



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



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

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي.  
الموضوع

أسباب إجهاض الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06 – 09)  
سنوات.

- دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة -

- إشراف الدكتور:  
\* منصور نبيل

- إعداد الطلبة:  
\* سلام إسلام  
\* خيري حسين  
\* سعدي أيوب

السنة الجامعية: 2018/2017

# شكر وتقدير وعرفان

في أول صفحات المذكرة وخاتمة هذه المسيرة الدراسية الحافلة، وجب علينا أن نقف هذه الوقفة ولننجزنا عن الوفاء ورد الجميل، فإن على اللسان حقاً أن يقول: هذا جزاء الإحسان إلى الإحسان الحمد لله الذي هدانا لهذا ووفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل، والشكر له وهو أحق من شكر، حمداً يملأ السماوات والأرض وما بينهما، وبملا ما شاء الله من شيء، بعد ومن شكر الله شكر أولي الفضل من عباده لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نتوجه بالشكر الجزيل لكل معلم وأستاذ

رافقنا في مسيرة الدراسة، ولو يخن علينا بالنصح والتوجيه

شكراً جزيلاً لأساتذة معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

الذين جاء به هذه المذكرة ثمرة طيبة لما تعلمناه منهم

وإن نسينا فلن ننسى أساتذة

خاصوا بنا ليج الأفكار فرسانا

نعمى الموجة كم من أجلنا بذلوا

فالشكر لهم صدق وعرفانا

نخص بالشكر الدكتور المشرف على هذه المذكرة

الدكتور الفاضل: منصورى نبيل

ونشمد أنه كفى ووفى وقدم جسده ووقته لإنجاح هذا العمل

شكراً جزيلاً لإدارة المعهد، وعمال مكتبة المعهد، وكل القائمين والمشرفين عليهما

والشكر موصول لكل من نصحن وأرشدنا، شكراً جزيلاً لكل من سددنا ووجهنا وأعاننا ولو بكلمة طيبة

لكل هؤلاء ولكل من استحق منا الشكر ولو يتمسح المقام لذكره، نسأل الله تبارك وتعالى أن يجزيكم عنا

خير الجزاء ويعظم لكم الأجر والمثوبة، وبارك الله في جهدكم ووقتكم وعلمكم

شكراً...شكراً...شكراً

والحمد لله أولاً وأخيراً على ما من به وتفضل...هو أهل الثناء والمجد...حمداً كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم

سلطانه...معدد الحصى والثرى ومعدد حبات الرمال...حمداً بعدد خلقه وزنة عرشه ورضا نفسه ومداد

كلماته...

سلام إسلام

خيرى حسين

سعدى أيوب

# إهداء

إلى من بذل جسده وعمره وماله في سبيل تنشئتي ورعايتي، وجعل غاية أمله أن يراني في هذا المقام، ولو يذخر وسعا في سبيل بلوغني هذه المرحلة، إلى والدي العزيز...

إلى القلب الحنون، منبع الطيبة والأمانة، ومن ضحى بكل ما تملك راضية من أجل نجاحي وتفوقي، إلى أمي الكريمة الرؤوم... إلى الدكتور القدير: منصور نبيل.

إلى مهج النفس وقرّة العين، وسندي في هذه الحياة، ومفخرتي في مجامع الفخر، من قاسمتهم حلو الحياة ومرها، فرحها وحزنها، إلى إخوتي وأخواتي... إلى جدي أطل الله عمرها، خالتي، أخوالي وزوجاتهم... إلى أختي براءة...

إلى من رافقتني طوال هذه الفترة: حسين. إلى كل من شاركنا في انجاز هذه المذكرة، وقدم لنا ما مكّنه من جهد حسب موقعه، وأخص منهم الضمير المستتر في هذا العمل... إلى أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلى رفقاء الدرب وأصدقاء التحصيل، وإخوتي في العلم والدين، من شاركني مقاعد الدراسة وكراسي التعليم، وأخص منهم: جيلالي، مصطفى، أمين، فارس، محمد...

إلى كل من وسعتم ذكرتي ولم تسعمو مذكرتي...

إسلام

# إهداء

يا من سقيتني لبن التوحيد مع الفطرة، وحننتني في الشدة ومنحتني الحب  
والحنان، وأغرقتني بدعواتك الحسان، إليك ريادة قلبي أمي...

إلى الدكتور القدير: منصور بن نبيل.

إلى ممد القلب وصفاء الحب إخوتي وأخواتي...

إلى أئمتي براءة...

إلى رفقاء دربي في هذا العمل: إسلام، أيوب حفظهم الله.

إلى رفقاء الدرب، وإخوتي وأحب الناس إلى قلبي: جبال لي، مصطفى، أمين،

فارس...

إلى كل من يقرأ هذه الأسطر متمني لهم النجاح في حياتهم الدراسية

إلى كل من حوتهم ذاكرتي ولم تحومم مذكرتي...

حسين

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي شققت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي  
إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقتي إلى نبع العنان سر الوجدان  
أمي الحنونة

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس و شجعني على مواصلة دراستي  
وإلى من نه يبذل عليا بشيء أبي الحنون  
إلى الدكتور القدير: منصوري نبيل.  
إلى كل إخوتي وأخواتي وكل الأهل والأقارب  
إلى جميع الزملاء والزميلات في جامعة البويرة  
إلى جميع أصدقائي وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع

أيوب

# محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير .
ب	- إهداء .
و	- محتوى البحث .
ك	- قائمة الجداول .
م	- ملخص البحث .
س	- مقدمة .
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية .
03	2- الفرضيات .
03	3- أسباب اختيار الموضوع .
04	4- أهمية البحث .
04	5- أهداف البحث .
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم .
06	7- الدراسات المرتبطة بالبحث .
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: السباحة</b>	
10	- تمهيد .
11	1-1- تعريف السباحة .
11	2-1- أهمية السباحة .
12	3-1- فوائد السباحة .
12	1-3-1- الفوائد الجسمية .
12	2-3-1- الفوائد الفسيولوجية .
12	3-3-1- الفوائد الترويحية والاجتماعية .
13	4-3-1- الفوائد الصحية .

13	5-3-1- الفوائد النفسية والعقلية.
13	6-3-1- الفوائد العلاجية.
13	4-1- مجالات السباحة.
13	1-4-1- السباحة التعليمية.
14	2-4-1- السباحة التنافسية.
14	3-4-1- السباحة العلاجية.
14	4-4-1- السباحة الترويحية.
14	5-1- أنواع السباحة.
14	1-5-1- السباحة على الصدر.
15	2-5-1- السباحة على الظهر.
15	3-5-1- السباحة الحرة.
15	4-5-1- السباحة فراشة.
15	6-1- أنواع السباقات.
15	1-6-1- سباقات التنوع.
15	2-6-1- التتابع المتنوع.
15	3-6-1- الفردي المتنوع.
15	7-1- حوض السباحة الدولي.
15	8-1- المواصفات القانونية لحمامات السباحة.
15	1-8-1- الأبعاد.
16	2-8-1- الحارات.
16	3-8-1- منصات الابتداء.
16	4-8-1- الترقيم.
16	5-8-1- الحوائط.
16	6-8-1- حبال الحارات.
17	7-8-1- حبل إلغاء البدء.
17	8-8-1- علامات تنبيه لسباحة الظهر.
17	9-8-1- الماء.
17	10-8-1- الإضاءة.
17	11-8-1- رايات الحارة.
17	9-1- العمر المناسب لتعليم السباحة.
17	10-1- خطوات تعلم الطفل للسباحة.

19	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الفئة العمرية 06-09 سنوات</b>	
21	- تمهيد.
22	1-2- الناشئين.
22	1-1-2- التعريف بفئة الناشئين.
22	2-2- تعريف النمو.
22	3-2- خصائص النمو.
22	1-3-2- النمو التكويني.
22	2-3-2- النمو الوظيفي.
22	4-2- خصائص المرحلة العمرية (06-09) سنوات.
23	1-4-2- النمو الجسمي.
23	2-4-2- النمو الفسيولوجي.
24	3-4-2- النمو الحركي.
24	4-4-2- النمو الحسي.
24	5-4-2- النمو العقلي.
24	6-4-2- النمو الانفعالي.
25	7-4-2- النمو الاجتماعي.
25	8-4-2- النمو الديني.
25	9-4-2- النمو الأخلاقي.
25	5-2- متطلبات النمو في المرحلة العمرية (06-09) سنوات.
26	6-2- مميزات الموهوبين في المرحلة العمرية (06-09) سنوات.
26	1-6-2- المميزات الجسمية.
26	2-6-2- المميزات الاجتماعية.
27	3-6-2- المميزات العقلية.
27	4-6-2- المميزات الانفعالية والاجتماعية.
27	5-6-2- المميزات النفسية.
27	7-2- حاجات ودوافع النشئ الرياضي.
27	1-7-2- الحاجة إلى المتعة.
28	2-7-2- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات.
28	8-2- المرحلة العمرية ورياضة السباحة.
29	- خلاصة



<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
32	- تمهيد.
33	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
33	2-3- منهج البحث.
34	3-3- متغيرات البحث.
34	1-3-3- المتغير المستقل.
34	2-3-3- المتغير التابع.
34	4-3- مجتمع البحث.
34	5-3- عينة الدراسة.
35	6-3- مجالات البحث.
35	1-6-3- المجال البشري.
35	2-6-3- المجال المكاني.
35	3-6-3- المجال الزمني.
35	7-3- أدوات البحث.
37	8-3- الوسائل الإحصائية.
39	- خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
41	- تمهيد.
42	1-4- المعايير المعتمدة من أجل تفسير النتائج.
43	2-4- عرض وتحليل النتائج.
43	1-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
43	2-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
44	3-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
44	4-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.
45	5-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة.
45	6-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة.
46	7-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة.
47	3-4- مناقشة النتائج المتحصل عليها.
47	1-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
48	2-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

48	3-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
49	4-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
49	5-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.
50	6-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة.
51	7-3-4- مناقشة نتائج الفرضية العامة.
52	4-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
53	- خلاصة.
55	- الاستنتاج العام.
57	- الخاتمة.
59	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
/	- الببليوغرافيا.
/	- الملاحق.
/	- الملحق رقم (1).
/	- الملحق رقم (2).
/	- الملحق رقم (3).
/	- الملحق رقم (4).
/	- الملحق رقم (5).

# قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
42	يمثل مستويات درجات أبعاد الإحجام والمقياس ككل.	جدول رقم (01)
43	يمثل نتائج الفرضية الأولى.	جدول رقم (02)
43	يمثل نتائج الفرضية الثانية.	جدول رقم (03)
44	يمثل نتائج الفرضية الثالثة.	جدول رقم (04)
44	يمثل نتائج الفرضية الرابعة.	جدول رقم (05)
45	يمثل نتائج الفرضية الخامسة.	جدول رقم (06)
45	يمثل نتائج الفرضية السادسة.	جدول رقم (07)
46	يمثل نتائج الأبعاد الستة والمقياس ككل.	جدول رقم (08)
52	يمثل مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	جدول رقم (09)

# ملخص البحث

أسباب إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات

- إشراف الدكتور:

\* منصور نبيل

- إعداد الطلبة:

\* سلام إسلام

\* خيرى حسين

\* سعدي أيوب

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات، ولتحقيق هذا تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 30 طفلاً ممارساً لرياضة السباحة من مجتمع الدراسة المتمثل في الأطفال المنخرطين في أندية السباحة على مستوى ولاية البويرة. وتم استخدام تقنية المقياس (مقياس إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة) لقياس سبب إجهاد الأطفال واستعمال الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية كوسائل إحصائية.

وتوصلنا إلى النتائج التالية:

البعد العام لأسباب إجهاد الأطفال كان متوسط وكانت الأبعاد على النحو التالي:

- البعد الثقافي عامل أساسي في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد عالي (المتوسط الحسابي 21.23 وانحراف معياري 3.25 ونسبة مئوية تقدر بـ 70.76%)
- البعد المهاري عامل أساسي في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد عالي (المتوسط الحسابي 17.2 وانحراف معياري 4.45 ونسبة مئوية تقدر بـ 57.33%)
- البعد النفسي عامل مؤثر في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد متوسط (المتوسط الحسابي 16.93 وانحراف معياري 3.78 ونسبة مئوية تقدر بـ 56.43%)
- البعد الصحي عامل أساسي في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد عالي (المتوسط الحسابي 12.43 وانحراف معياري 2.17 ونسبة مئوية تقدر بـ 41.43%)
- البعد البدني عامل مؤثر في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد متوسط (المتوسط الحسابي 12.40 وانحراف معياري 5.78 ونسبة مئوية تقدر بـ 41.33%)
- البعد الاجتماعي عامل مؤثر في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد متوسط (المتوسط الحسابي 7.23 وانحراف معياري 2.76 ونسبة مئوية تقدر بـ 24.1%)

وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان بـ:

- تشخيص المشكلات النفسية والتعليمية التي يتعرض لها الأطفال مبكراً ووضع الحلول المناسبة لعلاجها.
- غرس ثقافة ممارسة رياضة السباحة داخل المجتمع حتى يتم تلقينها من جيل إلى جيل.
- إعداد برامج ترويقية تعليمية لعلاج إجهاد الأطفال عن ممارسة السباحة.

الكلمات الدالة: إجهاد، الممارسة، رياضة السباحة، المرحلة العمرية.

# مقدمة

مقدمة:

امتح الله جل جلاله الملك صاحب لجسد القوي القادر على تحمل الشدائد وجعل موهبته م العلم والقوة سببا لترشيحه للملك قال تعالى: ( إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم والله يؤتي ملكه من يشاء والله واسع عليم).

الرياضة في الإسلام موجهة نحو غاية تهدف إلى القوة، وهي في نظر الشارع وسيلة لتحقيق الصحة والقوة البدنية لأفراد الأمة، وهي مرغوبة بحق عندما تؤدي إلى هذه النتائج على أن تستتر فيها العورات وتحترم فيها أوقات الصلاة. وإذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد دعا إلى ممارسة رياضة معينة كالرمي والسباحة وركوب الخيل فإنها تهدف جميعا إلى تحقيق لهدف الذي أشرنا إليه وهو العقل السليم في الجسم السليم.

السباحة رياضة طبيعية تعتبر الأكثر نفعاً للجسم عن غيرها من الرياضات إذ أنها تقوي جميع أعضاء الجسم، وتتمى العضلات وتكسبها المرونة إذ تشركها جميعا في العمل دفعة واحدة وتزيد بذلك من قوة العمل العضلي، وهي رياضة خلقية تتمي الإرادة والشجاعة والصبر والثبات وتقوي ملكة الاعتماد على النفس، وبسبب ضغط الماء على الصدر والجذع أثناء السباحة تزداد السعة الهوائية وحجم الرئتين كما تزداد سرعة التنفس، وتسهل عمل القلب فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة. واعتبرت أبحاث الطب الرياضي السباحة إحدى الوسائل العلاجية الهامة لتصحيح بعض العاهات وكذلك إعادة التأهيل الحركي للإصابات الرياضية، كما تعتبر السباحة من الأنشطة التعليمية المفيدة والمتعة في نفس الوقت حيث تضي على مماريها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية كما أنه يمك ممارستها في مراحل العمر المختلفة ويمكن للفرد ممارستها وفقا لقوته وقدراته وحسب حاجته سواء ممارستها بغرض المنافسة أو العلاج أو بغرض الترويح عن النفس.

