل ألم في البطن، أو قد يرفض ببساطة الذهاب إلى المدرسة لذا ينبغي على موظفي المدرسة وأفراد الأسرة تحديد سبب الخوف إن وُجدَ.
- الغياب من دون عذر (التغيب عن المدرسة من دون إذن من الإدارة أو سبب مقنع).
- ترك المدرسة بسبب ضعف التحصيل الدراسي ويكون التحصيل الأكاديمي عند هؤلاء المراهقين ضعيفاً بشكلٍ عامّ، ويكون نجاحهم أو مستوى الرضا لديهم بالنسبة إلى النشاطات المتعلقة بالمدرسة بسيطاً وكثيراً ما ينخرطون في سلوكيات عالية الخطورة، مثل ممارسة الجنس من دون وقاية وتعاطي المخدرات والتورط في أعمال العنف².

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://mawdoo3.com/>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/06 م، على الساعة: 14:57.

² مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.msmanuals.com/>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/06 م، على الساعة: 15:04.

خلاصة:

من خلال ما ورد في هذا الفصل توصلنا إلى معرفة مدى صعوبة مرحلة المراهقة على الفتاة التي تزاول تعليمها في الطور الثاني، وذلك لكثرة حاجياتها، وتختلف هذه الأخيرة باختلاف العوامل والظروف التي تمر بها كل فتاة دون الأخرى، وتشتمل هذه الظروف على التغيرات العقلية والجسدية ومختلف الانفعالات النفسية مما يتطلب أساليب تعامل خاصة تمكن الفتاة المراهقة من التكيف والاندماج داخل الجماعة سواء في الأسرة أو داخل الثانوية، وتوفير الأمن والطمأنينة وتحسيسها بقيمة ذاتها وقوتها وقدراتها الفكرية والجسدية، لكن إن لم تحقق للفتاة متطلباتها فقد يسبب ذلك عوائق مختلفة تكون عواقبها وخيمة، مما يؤثر على نفسية الفتاة ويدفعها إلى الانحراف والانطواء وسوء التكيف، وكلّ هذا يؤثر على رغبة الفتاة في ممارسة الرياضة.

الفصل الثالث: أسباب وعوامل عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة

الفصل الثالث: أسباب وعوامل عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة

تمهيد

1. العامل النفسي

2. العامل الاجتماعي

3. العامل المادي

خلاصة

تمهيد:

سننطرق في هذا الفصل إلى مختلف العوامل التي لها تأثير بطريقة أو أخرى على ممارسة رياضة السباحة لدى طالبات الطور الثانوي، فهناك عوامل وموانع نفسية تتمثل في خوف الفتاة من ممارسة رياضة السباحة من جهة، ومن جهة الخجل من المواجهة وعدم قدرتها على التكيف داخل الجماعة، وعوامل اجتماعية كالانتشئة الأسرية ومعايير المجتمع الذي تنتمي إليه، وعوامل أخرى مادية كارتفاع تكلفة الاشتراك الشهري للمسبح ونقص العتاد المخصص لهذا النوع من النشاطات الرياضية.

1. العامل النفسي:

1.1. المميزات النفسية للفتاة:

يتركز التكوين النفسي للأنثى بشكل عام على الجانب النفسي العاطفي فهي تتميز بعاطفة حية ومن مظاهر العاطفة في حياتها هي التضحية في سبيل تحقيق أمومتها حيث تتعرض لأشد المخاطر على حياتها. إن عاطفة المرأة المتمثلة بالحنان وحب أهم مستلزمات الأمومة وبناءً على ذلك فإن العاطفة والحب والتضحية عند المرأة أشد وأكبر بالمقارنة عند الرجال وهنا في الإعداد الرياضي من الضروري الأخذ بعين الاعتبار هذه النواحي والفروقات التكوينية وطبيعة تكوين المرأة كأم مستقبلاً والمحافظة على الهدف الصحي لكي لا تظهر للفتاة أو السيدة تشوهات واضطرابات داخلية تؤدي إلى فقدان القوة والمرونة والرشاقة والحمل عندها.¹

2.1. تأثير العمل الرياضي على شخصية الفتاة:

إن شخصية المرأة الرياضية ليست مستقلة عن المحاور الأخرى بل تشمل الأساس لكافة القوة الداخلية لها وذلك من حيث القدرات والصفات والمزاج والتي بتكوينها وتركيبها ومستقبلها الخاص، لذا فإن العمل الرياضي عند المرأة في مختلف الأعمار إيجابي، وخاصة الربط بين الخبرة والتجارب الماضية وما يتطلب من أهداف مستقبلية.

فالتدريب الرياضي المنظم له تأثير في بعض مميزات الشخصية في مرحلة المراهقة، وكلما مارست الفتاة التدريبات المنتظمة في مرحلة المراهقة قل احتمال الخطر، فالفتاة المتدربة تستطيع فهم نفسها والسيطرة والتحكم في جسمها بشكل أفضل وأسرع وتحدث لها مشاكل الطمث بشكل أقل وأخف.

وقد أثبتت نتائج الدراسات والأبحاث العلمية أن الفتاة التي لا تمارس التدريب بشكل منتظم في مرحلة المراهقة تظهر عندهن الأعراض النفسية الآتية:

- عدم الرغبة في العمل والخوف من تعرضهن للكسور.
- قلة الإرادة أثناء الأداء الرياضي.
- قلة الدافع نحو المهارة الحركية وغيرها.

3.1. تأثير الدورة الشهرية على النشاط الجسمي:

الدورة الشهرية هي حالة تتدخل فيها التركيبة الجسمية كثيراً فهناك أثر واحد ملاحظ خلال المحيط يظهر تزايد في التعب حتى وإن كانت السرعة والقوة يمكن تحسينها لدى بعض الرياضات إلا أنها لا تدوم سوى مدة قصيرة ومن جهة أخرى فإن مرحلة ما بعد العادة الشهرية لها الفضل لتحقيق النتائج لدى بعض الرياضات خلال الممارسة.

¹ قاسم المندلاوي، غسان محمد صادق، الأسس الحديثة للتربية الرياضية النسوية، د.ط، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1990م، ص 45-

الفصل الثالث: أسباب وعوامل عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة

في هذا الصدد يظهر لنا أنه من غير منطقي الرغبة في التخلص من العادة الشهرية الطبيعية في حالة منافسة، غير أنه في حالة الشعور بالتعب الشديد بسبب العادة الشهرية يمكن إيجاد دورة اصطناعية من أجل إنقاذ رياضة السباحة.

وتتغير الحالة النفسية للفتاة بحيث يضطرب مزاجها أثناء الدورة الشهرية وغالبا ما يظهر هذا الأثر النفسي قبل موعد نزول دم الحيض بأيام عدة كتقلبات في المزاج، والشعور بالقلق وصعوبة في النوم وغيرها من الأعراض النفسية المزعجة التي تزيد من خمول نشاطها وتكاسلها عن ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية خاصة رياضة السباحة.¹

وتستمر هذه التغيرات أثناء فترة الحيض، فغالبا ما نجد الفتاة تتخوف من الدخول إلى الوسط المائي خشية أن تصاب بالأمراض التي قد تتسبب لها إن استحمت أو دخلت إلى حوض السباحة.

4.1. الخوف:

1.4.1. مفهومه:

هو نوع من الاضطراب النفسي الذي يصاحب انفعال نفسي وجسدي ينتاب الطالبة عندما يتسبب مؤثر خارجي ويجعلها تحس بالخطر كالإصابات الرياضية، والخوف أحد الميكانيزمات للحفاظ على الذات.²

2.4.1. مظاهر الخوف:

- اعتقادها بأن المسبح مليء بالأمراض المعدية كأعراض الجهاز التنفسي (السل، السعال الحاد، الربو، الأنفلونزا، فيروس كورونا... إلخ) أو أمراض جلدية (الطفح الجلدي، الحكة، انتقال القمل... إلخ)
- الخوف من الإصابة بأمراض الأذن نتيجة تسرب الماء داخلها.
- الخوف من الإصابة بحساسية العين لاحتواء المسابح على تركيز عالٍ من الكلور.
- الخوف من جفاف الشعر وتقصفه بسبب تفاعله مع الكلور الموجود داخل المسبح.³
- اعتقادها بأن مشاركتها المكثفة في رياضة السباحة تؤدي إلى نمو الجسم بشكل عضلي غير مناسب لصورة المرأة الاجتماعية.
- اعتقادها أن بالممارسة الرياضية يمكن أن تكون سببا في تمزق غشاء البكارة وذلك بالقفز واللعب العنيف.
- اعتقادها بأن المشاركة المكثفة في رياضة السباحة تسبب لها متاعب الحيض.
- اعتقادها بأن الممارسة المكثفة قد تؤدي إلى مشكلات في الحمل أو الولادة مستقبلا .
- الخوف من الغرق وذلك لعمق المسبح.
- الخوف من عدم القدرة على التحكم في أعضاء الجسم داخل الماء .

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.tebcan.com، تم الإطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 19:00 (بتصرف).

² كالفن هول، أصول علم النفس الفرويدي الكبت العرض والقلق، د.ط، 1980م، ص 88.

³ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.webteb.com، تم الإطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 22:00.