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو، حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل وفي حياته المستقبلية، فالطفل هو الذخيرة التي يؤهلها المجتمع لتحمل المسؤولية ولارتياح آفاق المستقبل والتعامل مع متغيراته وحل مشكلاته، ومن ثم كانت رعايته والاهتمام به مطلب حيوي وأساسي لأي حركة تنموية تهدف إلى حياة أفضل، وفي هذا الصدد تذكر ليلي زهران (1997) أن مرحلة الطفولة هي صانعة المستقبل وذلك يعتمد على ما نقدمه للطفل من خبرات ومهارات.<sup>1</sup>

لقد أثير جدل ونقاش حول الطفولة بما تمثله من أهمية ووزن اجتماعي كبير إذ يعتبر مشروعا استثماريا للرقى بهي نواحي الحياة انطلاقا من كونه أساس التسيير في المستقبل في شتى المجالات وعليه تتضح لنا المكانة العليا التي يتمتع بها الطفل والمسؤوليات الجسام الملقاة على عاتق المجتمع ومؤسساته المختلفة من أجل رعايته الرعاية السليمة تربيوا وتعليميا وثقافيا ورياضيا وذلك تماشيا مع مميزات وخصائص كل مرحلة من مراحل الطفولة بتوفير كل ما يتناسب مع الطفل وحاجياته.

<sup>1</sup> ليلي عبد العزيز زهران. التربية الحركية وسيلة التربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى. المؤتمر الدولي الثالث، جمعية الحرية للتنمية المجتمعية، الطفل فاقد الرعاية: الإسكندرية، 1997. ص112.

الاهتمام بالرياضيين ذوي المواهب والقدرات يبدأ منذ مرحلة الطفولة والتي تعتبر من أهم مراحل النمو، وتعتبر الرياضة أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل ذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته كما أن الرياضة مجال غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع، والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الطفل على الشعور بالسعادة والفخر لانجاز عمل ما. كما أن الغرض من ممارسة رياضة السباحة في هذه المرحلة العمرية هو هدف تروحي وتعليمي وتربوي وليس تنافسي لذا يغلب عليه طابع اللعب والاستمتاع بالماء. علما أن المهارات الأساسية في السباحة ترتبط بمجموعة من الخصائص والمتغيرات التي تتضمن الشخصية في تقدير الذات وإشباع الرغبات والخوف المرتبط بتعلم السباحة.

وفي ضوء ذلك ولتحديد غرض الدراسة تم تقسيمها إلى جانبين نظري وتطبيقي سبقهما الجانب التمهيدي الذي ركزنا فيه على إشكالية الدراسة وضبطها ثم التساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم قمنا بطرح الفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وعرض أهمية وأهداف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة وعرض أهم الدراسات السابقة والمثابفة لموضوعنا هذا.

في الجانب النظري قسمت الدراسة إلى فصلين الأول تناولنا فيه رياضة السباحة من حيث المفهوم والأنواع وكذلك أهمية وفوائد السباحة وأهم مجالاتها وكذلك تعلم السباحة، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى الفئة العمرية (06-09) سنوات حيث تناولنا فيه تعريف هذه الفئة وأهم خصائصها ومميزاتها وكذلك متطلبات النمو في هذه المرحلة وربطها برياضة السباحة.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين الثالث تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، التي تمثلت في تحديد المنهج المتبع عينة الدراسة ثم ذكر الأداة المستعملة في الدراسة وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، وفي الفصل الرابع تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها، والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاج عام، ومقترحات مستقبلية، وفي الأخير خاتمة الدراسة.

وفي الأخير إن هذا جهد بشري لا يصل إلى درجة الكمال وأي تقصير فهو من أنفسنا وكل إبداع وتوفيق فهو بفضل الله وحده.



مدخل عام:

التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

عرف العالم تطورا سريعا في مختلف ميادين الحياة العامة سواء الاجتماعية والثقافية وخاصة التكنولوجيا، فقد أزم هذا التطور العاملين في مجال الرياضة على النهوض بالبحث العلمي من أجل تطوير العملية التعليمية والتدريبية بصورة دائمة بهدف رفع المستوى الرياضي وتحطيم الأرقام القياسية.

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض، بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية للجسم، بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات.<sup>1</sup>

لقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة تعد من بين الرياضات ذات المستوى العالي المميزة والممتعة لدى الكثير من شعوب العالم، لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية واجتماعية ونفسية وصحية، وقد حث الدين الإسلامي أيضا على مزاوله السباحة وضرورة تعلمها في قوله صلى الله عليه وسلم "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل" كما تحضى رياضة السباحة بقدر كبير من الجوائز والمنتبعين في الألعاب الأولمبية إذ أنها تحتل المرتبة الثانية بعد ألعاب القوى.

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدما علميا واضحا في مجال تعليم السباحة بصفة عامة وتدريبها بصفة خاصة، وذلك من خلال تطوير طرق التدريب المختلفة والاهتمام بالفئات الشبابية والأطفال، إذ أنه يفضل تعلم السباحة والتدريب عليها في أعمار مبكرة من أجل تحقيق انجازات رقمية تسمح للسباحين الناشئين ببلوغ العالمية في وقت مبكر والصعود على منصات التتويج، فقد صحب هذا التطور تنافسا كبيرا من مختلف المدارس الرائدة على المستوى العالمي الشيء الذي أجبر الدول الأخرى على الاهتمام بهذه الرياضة ومسايرة هذا التطور الحاصل في رياضة السباحة.

وفي الآونة الأخيرة أولت الدولة الجزائرية أهمية كبيرة لرياضة السباحة من أجل زيادة فرص اعتلائها منصات التتويج في المنافسات القارية والدولية، ويتجلى هذا الاهتمام من خلال إنشاء هياكل قاعدية لخدمة هذه الرياضة وتعميم بناء المسابح على جميع ولايات ودوائر الوطن من أجل تقريب الممارسة من الشباب وتقريب الشباب من الممارسة، وعاد هذا الشيء بالإيجاب من خلال ما لاحظناه من زيادة في عدد الأندية التنافسية والجمعيات مما سمح بتضاعف عدد المنخرطين من مختلف الفئات العمرية الصغرى والكبرى والمشاركة في البطولات المحلية.

لكن بعد التقرب من مسابح ولاية البويرة والاتصال بالمدرسين والمعلمين وكذلك مشاهدة الحصص التدريبية الخاصة بالجمعيات والأندية التي تتنافس لاحظنا فروق واختلافات بين الفئات العمرية في الإقبال والاشتراك في هذه الأندية خصوصا فئة الأطفال (06-09) سنوات، وبالرغم من الفوائد المتعددة للسباحة، إلا أنها قد تكون أحد

<sup>1</sup> قاسم حسن حسني، افتخار أحمد. \_ مبادئ وأسس السباحة. \_ دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان، 2000. \_ ص 11.

المجالات التي يظهر من خلالها مشكلة هامة وحيوية يمكن أن تؤثر على أطفالنا في هذه المرحلة السنية، ألا وهي الإحجام عن تعلم السباحة، وقد ينظر البعض إلى هذه المشكلة على أنها مجرد الامتناع والتردد والخوف من نزول حمام السباحة فقط، بل أنها تتعدى إلى أكثر من ذلك حيث يمكن أن تتسبب في تولد حاجز نفسي داخلي يفقد فيه الطفل لروح الاقدام والمبادرة والجرأة والشجاعة والتي قد تضعف من قدرته على اتخاذ القرارات مما يقلل من ثقته في ذاته وقدراته وعليه أردنا دراسة هذه الظاهرة ومنه طرح السؤال التالي:

ما هي أسباب إحجام فئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 06 و09 سنوات عن ممارسة رياضة السباحة ؟  
2-الأسئلة الجزئية:

- هل للبعد النفسي أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة ؟
- هل للبعد المهاري أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة ؟
- هل للبعد البدني أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة ؟
- هل للبعد الصحي أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة ؟
- هل للبعد الاجتماعي أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة؟
- هل للبعد الثقافي أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة ؟

3-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

- هناك أسباب مختلفة لإحجام فئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 06 و09 سنوات عن ممارسة رياضة السباحة.

-الفرضيات الجزئية:

- البعد النفسي سبب رئيسي في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.
- البعد المهاري يتسبب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.
- البعد البدني من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.
- البعد الصحي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.
- البعد الاجتماعي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.
- البعد الثقافي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.

4-أسباب اختيار الموضوع:

تكمّن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

-أسباب ذاتية:

- الرفع من مؤهلاتنا العلمية والعملية وزيادة الخبرة في مجال النشاط التخصصي السباحة.
- حب التعرف واكتشاف الأشياء التي تعيق ممارسة الأطفال لرياضة السباحة.
- الواقع الذي أدى بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات حول هذا الموضوع تكاد منعدمة.

**-أسباب موضوعية:**

- اقتناعنا بأن الطفل هو مركز التطور، والاهتمام به ورعايته هي السبيل إلى التميز في ممارسة الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة.
- محاولة الوقوف على بعض جوانب القصور والصعوبات التي تعيق ممارسة الأطفال لرياضة السباحة وتكوين الناشئين.
- معرفة مختلف الأسباب التي تؤدي بالأطفال إلى الإحجام عن ممارسة رياضة السباحة.
- واقع رياضة السباحة في ولاية البويرة.

**5-أهمية البحث:**

يعد التقدم العلمي طريق الباحثين إلى تقديم ما هو مفيد للمجتمع وان الانجاز الرياضي في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية والإقليمية للسباحة ما هو إلا دليل على اهتمام المدربين و الباحثين بتطوير العملية التعليمية والتدريبية بصورة دائمة بغية رفع مستوى الرياضيين وتحقيق أفضل الانجازات، ولطالما واجهوا مشاكل وصعوبات خاصة علاقة الطفل بالمسبح، وعلاقة الأسرة بالطفل ورياضة السباحة وهنا تبرز أهمية موضوع بحثنا في محاولة تصحيح وتمتين علاقة الطفل بالمسبح ذلك من خلال معرفة الجوانب والأسباب التي تؤدي به إلى الإحجام عن ممارسة السباحة ووضع برامج علاجية لهذه الظاهرة لأن الطفل هو مركز التطور ويعد الثروة الاجتماعية التي تتركز عليها أي دولة فهو الجيل الصاعد الذي يحمل راية السباحة في المستقبل، فتح مجال للبحث لا يقل أهمية عن جوانب التدريب الأخرى.

**6-أهداف البحث:**

- إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية والهدف من الدراسة هو السبب الذي من أجله قمنا بإعداد هذه الدراسة وتهدف دراستنا إلى:
- إبراز أهم الأسباب في إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة.
- التعرف على الأبعاد الأساسية لإحجام الأطفال (البعد النفسي، البعد المهاري، البعد البدني، البعد الصحي، البعد الاجتماعي، البعد الثقافي).
- إبراز أهمية مرحلة الطفولة في السباحة والتغيرات التي تطرأ عليه من الناحية البدنية والنفسية والصحية.
- تحديد الأسباب الرئيسية التي تؤدي بالأطفال إلى الإحجام عن ممارسة رياضة السباحة.
- محاولة تشخيص علاقة الطفل بالمسبح ورياضة السباحة وتشخيص درجة إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة وتعلم المهارات الأساسية لها.
- وضع اقتراحات وحلول للتخفيف من ظاهرة إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة ومحاولة علاجها.

## 7-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## • الإحجام:

## تعريف لغوي:

عرف ابن منظور (بدون) في "لسان العرب" الإحجام بأنه ضد الإقدام، أحجم عن الشيء كف أو نكص عنه.<sup>1</sup>

## تعريف إجرائي:

الإحجام هو عدم الإقدام أو الإقبال عن ممارسة نشاط ما في مجال معين و يمكن القول على أنه العزوف عن الممارسة.

## • مرحلة الطفولة "06-09 سنوات":

## تعريف اصطلاحي:

هي المرحلة التي تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه ولتكيفه مع شؤون الحياة الاجتماعية.<sup>2</sup>

## تعريف إجرائي:

هي المرحلة العمرية التي يكتشف فيها الطفل المحيط الذي يعيش فيه ويتعرف على بيئته الخارجية وتتميز هذه المرحلة بكثرة النشاط عند الطفل من خلال حبه للاكتشاف.

## • السباحة:

## تعريف اصطلاحي:

هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين، تمارس في مياه الأنهار والبحيرات والبحار والمساح المفتوحة والمغلقة. أكان ذلك من أجل المتعة والاستجمام أم نشاط بدني خاص من أجل التعلم والتدريب والمنافسة في بطولتها الخاصة.<sup>3</sup>

## تعريف إجرائي:

السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك عن طريق حركات الذراعين وضربات الرجلين التي تتوافق فيما بينها، تمارس بهدف التسلية والترفيه عن النفس أو للمشاركة في المنافسات.

<sup>1</sup> ابن منظور.. لسان العرب.. دار المعارف: القاهرة.. ص20.

<sup>2</sup> علي حسن أبو الجاموس.. المعجم الرياضي.. دار أسامة للنشر والتوزيع: عمان، 2000.. ص277.

<sup>3</sup> عبد الرحمان الوافي.. مدخل إلى علم النفس.. دار هومه: 2000.. ص136.

## 8-الدراسات المرتبطة بالبحث:

لم نهتد لدراسات تناولت بطريقة مباشرة أسباب إجهام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات، لكن اطلعت على بعض الدراسات التي أشارت بطريقة غير مباشرة إلى أنها دراسات لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية، والتي قد تفيدنا في بحثنا المتواضع ونذكر منها:


- **الدراسة التي قامت بها الباحثتان د.شيماء حسين طه الليثي، د.فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد (بحث) كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة الإسكندرية، بعنوان: "فعالية برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (06-09) سنوات"** هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة، وذلك في ضوء تحديد وتشخيص درجة إجهام الأطفال عن الممارسة، ودراسة فعاليته في علاج الإجهام لبعض الأطفال من 06-09 سنوات، وأيضاً تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان لتحديد أسباب الإجهام وبطاقة ملاحظة مقننة لتقييم مستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة وتمثلت عينة البحث في مجموعة من الأطفال المحجمين عن التعلم في النادي الصيفي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية حيث بلغت (35 طفلاً، 20 طفلة) وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: تشخيص وتحديد أسباب الإجهام لدى بعض الأطفال من 06-09 سنوات أدى إلى علاجها من خلال البرنامج التعليمي التروحي، كما أشارت النتائج إلى خلق البيئة الصحية التي تسودها المودة والحب والألفة بين المعلم والطفل تساعد على سرعة التعلم.
- **الدراسة التي قامت بها الباحثتان أميرة سيف الدين، أمل محمد محروس (بحث) منشور بمجلة علمية، بعنوان: "برنامج لتعليم السباحة للأطفال المعوقين ذهنياً وأثره على تنمية القدرات"** هدفت هذه الدراسة إلى تطبيق برنامج لتعليم المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعوقين ذهنياً القابلين للتعلم، دراسة تأثير البرنامج التعليمي على بعض الجوانب النفسية للأطفال المعوقين ذهنياً القابلين للتعلم، دراسة تأثير البرنامج التعليمي على بعض الجوانب الاجتماعية للأطفال المعوقين ذهنياً القابلين للتعلم، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في مجموعة من الأطفال المعوقين ذهنياً المصابين بمتلازمة داون من الذكور حيث بلغت (20 طفلاً) يتراوح عمرهم بين 11 و 14 سنة وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: تحسن ملحوظ في رشاقتهم، وارتفع مستوى تقديرهم لذاتهم، وتعدل العديد من السلوكيات غير المرغوب فيها لديهم، مما يوضح مدى فاعلية البرنامج المستخدم في التنمية المتكاملة للأطفال المصابين بمتلازمة داون. وأيضاً تعلم المهارات الأساسية للسباحة، وتحسنت لديهم بعض الجوانب النفسية والاجتماعية، وهو ما تتفق عليه العديد من الآراء والأبحاث في مدى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على التنمية المتكاملة للفرد.

• الدراسة التي قامت بها الباحثة فاسخ وسام بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - جامعة الجزائر، بعنوان: "أثر التنشئة الاجتماعية في تنمية دافعية الطفل لممارسة السباحة من (08-12) سنة" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على كيفية تنشئة الطفل ورعايته، فهم جوانب النقص في أساليب التنشئة الاجتماعية ومحاولة تفادي كل الأخطاء الموجودة، محاولة تطوير طرق تنمية الدافعية لدى الطفل الممارس لرياضة السباحة. ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان وتمثلت عينة البحث في مجموعة من الأولياء ومجموعة من الأطفال السباحين حيث بلغت (40 أسرة، 100 طفل سباح) وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: معرفة أثار التنشئة الاجتماعية للطفل والوصول إلى معرفة كل ما يحيط بالطفل اجتماعيا وعلاقتها بدافعيته نحو ممارسة رياضة السباحة.

#### 9-التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

من خلال استعراض الدراسات السابقة اتضح أنها تشير إلى الكثير من النقاط التي استفاد منها الباحث وذلك فيما يتعلق بأهمية الدراسة، متغيرات الدراسة والأدوات المناسبة في جمع البيانات، والمعاملات العلمية المناسبة والأسلوب والمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة، بالإضافة إلى كيفية التعرف على أسباب إجماع الأطفال عن ممارسة السباحة، ومن النقاط التي تم استخلاصها والاستفادة منها نجد:

- الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.
- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
- رسم خريطة البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- الدراسة الحالية تكمل للدراسات السابقة، حيث عالجت أسباب إجماع فئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 06 و09 سنوات عن ممارسة رياضة السباحة، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي بتصميم مقياس لتحديد هذه الأسباب

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central title and ornate scrollwork. The frame is composed of two horizontal bands with a central floral motif, and two vertical bands with scrollwork. The title is written in a bold, black, stylized Arabic font.

الجانب النظري





# الفصل الأول: السباحة

## تمهيد:

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

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي تمارس في مراحل مختلفة من العمر، ويمكن للفرد أن يمارسها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء أو وسيلة للترويح عن النفس.

### 1-1-تعريف السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك في الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فسيولوجية على الأجهزة الوظيفية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات.<sup>1</sup> ويقول الدكتور ابن منظور سبح: السبح والسباحة العوم، سبح في النهر وفيه يسبح سبحا وسباحة ورجل سباح وسبوح من قوم السبحاء وسباح من قوم السباحين.<sup>2</sup>

### 1-2-أهمية السباحة:

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي:<sup>3</sup>

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
- تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.
- تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم.
- تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
- يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
- تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعيوم.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> افتخار أحمد.. مبادئ وأسس السباحة.. دار الفكر للطباعة والنشر: عمان، 2000.. ص11.

<sup>2</sup> ابن منظور.. لسان العرب.. دار صادر للطباعة والنشر: لبنان، 2005.. ص103.

<sup>3</sup> فيصل رشيد العياشي.. رياضة السباحة.. دار الكتب: الموصل، 1989.. ص13 14.

<sup>4</sup> زهير الشرجي.. السباحة و الغطس.. دار بيروت للنشر والطباعة: بيروت، 1959.. ص07.

## 3-1-3-1 فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته و حتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق الكثير من الأمراض، وأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة ومفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان و تنمية عضلاته وتتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي.<sup>1</sup>

## 1-3-1-1 الفوائد الجسمية:

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

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

## 1-3-1-2 الفوائد الفسيولوجية:

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

كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.<sup>2</sup>

## 1-3-1-3 الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على تقوية روح الألفة والتعاون.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب.. تعليم السباحة.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.. ص37.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مبادئ و أسس السباحة.. دار الفكر للطباعة و النشر: عمان، 2000.. ص 24 25.

وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.<sup>1</sup>

### 1-3-4-الفوائد الصحية:

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

### 1-3-5-الفوائد النفسية و العقلية:

تعمل السباحة على إكساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والإقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.<sup>2</sup>

### 1-3-6-الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.<sup>3</sup>

### 1-4-مجالات السباحة:

#### 1-4-1-السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارة السباحة بدأً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (صدر، ظهر، فراشة، حرة).<sup>4</sup>

<sup>1</sup> وفيقة مصطفى سالم.. الرياضات المائية.. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997.. ص 12.

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي.. دليل رياضة السباحة.. دار الهدى للنشر و التوزيع: 1999.. ص 15.

<sup>3</sup> الكردي، نهاد.. الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة.. أمجد للنشر والتوزيع: 2015.. ص 20.

<sup>4</sup> زكي، إيمان.. السباحة تكتيك تعليم تدريب إنقاذ.. دار الكتاب الحديث: 2015.. ص 30.

**1-4-2-السباحة التنافسية:**

وتمارس وفقاً لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك يجب على السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم الكافي، الصحة... الخ<sup>1</sup>

**1-4-3-السباحة العلاجية:**

هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه ويجمع الخبراء على أن السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من جسمه، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه.<sup>2</sup>

**1-4-4-السباحة الترويحية:**

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ لأغراض ترويحية بعيداً عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لوناً بهيجاً على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية.<sup>3</sup>

**1-5-أنواع السباحة:**

تتنوع السباحة وكيفية أدائها فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وكل نوع له طرقه الخاصة نعرضها كالتالي:

**1-5-1-السباحة على الصدر:**

يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي 100م، 200م و50م.

<sup>1</sup> حسن، وسام صاحب.. تمرينات متقدمة في السباحة.. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2014. ص 58.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مرجع سابق، 2000. ص 29.

<sup>3</sup> حسن، وسام صاحب.. نفس المرجع، 2014. ص 59.

**1-5-2-السباحة على الظهر:**

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 100م، 200م و50م.

**1-5-3-السباحة الحرة:**

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التتابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوباً مختلفاً عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين.

**1-5-4-السباحة فراشة:**

في السباحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الفراشة هي 100م، 200م، 50م، سباحة الفراشة عموماً تحتاج إلى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة.

**1-6-أنواع السباقات:****1-6-1-سباقات التنوع:**

يتنوع أسلوب السباحة في سباقات التتابع حسب نوع المنافسة.

**1-6-2-التتابع المتنوع:**

في سباقات التتابع المتنوع تتبارى فرق مكونة من أربع سباحين يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة 100م.

**1-6-3-الفردي المتنوع:**

في سباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة 200م أو لمسافة 400م أما في سباقات 200م متنوع يستخدم السباح كل 50م أسلوباً مختلفاً (الفراشة، الصدر، الظهر، الحرة).

**1-7-حوض السباحة الدولي:**

يبلغ طول حوض السباحة الدولي 50م وعرضه 21م، وعمقه 1.80م يوجد به ثمانية أروقة طول كل واحد منهم 2.5م ويفصل بينهما حبال تمتد على طول الحوض أما بالنسبة لمنصة البداية فهي على ارتفاع نصف متر فوق سطح الماء.

**1-8-المواصفات القانونية لحمامات السباحة:****1-8-1-الأبعاد:**

الطول 50م، العرض 21م بحد أدنى العمق 1.80م بحد أدنى.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> فرقد عبد الجبار الموسوي.. قياسات المسابح الأولمبية.. 2013.. ص03.

## 1-8-2-الحارات:

توجد 08 حارات عرضها 2.5م مع وجود فسحتين بعرض 50سم خارج كل من الحارتين 1 و 8.<sup>1</sup>

## 1-8-3-منصات الابتداء:

يجب أن تكون منصات البدء ثابتة ولا تعطي تأثير نابضي، وتكون منصة البدء بارتفاع من 50سم ولغاية 75 سم فوق سطح الماء، ويجب أن تكون مساحة المنصة من الأعلى 50x50سم وتغطي بمادة غير زلقة. أعلى انحدار مسموح به في سطح المنصة بمقدار 10 درجة ويجب تصميم المنصة بشكل يسمح للسباح مسك المنصة من الجهة ومن الجانبين عند الانطلاق للأمام. سمك المنصة 4سم والمقبض بعرض 1سم على كل جانب وبعرض 4سم في الجهة الأمامية للمنصة ويخرج المقبض عن المنصة بمقدار 3سم من سطح المنصة. وتكون مقابض الكفين للانطلاق أماما مثبتة على جانبي المنصة ويجب أن تكون مقابض الكفين في سباحة الظهر مثبتة بضمن 3سم ولغاية 6سم فوق سطح الماء وبشكل أفقيا وعموديا.<sup>2</sup>

## 1-8-4-الترقيم:

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

## 1-8-5-الحوائط:

- يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة من مسافة 0.8 متر حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع أثناء الدور بدون مخاطر.
- لوحات اللمس الإلكترونية يجب ألا تزيد عن 0.01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0.3 متر فوق، تحت سطح الماء.
- يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3م فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقلل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

## 1-8-6-حبال الحارات:

يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.05م إلى 10م.

<sup>1</sup> محمد علي القط. المبادئ العلمية للسباحة. المركز العربي للنشر: 2004. ص145.

<sup>2</sup> فرقد عبد الجبار الموسوي. مرجع سابق. 2013. ص04.



**1-8-7- حبل إلغاء البدء:**

يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.<sup>1</sup>

**1-8-8- علامات تنبيه لسباحة الظهر:**

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

**1-8-9- الماء:**

يجب أن تكون درجة حرارة الماء +24 درجة مئوية على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت.

**1-8-10- الإضاءة:**

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

**1-8-11- رايات الحارة:**

يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 متر بحد أقصى وبطول 46 متر.<sup>2</sup>

**1-9- العمر المناسب لتعليم السباحة:**

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعات تجنب أحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية.<sup>3</sup>

**1-10- خطوات تعلم الطفل للسباحة:**

إن تعلم السباحة مرهون بمدرب السباحة، فلا نستطيع أن نعلم الطفل السباحة إلا إذا كنا مختصين لذلك، فتستطيع الأسرة دمج الطفل في الماء، كأخذ حمام واللعب بالماء والتأقلم معه وذلك حتى لا يخاف من الماء وللتعلم عدة مميزات أهمها:

- أن يتعلم الطفل الدوران داخل الماء في حوض مائي.
- يتعلم التنفس داخل و خارج الماء.
- يتعلم فتح العينين داخل الماء.

<sup>1</sup> محمد علي القط. مرجع سابق، 2004. ص145.

<sup>2</sup> محمد علي القط. مرجع سابق، 2004. ص145.

<sup>3</sup> محمد علي القط. المبادئ العلمية للسباحة. ط1، مصر، المركز العربي للنشر: 2004. ص14.

- تعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء.
- والتعلم يكون عن طريق التدرج فالطفل يقضي أوقات السباحة وكأنها مرح ولعب باعتبار السباحة رياضة ترفيهية وترويحية قبل أن تكون تنافسية.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Annie coudray.\_Mon enfant fait du sport.\_académie de médecine, France: 1967.\_p 254.

## خلاصة:

تعد رياضة السباحة إحدى المهارات الحركية التي لها قيمة كبيرة وعالية في حياة الفرد، وهي جزء هام ومهم في التربية البدنية والرياضية، إذ تمنح الفرد القدرة على التمتع بالحياة بشكل أفضل من خلال ممارستها، إذ تساهم في بناء الجسم بأجهزته المختلفة.

كما أن للسباحة فائدة في حياة الإنسان فهي ذلك المحيط الطبيعي الذي يضيفي البهجة على أطفالنا، إذ نجد الطفل جد شغوفاً بالماء كيف لا وهو متعلق بالماء منذ ولادته، فهو بالفطرة يعرف شيئاً اسمه الماء.

كما أن الأطباء ينصحون بهذه الرياضة لكثرة فوائدها على ممارستها، وفي الأخير نستطيع أن نقول أن السباحة رياضة و ترويح لذا يجب أن نربي أطفالنا على هذه الثقافة لأنها حتما ستفيدهم في حياتهم المستقبلية.

**الفصل الثاني: المرحلة**

**العمرية 06-09 سنوات**

**تمهيد:**

تدخل هذه الفئة العمرية بين مرحلتين وهما مرحلة الطفولة المبكرة ومرحلة الطفولة المتأخرة، وهي من أهم مراحل تكوين الشخصية حيث أن نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد لآخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية.

ويمكن القول أن معدل النمو في هذه المرحلة السنوية يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن البعض ينمون بشكل سريع، والبعض الآخر بشكل بطيء. كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون في معدل النمو ولكن يكون في اختلاف تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء.

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه المرحلة وأهم المراحل التي تمر بها والخصائص التي تتميز بها.

## 1-2- الناشئين:

## 1-1-2- التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (06-12) سنة، وتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (06-09) سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة (10-12) سنة تقريبا، مرحلة المراهقة الأولى.

## 2-2- تعريف النمو:

يقول عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو: "سلسلة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة".<sup>1</sup>

كما عرفه محمد حسن علاوي: أنه يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التمويينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحقة وتستمر باستمرار حياة الفرد.

## 3-2- خصائص النمو:

حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص النمو التي تساعد الأولياء والمربين في التعاون مع الاتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدوا في اتجاه مضاد.

## 1-3-2- النمو التكويني:

ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طولهِ وعرضهِ وارتفاعهِ، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه.

## 2-3-2- النمو الوظيفي:

ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته. ويمكن القول بأن كل مرحلة لها تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل.<sup>2</sup>

## 4-2- خصائص المرحلة العمرية (06-09) سنوات:

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة بـ:

- بطئ معدل النمو.
- زيادة التمايز بشكل واضح.

<sup>1</sup> عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. \_ تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. \_ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997. ص 91.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي. \_ علم النفس الرياضي. \_ ط2، القاهرة، دار الفكر العربي: 1998. ص 03.

- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة.
- اعتبار هذه المرحلة انصب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي.<sup>1</sup>
- وحسب روبرت هافيجهرست يعتبر هذه المرحلة بأنها تتصف بالتعبيرات التالية:
- يشعر الأطفال عادة في هذه السن برغبة أكيدة في تحقيق الذات وسط عالم الكبار لتبلور فكرتهم عن أنفسهم، و رغبتهم في تأكيد ذواتهم.
- تتميز هذه السن ببداية انطلاق الطفل من المنزل فيصبح إرضاء الأصدقاء أهم من إرضاء الآباء أو الكبار.
- يتميز الطفل في هذه السن بالنشاط والطاقة الزائدة، مما يؤدي به إلى قضاء أكثر وقته خارج المنزل في اللعب ويصعب على الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب.
- يأخذ الأطفال في هذه السن الأمور بجدية تامة ويتوقعون الجدية من الكبار.<sup>2</sup>

#### 1-4-2-النمو الجسمي:

يقول "سعد جلال": "إن الأطفال يميلون إلى تفرغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة".<sup>3</sup> وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي: "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة".<sup>4</sup> كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشئ يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين.<sup>5</sup>

#### 2-4-2-النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعداداً للقيام بالوظيفة التناسلية حين تتضح مع بداية مرحلة المراهقة، وقد يبدأ الحيض لدى بعض البنات في نهاية هذه المرحلة، ويقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى عشر ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران. علم النفس الطفولة و المراهقة. عالم الكتب: القاهرة، 1995. ص264.