- شعور عام بعدم الاستقرار أو الشعور بالدوار والغثيان نتيجة الهلع من الوسط المائي.¹

5.1. الخجل:

هو الشعور بالارتباك وعدم الراحة والخوف قليلا من الوجود قرب الآخرين، وبالتالي تميل طالبات الطور الثانوي إلى الانسحاب من ممارسة رياضة السباحة، بحيث تتجه الفتاة إلى الانكماش والانطواء والتجافي عن ملاقات الآخرين.²

1.5.1. أعراض الخجل:

الفتاة الخجولة عادة ما تتحاشى الآخرين ويتم ترويعها بسهولة، فهي لا تثق بالغير وتكون دائمة التردد عن الإقدام وتفضل الابتعاد عن المشاركة في المواقف الاجتماعية لتجنب الوقوع في الحرج، فهي لا تملك القدرة الكافية للمواجهة أو الوقوف أمام حشد من الناس وإبراز مهاراتها أمامهم خوفاً من الوقوع في الخطأ أثناء الأداء الرياضي.

وتتجلى أعراض الخجل في ما يلي:

أعراض انفعالية: من مظاهرها:

- ظهور انفعالات سلبية كالارتباك والشعور المؤلم بالذات والشعور بالاستحياء، الحزن، الشعور بالوحدة، الاكتئاب، القلق، عدم الأمن.
- التركيز على الشعور السلبي والمؤثر بدوره على أنماط التفكير، سواء كان الشعور بالخجل أو بالخوف أو بالغضب فإذا كان هناك شخص خجول فإن الآخرين يبدون له جذابين وأقوياء ولديهم القدرة على الإيذاء.³
- إضافة إلى أعراض أخرى منها: الشعور بالنقص، الإحراج، الانطواء، لديهم حساسية مبالغة اتجاه النفس إذ يكون الاهتمام والتركيز لديهم على مدى تأثيرهم على الآخرين وكذلك نظرة الناس لهم وأيضا فقدان القدرة على التركيز.⁴

- انخفاض الصوت التوتر، الضيق، التردد، كثرة الابتسام، ضعف المواجهة، تلثم في الكلام عدم الشعور بالراحة والاستقرار.⁵

أعراض سلوكية:

- الكبت والسلبية تجنب الاتصال البصري تجنب المواقف المخيفة .
- التحدث بصوت منخفض جدا.

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.feedo.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 21:55.

² مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.aljazira.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 22:25.

³ مصطفى نوري القمش، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007م، ص 225.

⁴ عمرو حسن أحمد بدران، كيف تتخلص من الخجل؟، د.ط، الدار الذهبية للنشر، القاهرة، مصر، د.س، ص 40.

⁵ مایسة أحمد النیال، مدحت عبد الحمید أبو زید، الخجل وبعض أبعاده الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس-العمر-الثقافة، د.ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1999 م، ص 23.

- حركات جسدية غير ملائمة.
- سلوكيات ملازمة تدل على العصبية والقلق كاللعب بشعره دائماً أو بيديه.
- الصمت في المواقف التي تتضمن تفاعلاً اجتماعياً بسبب نقص إقناعها بقدراتها الذاتية كونها تتأثر بنسبة كبيرة جداً بمحيطها فهي لا تعتمد على نفسها باتخاذ قراراتها والتخطيط من أجل الوصول إلى أهدافها والنتيجة دافع ضعيف للإنجاز.¹
- وبهذا فهي لا تتجراً ولا تبحث وبالتالي لا تتجز أي عمل خاصة ما يتعلق بالنشاط الرياضي فهو آخر ما يمكن أن تفكر فيه في هذه الحالة النفسية ويساعد نقص الإنجاز في شعورها الذاتي بالنقص.

أعراض جسمانية:

تحدث انفعالات جسمانية غير إرادية جراء الخجل، وتتمثل في:

- احمرار الوجه.
- تزايد دقات القلب.
- رطوبة وعرق زائد في كفي اليد.
- تصلب عضلي في الحنجرة مما ينتج عنه اضطرابات الكلام.

2. العامل الاجتماعي:

1.2. تأثير الأسرة على الفتاة المراهقة:

الأسرة الخلية الصغرى التي يتكون منها البنيان، فهي أساس الاستقرار في الحياة الاجتماعية إذ لا يمكننا أن نتصور حالة إنسانية إذا لم تكن منتظمة في أسرة.² والتي يكمن دورها في ترويض الجيل الجديد بالتربية والتعليم، وزرع الخصال والقيم والسلوك الإيجابي عند المراهقين والشباب، ورعايتهم من كل الجوانب.

إن مسألة إقامة علاقات سليمة مع الأسرة هي الشغل الشاغل للفتاة وليس من السهل أن تبقى الفتاة خاضعة لما تقتضيه أوامر الأسرة فهي تتحول إلى ذات مستقلة قادرة على تحريك الأشياء بذاتها وتحاول من خلالها بناء نظراتها الخاصة نحو الحياة، وإذا مشت الأمور على حالها في مسارها الطبيعي لتحقيق وجودها في هذا العالم، ومن المؤسف أن نجد الكبار في الأسرة نضج ونمو أبنائهم بالسخرية والاستهزاء تبدو لهم سلوكياتهم بأنها انحراف عن نظام الأسرة، وبدلاً من أن تقدم لهم يد المساعدة فإن الأسرة تعمل على توجيه الانتقادات على كل تصرف قد تراه خارج عن ما هو مألوف داخل الأسرة، وقد تنشأ الروح الإصلاحية عند الأبناء وتمتد إلى عدة مجالات من الحياة كما ترى الفتاة تدهور سلوك الأسرة.

¹ مصطفى نوري القمش، مرجع سابق، ص 226.

² سامية مصطفى الخشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، د.ط، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، ص 14.

كما أن البنت تولي اهتماما كبيرا لهندامها في مرحلة المراهقة، وتراها شغوفة إلى التطلع للمجالات، كما تحاول الترفيه عن نفسها بحركات راقصة، وقد يجلب لها هذا انتقادات مريرة من طرف أخيها الحقيقة أن هذه الثورة السلوكية التي تنتاب الفتاة قد يعتبرها الوالدان والأخ الأكبر على أنها تمادي أو سوء تصرف ليتحول هذا إلى كارثة تكون أثارها وخيمة ليس فقط داخل الأسرة بل تمتد إلى المجتمع بصفة عامة وحينها لا يفيد النصح ولا الإرشاد.¹

2.2. المدرسة:

فالمجال المدرسي مجال تربوي ونفسي واجتماعي، حيث تلتقي فيه المتغيرات السيكولوجية الخاصة بالفتاة من حاجات وأهداف ومدرجات مع المتغيرات الاجتماعية من منظومات القيم الثقافية والمعايير الاجتماعية مع الظواهر التربوية التعليمية، وإن عملية التعلم والتعليم في المدرسة لا تتم إلا من خلال عملية التفاعل الاجتماعي والمدرسة باعتبارها أحد الوسائط الخاصة بالتنشئة الاجتماعية ليست هي أول مؤسسة تقوم بهذا الدور، بل تواصل دور الأسرة، ولذلك فإن المدرسة في علاقتها بالتنشئة الاجتماعية يقع عليها مسؤوليتان المسؤولية الأولى هي الاستمرار في عملية التنشئة الاجتماعية حيث تعمل على تغيير وتصحيح بعض القيم والمعتقدات التي اكتسبتها الفتاة في مرحلة ما قبل المدرسة.²

3.2. المجتمع:

مما لا شك فيه أن المجتمع مدرسة كبيرة تتلقى فيها الفتاة دروسا عملية كثيرة لا يتيسر أن تتلقاها في الأسرة أو المدرسة، وفي المجتمع تكتسب الفتاة ما لديها من سلوكيات، ولا يقف الأمر عند هذا الحد، فهي تخضع إلى تعاليم ومعايير تصقل بها معارفها وخبراتها، كما تتبنى مختلف السلوكات والقيم الاجتماعية السائدة في محيطها عن طريق التفاعل مع مختلف الأحداث.

كما أن لكل مجتمع ثقافته المحلية وبالتالي فهو يؤثر إيجابا وسلبا على الفتاة، فإذا كان المجتمع ذا ثقافة رياضية دون الميل لأحد الجنسين نجد الإناث أكثر إقبالا على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، إلا أن غالبا ما نلاحظ أن الرياضة النسوية في كثير من المجتمعات مهمشة والعديد من الفتيات يعتبرن السباحة ليست من حقهن وتمنعهن من الدراسة ومضيعة للوقت، وأن الذكور أولى بممارستها، كل هذه النظرة تمخضت عن ترسبات فكرية متوارثة عبر الأجيال تقر بأن الفتاة مكانها في المنزل ووظيفتها الأساسية الإنجاب وتربية الأولاد وطاعة الزوج واحترام الأب والأخ³، وأنها كائن ضعيف لا يستطيع تحمل أعباء التدريب الرياضي بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة، أضف إلى ذلك ارتباط رياضة السباحة بفكرة اللباس غير المحتشم، والذي يتحكم بطريقة غير

¹ ميخائيل إبراهيم السعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، منشورات دار الآفاق، بيروت، 1991م.

² مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.starshams.com، تم الاطلاع يوم: 2023/04/30م، على الساعة: 23:30.(بتصرف)

³ حمادي فاتح وآخرون، أسباب وعوامل عزوف الإناث عن حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي-دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية البويرة-، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر3، 2012/2011م، ص 47-48.(بتصرف).