<sup>2</sup> عادل عز الدين الأشول. علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة. مكتبة الأنجلو المصرية: مصر، 2008. ص44-45.

<sup>3</sup> سعد جلال، محمد حسن علاوي. علم النفس التربوي الرياضي. ط07، القاهرة، دار المعارف: 1982. ص217.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي. سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998. ص134.

<sup>5</sup> عبد الله الصوفي. موسوعة العناية بالطفل. دار العودة: بيروت، 1980. ص96.

وبضيف بسطويسي "كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد الجهود القصوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة".<sup>1</sup>

#### 2-4-3-النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول محمد حسن علاوي "ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف". وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيرا ما تصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة.<sup>2</sup>

#### 2-4-4-النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة.

ويقول فؤاد البهي السيد: "لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه والا نعرض عليه إطار آخر غير غير حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية".<sup>3</sup>

#### 2-4-5-النمو العقلي:

كما يقول محمد حسن علاوي "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة".<sup>4</sup> لذا يجب على الوالدين أو المربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن.<sup>5</sup>

#### 2-4-6-النمو الانفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات.

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد بسطويسي.. أسس نظريات الحركة.. ط2، القاهرة، دار الفكر العربي: 1996.. ص164.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1998.. ص135.

<sup>3</sup> فؤاد البهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. دار الفكر العربي: القاهرة، ص 85.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1998.. ص138.

<sup>5</sup> ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ.. سيكولوجية الطفولة.. دار المستقبل: عمان 1984.. ص 42.



إذن فيجب مساعدة الطفل في السيطرة على انفعالاته وضبطها والتحكم في نفسه، كذلك الحاجيات النفسية خاصة الحاجة إلى الحب والشعور بالأمن والتقدير والنجاح، بالإضافة إلى مساعدته على تحقيق التوافق الانفعالي وحل صراعاته بنفسه وإتاحة الفرصة أمام الطفل لاستكشاف ميوله حتى يمكن توجيهها توجيهها صحيحاً.

#### 7-4-2-النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد انتهاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعد تكون عندهم لوحدهم.<sup>1</sup>

ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما".<sup>2</sup>

#### 8-4-2-النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة، ويبعد عن الانفعالات، ويقترّب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربح عليه وتطبع بذلك، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلاً اجتماعياً، ويصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقاً لقوله عليه الصلاة والسلام: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه".

#### 9-4-2-النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ، وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم.<sup>3</sup>

#### 5-2-متطلبات النمو في المرحلة العمرية (06-09) سنوات:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيخوخة مطالب لا بد من تحقيقها وإشباعها، وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة. وكوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة، سنحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين:

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة و المراهقة. ط05، عالم الكتب: 2001. ص275 276.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 1998. ص137.

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق، 2001. ص286.

حيث حددها فؤاد البهي السيد كما يلي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.
- يكون الفرد اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.<sup>1</sup>

وحددها فاخر عاقل كما يلي:

- تعلم المهارات الجسدية اللازمة للألعاب العادية.
- بناء مواقف صحيحة اتجاه الذات بوصفها عضوية نامية.
- تعلم التعايش مع الرفاق.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.<sup>2</sup>

## 2-6-6 مميزات الموهوبين في المرحلة العمرية (06-09) سنوات لممارسة الرياضة:

### 2-6-1- المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبد الكريم إلى "مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة".<sup>3</sup> يقول فؤاد نصحي في دراسة بترومان على أن "الأطفال الموهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة عن غيرهم من الأطفال من حيث الطول، الوزن، قوة الساقين، قبضة اليد والقدرة على القيام بالحركات المختلفة، وأيضا من نضجهم السريع وصحة أجسامهم".<sup>4</sup> وهذا ما يؤكد سعيد حسني العزة بأن الأطفال الموهوبين "يمتازون بأن أجسامهم تميل لأن تكون أكبر من العاديين من ناحية الحجم".<sup>5</sup>

### 2-6-2- المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية إذ يقول فؤاد نصحي "فقد وجد في أمريكا أن الأطفال الموهوبين يأتون من طبقات اجتماعية فوق المتوسط أكثر مما يأتون من الطبقات الأخرى، كما وجد أنهم يأتون من سلالات بشرية تنتمي إلى البلاد الأوروبية الشمالية من غيرها من السلالات".<sup>6</sup>

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد. \_ مرجع سابق، ص 88 90.

<sup>2</sup> فاخر عاقل. \_ علم النفس التربوي. \_ ط9، دار العلم للملايين: بيروت، 1982. ص 97.

<sup>3</sup> عفاف عبد الكريم. \_ طرق التدريس في التربية الرياضية. \_ منشأة المعارف: الإسكندرية، 1989. ص 45.

<sup>4</sup> فؤاد نصحي. \_ دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم. \_ 1980. ص 184.

<sup>5</sup> سعيد حسني العزة. \_ تربية الموهوبين والمتفوقين. \_ دار الثقافة للنشر، 2000. ص 68.

<sup>6</sup> فؤاد نصحي. \_ نفس المرجع، 1980. ص 184.

## 2-6-3- المميزات العقلية:

يرى سعيد حسني العزة بأن "الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 فأكثر، كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلائق بين الأشياء، ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية علي التركيز وتعلم المهارات".<sup>1</sup>

## 2-6-4- المميزات الانفعالية والاجتماعية:

يقول سعد جلال ومحمد حسن علاوي: "يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم و خبرتهم العلمية".<sup>2</sup>

## 2-6-5- المميزات النفسية:

يقول محمد مصطفى زيدان بأن "سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، يكون مبني على مجموعة من الميول والعواطف، والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاؤلي و عدم المبالاة وكذا النقد الذاتي، الجرأة، الحماس والمثابرة في الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاؤلي و عدم المبالاة وكذا النقد الذاتي، الجرأة، الحماس والمثابرة في التعلم، الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه".<sup>3</sup>

## 2-7-7- حاجات ودوافع النشئ الرياضي:

- الحصول على المتعة: التي تتضمن الحاجة للإثارة.
- الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح.

## 2-7-1- الحاجة إلى المتعة:

يولد الإنسان ولديه كمية من الحاجة إلى الإثارة، والتي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة. فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضا جدا يصبح متضايقا و يبحث عن الإثارة، وفي بعض الأحيان تكون الإثارة مرتفعة أكثر من اللازم وقد يرجع ذلك بسبب الخوف من القلق، ثم يحاول نقص الإثارة وربما يستطيع. ونستعرض فيما يلي بعض الأفكار التي يجب أن يضعها المدرب في الاعتبار للاحتفاظ بالممارسة الرياضية بشكل ممتع للنشئ الرياضي:

- التنوع في التدريبات والأنشطة.

<sup>1</sup> سعد جلال، محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 1982. ص56.

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان. النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. دار الشروق، 1980. ص56.

<sup>3</sup> فؤاد نصحي. مرجع سابق، 1980. ص184.

- الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها التدريب .
- أن يتذكر الرياضي دائما قيمة الممارسة والتدريب على أجهزة جسمه المختلفة.
- أن تكون الممارسة فرصة لتحقيق الاستمتاع من خلال التفاعل الاجتماعي للجماعة بين أفراد الفريق الرياضي.

#### 2-7-2- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات:

تعتبر الحاجة على الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، والواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكرا أن قيمته تتوقف إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز وعلى ضوء ما سبق فإن الرياضة قد تمثل تهديدا كامنا للنشئ، فعندما يحقق المكسب فإنه حقق النجاح والكفاية، ومن ثم فهو شخص له قيمته. أما عندما يفشل ويكون مصيره الخسارة، فإن ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي أنه شخص ليس له قيمته.<sup>1</sup>

#### 2-8- المرحلة العمرية ورياضة السباحة:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو، حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل وفي حياته المستقبلية، فالطفل هو الذخيرة التي يؤهلها المجتمع لتحمل المسؤولية ولارتياح آفاق المستقبل والتعامل مع متغيراته وحل مشكلاته.

وتعتبر السباحة من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبية حيث تضيف على ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية ويكون الغرض من ممارستها في هذه المرحلة العمرية هو هدف ترويحي وتعليمي وتربوي وليس تنافسي لذا يغلب عليه طابع اللعب والاستمتاع بالماء. علما أن المهارات الأساسية في السباحة ترتبط بمجموعة من الخصائص والمتغيرات التي تتضمن الشخصية في تقدير الذات وإشباع الرغبات والخوف المرتبط بتعلم السباحة.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب.. علم نفس الرياضة.. ط02، دار الفكر العربي: القاهرة، 1997.. ص83 85.

## خلاصة:

في الأخير نستنتج مما سبق ذكره أنه في هذه المرحلة العمرية يصبح سلوك الطفل بصفة عامة أكثر جدية من ذي قبل، كما تتميز هذه المرحلة العمرية ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة، كما يحدث التمايز بين الجنسين بشكل واضح في هذه المرحلة. كما نلاحظ في هذه المرحلة ازدياد تعلم الطفل للمهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والتعلق بجماعة الأقران. ولذلك كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة العمرية، وأنه من المهم معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل، ويساعد على دراسة النمو ومعرفة العلاقة بين الإنسان والبيئة.

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy. The frame is composed of thick black lines forming a rounded rectangle with ornate, symmetrical flourishes at the top and bottom. The central text is written in a bold, black, stylized Arabic font.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : منهجية

البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث والدراسة وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية ومما لا شك فيه أن البحوث العلمية تهدف إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

ونحن في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث والحصول على نتائج علمية مشبعة بإسناد علمي يمكن الوثوق به كما يمكننا تعميمها على بقية مجتمع البحث وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.



## 1-3- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها... إلخ.

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدارسة والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي تجرى عليها الدراسة، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.<sup>1</sup>

ومن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهها من جهة أخرى.
- التحقق من وضوح عبارات المقياس وعدم وجود غموض فيها.
- التحقق من صدق وثبات المقياس على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات.

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا والجوانب المراد دراستها والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي: قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات والعينة التي سنجري عليها الدراسة بزيارات ميدانية إلى مقر رابطة ولاية البويرة للسباحة وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصائيات المتعلقة بتوزيع وتقسيم النوادي على مستوى الولاية وعدد الممارسين لرياضة السباحة وفي هذا الشأن قمنا بدراسة استطلاعية تمثلت في معاينة مجتمع الدراسة والذي يشمل السباحين الفئة العمرية (06-09) سنوات على مستوى أندية ولاية البويرة.

## 2-3- منهج البحث:

المنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد عبد الرضا كريم. تحليل نسب أداء الهجوم المنظم والخاطف لفرق ناشئة العراق بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس. 2013. ص397.

<sup>2</sup> عبد الحافظ سلامة. الوسائل التعليمية والمناهج. ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر: 2000. ص28.

ويقصد به تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية.<sup>1</sup> وفي حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة "أسباب إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات" وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم.

### 3-3-متغيرات البحث:

#### 3-3-1-المتغير المستقل:

هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها، ويمكن القول بأنه العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة.<sup>2</sup> وفي بحثنا هذا متمثل في إجهاد الأطفال.

#### 3-3-2-المتغير التابع:

هو ذلك العامل الذي يتأثر بالعلاقة ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا متمثل في رياضة السباحة.

#### 3-4-مجتمع البحث:

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة.<sup>3</sup> إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث متمثلاً في جميع الأطفال الممارسين لرياضة السباحة (06-09) سنوات على مستوى أندية ولاية البويرة.

#### 3-5-عينة الدراسة:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتعد إجراءات تحديد العينة من أهم خطوات البحث الميداني التطبيقي.<sup>4</sup> حيث قدر حجم العينة في دراستنا الحالية بـ (30) طفل ممارس لرياضة السباحة حيث تم أخذ 03 نوادي رياضية ومن كل نادي (10) أطفال تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

<sup>1</sup> محمد عبيدات، محمد أبو نصار وآخرون. منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. 2، عمان، دار وائل للطباعة والنشر: 1999. ص35.

<sup>2</sup> حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف بالإسكندرية: 1999. ص74.

<sup>3</sup> محمد صلاح الدين مصطفى وآخرون. خطوات البحث العلمي ومناهجه. جامعة الدول العربية، المشروع العربي لصحة الأسرة: 2010. ص82.

<sup>4</sup> عبد الحافظ سلامة. مرجع سابق، 2000. ص39.

## 4-5-مجالات البحث:

## 4-5-1-المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد من الأفراد الذين أنجزت عليهم الدراسة، وتمثل مجال دراستنا البشري في الأطفال الممارسين لرياضة السباحة (06-09) سنوات حيث أخذت عينة منهم تقدر بـ (30) طفل.

## 4-5-2-المجال المكاني:

لقد أجريت دراستنا هذه على مستوى أندية السباحة لولاية البويرة.

## 4-5-3-المجال الزمني:

أجريت الدراسة وفق الضوابط الزمنية التالية:

- نوفمبر 2017 اختيار الموضوع وموافقة الأستاذ المشرف والإدارة على العنوان.
- ديسمبر إلى غاية فيفري 2018 جمع المادة العلمية والخلفية النظرية للدراسة.
- مارس 2018 اختيار أدوات الدراسة مع تحديد مجتمع الدراسة والعينة وصيغ التواصل بينهما.
- نهاية مارس إلى جوان جمع وتحليل المصادر والبيانات الميدانية.

## 4-6-أدوات البحث:

• **مقياس إجهام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة:** تم استخدام مقياس إجهام الأطفال عن ممارسة السباحة (06-09) سنوات المعد من طرف شيماء حسن طه الليثي و فاطمة فوزى عبد الرحمن السيد 2016 وهو عبارة عن استمارة استبيان من مجموع مصادر بناء الاستبيان تم بنائه في ضوء بعض الدراسات السابقة والمراجع العلمية التي تناولت بناء وتصميم استبيان لدراسة أسباب الإجهام عن الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة مثل محمد حسن محمد عابدين (1988)، شرف الدين عز الدين (1990)، محمد صبحي حسانين (1995)، أحمد محمد وعلى البيك (1996)، فؤاد أبو خطب (1997) محمد حسن علاوى (1998)، محمد العربي شمعون (1999).

• **أبعاد استمارة المقياس:**

في ضوء الخطوة السابقة تم تصنيف الأسباب إلى (06) أبعاد وهي: البعد النفسي-البعد المهاري-البعد البدني-البعد الصحي-البعد الاجتماعي-البعد الثقافي.

• **شروط تطبيق الاستمارة:**

- تم تحديد عدد من العبارات تحت كل بعد من الأبعاد التي تم تحديدها وقد روعى فيها ما يلي :
- يندرج تحت كل بعد من الأبعاد عبارات تعبر عن الهدف وتشخيص أسباب الإجهام عن الممارسة لدى الأطفال.
- أن تكون العبارات ذات معانٍ واضحة ومصاغة في جمل قصيرة.
- ألا تكون العبارات مركبة ولا تتضمن أكثر من معنى.

- تم صياغة العبارات بطريقة بسيطة وسهلة الفهم للطفل بحيث تؤدي إلى الحصول على بيانات دقيقة تعكس أسباب إحجام الأطفال عن تعلم المهارات الأساسية في السباحة
- تم تحديد الإجابة في ميزان ثلاثي (أوفق)، (غير متأكد)، (لا أوافق)، بحيث يعبر الطفل عما يشعر به من الأسباب.

وهذه الأبعاد هي:

- **البعد النفسي:** ناقش هذا البعد الأسباب النفسية التي تتسبب في إحجام الأطفال عن تعلم وممارسة السباحة مثل الخوف والقلق من المياه وعدم الثقة في الذات والآخرين والخبرات السابقة المرتبطة بحوادث الغرق ، كما اشتمل على الظواهر المرتبطة بهذه الأسباب والعبارات هي من 01 إلى 15
  - **البعد المهاري:** يبحث هذا البعد المتطلبات المهارية اللازمة لتعليم السباحة والعبارات من 16 إلى 27
  - **البعد البدني:** يوضح هذا البعد إن الجانب البدني قد يكون حائلا لتعلم السباحة، كضعف القدرات والمتطلبات الحركية الخاصة بالسباحة والعبارات من 28 إلى 37
  - **البعد الصحي:** يبحث هذا البعد في المشاكل الصحية التي يمكن إن يتعرض لها الطفل في حمام السباحة التي قد تقلل من حماسه كالخوف من الإصابة بالأمراض الجلدية ومن انتقال العدوى والعبارات من 38 إلى 45
  - **البعد الاجتماعي:** تضمن هذا البعد الأسباب الأسرية والاجتماعية التي أدت إلى إحجام الأطفال عن تعلم السباحة مثل مدى توافق الهدف من تعليم السباحة لدى الطفل أسرته، مدى تشجيع الأسرة للطفل، واتجاه المدرسة والأصدقاء نحو تعلم السباحة والعبارات من 46 إلى 55
  - **البعد الثقافي:** يبحث هذا البعد المفاهيم الخاطئة في هذا المجال وما يدركه الطفل من معارف ومعلومات عن السباحة والعبارات من 56 إلى 70
- توزيع عبارات استمارة المقياس لأسباب إحجام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-)

(09 سنوات

الرقم	البعد	ارقام العبارات	عدد العبارات
01	البعد النفسي	15،14،13،12،11،10،09،08،07،06،05،04،03،02،01	15
02	البعد المهاري	27،26،25،24،23،22،21،20،19،18،17،16	12
03	البعد البدني	37،36،35،34،33،32،31،30،29،28	10
04	البعد الصحي	45،44،43،42،41،40،39،38	08
05	البعد الاجتماعي	55،54،53،52،51،50،49،48،47،46	10
06	البعد الثقافي	70،69،68،67،66،65،64،63،62،61،60،59،58،57،56	15
	مقياس الاحجام	*****	70

الخصائص السيكومترية للقياس:

• الصدق الظاهري:

من الطرائق التي يلجا إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول الموضوع وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عددهم (03) أساتذة، وقام الباحثان بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس، وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس.

حيث أكدوا سلامة العبارات مؤكداً على الطريقة المثلى لوصول العبارة بشكل الصحيح للطفل من حيث الفهم والاجابة حيث أكد الطلبة الباحثين على طريقة الكلام والحوار المباشر مع جميع أطفال عينة الدراسة للإجابة على أسئلة المقياس.

5-6- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الوسائل الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها الباحث، فهي تمده بالوصف الدقيق والاعتماد على مختلف الطرق الإحصائية يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة.

وقد استخدمنا في بحثنا التقنيات الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي: الوسط الحسابي لمجموعة من القيم هو مجمع هذه القيم مقسوم على عددها، ويتم

حسابه بالعلاقة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$\sum$  : المجموع.

$x$  : القيمة أو الدرجة.

$n$  : عدد الأفراد أو الدرجات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> رائد ادريس محمود الفخاجي، عبد الله مجيد حميد العتابي. الوسائل الإحصائية في البحوث التربوية والنفسية. ط1، عمان، دار  
دجلة: 2015. ص60.

- **الانحراف المعياري:** هو من أهم مقاييس التشتت ويعرف أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة أي مدى انسجامها، وهو يتأثر بالمتوسط والدرجات المتطرفة أو تشتتها وبمدى صلاحية الاختبار المطبق، ويفيدنا أيضا في مقارنة مجموعة بمجموعة أخرى.
- ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{x})^2}{n}}$$

- $\sum$  : المجموع.
- $X$  : القيمة أو الدرجة.
- $\bar{x}$  : المتوسط الحسابي.
- $n$  : عدد الأفراد أو الدرجات.<sup>1</sup>

- **النسبة المئوية:** قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي.<sup>2</sup>

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

<sup>1</sup> عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو. \_ الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية. \_ الأردن، إثراء للنشر والتوزيع: 2009. \_ص424.

<sup>2</sup> فريد كامل أبو زينة وآخرون. \_ مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. \_ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع: 2006. \_ص68.

## خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في فصلنا هذا نستطيع القول بأنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية مهما كان موضوع الدراسة، إذ أن منهجية البحث تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات من خلال استخدامه لمختلف الأدوات والتي تساعد أيضا في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها.

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل الطرق و الوسائل و الأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد تم تحليل منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة الإحصائية و هذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها.

الفصل الرابع: عرض وتحليل

ومناقشة النتائج



## تمهيد:

بعد اتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل لنقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على كل باحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من الغموض، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص أن تكون مصاغة بطريقة منظمة، وانطلاقا من النتائج التي تم جمعها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على مستوى بعض أندية السباحة لولاية البويرة سوف نقوم بعرض نتائج المقياس المقدم للسباحين المبتدئين بمساعدة مدربيهم وتحليلها وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، وتوضيحها ومقارنتها بفرضيات البحث وهذا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية.

1-4-المعايير المعتمدة من أجل تفسير النتائج:

لعرض وتحليل النتائج اعتمدنا على المعايير التالية.

معايير مقياس الإحجام:

لقد حددنا مستويات الإحجام وفق ثلاث مستويات لأبعاده الستة (البعد النفسي، البعد المهاري، البعد البدني، البعد الصحي، البعد الاجتماعي، البعد الثقافي) كما يلي:

المستويات الأبعاد	ضعيف	متوسط	عالي
البعد النفسي	09-00	20-10	30-21
البعد المهاري	07-00	16-08	24-17
البعد البدني	06-00	13-07	20-14
البعد الصحي	05-00	10-06	16-11
البعد الاجتماعي	06-00	13-07	20-14
البعد الثقافي	09-00	20-10	30-21
المقياس ككل	42-00	92-48	140-98

الجدول رقم (01): مستويات درجات أبعاد الإحجام والمقياس ككل.

من خلال الجدول رقم (01) يتبين لنا أن إذا كانت أبعاد مقياس الإحجام:

- البعد النفسي ضعيف + البعد المهاري ضعيف + البعد البدني ضعيف + البعد الصحي ضعيف + البعد

الاجتماعي ضعيف + البعد الثقافي ضعيف = مستوى الإحجام ضعيف.

- البعد النفسي متوسط + البعد المهاري متوسط + البعد البدني متوسط + البعد الصحي متوسط + البعد

الاجتماعي متوسط + البعد الثقافي متوسط = مستوى الإحجام متوسط.

- البعد النفسي عالي + البعد المهاري عالي + البعد البدني عالي + البعد الصحي عالي + البعد الاجتماعي عالي

+ البعد الثقافي عالي = مستوى الإحجام عالي.

## 2-4- عرض وتحليل النتائج:

1-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: البعد النفسي سبب رئيسي في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.

التقييم	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	56.43%	3.78	16.93	00%	00	ضعيف
				86.66%	26	متوسط
				13.33%	04	عالي
				100%	30	المجموع

## الجدول رقم (02): نتائج الفرضية الأولى.

تحليل نتائج الجدول رقم (02): من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن سبب إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة في البعد النفسي بدرجة متوسط بنسبة 86.66% وعالي بنسبة 13.33% وكان المتوسط الحسابي الإجمالي 16.93 وانحراف معياري 3.78 ونسبة مئوية 56.43% وكان التقييم العام للبعد النفسي لإحجام الأطفال متوسطا.

2-2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: البعد المهاري يتسبب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.

التقييم	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
عالي	57.33%	4.45	17.2	00%	00	ضعيف
				36.66%	11	متوسط
				63.33%	19	عالي
				100%	30	المجموع

## الجدول رقم (03): نتائج الفرضية الثانية.

تحليل نتائج الجدول رقم (03): من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن سبب إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة في البعد المهاري بدرجة متوسط بنسبة 36.66% وعالي بنسبة 63.33% وكان المتوسط الحسابي الإجمالي 17.2 وانحراف معياري 4.45 ونسبة مئوية 57.33% وكان التقييم العام للبعد المهاري لإحجام الأطفال عاليا.

3-2-4-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: البعد البدني من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.

التقييم	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	%41.33	5.78	12.4	%16.66	05	ضعيف
				%40	12	متوسط
				%43.33	13	عالي
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (04): نتائج الفرضية الثالثة.

تحليل نتائج الجدول رقم(04): من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن سبب إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة في البعد البدني بدرجة ضعيف بنسبة %16.66 ومتوسط بنسبة %40 وعالي بنسبة %43.33 وكان المتوسط الحسابي الإجمالي 12.4 وانحراف معياري 5.78 ونسبة مئوية %41.33 وكان التقييم العام للبعد البدني لإحجام الأطفال متوسطا.

4-2-4-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: البعد الصحي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.

التقييم	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
عالي	%41.43	2.17	12.43	%00	00	ضعيف
				%13.33	04	متوسط
				%86.66	26	عالي
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (05): نتائج الفرضية الرابعة.

تحليل نتائج الجدول رقم(05): من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن سبب إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة في البعد الصحي بدرجة متوسط بنسبة %13.33 وعالي بنسبة %86.66 وكان المتوسط الحسابي الإجمالي 12.43 وانحراف معياري 2.17 ونسبة مئوية %41.43 وكان التقييم العام للبعد الصحي لإحجام الأطفال عاليا.

4-2-5-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: البعد الاجتماعي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.

التقييم	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	%24.1	2.76	7.23	%36.66	11	ضعيف
				%63.33	19	متوسط
				%00	00	عالي
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (06): نتائج الفرضية الخامسة.

تحليل نتائج الجدول رقم(06): من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن سبب إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة في البعد الاجتماعي بدرجة ضعيف بنسبة %36.66 ومتوسط بنسبة %40 وكان المتوسط الحسابي الإجمالي 7.23 وانحراف معياري 2.76 ونسبة مئوية %24.1 وكان التقييم العام للبعد الاجتماعي لإحجام الأطفال متوسطا.

4-2-6-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة: البعد الثقافي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.

التقييم	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
عالي	%70.76	3.25	21.23	%00	00	ضعيف
				%40	12	متوسط
				%60	18	عالي
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (07): نتائج الفرضية السادسة.

تحليل نتائج الجدول رقم(07): من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن سبب إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة في البعد الثقافي بدرجة متوسط بنسبة %40 وعالي بنسبة %60 وكان المتوسط الحسابي الإجمالي 21.33 وانحراف معياري 3.25 ونسبة مئوية %70.76 وكان التقييم العام للبعد الثقافي لإحجام الأطفال عاليا.

4-2-7-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة: هناك أسباب مختلفة لإحجام فئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 06 و 09 سنوات عن ممارسة رياضة السباحة في.

لتحليل الفرضية العامة لأسباب إحجام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة وفق الجدول التالي:

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
01	البعد الثقافي	21.23	3.25	70.76%	عالي
02	البعد المهاري	17.2	4.45	57.33%	عالي
03	البعد النفسي	16.93	3.78	56.43%	متوسط
04	البعد الصحي	12.43	2.17	41.43%	عالي
05	البعد البدني	12.40	5.78	41.33%	متوسط
06	البعد الاجتماعي	7.23	2.76	24.1%	متوسط
Σ	المقياس ككل	87.42	22.19	62.44%	متوسط

الجدول رقم (08): نتائج الأبعاد الستة والمقياس ككل.

تحليل نتائج الجدول رقم(08): توضح النتائج المبينة في الجدول أن مستوى إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة كان عالي على البعد الثقافي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 70.76% وقيم المتوسط الحسابي (21.23) والانحراف المعياري بلغ (3.25)، وكان أيضا عاليا على البعد المهاري الذي بلغت فيه النسبة المئوية للاستجابة 57.33% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (17.2) والانحراف المعياري (4.45)، وكان متوسطا على البعد النفسي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 56.43% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (16.93) والانحراف المعياري (3.78) وكان عاليا على البعد الصحي حيث بلغت النسبة المئوية 41.43% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (12.43) والانحراف المعياري (2.17)، وكان متوسطا على البعد البدني حيث بلغت النسبة المئوية 41.33% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (12.40) والانحراف المعياري (5.78)، وكان متوسطا على البعد الاجتماعي حيث بلغت النسبة المئوية 24.1% وقيم المتوسط الحسابي (7.23) والانحراف المعياري (2.76).

أما المستوى العام لمقياس الإحجام لدى عينة الدراسة من الأطفال فئة (06-09 سنوات) كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 62.44% ومتوسط حسابي بلغ (87.42) وانحراف معياري بلغ (22.19).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الإحجام عند عينة الدراسة من الأطفال (06-09 سنوات) كان عاليا في البعد الثقافي والمهاري والصحي وكان متوسطا في البعد النفسي والبعد البدني والبعد الاجتماعي وكذا المقياس ككل.

## 3-4- مناقشة النتائج المتحصل عليها:

1-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على: البعد النفسي سبب رئيسي لإحجام الأطفال (06-09) سنوات عن ممارسة رياضة السباحة.

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية المبينة في الجدول رقم (02) نلاحظ أن نتائج المتوسط الحسابي 16.93 والانحراف المعياري 3.78 بنسبة مئوية 56.43 وكانت التقييم متوسط

يفسر الباحثان هذه النتيجة أن البعد النفسي من العوامل المؤثرة في سبب إحجام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة فالناحية النفسية تلعب دور كبيراً في تعلم رياضة السباحة لهذه المرحلة المهمة للنمو لأنها تعلم في جو غير طبيعي لوضعية الإنسان وفي وضع أفقي للجسم لم يعود عليه في حياته مما ينتج عنه حالة نفسية مبدئية تعرف بعامل الخوف.

وحسب الباحثين تشمل العوامل النفسية:

## 1 - عامل الخوف:

الخوف:

- هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجأة أو مواقف تهدده وتهدد كيانه، كخوف المبتدئين من الماء ودخول حوض السباحة.

- الخوف إذا كان في الحدود الاعتيادية ذو فائدة كبيرة فهو وسيلة نافعة للوقاية من الخطر

- أما في حالة الخوف الشديد فأن ذلك يشل قدرة الفرد في التعلم ويكون مانعا للفرد من القيام بواجباته الاعتيادية والابتعاد عن التعلم لذا يجب إبعاد الخوف عن المبتدئ لكي تضمن تعلمه بسرعة.

هناك حالات من الخوف وهي كما يأتي:

أ . الخوف الصادر من عدم الثقة وهذا يحدث عندما لا ينال المبتدئ من التدريب والتكرارات المنتظمة ما يكفي فيكون غير واثق بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين داخل الماء الذي يمارسه لأول مرة لذا يجب أن تكرر التمارين باستمرار والتركيز على تصحيح الأخطاء بالإضافة إلى التشجيع والترغيب.