الفصل الثالث: أسباب وعوامل عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة

مباشرة في مدى إقبال الفتاة الجزائرية العربية المسلمة على ممارسة رياضة السباحة حتى ولو كانت موهوبة، فيكون اللباس عائقاً بالنسبة لها، خاصة إذا كانت محجبة.¹

ولأنّ لكلّ مجتمع عادات وتقاليد معينة تميزه عن باقي المجتمعات كونها مزروعة داخله باعتباره جزء لا يتجزأ منه، فإنّه من الشائع عند بعض العائلات التمييز بين الذكر والأنثى في الحقوق والواجبات، فتتضاعف حقوق الرجل وتتضاعف واجبات المرأة، إلا أنّه بالمقابل توجد عائلات متفتحة وهذا ما يفسر تعدّد الأدوار النسائية في شتى المجالات وعلى رأسها الرياضة.²

النسوية " .

3. العامل المادي:

يساهم الجانب المادي بنسبة كبيرة في إنجاح عملية التدريب في مختلف الرياضات، وخصوصاً في رياضة السباحة لما تتطلبه من أدوات ووسائل تعليمية (ألواح السباحة، أجنحة السباحة، الوسائد العائمة، المايو الإسفنجي... إلخ)، كما أنّها تتطلب لباساً خاصاً يتماشى مع طبيعة الرياضة، وعليه يمكننا استعراض بعض الوسائل التعليمية المتاحة داخل مسبح سور الغزلان في النقاط التالية:

- ألواح السباحة والتي يكمن دورها في بسط اليدين والطفو باستقامة على الماء لاتخاذ الوضعية الصحيحة في السباحة للمبتدئين.
- أجنحة السباحة العائمة هي وسيلة ليست تعليمية بالدرجة الأولى بل هي تساعد الطفل على الطفو فوق الماء دون خوف.
- نودل السباحة يساعد السباح المبتدئ على التوازن سواء على وضعية الظهر أو البطن.
- ولا يقتصر الجانب المادي فقط على الوسائل التعليمية، بل يشمل أيضاً سعر الاشتراك الشهري والذي قدّر حسب الفئات كما يلي:

- من 07 سنوات إلى 11 سنة: 700 دج (ذكور)، 1000 دج (إناث)

- من 12 سنة إلى 17 سنة: 1000 دج لكلا الجنسين

- 18 سنة فما فوق: 1200 دج إناث³

¹ مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.aakj.journal.ekb.eg.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/03 م، على الساعة: 22:30 (بتصرف).

² مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.al-jazira.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/03 م، على الساعة: 22:45 (بتصرف).

³ مقابلة مع السيد بولعراس سفيان، وكيل المداخل بمسبح سعدون العيد بسور الغزلان: يوم 2023/05/13 م، على الساعة: 10:30.

خلاصة:

في نهاية هذا الفصل توصلنا إلى أنّ هناك نفسية تسهم بالدرجة الأولى في عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة، ويرجع ذلك إلى عدم رغبتهم في ممارسة هذا النشاط الرياضي، سواء بسبب خوفهن من الوسط المائي، أو الخجل أو اضطراباتهن الهرمونية التي تسبب لهن القلق خاصة فترة الحيض لاعتقادهن أنّ ملامستهن للماء أثناء فترة الحيض تسبب لهن أمراض عديدة.

كما أنّ هناك عوامل اجتماعية تعود إلى التنشئة الأسرية والاجتماعية للفتاة أو العادات والتقاليد التي تفرض بعض القيود على الفتاة التي تمارس رياضة السباحة، بالإضافة إلى العوامل المادية التي تعيقهن عن ممارسة هذا النشاط الرياضي، فنقص الميزانية يعتبر الحاجز الأول الذي يصدّهن عن ممارسة رياضة السباحة، إضافة إلى نقص الإمكانيات والوسائل التعليمية المتوفرة داخل المسبح.

الفصل الرابع:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

1.4. الدراسة الاستطلاعية

2.4. الدراسة الميدانية

3.4. المنهج

4.4. متغيرات البحث

5.4. مجتمع البحث

6.4. العينة

7.4. مجالات البحث

8.4. أدوات البحث

خلاصة

تمهيد:

بعد تغطيتنا للجانب النظري للبحث سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، لما تتطلبه جميع الدراسي من خطوات منهجية علمية منظمة، للوصول إلى نتائج دقيقة وتزويد البحث العلمي بمعارف جديدة، وإضفاء الصبغة التطبيقية على دراستنا وإخراجها من قالب النظري، وخدمة لهذا الغرض توجب علينا القيام بالدراسة الميدانية عن طريق الاستبيان يوزع على مجتمع بحثنا المتمثل في طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان.

1.4. الدراسة الاستطلاعية:

للكشف عن جوانب الإشكالية وما يتعلق بظاهرة عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة كان لا بدّ لنا من إجراء دراسة استطلاعية، والتي تمثلت في تنقلنا إلى ميدان الدراسة والمنحصر في ثانويات بلدية سور الغزلان من أجل رصد هذه الظاهرة، فمن خلال تقربنا من التلميذات ارتأينا إلى متابعة هذه الدراسة، أضف إلى زيارتنا للمسيح النصف الأولمبي مسبح سعدون العيد بسور الغزلان لتزويدنا ببعض الإحصائيات الخاصة بموضوع الدراسة.

2.4. الدراسة الميدانية:

تهدف الدراسة الميدانية لموضوع بحثنا إلى معرفة العوامل والأسباب الحقيقية لعزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة، ومحاولة تقديم الحلول المناسبة للتقليل من هذه الظاهرة وتطوير رياضة السباحة في بلدية سور الغزلان.

3.4. المنهج:

يعرف على أنه طريقة وأسلوب منظم لدراسة الظواهر وجمع الحقائق.¹ والمناهج أنواع تختلف باختلاف طبيعة الموضوعات أو الظواهر المدروسة، ولكل موضوع المنهج الملائم لدراسته أكثر من غيره من المناهج، كما أنه يمكن الاعتماد على أكثر من منهج في دراسة موضوع واحد، كان يكون منهجا أساسيا وآخر ثانويا.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا إلى الاعتماد على **المنهج الوصفي**، كونه يقوم على الوصف الدقيق للظاهرة المدروسة وتحليلها وتفسيرها والوصول إلى استنتاجات حولها.

4.4. متغيرات البحث:

هناك متغيرات الدراسة وهي:

1.1.4. المتغير المستقل:

هو المؤثر على العلاقة القائمة بين المتغيرين، ولا يتأثر بها وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو العزوف.

2.1.4. المتغير التابع:

هو المتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيهما، وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو رياضة السباحة وبالتالي المتغير المستقل هو الذي يؤثر على المتغير التابع.

5.4. مجتمع البحث:

مجتمع البحث في دراستنا هذه يتمثل في طالبات الطور الثانوي بثانويات بلدية سور الغزلان، والذي بلغ عددهم 1035 طالبة، موزعة كما يلي:

¹ فاصلي إدريس، الوجيز في المنهجية والبحث العلمي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص 10.

الجدول رقم 1: يمثل توزيع الإناث على ثانويات بلدية سور الغزلان

الموقع	عدد الإناث	الثانوية
بلدية سور الغزلان	350	متقنة سعد دحلب
	370	ثانوية أبو حامد الغزالي
	315	ثانوية يزيد محمد

6.4. العينة:

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم الخطوات المنهجية الأساسية في ميدان البحث العلمي، فهي تعبر عن المنهج الأصلي، وتمثله بطريقة علمية، فالعينة هي جزء من المجتمع الأصلي، بحيث تتوفر في هذا الجزء خصائص المجتمع، ولهذا يمكن القول أن الحكمة من إجراء الدراسة على العينة تكمن في مراعاة مجموعة من الاختيارات الثابتة، الجنس، العمر، والعينة تمكن فريق البحث من القيام بإنجاز العمل في الوقت الممنوح له، لأن هدف البحث هو محاولة التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع.¹

وفي هذا البحث تم الاعتماد على عينة عشوائية بسيطة وكان لا بد من اختيار هذه العينة، حيث أن العينة العشوائية البسيطة يتم فيها اختيار أفراد العينة بشكل عشوائي، بحيث يعطي لكل فرد من المجتمع نفس الفرصة التي تعطى لغيره عند الاختيار، وهكذا يكون لكل فرد من الأفراد فرصة متكافئة في الاختيار أو يكون تعيين كل فرد منهم احتمال أن يسأل أو يستجوب مساويا لنصيب أي فرد آخر من المجتمع.² حيث تكونت هذه العينة من 100 طالبة في مرحلة الثانوي، مقسمة على التالي:

الجدول رقم 2: يمثل توزيع أفراد العينة على حسب الثانويات

الموقع	عدد الإناث	الثانوية
بلدية سور الغزلان	33	متقنة سعد دحلب
	34	ثانوية أبو حامد الغزالي
	33	ثانوية يزيد محمد

7.4. مجالات البحث:

1.7.4. المجال البشري:

تم توزيع الاستبيان على طالبات ثانويات سور الغزلان. (انظر الجدول رقم 2)

2.7.4. المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان في ثلاث ثانويات ببلدية سور الغزلان. (انظر الجدول رقم 2)

¹ بكثير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، د.ط، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص 149.

² عبد المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، الأردن، 2000، ص 162.

3.7.4. المجال الزمني:

إنَّ الشروع في إنجاز هذا الموضوع انطلق فعليا بعد المصادقة على عنوان الدراسة من طرف إدارة المعهد أواخر شهر ديسمبر 2022 م، أمّا الجانب التطبيقي فامتدّ من مطلع شهر مارس إلى غاية منتصف شهر ماي 2023 م.

8.4. أدوات البحث:

الاستمارة: وهي نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد للحصول على معلومات حول موضوع البحث، كما تعرف على أنها مجموعة من الأسئلة المفتوحة وأخرى مغلقة، وبعضها نصف مفتوحة تتعلق بموضوع الدراسة.¹

"وتعرف أيضا على أنها جملة من الأسئلة تم طرحها على أفراد العينة لتحصل من خلال إجاباتهم على بيانات تلجأ إلى معالجتها كميا، وإجراء مقارنات مع ما تم اقتراحه في الفرضيات، وتتعلق هذه الأسئلة المباشرة الموجهة للمبحوثين بحالتهم الاجتماعية وبآرائهم ومواقفتهم حول ظواهر ووقائع اجتماعية."²

ويمكن للاستمارة أن تملأ إما ذاتيا، حيث تسلم نسخة للمبحوث، ويقوم بملئها بنفسه، وهذا يتطلب منه بذل مجهود منهم وقراءة أسئلة الاستمارة، أو تملأ عن طريق المقابلة، حيث يتم طرح الأسئلة شفويا، ويقوم الباحث بتسجيل الإجابات، وهذه الطريقة تأخذ من الباحث وقتا أكثر لأنه يتدخل في شرح وتوضيح الأسئلة.³ وفي هذه الدراسة تم الاعتماد على استمارة احتوت على جملة من الأسئلة حول موضوع الدراسة، وتم تصميمها على أساس البيانات النظرية حول الموضوع، وقسمت إلى المعلومات الأولية (البيانات الشخصية)، وثلاثة محاور:

- المحور الأول: يعتبر الجانب النفسي عاملا من عوامل عزوف طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان عن ممارسة رياضة السباحة، ويتكون من 05 أسئلة.
- المحور الثاني: لعادات وتقاليده الأسرة والمجتمع المحلي دخل في عدم ممارسة طالبات الطور الثانوي لرياضة السباحة، ويتضمن 05 أسئلة.
- المحور الثالث: نقص الإمكانيات المادية يعيق ممارسة رياضة السباحة لدى طالبات الطور الثانوي لبلدية سور الغزلان، ويحتوي 05 أسئلة.

¹ رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، د.ط، منشورات مكتبة اقرأ، الجزائر، 2008، ص 182.

² سعيد سبعون، الدليل المنهجي في إعداد المنكرات والرسائل الجامعية في علم الاجتماع، د.ط، دار القصة، الجزائر، 2012، ص 155-156.

³ بلقاسم سلاطونية وحسان الجليلي، منهجية العلوم الاجتماعية، د.ط، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2004، ص 282.

وكان تصميم الاستمارة عموماً في شكل سؤال مقيد باحتمالات تكون الإجابة عليها بوضع (×) في الخانة المناسبة، مع ترك المجال للمبحوث بإضافة أمور لها علاقة بالسؤال، ولم يتم إدراجه في البدائل، وقبل التصميم النهائي للاستمارة، تم تصميم استمارة تجريبية من أجل الوقوف على مدى فهم المبحوثين للأسئلة وتعديل ما يجب تعديله وحذف ما يجب حذفه، وتم تحكيمها من طرف الأساتذة المحكمين وإضافة بدائل الإجابات.

1.8.4. الأسس العلمية للأداة سيكومترية الأداة:

■ **الموضوعية:** من الواجب اختيار الأسئلة بطريقة موضوعية تخدم موضوع الدراسة دون تحيز أو الإغراق في الذاتية.

■ **الصدق:** من الضروري أن يكون الاختبار صادقاً حتى نتمكن من قياس الظاهرة ذاتها، وليس غيرها، لذلك فهو يعرف على أنه مدى تحقيق الاختبار للغرض الذي أعد من أجله.¹ ولقد وزعنا الاستمارة الأولية على ثلاثة أساتذة وهم:

- الأستاذ: نبيل منصوري

- الأستاذ: علوان رفيق

- الأستاذ: توفيق طراد

■ **الثبات:** هو جزء من الصدق في البحث العلمي، ويقصد به أن يعطي الاختبار الذي يقوم به الباحث النتائج ذاتها في حال تمت إعادته على نفس المجموعة وفي نفس الظروف ولكن في وقت لاحق، وذلك نظراً لضيق مدة إنجاز المذكرة وتزامنا مع التبرص الميدانية والدراسة الحضورية في المعهد لم تتسنى لنا الفرصة للقيام بالاختبار ثم إعادته.

2.8.4. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمدنا في تفرغ استجابات المبحوثين على الطريقة الثلاثية وفق القانون التالي:

$$\frac{\text{المجموع} \times \text{التكرار}}{100} = \text{النسبة المئوية}$$

ومن ثم إدراجها في جداول إحصائية، والتعليق عليها كما ونوعاً.

¹ وائل عبد الرحمن التل، عيسى محمد قحل، البحث العلمي في علوم السياسة وعلم الاجتماع، ط2، دار الماجد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007م، ص 17.

خلاصة:

من خلال استعراضنا للخطوات المنهجية التي قمنا بها في دراستنا الميدانية، تطلب الأمر منا توضيح وشرح عدّة نقاط عن كيفية قيامنا بالدراسة الاستطلاعية، وتوجهنا إلى ميدان البحث، وتحديد المنهج الأنسب لدراستنا والمتمثل في المنهج الوصفي، واختيار الأداة الملائمة لطبيعة دراستنا، والتي تمثلت في الاستبيان الذي وزع على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الأصلي الذي اشتمل على طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.5. عرض وتحليل النتائج

2.5. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

الاستنتاج العام

1.5. عرض وتحليل النتائج:

المعلومات الأولية:

الجدول رقم 3: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
من 14 إلى 16 سنة	45	45,0
من 17 إلى 20 سنة	55	55,0
المجموع	100	%100,0

من خلال معطيات الجدول أعلاه يتبين لنا أن 55% من أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 17 و 20 سنة، فيما تعود نسبة 45% للفئة العمرية بين 14 و 16 سنة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ أغلب أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 17 و 20 سنة.

الجدول رقم 4: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة المئوية
الأولى	30	30,0
الثانية	35	35,0
الثالثة	35	35,0
المجموع	100	%100,0

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أنّ 35% من أفراد العينة ينتمون إلى السنة الثانية ثانوي، نفس النسبة تعود للمستوى الثالثة ثانوي، في حين بلغت نسبة السنة الأولى ثانوي 30%.

الاستنتاج:

نستنتج أنّ أغلب أفراد العينة ينتمون إلى أقسام السنة الثانية والثالثة ثانوي، وقد يعود هذا الارتفاع إلى

وجود بعض المعيدّين داخل القسم الواحد.

الجدول رقم 5: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الشعبة

الشعبة	التكرار	النسبة المئوية
علوم	60	60,0
آداب	40	40,0
المجموع	100	%100,0

يتبين لنا من خلال الجدول أنّ أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى شعبة علوم وذلك بنسبة 60%، فيما بلغت نسبة الأدبيين 40%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ أغلب أفراد العينة ينتمون إلى الشعبة العلمية، ويرجع ذلك إلى رغبتهم وميولهم لدراسة التخصصات العلمية من أجل مضاعفة حظوظهم لاختيار تخصصات عديدة ومتنوعة في المؤسسات الأكاديمية الجزائرية، في حين يتجه الآخرون إلى الشعبة الأدبية وذلك راجع إلى خوفهم من صعوبة المواد العلمية.

الجدول رقم 6: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
24	17	آداب وفلسفة
16	11	لغات أجنبية
41	29	علوم تجريبية
10	7	رياضيات
4	3	تقني رياضي
4	3	تسيير واقتصاد
100,0%	70	المجموع

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أنّ أغلب أفراد العينة ينتمون إلى تخصص علوم تجريبية، وذلك بنسبة 41%، ثم تخصص آداب وفلسفة بنسبة 24%، يليه تخصص لغات أجنبية بنسبة 16%، ثم تخصص رياضيات بنسبة 10%، فيما تساوت النسبة بين تخصصات تقني رياضي وتسيير واقتصاد بنسبة 4% لكل منهما.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المبحوثين أنّ أغلبهم اختاروا شعبة علوم تجريبية من أجل مضاعفة حظوظهم مستقبلا لمزاولة أي تخصص يرغبونه في الجامعة، إضافة إلى الرغبة في الحصول على مناصب شغل مباشرة كمنصب عمل في مجال الشبه طبي.

المحور الأول: يعتبر الجانب النفسي عاملا من عوامل عزوف طالبات الطّور الثانوي عن ممارسة رياضة السّباحة

الجدول رقم 7: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير

النسبة المئوية	التكرار	ممارسة السباحة
20,0	20	نعم
80,0	80	لا
%100,0	100	المجموع

من خلال معطيات الجدول يتضح لنا جليا أنّ أغلب الفتيات لا يمارسن السباحة، وذلك بنسبة 80%، فيما لاحظنا أن القلة من يمارسن السباحة وذلك بنسبة 20%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ هناك عزوف عن ممارسة رياضة السباحة من طرف الفتيات، ويرجع ذلك إلى أسباب نفسية، اجتماعية ومادية.