ب . الخوف من حدوث حالة غرق أثناء تأدية التمارين، نتيجة لرؤية حادث غرق احد الأشخاص أمامه أو حدوث حالة غرق له تم إنقاذه أو سماع القصص الخرافية التي يتحدث بها الآباء للأطفال بقصد إبعادهم عن شواطئ الأنهار أو سواحل البحار.

ج . كما أن الجهل بالسباحة أدى إلى عزوف الكثير من الشباب عن ممارسة السباحة، ويرجع سبب ذلك إلى عدم احتواء المناهج التربوية للمدارس الأولية على السباحة.

د . الخوف من شيء غير معروف وغير محدد وهذا يمكن أن يكون ناتجاً عن ضعف الأداء البدني للمبتدئ.

كما يعزز الباحثين النتائج المتحصل عليها في البعد النفسي أن هناك بعض العوامل الأخرى مثل التوتر نقصان الثقة في النفس عدم الرغبة وهذا ما ذهب إليه أمين الخولي (1996) حيث اعتبر أن المشاركة والتخلص من الخوف والقلق من التعامل مع الوسط المائي والذي ساعد على إحساس الطفل بالثقة بنفسه وقدراته ويتفق ذلك مع ما ذكره

أمين الخولي (1996) من أن ممارسة الطفل للأنشطة المتنوعة تتيح فرص غنية لتحقيق ذاته من خلال مروره بخبرات النجاح والفشل حيث ساعدت على توسيع مداركه.<sup>1</sup>

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من د. شيماء حسن طه الليثي و د. فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد 2016 التي أشارت أن من بين العوامل الأساسية في الإحجام عامل النفسي لكونه المرجح الأساسي في عملية التعلم والتكيف مع المحيط المائي غير أنها تختلف في درجة التقييم مع دراسة كدراسة محمد حسن عابدين (1988) بعنوان " دراسة بعض أسباب إحجام الطلبة عن ممارسة رياضة الملاكمة بجامعة الإسكندرية " أرجعه الباحثان إلى عامل البيئة والمحيط الاجتماعي.

**4-3-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على: البعد المهاري يتسبب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.**

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية المبينة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن نتائج المتوسط الحسابي 17.42 والانحراف المعياري 4.45 بنسبة مئوية 57.33% وكانت التقييم عالي.

يفسر الباحثان هذه النتيجة أن البعد المهاري من العوامل الأساسية لإحجام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة فالجانب المهاري يلعب دور كبير في تعلم السباحة لهذه المرحلة المهمة للنمو.

وحسب الباحثين عندما تفوق المهارة قدرات الطفل فإنه يصعب عليه تنفيذها وبالتالي تؤدي به إلى الإحجام عن ممارسة رياضة السباحة.

-المهارة معيقة للتعلم ومسببة للإحجام فإذا كانت المهارة بسيطة لا تستلزم الجهد الكبير يستطيع الطفل تعلمها بسهولة وإتقان فإنه يميل على تعلمها وهذا ما لا ينطبق على رياضة السباحة التي جل المهارات تتطلب جهد عالي فبتالي يصعب عليه تعلمها فهي تحتاج إلى تركيز عالي وتوافق بين العامل العصبي والعضلي وتتطلب زيادة في الجهد، السرعة والزيادة في دقة الأداء. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة دعلوان رفيق 2015 حول اثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين 06-09 سنوات

ويعلل أسامة راتب (1999) ذلك حيث يرى أن أداء تلك المهارات يتطلب أن يكون وضع الجسم على الظهر، وهو وضع غير طبيعي، بالإضافة إلى أن الطفل في هذا الوضع يكون في وسط يختلف عن اليابسة، مما يجعل الطفل يشعر بعدم الطمأنينة والخوف من الغوص تحت الماء.<sup>2</sup>

**4-3-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على: البعد البدني من أسباب إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.**

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية المبينة في الجدول رقم (04) نلاحظ أن نتائج المتوسط الحسابي 12.4 والانحراف المعياري 5.78 بنسبة مئوية 41.33% وكانت التقييم متوسط.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي. أصول التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول والثاني، القاهرة، دار الفكر العربي. 1996. ص 86.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب. مرجع سابق. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999. ص 109.



يفسر الباحثان هذه النتيجة أن البعد البدني من العوامل المؤثرة في سبب إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة فالجانب البدني دور كبير في تعلم السباحة لأن كل حركة أو مهارة يتعلمها الطفل تحتاج إلى مجهود بدني وإلى الطاقة بالإضافة إلى الوزن المناسب.

1. الوزن: الوزن هو قدرة جذب الأرض للجسم.

-الوزن إذا كان كبيرا فإنه يكون معيقا لوقوف الطفل في الماء ويشل عملية تعلم السباحة.

-الوزن إذا كان معتدلا وعاديا فإنه يكون عاملا مساعدا للطفل في عملية الوقوف والطفو.

2. الطفو: يعرف الطفو بقابلية الجسم على البقاء فوق سطح الماء كليا أو جزئيا ويعتمد على بعض المتغيرات كالتالي: الطول والحجم والوزن.

بالإضافة إلى طبيعة الجسم من حيث احتواءه على الدهون أو كثافة العظام أو حجم العضلات.

3. الجهد البدني: يشكل الجهد البدني الأساس لقيام الفرد بالحركة لأداء واجباته المختلفة في الحياة، فلذلك يعتبر الجهد البدني أمر مهم للغاية في تعلم السباحة، فأى نقص في هذا الجانب سوف يؤدي حتما إلى عرقلة عملية التعلم عند الطفل.

4. الفعل ورد الفعل: الفعل يتمثل في دخول الطفل إلى المحيط المائي ورد الفعل يتمثل في كيفية استقبال الماء كغلق العينين وصعوبة التنفس في الوسط المائي، تشكل صورة سلبية للطفل تؤدي به إلى الإجهاد عن ممارسة السباحة.

**4-3-4 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على: البعد الصحي من أسباب إجهاد الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.**

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية المبينة في الجدول رقم (05) نلاحظ أن نتائج المتوسط الحسابي 12.43 والانحراف المعياري 2.17 بنسبة مئوية 41.43% وكانت التقييم عالي.

إذ يفسر الباحثين أن البعد الجمالي والصحي لرياضة السباحة من بين أسباب قبول و الانخراط في الممارسة وأن الفروق الفردية والجنسية من بين الصعوبات التي تؤدي بالأطفال إلى الإجهاد عن الممارسة فالأطفال البدناء وذوي القامة القصيرة لديهم نفور نحو الممارسة بحكم الخوف من الغرق أو عدم القدرة على الجهد وهذا ما يتعلق بصحة الطفل فإذا كان جسم الفرد سليما وفيه حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم المختلفة فإنه يكون عامل مساعد للطفل في ممارسة رياضة السباحة وأما إذا كان الطفل يعاني من مشاكل صحية فإنها تشكل عائق لممارستها وبالتالي يعرض الطفل عن الممارسة.

**4-3-5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة التي تنص على: البعد الاجتماعي من أسباب إجهاد الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.**

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية المبينة في الجدول رقم (06) نلاحظ أن نتائج المتوسط الحسابي 7.23 والانحراف المعياري 2.76 بنسبة مئوية 24.1% وكانت التقييم متوسط.

يفسر الباحثان هذه النتيجة أن البعد الاجتماعي من العوامل المؤثرة في إبحام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث أنه يتعلق هذا الجانب بالأسرة والمحيط الاجتماعي هل هو مساعد للطفل في التعلم أو العكس. وحسب الباحثان يشمل الجانب الاجتماعي ما يلي:

1. الأسرة: هنا يتعلق الفرد بالممارسة داخل الأسرة فإذا كان أفراد الأسرة قد مارس أو يمارس رياضة السباحة فإنه يولد الرغبة لدى الطفل لتعلم السباحة، والعكس إذا لم يكن هناك ممارسين داخل الأسرة.
2. المحيط الاجتماعي: أي البيئة التي يعيش فيها الطفل هل تتوفر على مسابح وكذلك ممارسة أقرانه لرياضة السباحة فكل هذه الأمور تؤثر على رغبة وميول الطفل لممارسة رياضة السباحة.
3. التشجيع الوالدي: أي أنه إذا كان تشجيع ومتابعة من طرف الوالدين بطبيعة الحال سوف تزداد الرغبة عند الطفل في ممارسة رياضة السباحة والعكس إذا كان هناك إهمال.

كما يعزز الباحثان النتائج المتحصل عليها في البعد الاجتماعي أن هناك بعض العوامل الأخرى مثل تنشئة الطفل الاجتماعية في الوسط الذي يعيش فيه.

ويراها محمود فتحي على أنها عملية تشكيل سلوك الطفل الاجتماعي وهي عملية إدخال ثقافة المجتمع في بناء الشخصية.<sup>1</sup>

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة فاسخ وسام 2008 التي جاءت بعنوان " أثر التنشئة الاجتماعية في تنمية دافعية الطفل لممارسة السباحة" كما أشارت أن من بين العوامل المؤثرة لدى الطفل في ممارسة رياضة السباحة هو التنشئة الاجتماعية في تنمية دافعيته لذلك فهي تؤثر على عملية التعلم والتكيف مع المحيط المائي.

#### 4-3-6 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة التي تنص على: البعد الثقافي من أسباب إبحام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.

وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضية المبينة في الجدول رقم (07) نلاحظ أن نتائج المتوسط الحسابي 21.23 والانحراف المعياري 3.25 بنسبة مئوية 70.76% وكانت التقييم عالي.

يفسر الباحثان هذه النتيجة أن البعد الثقافي من العوامل الأساسية في إبحام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة فالناحية الثقافية دور أساسي في تعلم الأطفال لرياضة السباحة حيث أن الناحية الثقافية تتمثل في النظرة الاجتماعية لممارسة السباحة وكذلك العادات والتقاليد الخاصة بكل منطقة.

وحسب الباحثان تشمل الناحية الثقافية ما يلي:

1. النظرة الاجتماعية: تتمثل في مستوى الثقافة الرياضية للأولياء والمجتمع.
- فإذا كان مستوى الثقافة الرياضية جيد فإنه ينعكس إيجابيا على الطفل ويساعده على تعلم السباحة.
- أما ضعف مستوى الثقافة الرياضية يشكل نظرة سلبية لدى الطفل حول رياضة السباحة وهذا ما يؤدي به إلى الإبحام عن ممارسة رياضة السباحة.

<sup>1</sup> محمود فتحي عكاشة. مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مصر، دار الفكر العربي. 1999. ص 41.

2. العادات والتقاليد تتمثل في القيم الاجتماعية التي تتبناها العائلات والمجتمع، لها دور مؤثر في اتجاهات الأطفال نحو ممارسة رياضة السباحة قد يكون لها تأثير ايجابي أو سلبي، تتعلق هذه العادات بالجنس، اللباس والمعتقدات الدينية.

-إذا كان للوالدين والمجتمع تفتح ثقافي فإنها تكون لها تأثير ايجابي نحو ممارسة الأطفال لرياضة السباحة.  
-إذا كان للوالدين والمجتمع والبيئة انغلاق ثقافي تكون لها تأثير سلبي على ممارسة الأطفال لرياضة السباحة وتكون سبب في إحجامهم عن الممارسة.  
-تختلف هذه العادات من منطقة إلى منطقة أخرى (الريف والمدينة).

3. المستوى الدراسي: يشكل المستوى الدراسي من العوامل الثقافية المسببة في إحجام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة فالتقارب يكون بالمستوى الدراسي العالي للأولياء أو أحدهم في نشر ثقافة الممارسة الرياضية للسباحة بتشجيع متواصل والعكس، المستوى المتدني للأولياء يشكل عائق أمام رغبة الطفل في ولوج رياضة السباحة بحكم عدم دراية الأولياء لفائدة هذه الرياضة والتفكير السلبي المسبق.

4-3-7 مناقشة نتائج الفرضية العامة التي تنص على: هناك أسباب مختلفة لإحجام فئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 06 و 09 سنوات عن ممارسة رياضة السباحة.

وبعد عرض وتحليل نتائج الأبعاد الستة والمقياس ككل المبينة في الجدول رقم (08) نلاحظ أن نتائج مستوى إحجام الأطفال عن ممارسة السباحة كان عالي على البعد الثقافي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 70.76% وقيم المتوسط الحسابي (21.23) والانحراف المعياري بلغ (3.25)، وكان أيضا عاليا على البعد المهاري الذي بلغت فيه النسبة المئوية للاستجابة 57.33% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (17.2) والانحراف المعياري (4.45)، وكان متوسطا على البعد النفسي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 56.43% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (16.93) والانحراف المعياري (3.78) وكان عاليا على البعد الصحي حيث بلغت النسبة المئوية 41.43% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (12.43) والانحراف المعياري (2.17)، وكان متوسطا على البعد البدني حيث بلغت النسبة المئوية 41.33% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (12.40) والانحراف المعياري (5.78)، وكان متوسطا على البعد الاجتماعي حيث بلغت النسبة المئوية 24.1% وقيم المتوسط الحسابي (7.23) والانحراف المعياري (2.76).

أما المستوى العام لمقياس الإحجام لدى عينة الدراسة من الأطفال فئة (06-09 سنوات) كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 62.44% ومتوسط حسابي بلغ (87.42) وانحراف معياري بلغ (22.19).

في ضوء ما جاء في الأبعاد الأساسية لأسباب الإحجام كان المستوى العام متوسط أي أن هناك عوامل مؤثرة في القبول ومؤثرة في الرفض ومما لاشك فيه أن تداخل هذه الأبعاد رسم مستوى إحجام وعدم ممارسة متوسطة ماثلة إلى المستوى العالي ويبرر الباحثان هذه النتيجة إلى تشكيل عوامل أخرى تساعد على الممارسة منها انتشار المسابح والنوادي الرياضية المشجعة على ممارسة رياضة السباحة، ولكن في المقابل نجد أن هناك عوائق كبيرة في سبيل أن تمارس هذه الرياضة بين كل الأندية أو بعضها.

فانتشار المسابح في بعض المناطق دون غيرها شكل هوة في الممارسة وقد اقتربت هذه النتائج مع بعض الدراسات الدراسات السابقة التي تعرضت لمشكلة الإحجام عن الممارسة كدراسة محمد حسن عابدين (1988) بعنوان " دراسة بعض أسباب إحجام الطلبة عن ممارسة رياضة الملاكمة بجامعة الإسكندرية " (20) ودراسة شرف الدين عز الدين (1990) بعنوان "دراسة إحجام طلاب الشهادة الثانوية السودانية العليا من الالتحاق بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالخرطوم" غير أن الاختلاف راجع في المستويات والتداخل في الأبعاد فسر الباحثون بالطبيعة الجغرافية والمرحلة العمرية.