الجدول رقم 8: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير سبب ممارسة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	سبب ممارسة السباحة
59,1	13	لأنّها نشاطي الرياضي المفضل
9,1	2	بغرض تعزيز الثّقة بالنّفس
18,2	4	بغرض سدّ الفراغ
9,1	2	لغرض علاجي
4,5	1	لغرض تنافسي
%100,0	22	المجموع

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أنّ أغلب الفتيات يمارسن السباحة لأنها نشاطهن المفضل، وذلك بنسبة 59.1%، في حين تسعى الأخريات لسدّ الفراغ بنسبة 18.2%، أما نسبة 9.1% يمارسها بغرض تعزيز الثقة بالنفس، نفس النسبة للاتي يمارسها لغرض علاجي، فيما تتوجه ما نسبته 4.5% لممارسة السباحة لغرض تنافسي.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ أغلب الفتيات اللواتي يمارسن السباحة يمارسها عن حبّ وشغف أو تمضية الوقت في نشاط يعود بالنفع على الصحة الجسمانية، أضف إلى ذلك كونها علاجا لبعض الأمراض.

الجدول رقم 9: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير سبب عدم ممارسة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	سبب عدم ممارسة السباحة
43,4	46	ليس لدي ميل تجاه السباحة
21,7	23	الرهاب من الوسط المائي
26,4	28	ضيق الوقت
8,5	9	لدواعي صحية
%100,0	106	المجموع

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أنّ أغلب الفتيات لا يمارسن السباحة لأنّ ليس لديهنّ ميل تجاه رياضة السباحة، وذلك بنسبة 43.3%، فيما يتحجج البعض منهن بضيق الوقت وذلك بنسبة 26.4%، والرهاب من الوسط المائي بنسبة 21.7%، أو دواعي صحية بنسبة 8.5%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ أغلب الفتيات لا يمارسن السباحة لأنّهنّ لا يفضلنها، أضف إلى ذلك ضيق الوقت خاصة لطالبات البكالوريا المنشغلات بالمراجعة النهائية تحضيراً لامتحان شهادة البكالوريا، كما أنّ هناك من تخشى الوسط المائي خوفاً من الغرق، إضافة إلى الامتناع عن ممارسة السباحة لدواعي صحية مثل الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي كالأنفلونزا والسل، أو أمراض الجهاز الهضمي كالإسهال، أو الأمراض الجلدية كالطفح الجلدي أو أمراض أخرى معدية كانتشار القمل.

الجدول رقم 10: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير تنمي القدرات الفكرية والبدنية

النسبة المئوية	التكرار	البدايل
65,0	65	نعم
35,0	35	لا
%100,0	100	المجموع

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أنّ أغلب المبحوثات يرون أنّ رياضة السباحة تنمي القدرات الفكرية والبدنية وذلك بنسبة 65%، في حين أجابت البقية بلا وذلك بنسبة 35%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ أغلب أفراد العينة يعتبرن أنّ رياضة السباحة لها فوائد معنوية وجسمانية، وذلك راجع إلى الخلفية الثقافية والدينية اقتداءً بحديث النبي صلى الله عليه وسلم: "علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"

الجدول رقم 11: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الكسل والخمول

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
72,0	72	نعم
28,0	28	لا
%100,0	100	المجموع

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أنّ أغلب أفراد العينة يرون أنّ رياضة السباحة تقضي على الكسل والخمول وذلك بنسبة 72%، في حين ترى البقية عكس ذلك، وذلك بنسبة 28%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ أغلب أفراد العينة يرون أنّ رياضة السباحة تقضي على الكسل والخمول باعتبارها رياضة تتطلب نشاطا بدنيا عاليا.

الجدول رقم 12: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير تفقدها أنوثتها

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
33,0	33	نعم
67,0	67	لا
%100,0	100	المجموع

يتضح لنا من خلال الجدول أنّ أغلب الفتيات لا يرون أنّ رياضة السباحة تفقدي الفتاة أنوثتها، وذلك بنسبة 67%، في حين ترى الأخريات أنّ رياضة السباحة تفقد الفتاة أنوثتها، وذلك بنسبة 33%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ أغلب أفراد العينة لا يرون أنّ رياضة السباحة تفقد الفتاة أنوثتها، لأنها لا تعتبر حكرا على الذكور فهي نشاط بدني يستطيع ممارسته كلا الجنسين.

الجدول رقم 13: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير تساعد على تحقيق الراحة النفسية والتقليل من الغضب والانفعالات

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
74,0	74	نعم
26,0	26	لا
%100,0	100	المجموع

يتضح لنا من خلال الجدول أنّ أغلب أفراد العينة يرون أنّ رياضة السباحة تساعد على تحقيق الراحة النفسية والتقليل من الغضب والانفعالات، وذلك بنسبة 74%، في حين ترى الأخريات أنّ رياضة السباحة لا تساعد على تحقيق الراحة النفسية والتقليل من الغضب والانفعالات، وذلك بنسبة 26%.
الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها أنّ أغلب أفراد العينة يرون تساعد على تحقيق الراحة النفسية والتقليل من الغضب والانفعالات، ويعود ذلك إلى دورها الكبير في التقليل من التوتر والضغوطات النفسية وإضفاء روح المرح عند الشخص الذي يمارسها، خاصة للذين ينتمون إلى مجموعات تساعد في تكوين علاقات اجتماعية والتخلص من العزلة.

المحور الثاني: للعادات والتقاليد دخل في عزوف طالبات الطّور الثانوي عن ممارسة رياضة السّباحة
الجدول رقم 14: يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير سماح الأسرة للفتاة بممارسة رياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
60,0	60	نعم
40,0	40	لا
%100,0	100	المجموع

من خلال معطيات الجدول نلاحظ أنّ أغلب أفراد العينة يُسمح لهنّ بممارسة رياضة السباحة، وذلك بنسبة 60%، في حين أنّ نسبة 40% من أفراد العينة لا تسمح لهنّ أسرتهن بممارسة رياضة السباحة.
الاستنتاج:

نستنتج أنّ أغلب الفتيات يسمح لهنّ بممارسة الرياضة، ولا تجد الأسرة حرجا في ممارسة بناتها لرياضة السباحة، وربما يعود ذلك لصغر سن الفتاة، كما أنّ هناك أسر منفتحة على التغيرات الحاصلة في العالم، فلم تعد الأسرة الجزائرية تمنع فتياتها من الخروج إلى قاعات الرياضة أو المسابح.
في المقابل لا تزال هناك أسر محافظة تمنع فتياتها من الخروج إلى المسبح لممارسة رياضة السباحة خوفا عليها من بعض التجاوزات اللاأخلاقية التي تحدث داخل المسبح.

الجدول رقم 15: يمثل توزيع أفراد العينة حسب إذا ما كان هناك فرد من الأسرة يمارس رياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
43,0	43	نعم
57,0	57	لا
%100,0	100	المجموع

من خلال معطيات الجدول يتضح لنا أنّ نسبة 57% من أفراد العينة ليس لديهم فرد يمارس رياضة السباحة، في المقابل تعود نسبة 43% إلى الفتيات اللواتي لديهن فرد في الأسرة يمارس رياضة السباحة. الاستنتاج:

نستنتج أنّ ثقافة ممارسة رياضة السباحة متدنية في المنطقة ولا تشهد كبراً من طرف أفراد المجتمع المحلي.

الجدول رقم 16: يمثل توزيع أفراد العينة حسب الفرد الممارس لرياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
18.6	8	الأب
16.2	7	الأم
55.5	24	الأخ
9.3	4	الأخت
%100	43	المجموع

من خلال معطيات الجدول أعلاه، يظهر لنا أنّ نسبة 55.5% من أفراد العينة لديهم أخ يمارس رياضة السباحة، تليها نسبة 18.6% تعود على الأب، ثم 16.2% للأم، وأخيراً نسبة 9.3% ترجع للأخت. الاستنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات أنّ أغلب ممارسي رياضة السباحة من جنس الذكور، ويرجع ذلك إلى تحرّر الرجل من قيود السلطة الأبوية، على عكس الفتاة التي لا زالت تخضع لنظرة المجتمع الذي يتحجج بالاختلاط واللباس الفاضح الذي لا يتناسب وتعاليمه.

كما أنّ يوجد في غالبية الأسرة الأخ يمارس رياضة السباحة حفاظاً على صحته الجسمية ورشاقته البدنية، أمّا بالنسبة للأفراد الأخرى فهي مشغولة بالأساسيات أو ربما تمارس نشاطات رياضية أخرى.

الجدول رقم 17: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كانت العادات والتقاليد تسمح للفتاة بممارسة رياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
60,0	60	نعم
40,0	40	لا
%100,0	100	المجموع

تظهر نتائج الجدول أعلاه أنّ نسبة 60% من أفراد العينة لا تمنعهم العادات والتقاليد من ممارسة رياضة السباحة، في حين أنّ نسبة 40% عكس ذلك.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول أنّ عادات وتقاليده المنطقة تسمح للفتاة بممارسة رياضة السباحة، ورغم ذلك فإنّ أغلبية الفتيات لا يمارسها لدواعي مختلفة كضيق الوقت أو عدم تفضيلهن للسباحة كنشاط رياضي. الجدول رقم 18: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كانت قناعة الفتاة تمنعها من ممارسة رياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
43,0	43	نعم
57,0	57	لا
%100,0	100	المجموع

يتضح لنا من خلال الإجابات أعلاه أنّ نسبة 57% من الفتيات لا تمنعهنّ مبادئهن من ممارسة رياضة السباحة، في حين أنّ نسبة 43% تمنعهنّ من ذلك.

الاستنتاج:

نستنتج أنّ أغلبية أفراد العينة لا يجدن حرجا في ممارسة رياضة السباحة، وذلك لاعتبارها مجرد نشاط بدني لا يهدّد الأخلاقيات الفردية، أضف إلى ذلك انفتاحهنّ على مشارق الأرض ومغاربها وإطلاعهن الواسع عبر مواقع التواصل الاجتماعي واكتسابهن ثقافة رياضية.

الجدول رقم 19: يمثل توزيع أفراد العينة حسب نظرة المجتمع إلى الفتاة التي تمارس رياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
46,0	46	إيجابية
54,0	54	سلبية
%100,0	100	المجموع

نلاحظ من خلال ما جاء في الجدول أعلاه أنّ نسبة 54% من الفتيات يرون أنّ المجتمع ينظر بسلبية إلى الفتاة التي تمارس رياضة السباحة، في حين صرّحت نسبة 46% عكس ذلك.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول أنّ المجتمع المحلي يرى بنظرة سلبية إلى الفتاة التي تمارس رياضة السباحة لاعتبارها رياضة تتطلب لباسا معيناً في نظرهم يهدد قيم المجتمع.

المحور الثالث: تعتبر الإمكانيات المادية سببا في عزوف طالبات الطّور الثانوي عن ممارسة رياضة السّباحة
الجدول رقم 20: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كان الموقع الجغرافي يعتبر عائقا لممارسة يمنع الفتاة
من ممارسة رياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
54,0	54	نعم
46,0	46	لا
%100,0	100	المجموع

يتبيّن لنا من خلال إجابات المبحوثين أنّ 54% يعتبرون أنّ الموقع الجغرافي عائقا يحول دون ممارسة
الفتاة لرياضة السباحة، في حين يرى 46% العكس.

الاستنتاج:

نستنتج أنّ أغلب أفراد العينة يعتبرون أنّ الموقع الجغرافي عائقا يمنع الفتاة من ممارسة رياضة السباحة،
ويرجع ذلك إلى بعد المسبح عن مقراتهم السكنية، خاصة وأنّه يوجد مسبح واحد فقط ببلدية سور الغزلان الذي
يفوق عدد سكانها طاقة استيعاب المسبح.

الجدول رقم 21: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كان سعر الاشتراك في المسبح ملائما لميزانية الفتاة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
39,0	39	نعم
61,0	61	لا
%100,0	100	المجموع

يتضح لنا من خلال معطيات الجدول أنّ نسبة 61% من الفتيات يرون أنّ سعر الاشتراك في المسبح
غير ملائم لقدرتهنّ الشرائية، في حين صرّح باقي الفتيات عكس ذلك بنسبة 39%.

الاستنتاج:

نستنتج أنّ أغلب الفتيات من ذوات الدّخل المتوسط والضعيف، الأمر الذي شأنه أنّ يمنعهنّ من
الالتحاق بالمسبح لممارسة رياضة السّباحة، أضف إلى ذلك تنوع الحاجيات وكثرتها مقارنة مع المصروف الذي
تحصل عليه الفتيات من قبل الأولياء.

الجدول رقم 22: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كان عدد الحصص كاف مقارنة مع السعر

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
32,0	32	نعم
68,0	68	لا
%100,0	100	المجموع

يظهر من خلال نتائج الجدول أعلاه أنّ نسبة 68% من أفراد العينة يرون أنّ عدد الحصص غير كافٍ مقارنة مع السعر، في المقابل ترى ما نسبته 32% أنّ عدد الحصص كافٍ مقارنة مع السعر. الاستنتاج:

نستنتج أنّ سعر الاشتراك مرتفع مقارنة مع عدد الحصص، والذي قدّر بـ 1800 دج لكل أربع حصص، أي بمعدل 450 دج للحصة التي لا تتجاوز مدتها ساعتين. الجدول رقم 23: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كانت أسعار اللباس الرياضي للسباحة ملائمة لممارسة رياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
34,0	34	نعم
66,0	66	لا
%100,0	100	المجموع

نلاحظ من خلال معطيات الجدول أنّ نسبة 66% من المبحوثين يرون أنّ أسعار اللباس الرياضي للسباحة غير ملائمة لممارسة رياضة السباحة، في حين صرّحت باقي الفتيات عكس ذلك بنسبة 34%. الاستنتاج:

نستنتج أنّ أسعار اللباس الرياضي للسباحة مرتفعة مقارنة مع القدرة الشرائية للفتاة. الجدول رقم 24: يمثل توزيع أفراد العينة حسب ما إذا كانت الوسائل التعليمية المتوفرة في المسبح كافية لممارسة رياضة السباحة

النسبة المئوية	التكرار	البدائل
36,0	36	نعم
64,0	64	لا
%100,0	100	المجموع

يتبين لنا من خلال إجابات المبحوثين أنّ نسبة 64% يرون أنّ الوسائل التعليمية المتوفرة في المسبح غير كافية لممارسة رياضة السباحة، في المقابل نجد أنّ 36% من أفراد العينة يرون أنّ الوسائل التعليمية المتوفرة في المسبح كافية لممارسة رياضة السباحة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول أنّ الوسائل التعليمية المتوفرة في المسبح غير كافية لممارسة رياضة السباحة نظرا لقدمها وقلة تجديد العتاد المتاح في المسبح.

2.5. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

- مناقشة نتائج المحور الأول على ضوء الفرضية الجزئية الأولى: يعتبر الجانب النفسي عاملا من عوامل عزوف طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان عن ممارسة رياضة السباحة بعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه لطالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان، وبعد تفريغ الجداول رقم (5، 6، 7، 8، 9) اتضح لنا أنّ 80% من الفتيات لا يمارسن رياضة السباحة، لأنّها ليست نشاطهن المفضل، وذلك بنسبة 43.4%، وهذا ما يمكن تفسيره بالرغبة الذاتية أو ميولهنّ لممارسة أنشطة رياضية أخرى، أو ليس لديهنّ الوقت لممارسة هذه الرياضة، أضف إلى ذلك عامل الخوف من الغرق الذي يمنع أغلبهنّ من الالتحاق بحصص السباحة، دون صرف النظر عن خجلهنّ من خلع ملابسهن داخل المسبح. وعليه يمكننا الجزم بأنّ الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

- مناقشة نتائج المحور الثاني على ضوء الفرضية الجزئية الثانية: لعادات وتقاليده الأسرة والمجتمع المحلي دخل في عدم ممارسة طالبات الطور الثانوي لرياضة السباحة. وبعد تفريغ الجداول رقم (10، 11، 12، 13، 14) تبين لنا أنّ نسبة 60% تسمح لهنّ أسرهنّ بممارسة رياضة السباحة وليس لديهنّ أي مشكل مع ذلك، كما أنّ أغلبهنّ لا يملك فردا من أسرهنّ يمارس رياضة السباحة، وذلك بنسبة 57%، وفي المقابل هناك من يملك فردا على الأقل يمارس رياضة السباحة، وفي أغلب الأحيان يكون هذا الفرد هو الأخ، وذلك بنسبة 55.5%، كما أنّ عادات وتقاليده المنطقة لا تمنع الفتيات من ممارسة رياضة السباحة، وذلك بنسبة 60%، ولكن هذا لا يمنع نظرة المجتمع السلبية تجاه الفتاة التي تمارس رياضة السباحة في المسبح، والتي بلغت نسبتها 54%.

وعليه يمكننا القول بأنّ الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

- مناقشة نتائج المحور الثالث على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة: نقص الإمكانيات المادية يعيق ممارسة رياضة السباحة لدى طالبات الطور الثانوي لبلدية سور الغزلان.

أظهرت نتائج الجداول رقم (15، 16، 17، 18، 19) أنّ الموقع الجغرافي للمسبح يعتبر عائقا يمنع الفتيات من ممارسة رياضة السباحة، وذلك بنسبة 54%، وأنّ سعر الاشتراك بالمسبح غير ملائم لميزانية الفتيات، وذلك بنسبة 61%، مقارنة مع عدد الحصص القليلة التي لا تتجاوز الأربع حصص شهريا، وذلك بنسبة 60%، أضف إلى ذلك غلاء أسعار اللباس الرياضي، وذلك بنسبة 66%، كما اعتبرت نسبة 64% من

الفتيات أنّ الوسائل التعليمية المتاحة في المسبح غير كافية لممارستهن لرياضة السباحة، حيث يتوفر المسبح على عتاد قديم نوعاً ما مما يتطلب إعادة عصرته وفق المعايير المعمول بها. وعليه يمكننا القول بأنّ الفرضية الجزئية الثالثة تحققت.