4-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	البعد النفسي سبب رئيسي في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.	الجزئية الأولى
تحققت	البعد المهاري يتسبب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.	الجزئية الثانية
تحققت	البعد البدني من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.	الجزئية الثالثة
تحققت	البعد الصحي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.	الجزئية الرابعة
تحققت	البعد الاجتماعي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.	الجزئية الخامسة
تحققت	البعد الثقافي من أسباب في إحجام الأطفال (06-09 سنوات) عن ممارسة رياضة السباحة.	الجزئية السادسة
تحققت	هناك أسباب مختلفة لإحجام فئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 06 و 09 سنوات عن ممارسة رياضة السباحة.	العامة

الجدول رقم (09): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

## خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها وذلك لمعرفة أسباب إحصام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

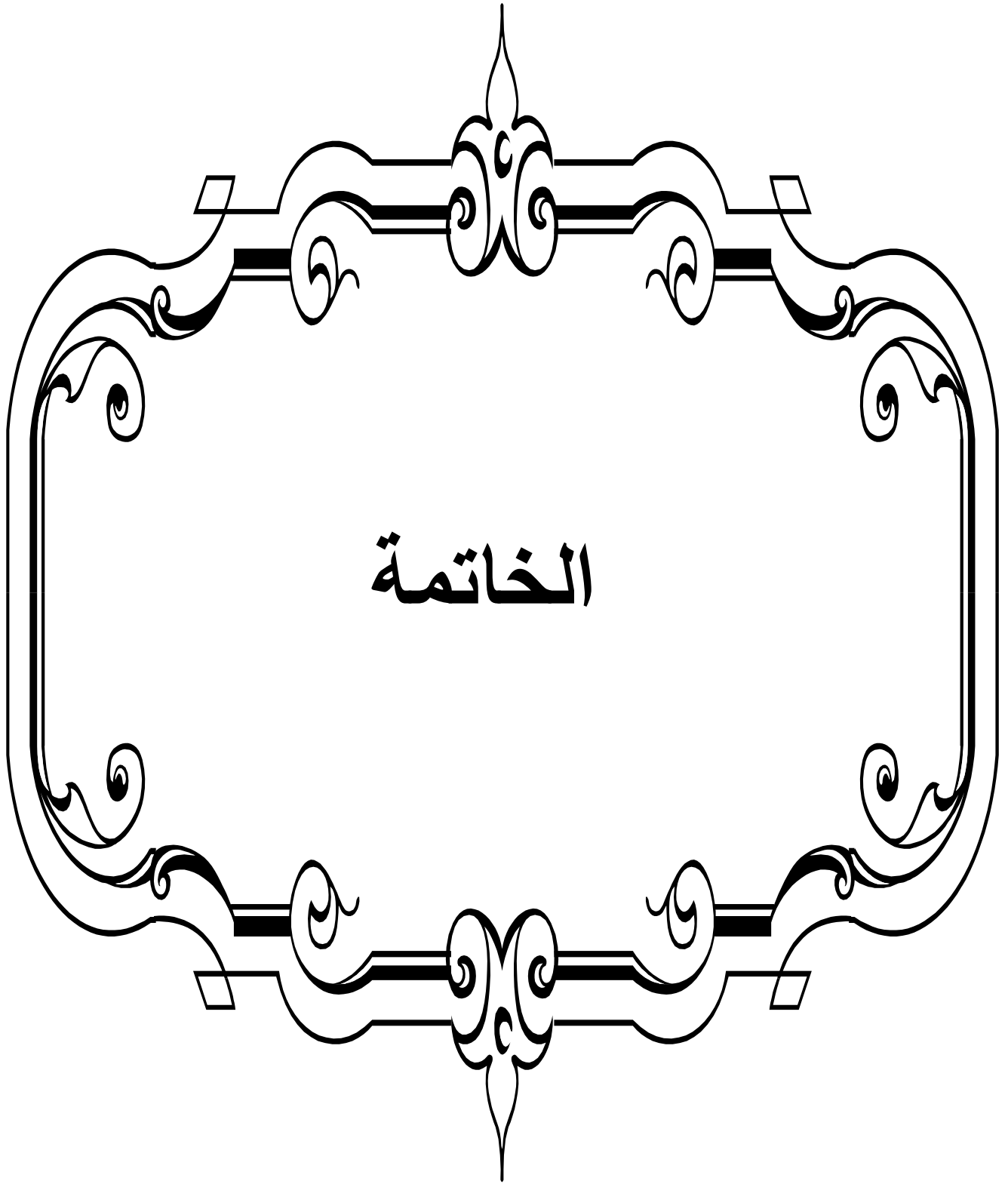
A decorative frame with intricate Arabic calligraphy. The frame is composed of multiple layers of lines, with the innermost layer being a simple rounded rectangle. The middle layers feature elegant, flowing scrolls and flourishes. The outermost layer is a thick, solid black line. The text 'الاستنتاج العام' is centered within the frame in a bold, black, stylized Arabic font.

الاستنتاج العام

### الاستنتاج العام:

تعتبر السباحة من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبية حيث تضيء على ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمارس في مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة التي تعود على الفرد الممارس، ويتفق الكثير من العلماء والمختصون في مجال السباحة أن العمر المناسب لتعليم الأطفال السباحة هو من (06-09) سنوات ويكون الغرض من ممارستها في هذه الفئة العمرية هو هدف تروحي وتعليمي وتربوي وليس تنافسي لذا يغلب عليه طابع اللعب والاستمتاع بالماء. علما أن المهارات الأساسية في السباحة ترتبط بمجموعة من الخصائص والمتغيرات التي تتضمن الشخصية في تقدير الذات وإشباع الرغبات والخوف المرتبط بتعلم السباحة. من خلال الدراسة الميدانية نستنتج أن البعد العام لأسباب إجهاد الأطفال كان متوسط وكانت الأبعاد على النحو التالي:

- البعد الثقافي عامل أساسي في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد عالي (المتوسط الحسابي 21.23 وانحراف معياري 3.25 ونسبة مئوية تقدر بـ 70.76%)
- البعد المهاري عامل أساسي في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد عالي (المتوسط الحسابي 17.2 وانحراف معياري 4.45 ونسبة مئوية تقدر بـ 57.33%)
- البعد النفسي عامل مؤثر في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد متوسط (المتوسط الحسابي 16.93 وانحراف معياري 3.78 ونسبة مئوية تقدر بـ 56.43%)
- البعد الصحي عامل أساسي في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد عالي (المتوسط الحسابي 12.43 وانحراف معياري 2.17 ونسبة مئوية تقدر بـ 41.43%)
- البعد البدني عامل مؤثر في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد متوسط (المتوسط الحسابي 12.40 وانحراف معياري 5.78 ونسبة مئوية تقدر بـ 41.33%)
- البعد الاجتماعي عامل مؤثر في إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة حيث كان الإجهاد في هذا البعد متوسط (المتوسط الحسابي 7.23 وانحراف معياري 2.76 ونسبة مئوية تقدر بـ 24.1%)



الخاتمة



### الخاتمة:

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات القليلة التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الفرد الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل أن تُعلم في أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويتفق الكثير من العلماء والمختصون في مجال السباحة أن العمر المناسب لتعليم الأطفال السباحة هو من (06-09) سنوات، وذلك لتميز الأطفال في هذه المرحلة العمرية بالموهبة الحركية والاستعداد الطبيعي والرغبة الواضحة في اللعب والتعلم.

حيث يعتبر الطفل الركيزة الأساسية في المجتمع ومركز التطور وبعد الثروة الاجتماعية التي تتركز عليها أي دولة فهو الجيل الصاعد الذي يحمل راية السباحة في المستقبل وتظهر أهمية بحثنا هذا في محاولة تشخيص علاقة الطفل بالمسبح وذلك من خلال معرفة الجوانب والأسباب الرئيسية التي تؤدي بهم إلى الإحجام عن ممارسة رياضة السباحة في هذه المرحلة من العمر فهذه الظاهرة سبب في توليد حاجز نفسي داخلي يفقد فيه الأطفال القدرة والرغبة على الأقدام عن ممارسة رياضة السباحة والتي تؤثر بشكل سلبي عن سير العملية التعليمية. لهذا وجب على المربين والمعلمين والمجتمع ككل توعية الأطفال لممارسة رياضة السباحة لما تحتويه من فوائد. ويكون الغرض من ممارستها في هذه الفئة العمرية هو هدف ترويجي وتعليمي وتربوي وليس تنافسي لذا يغلب عليه طابع اللعب والاستمتاع بالماء. علما أن المهارات الأساسية في السباحة ترتبط بمجموعة من الخصائص والمتغيرات التي تتضمن الشخصية في تقدير الذات وإشباع الرغبات والخوف المرتبط بتعلم السباحة.

وأخيرا نأمل أن نكون قد ساهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل ايجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا قد أتحنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central floral motif and symmetrical scrollwork. The frame is composed of two main horizontal bands with ornate flourishes at the top and bottom, and vertical scrollwork on the sides. The text is centered within the frame.

اقتراحات وفروض مستقبلية

### اقتراحات وفروض مستقبلية:

- انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد تحليلها كان لزاماً علينا أن نقترح على إخواننا القائمين على شؤون التدريب الرياضي في مرحلة الطفولة من (06-09) سنوات بعض الاقتراحات والتوصيات المتمثلة في:
- تشخيص المشكلات النفسية والتعليمية التي يتعرض لها الأطفال مبكراً ووضع الحلول المناسبة لعلاجها.
  - تهيئة البيئة البيئية التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لممارسة رياضة السباحة.
  - إعداد برامج ترويقية تعليمية لعلاج إجهاد الأطفال عن ممارسة السباحة.
  - غرس ثقافة ممارسة رياضة السباحة داخل المجتمع حتى يتم تلقينها من جيل إلى جيل.
  - وضع برامج ومناهج تعليمية مبنية على أسس علمية في عملية تعليم الأطفال للمهارات الأساسية للسباحة.
  - توفير المسابح على مستويات مختلفة من البلديات والولايات من أجل تعميمها ولا تصبح حكراً على فئة معينة من الأطفال.
  - التنسيق بين النوادي الرياضية والأسر وذلك لمتابعة أبنائهم والتحدث إلى المدرب لمعرفة مستوى أبنائهم.
  - ممارسة الألعاب المائية التي تقلل من درجة إجهاد الأطفال.

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy. The frame is composed of thick black lines forming a rounded rectangle with ornate, symmetrical flourishes at the top and bottom. The central text is written in a bold, black, stylized Arabic script.

البيبايوغرافيا

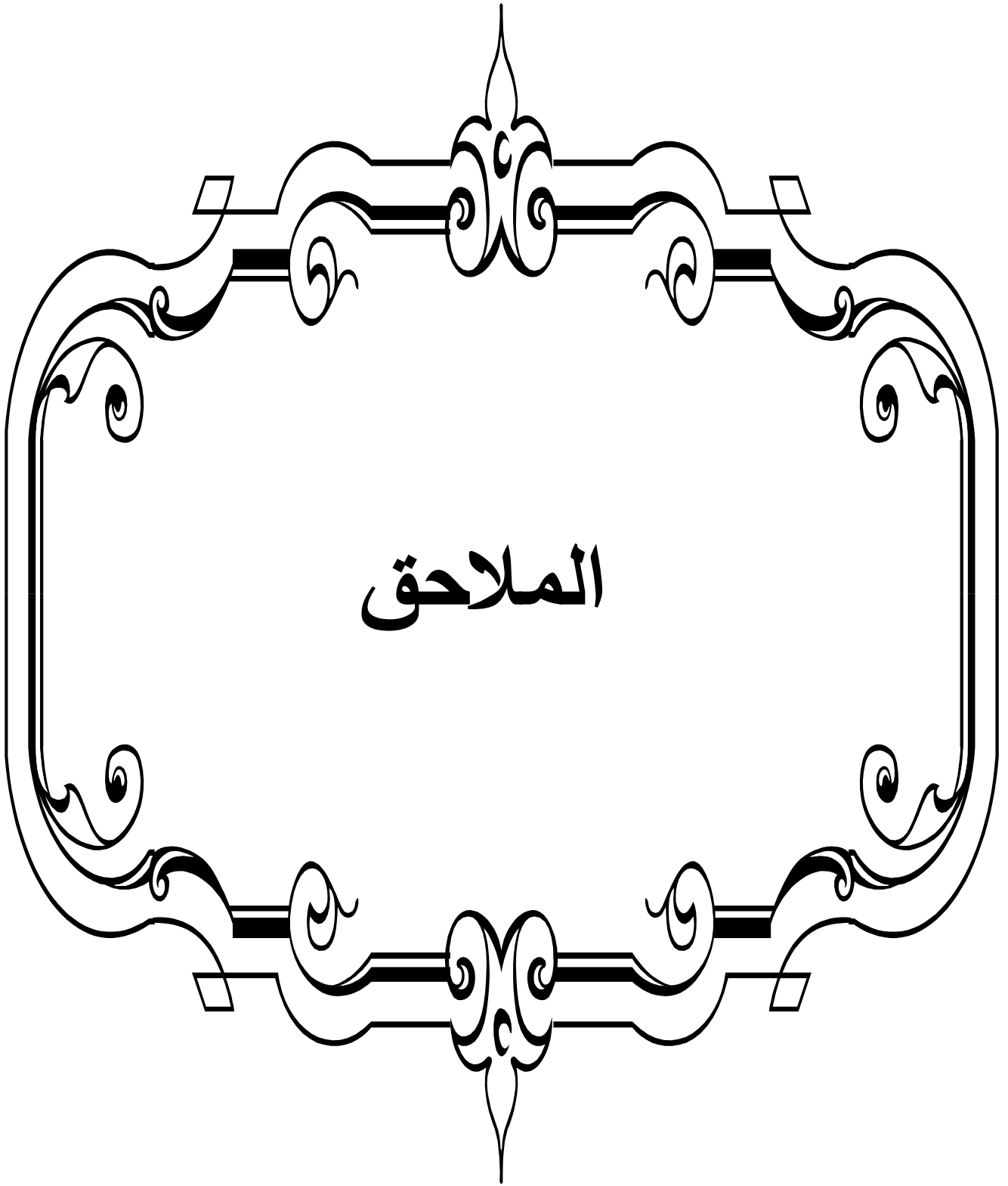
المصادر:

1- القرآن الكريم، سورة البقرة: الآية 247.

المراجع:

- 2- أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة. ط2، دار الفكر العربي: القاهرة، 1997.
- 3- أسامة كامل راتب. تعليم السباحة. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.
- 4- أمين أنور الخولي. أصول التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول والثاني، القاهرة، دار الفكر العربي. 1996.
- 5- ابن منظور. لسان العرب. دار صادر للطباعة والنشر: لبنان، 2005.
- 6- افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة. دار الفكر للطباعة والنشر: عمان، 2000.
- 7- الكردي، نهاد. الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة. أمجد للنشر والتوزيع: 2015.
- 8- بسطويسي أحمد بسطويسي. أسس نظريات الحركة. ط2، القاهرة، دار الفكر العربي: 1996.
- 9- حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة و المراهقة. ط5، عالم الكتب: 2001.
- 10- حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف بالإسكندرية: 1999.
- 11- حسن، وسام صاحب. تمرينات متقدمة في السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2014.
- 12- رائد ادريس محمود الفخاجي، عبد الله مجيد حميد العتابي. الوسائل الإحصائية في البحوث التربوية والنفسية. ط1، عمان، دار دجلة: 2015.
- 13- زكي، إيمان. السباحة تكنيك تعليم تدريب إنقاذ. دار الكتاب الحديث: 2015.
- 14- زهير الشرجي. السباحة و الغطس. دار بيروت للنشر والطباعة: بيروت، 1959.
- 15- سعد جلال، محمد حسن علاوي. علم النفس التربوي الرياضي. ط7، القاهرة، دار المعارف: 1982.
- 16- سعيد حسني العزة. تربية الموهوبين والمتفوقين. دار الثقافة للنشر، 2000.
- 17- عادل عز الدين الأشول. علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة. مكتبة الأنجلو المصرية: مصر، 2008.
- 18- عبد الحافظ سلامة. الوسائل التعليمية والمناهج. ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر: 2000.
- 19- عبد الرحمان الوافي. مدخل إلى علم النفس. دار هومه: 2000.
- 20- عبد الله الصوفي. موسوعة العناية بالطفل. دار العودة: بيروت، 1980.
- 21- عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو. الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية. الأردن، إثراء للنشر والتوزيع: 2009.
- 22- عفاف عبد الكريم. طرق التدريس في التربية الرياضية. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1989.
- 23- علي حسن أبو الجاموس. المعجم الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع: عمان، 2000.