الاستنتاج العام:

من خلال نتائج الدراسة الميدانية وتحليل ومناقشة نتائج الاستمارة التي تضم إجابات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان حول موضوع أسباب عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة، حيث ركزت الباحثة على الجوانب الآتية:

- الجانب النفسي من عوامل عزوف طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان عن ممارسة رياضة السباحة.
- للعادات وتقاليد الأسرة والمجتمع المحلي دخل في عدم ممارسة طالبات الطور الثانوي لرياضة السباحة بسور الغزلان.
- نقص الإمكانيات المادية عائق يحول دون ممارسة رياضة السباحة لدى طالبات الطور الثانوي لبلدية سور الغزلان.

وقد أظهرت النتائج:

- صحة الفرضية الجزئية الأولى: يعتبر الجانب النفسي عاملاً من عوامل عزوف طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان عن ممارسة رياضة السباحة.
- عدم صحة الفرضية الجزئية الثانية: لعادات وتقاليد الأسرة والمجتمع المحلي دخل في عدم ممارسة طالبات الطور الثانوي لرياضة السباحة.
- صحة الفرضية الجزئية الثالثة: نقص الإمكانيات المادية يعيق ممارسة رياضة السباحة لدى طالبات الطور الثانوي ببلدية سور الغزلان.

الخاتمة

الخاتمة:

انطلقت هذه الدراسة من تساؤل محوري مفاده معرفة الأسباب التي تؤدي إلى عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة في بلدية سور الغزلان، وبعد توزيعنا للاستبيان على عينة البحث وتفرغهم في جداول إحصائية والتعليق عليها توصلنا إلى الإجابة عن الإشكال المطروح سلفاً، حيث أنّ هناك عدة عوامل نفسية تمنع الفتيات من ممارسة رياضة السباحة كالخوف والخلل والقناعات الشخصية، كما أنّ هناك عوامل مادية تتمثل في ارتفاع أسعار الاشتراك وغلاء الألبسة الرياضية ونقص العتاد التعليمي داخل المسبح، هذا الأخير الذي يقع في رقعة جغرافية شبه معزولة تبعد نوعاً ما عن المقرات السكنية للفتيات.

أما فيما يخص العوامل الاجتماعية فلم نجد لها تأثيراً بالغاً يمنع الفتيات من ممارسة رياضة السباحة، فهناك أسر لا تجد حرجاً في التحاق الأنثى بالمسبح أو المنشآت الرياضية.

الاقتراحات والتوصيات:

وختاماً يمكننا إدراج بعض الاقتراحات والتوصيات:

- تكثيف الحملات التوعوية حول ضرورة الممارسة الرياضية للفتاة، وتبيان أهمية السباحة لهن.
- ضرورة تصحيح وجهة نظر المجتمع للفتاة التي تمارس رياضة السباحة.
- بناء مسبح قرب المقرات السكنية.
- اقتراح إبرام اتفاقية بين مديرية الشباب والرياضة ومديرية التربية والتعليم بولاية البويرة بغرض مراجعة أسعار الاشتراك في المسبح بالنسبة لطالبات الطور الثانوي، وذلك عن طريق تحديد أسعار رمزية خاصة بالطالبات.
- تخفيض أسعار اللباس الرياضي الخاص بالسباحة.
- ضرورة تجديد العتاد الرياضي المتاح في المسبح وعصرنته وفق معايير عالمية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

قائمة المراجع:

أولاً: المعاجم

1. إبراهيم أنيس وآخرون، المعجم، 1972 م.
2. قاموس الوسيط الحديث منجد عربي-عربي، ط1، باتنة، الجزائر، دار منشورات أيوب، 2013، ص278.
3. المنجد الابجدي، ط6، بيروت لبنان، دار المشرق، 1986م.

ثانياً: الكتب

1. أحمد محمد الزغبى، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة الأسس النظرية، المشكلات وسبل علاجها، د.ط، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2001 م.
2. بكثير صالح الرشيدى، مناهج البحث التربوي، د.ط، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000 م.
3. بلقاسم سلاطنية وحسان الجيلالي، منهجية العلوم الاجتماعية، د.ط، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2004م.
4. الجبور نايف مفضي، الرياضات النسوية الفردية، دط، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012 م.
5. حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، ط6، عالم المكتبة، القاهرة، 2005، ص364.
6. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، د.ط، منشورات مكتبة اقرأ، الجزائر، 2008 م.
7. سامية مصطفى الخشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، د.ط، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر.
8. سعيد سبعون، الدليل المنهجي في إعداد المذكرات والرسائل الجامعية في علم الاجتماع، د.ط، دار القصة، الجزائر، 2012 م.
9. سيد محمد الطواب، النمو الإنساني، د.ط، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1995.
10. صموئيل مغاريوس، الصحة النفسية والعمل المدرسية، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974 م.
11. عبد الرحمن وافي، زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، د.ط، دار الخنساء للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2004 م.
12. عبد الله محمود ربابعة، المنطلقات المفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013.
13. عبد الله محمود ربابعة، المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013 م.

14. عبد المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، الأردن، 2000 م.
15. العربي بختي، التربية العائلية في الإسلام، د.ط، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991 م.
16. عمرو حسن أحمد بدران، كيف تتخلص من الخجل؟، د.ط، الدار الذهبية للنشر، القاهرة، مصر، د.س.
17. فاصلي إدريس، الوجيز في المنهجية والبحث العلمي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010 م.
18. قاسم المندلوي، غسان محمد صادق، الأسس الحديثة للتربية الرياضية النسوية، د.ط، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1990 م.
19. كالفن هول، أصول علم النفس الفرويدي الكبت العرض والقلق، د.ط، 1980 م.
20. مالك سليمان مخول، علم النفس والطفولة، د.ط، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981.
21. مايسة أحمد النبال، مدحت عبد الحميد أبو زيد، الخجل وبعض أبعاده الشخصية دراسة مقارنة في ضوء عوامل الجنس-العمر-الثقافة، د.ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1999 م.
22. مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، د.ط، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، مصر، 2003 م.
23. محمد سلامة آدم، توفيق حداد، علم نفس الطفل للطلبة المعلمين والمساعدات في المعاهد التكنولوجية، د.ط، الجزائر، 1973 م.
24. محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق والأسس الصحية والنفسية، د.ط، دار الشروق، جدة، 1979 م.
25. محمود عبد الرحمن حمودة، الطفولة والمراهقة والمشاكل النفسية والعلاج، د.ط، دار المعارف، مصر، 1991.
26. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، د.ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
27. مصطفى غالب، موسوعة نفسية سيكولوجية: سيكولوجية الشخصية، د.ط، منشورات الهلال، بيروت، 1986 م.
28. مصطفى نوري القمش، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007 م.
29. مقابلة مع السيد بولعراس سفيان، وكيل المداخل بسور الغزلان: يوم 2023/05/13 م، على الساعة: 10:30.
30. ميخائيل إبراهيم السعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، منشورات دار الآفاق، بيروت، 1991 م.
31. ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، د.ط، دار المعارف، القاهرة، 1971 م.

قائمة المراجع:

32. وائل عبد الرحمن التل، عيسى محمد قحل، البحث العلمي في علوم السياسة وعلم الاجتماع، ط2، دار الماجد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007م.

33. وجدي مصطفى الفاتح طارق صلاح فضلي، دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، ط1، دار الهدى، المنيا، 1999 م.

مذكرات تخرج:

34. أحمد محمد حسن، محمود الأغبر، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص تربية رياضية في جامعة النجاح الوطنية، أطروحة لنيل شهادة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة نابلس، فلسطين، 2016.

35. بردان حسام الدين، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري على تحسين صفة تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى السباحين فئة المدارس (09-12 سنة)، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2017 م/2018م.

36. بشير محمد عثمان الطالول، أثر استخدام الوسائل التعليمية على تدريب السباحة، أطروحة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم الرياضة-علوم الحركة، جامعة اليرموك، الأردن، 2008 م.

37. حمادي فاتح وآخرون، أسباب وعوامل عزوف الإناث عن حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي-دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية البويرة-، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر3، 2011/2012م.

38. مشير أسامة، شريط أحمد بهاء الدين، واقع رياضة السباحة ومعوقات تطويرها في ولاية تبسة-دراسة ميدانية على المركبات الرياضية بتبسة-، مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فرع تدريب رياضي، تخصص تدريب رياضي نخوي، جامعة تبسة، الجزائر، 2021 م/2022 م.

ثالثا: المواقع الإلكترونية

39. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.horof.ar.com، تم الاطلاع يوم: 2023/02/10 م، على الساعة: 14:30.

40. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://dailymedicalinfo.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/01، على الساعة: 15:09.

41. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://mawdoo3.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/06 م، على الساعة: 14:57.

42. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://stapsbouira.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/13 م، على الساعة: 14:41.

قائمة المراجع:

43. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://trbeyah.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/03 م، على الساعة: 14:35.
44. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.almrsal.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/03 م، على الساعة: 14:40.
45. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.feedo.net>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/06 م، على الساعة: 14:49.
46. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.msmanuals.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/06 م، على الساعة: 15:04.
47. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.sport.ta4a.us>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/13 م، على الساعة: 14:35.
48. مستخرج من الموقع الإلكتروني: <https://www.startimes.com>، تم الاطلاع يوم: 2023/04/05 م، على الساعة: 14:30.
49. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.aakj.journal.ekb.eg.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/03 م، على الساعة: 22:30.
50. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.al-jazira.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/03 م، على الساعة: 22:45.
51. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.aljazira.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 22:25.
52. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.almaany.com، تم الاطلاع يوم: 2023/02/10 م، على الساعة: 14:45.
53. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.almaany.com، تم الاطلاع يوم: 2023/02/10 م، على الساعة: 14:25.
54. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.feedo.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 21:55.
55. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.kalimmat.com، تم الاطلاع يوم: 2023/02/10 م، على الساعة: 14:48.
56. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.mawdoo3.com، تم الاطلاع يوم: 2023/04/01 م، على الساعة: 14:55.
57. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.starshams.com، تم الاطلاع يوم: 2023/04/30 م، على الساعة: 23:30.

قائمة المراجع:

-
-
58. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.tebcan.com، تم الإطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 19:00
59. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.tele-ens.univ-oeb.dz، تم الاطلاع يوم: 2023/04/13 م، على الساعة: 14:40.
60. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.webteb.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 22:00.
61. مستخرج من الموقع الإلكتروني: www.wikipedia.com، تم الاطلاع يوم: 2023/05/04 م، على الساعة: 23:05.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة آكلي محند أولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



المستوى: ثالثة ليسانس التخصص: تدريب رياضي تنافسي

استبيان حول:

عزوف طالبات الطّور الثّانوي عن ممارسة رياضة
السّباحة

ملاحظة:

إنّ معلومات هذه الاستمارة سرّية، ولا تستعمل إلا لأغراض علمية نرجو منكم الإجابة على أسئلة هذه الاستمارة بكلّ موضوعية وذلك عن طريق وضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

الأستاذ:

- د/ يونس آيت طاهر

إعداد الطالبة:

- حسني أسماء

السّنة الجامعية: 2023/2022 م

المعلومات الأولية:

1. السن:

من 14 إلى 16 سنة ☐ من 17 إلى 20 سنة ☐

2. المستوى التعليمي:

الأولى ☐ الثانية ☐ الثالثة ☐

3. الشعبة:

علوم ☐ آداب ☐

4. التخصص:

آداب وفلسفة ☐ لغات ☐ علوم تجريبية ☐ رياضيات ☐ تقني رياضي ☐ تسيير ☐ واقتصاد ☐

المحور الأول: يعتبر الجانب النفسي عاملا من عوامل عزوف طالبات الطّور الثانوي عن ممارسة رياضة السّباحة

5. هل تمارسين رياضة السّباحة؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت الإجابة بنعم، ما هي الدّوافع النفسيّة لممارسة رياضة السّباحة؟

لأنّها نشاطي الرياضي المفضل ☐ بغرض تعزيز الثّقة بالنّفس ☐ بغرض سدّ الفراغ ☐
لغرض علاجي ☐ بغرض التّرويح ☐ لغرض تنافسي ☐

إذا كانت الإجابة بلا، ما هي موانع ممارسة رياضة السّباحة؟

ليس لديّ ميول تجاه السّباحة ☐ الرّهاب من الوسط المائي ☐ ضيق الوقت ☐
لدواعي صحية ☐

6. في رأيك هل رياضة السّباحة تنمّي قدراتك الفكرية والبدنية؟

نعم ☐ لا ☐

7. هل ترين أنّ رياضة السّباحة تقضي على الكسل والخمول؟

نعم ☐ لا ☐

8. هل ترين أنّ رياضة السّباحة تفقد الفتاة أنوثتها؟

نعم ☐ لا ☐

9. هل ترين أنّ رياضة السّباحة تساعد على الرّاحة النفسيّة؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: للعادات والتقاليد دخل في عزوف طالبات الطّور الثانوي عن ممارسة رياضة السّباحة

10. هل تسمح لك أسرتك بممارسة رياضة السّباحة؟

نعم ☐ لا ☐

11. هل يُوجد في أسرتك فرد يمارس رياضة السّباحة؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت الإجابة بنعم، من هو؟

الأب ☐ الأم ☐ الأخ ☐ الأخت ☐

12. هل عادات وتقالييد منطقتك تسمح لك بممارسة رياضة السّباحة؟

نعم ☐ لا ☐

13. هل قناعتك تمنعك من ممارسة رياضة السّباحة؟

نعم ☐ لا ☐

14. كيف ترين نظرة المجتمع إلى الفتاة التي تمارس رياضة السّباحة؟

إيجابية ☐ سلبية ☐

المحور الثالث: تعتبر الإمكانيات المادية سببا في عزوف طالبات الطّور الثّانوي عن ممارسة رياضة السّباحة

15. هل الموقع الجغرافي للمسبح يعتبر عائقا يمنعك من ممارسة رياضة السّباحة؟

نعم ☐ لا ☐

16. هل ترين أنّ سعر الاشتراك في المسبح ملائم لميزانيتك؟

نعم ☐ لا ☐

17. هل ترين أنّ عدد الحصص كافٍ مقارنة مع السّعر؟

نعم ☐ لا ☐

18. هل ترين أنّ أسعار اللّباس الرّياضي للسّباحة ملائمة لقدرتك الشّرائية؟

نعم ☐ لا ☐

19. هل ترين أنّ الوسائل التّعليمية المتوفرة في المسبح كافية لممارسة رياضة السّباحة؟

نعم ☐ لا ☐

❀ شكرا على تعاونكم معنا ❀

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Mùhend Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

مدرسة التربية البدنية -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

عزوف طالبات الطور الثانوي عن ممارسة رياضة السباحة

إشراف الدكتور

إعداد الطالبة:

أيت طاهريونس

حسني أسماء

قائمة الأساتذة المحكمين

اسم المحكم	الملاحظة	التوقيع
فيل مهورك	مقبول مع التقييم	
علوان زينة	مقبول مع التقييم	
توفيق لمراد	مقبول مع التقييم	



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة آكلي محند أولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

عزوف طالبات الطّور الثّانوي عن ممارسة رياضة السّباحة


إشراف الدكتور

إعداد الطالبة

- آيت طاهر يونس

- حسني أسماء

قائمة مؤسسات الدراسة الميدانية

اسم المؤسسة	الإمضاء
	
	
	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
X·O·V·E·X ·K·E·C·A·I·A ·I·X·X - X·O·E·O·t·t -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوجاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:
الرقم: / ق ت ر / م ع ت ن ب ر / ج ب.

الى السيد (ة): خاسم سفيان

.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): حسني أسماء

- رقم التسجيل: 33021486

- تاريخ ومكان الميلاد: 12/12/2002 / بن سوار الخزلان - البويرة

- في اطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2022/2023. الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس الوحدة:



مساعد وكيل المداخيل

الملف الخاص بالانخراط في المسيح.

- شهادة ميلاد
- شهادة طبية صدرية وعامة
- صورتان شمسيتان
- تصريح أبوي بالنسبة للقصر . أقل من 18 سنة
- مبلغ 125 دج سنويا حقوق التأمين
- مبلغ 700 دج شهريا. من 05 سنوات إلى 12 سنة
- مبلغ 1000 دج شهريا. من 13 - 17 سنة
- مبلغ 1400 دج شهريا 18 سنة فما فوق

الملحق رقم(06): برنامج النشاطات السنوية موسم 2022 م/2023 م

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشبيبة والرياضة

مديرية الشباب والرياضة لولاية البويرة
مركز الشبيبة المتعدد الرياضات لولاية البويرة
المسرح فنان الأولمبي سور الغزلان

برنامج النشاطات موسم 2022/2023

الفترة المسائية	17 س 19 - 00 س	15 س 17 - 18 س	13 س 15 س	الفترة الصباحية	08 س 10 س	12 س 14 س	15 س 17 س
	فئة 17-13 سنة OPOW	فئة 17-13 سنة OPOW	فئة 17-13 سنة OPOW		فئة 17-13 سنة OPOW	فئة 17-13 سنة OPOW	فئة 17-13 سنة OPOW
19 س 20 - 00 س	17 س 18 - 30 س				08 س 09 - 30 س		
سباحة حرة	سباحة حرة				سباحة حرة		
صيانة ونظافة	19 س 20 - 00 س	17 س 18 - 30 س	15 س 17 - 18 س	13 س 15 - 00 س	08 س 10 س	12 س 14 س	15 س 17 س
	سباحة حرة	تريي شباب مدينة سور الغزلان (17-13 سنة)	تريي شباب مدينة سور الغزلان (تكوين)				
	19 س 20 - 00 س	17 س 18 - 30 س			08 س 09 - 30 س		
	سباحة حرة	سباحة حرة			سباحة حرة		
		17 س 18 - 00 س	15 س 17 - 18 س				
		اتفاقية سولغاز					
صيانة ونظافة	19 س 20 - 00 س	17 س 18 - 30 س	15 س 17 - 18 س	13 س 15 - 30 س	10 س 12 س	08 س 10 س	15 س 17 س
	سباحة حرة	تريي شباب مدينة سور الغزلان (17-13 سنة)	تريي شباب مدينة سور الغزلان (تكوين)	جمعية الإحسان	فئة الأطفال OPOW		

رئيس الوحدة

رئيس الوحدة

الملحق رقم(07): صورة لواجهة المسبح النصف الأولمبي الشهيد سعدون العيد بسور الغزلان



الملحق رقم(08): صورة داخلية للمسبح