- 24- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. \_ تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. \_ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997.
- 25- فاخر عاقل. \_ علم النفس التربوي. \_ ط09، دار العلم للملايين: بيروت، 1982.
- 26- فرقد عبد الجبار الموسوي. \_ قياسات المسابح الأولمبية. \_ 2013.
- 27- فريد كامل أبو زينة وآخرون. \_ مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. \_ ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع: 2006.
- 28- فيصل رشيد العياشي. \_ رياضة السباحة. \_ دار الكتب: الموصل، 1989.
- 29- فؤاد البهي السيد. \_ الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. \_ دار الفكر العربي: القاهرة.
- 30- فؤاد نصحي. \_ دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم. \_ 1980.
- 31- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. \_ مبادئ و أسس السباحة. \_ دار الفكر للطباعة و النشر: عمان، 2000.
- 32- ليلي عبد العزيز زهران. \_ التربية الحركية وسيلة التربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى. \_ المؤتمر الدولي الثالث، جمعية الحرية للتنمية المجتمع، الطفل فاقد الرعاية: الإسكندرية، 1997.
- 33- محمد حسن علاوي. \_ سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. \_ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998.
- 34- محمد حسن علاوي. \_ علم النفس الرياضي. \_ ط2، القاهرة، دار الفكر العربي: 1998.
- 35- محمد صلاح الدين مصطفى وآخرون. \_ خطوات البحث العلمي ومناهجه. \_ جامعة الدول العربية، المشروع العربي لصحة الأسرة: 2010.
- 36- محمد عبد الرضا كريم. \_ تحليل نسب أداء الهجوم المنظم والخاطف لفرق ناشئة العراق بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس. \_ 2013.
- 37- محمد عبيدات، محمد أبو نصار وآخرون. \_ منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. \_ ط2، عمان، دار وائل للطباعة والنشر: 1999.
- 38- محمد مصطفى زيدان. \_ النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. \_ دار الشروق، 1980.
- 39- محمد علي القط. \_ المبادئ العلمية للسباحة. \_ ط1، مصر، المركز العربي للنشر: 2004.
- 40- محمود فتحي عكاشة. \_ مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مصر، دار الفكر العربي. \_ 1999.
- 41- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ. \_ سيكولوجية الطفولة. \_ دار المستقبل: عمان 1984.
- 42- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي. \_ دليل رياضة السباحة. \_ دار الهدى للنشر و التوزيع: 1999.
- 43- وفيقة مصطفى سالم. \_ الرياضات المائية. \_ منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997.
- مراجع أجنبية:



الملحق رقم 01





قسم التدريب الرياضي

الرقم: 005/م ع ت ن ب ر / 2018 .

إلى السيد (ة): ..... رئيسي الرابطة الولائية

لرياضة السباحة .....

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): ..... اسم ..... اسم ..... رقم التسجيل: ..... K15R.002 .....

- الطالب (ة): ..... اسم ..... اسم ..... رقم التسجيل: ..... K16.0018 .....

- الطالب (ة): ..... اسم ..... اسم ..... رقم التسجيل: ..... K15.0006 .....

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2017 / 2018. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم

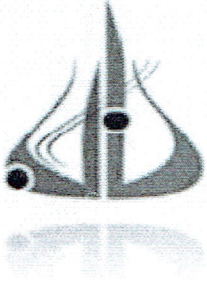
رئيس قسم التدريب الرياضي

د. منصور نبيل

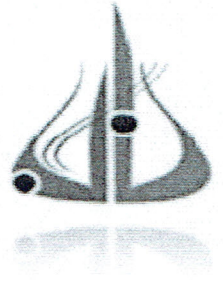


A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central floral motif and symmetrical scrollwork. The frame is composed of thick black lines and contains the text "الملحق رقم 02" in the center.

الملحق رقم 02



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## استمارة مقياس

رئيس الجمعية  
حداش طارق

تحت عنوان:

### أسباب إحجام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات

- دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة -

في إطار إنجاز بحث علمي ودراسة ميدانية ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي التنافسي. نضع مجموعة من الأسئلة، راجين منكم الإجابة بكل مصداقية وموضوعية على تساؤلاتنا المطروحة. والتي تستخدم لأغراض علمية وهذا مساهمة منكم معنا للتوصل إلى نتائج تفيد في البحث العلمي وتساعد على وضع حلول لتطوير الرياضة. وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

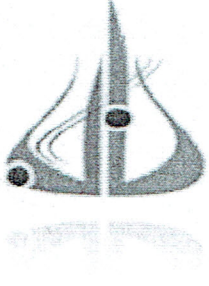
إشراف الدكتور:

- منصور نبيل

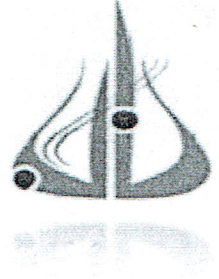
إعداد الطلبة:

- سلام إسلام
- خيرى حسين
- سعدي أيوب

السنة الجامعية: 2018/2017



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## استمارة مقياس

تحت عنوان:

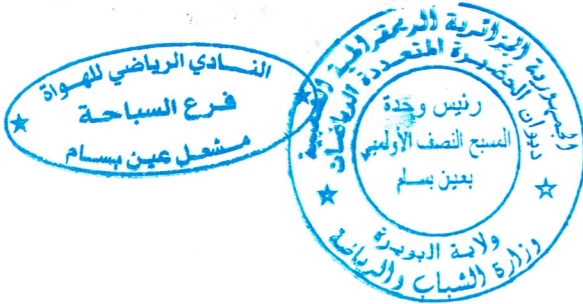
### أسباب إجهام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات

- دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة -

في إطار إنجاز بحث علمي ودراسة ميدانية ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي التنافسي. نضع مجموعة من الأسئلة، راجين منكم الإجابة بكل مصداقية وموضوعية على تساؤلاتنا المطروحة. والتي تستخدم لأغراض علمية وهذا مساهمة منكم معنا للتوصل إلى نتائج تفيد في البحث العلمي وتساعد على وضع حلول لتطوير الرياضة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.



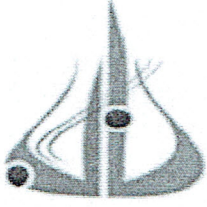
إشراف الدكتور:

- منصور نبيل

إعداد الطلبة:

- سلام إسلام
- خيرى حسين
- سعدي أيوب

السنة الجامعية: 2017/2018



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## استمارة مقياس

تحت عنوان:

### أسباب إجهام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات

- دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة -

في إطار إنجاز بحث علمي ودراسة ميدانية ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي التنافسي. نضع مجموعة من الأسئلة، راجين منكم الإجابة بكل صداقية وموضوعية على تساؤلاتنا المطروحة. والتي تستخدم لأغراض علمية وهذا مساهمة منكم معنا للتوصل إلى نتائج تفيد في البحث العلمي وتساعد على وضع حلول لتطوير الرياضة. وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

إشراف الدكتور:

- منصور نبيل

إعداد الطلبة:

- سلام إسلام

- خيري حسين

- سعدي أيوب

السنة الجامعية: 2017/2018

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central floral motif and symmetrical scrollwork. The frame is composed of thick black lines and contains the text "الملحق رقم 03" in the center.

**الملحق رقم 03**

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي التنافسي.

عنوان المذكرة: "أسباب إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات"

جدول المحكمين لمقياس إجهاد الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة

المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الملاحظات	الإمضاء
الزويكي اسماعيل	أستاذ حاضر	التدريب الرياضي	مقبول	
لؤي عبد الله	أستاذ محاضر	العلوم الرياضية الرياضة	مقبول	
سليمة عبد العزيز	أستاذة ماهرة	التأهيل البدني الرياضة التربوية	مقبول	

- إشراف الدكتور:

\* منصور نبييل

- إعداد الطلبة:

\* سلام إسلام

\* خيرى حسين

\* سعدي أيوب

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central floral motif and symmetrical scrollwork. The frame is composed of thick black lines and contains the text "الملحق رقم 04" in the center.

الملحق رقم 04





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## استمارة مقياس

تحت عنوان:

### أسباب إجهام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات

- دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة -

في إطار إنجاز بحث علمي ودراسة ميدانية ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي التنافسي. نضع مجموعة من الأسئلة، راجين منكم الإجابة بكل صداقية وموضوعية على تساؤلاتنا المطروحة. والتي تستخدم لأغراض علمية وهذا مساهمة منكم معنا للتوصل إلى نتائج تفيد في البحث العلمي وتساعد على وضع حلول لتطوير الرياضة. وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

إشراف الدكتور:

- منصور نبيل

إعداد الطلبة:

- سلام إسلام

- خيري حسين


- سعدي أيوب

السنة الجامعية: 2018/2017

الرقم	العبارات	أوافق	غير متأكد	لا أوافق
01	قبل أن تشترك في درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر؟			
02	أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق؟			
03	هل تشعر بالخوف و أنت في الماء على عمق أعلى من رأسك؟			
04	هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق؟			
05	هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك؟			
06	أخشى السباحة لأن بعض أقاربي أو أصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء.			
07	أخاف تعلم السباحة لأسباب لا أستطيع تذكرها الآن.			
08	عندما أجلس بجوار حمام السباحة يتملكني الخوف بأنني سوف أسقط في الماء			
09	أغلق عياني عندما يكون وجهي تحت الماء في حمام السباحة أو البحر.			
10	عندما أكون بجوار الماء انزعج إذا سمعت صرخة بسيطة.			
11	الخوف هو السبب في عدم قدرتي على السباحة.			
12	أشعر بالعجز والخوف عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء غير العميق.			
13	حتى عندما أكون في الماء غير العميق فأني أشعر بتوتر شديد.			
14	سوف أخشى الماء العميق حتى ولو تعلمت السباحة.			
15	أعتقد أن معظم السباحين يخشون السباحة في المياه العميقة.			
16	هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء؟			
17	هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر؟			
18	هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك؟			
19	هل تشعر بالضيق عندما يدخل الماء في أنفك أو في فمك؟			
20	هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك؟			
21	أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء لفترة قصيرة جدا.			
22	لدي بعض الخبرات المزعجة بالنسبة للسباحة.			
23	أتردد في الطفو على البطن في ماء على عمق مستوى صدري.			
24	أشعر بالتردد عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء على عمق مستوى صدري.			

			أغلق عيناى دائما عندما يكون وجهى تحت الماء .	25
			أعتقد أنني لا أستطيع التنفس أثناء السباحة .	26
			أتردد عندما أحاول المشى فى الماء الهادئ الذى يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري .	27
			هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟	28
			هل تفضل بدأ السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام؟	29
			هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول فى الماء؟	30
			أتردد فى الطفو على البطن فى ماء على عمق مستوى صدري .	31
			أشعر بالتردد عندما أحاول الطفو على الظهر فى الماء على عمق مستوى صدري .	32
			لدى بعض الخبرات المزعجة من الماء .	33
			أجد صعوبة كبيرة فى وضع وجهى فى الماء .	34
			لا أستطيع أن احتفظ برأسي تحت الماء لمدة ثانية واحدة .	35
			أجد صعوبة فى كتم تنفسي تحت الماء لفترة قصيرة جدا .	36
			أغلق عيناى دائما عندما يكون وجهى تحت الماء .	37
			قبل أن تشترك فى درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر؟	38
			هل تشعر بالضيق عندما يدخل الماء فى أنفك أو فى فمك؟	39
			هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟	40
			هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام؟	41
			هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة؟	42
			لا أحب البقاء فى ماء به كمية كبيرة من الحشائش فى القاع .	43
			أخشى دخول الماء المظلم الذى لا يمكنني من رؤية القاع .	44
			لا أحب البقاء فى ماء به كمية كبيرة من الحشائش فى القاع .	45
			هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة؟	46
			أخشى السباحة لأن بعض أقاربي أو أصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء .	47
			أخاف تعلم السباحة لأسباب لا أستطيع تذكرها الآن .	48
			أفضل ألا يلمسني أحد عندما أكون فى الماء .	49
			يضايقتني أن أسكن بصورة دائمة قريبا جدا من الماء .	50

			أخشى السباحة لأن أبي وأمي يخاف تعلم السباحة.	51
			عندي مخاوف من السباحة لأن أخي وأختي يخشى تعلم السباحة.	52
			أخشى السباحة لأن أحد أقاربي يخاف تعلم السباحة.	53
			ترددت في تعلم السباحة لأن بعض أصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء.	54
			أفضل أن لا يلمسني أحد عندما أكون في الماء.	55
			هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة؟	56
			هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة؟	57
			هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟	58
			هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة؟	59
			هل تفضل تعلم أنشطة أخرى غير السباحة؟	60
			هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة؟	61
			ليس لدي الحماس الكافي لتعلم السباحة.	62
			ليست لدي ثقة في نفسي لتعلم السباحة.	63
			أتردد في أخذ بعض الدروس لتعلم السباحة.	64
			تنقصني الثقة في قبول تعلم السباحة من صديق عزيز.	65
			الخوف منعني من تعليم نفسي السباحة.	66
			أعتقد أنني لن أستطيع السباحة في الماء العميق.	67
			عندما أشاهد بعض الأفراد يمارسون السباحة فإنني أتوقع أن بعضهم سيغرق.	68
			سوف أخشى الماء العميق حتى ولو تعلمت السباحة.	69
			أعتقد أن معظم السباحين يخشون السباحة في المياه العميقة.	70



الملحق رقم 05: العمليات  
الحسابية

• البعد النفسي:

المجموع	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العبارات العينة
15	00	00	01	01	01	00	02	00	00	00	02	02	02	02	02	01
13	00	00	00	00	02	00	02	00	00	00	02	02	01	02	02	02
18	00	00	00	00	02	00	00	00	02	02	02	02	02	02	02	03
21	00	00	02	02	02	02	02	00	00	01	02	02	02	02	02	04
10	00	00	00	02	00	02	02	00	00	01	00	00	00	01	02	05
14	00	00	00	01	00	02	02	00	00	01	02	02	02	00	02	06
20	00	00	00	00	02	02	02	02	00	02	02	02	02	02	02	07
19	00	00	00	01	02	02	02	02	00	01	02	02	02	01	02	08
15	00	02	02	00	00	02	01	00	00	02	02	02	01	01	02	09
25	01	02	02	02	01	02	02	02	01	01	01	02	02	02	02	10
24	01	02	01	01	02	02	02	02	02	01	00	02	02	02	02	11
20	01	01	00	02	02	02	02	02	01	00	02	02	02	02	01	12
17	00	01	00	02	01	02	02	00	00	00	01	02	02	02	02	13
18	00	00	01	01	01	00	02	02	02	02	00	02	02	02	01	14
12	01	01	00	00	02	00	02	00	00	00	00	02	02	01	01	15
16	01	01	02	02	01	00	02	00	00	01	01	02	02	01	00	16
14	02	02	00	00	01	00	02	00	00	00	00	02	02	02	01	17
17	01	01	00	00	02	00	02	00	01	01	01	02	02	02	02	18
13	00	00	00	00	02	00	02	00	00	00	02	02	02	01	02	19
18	00	01	00	00	02	01	02	02	00	00	02	02	02	02	02	20
12	01	00	00	00	01	01	02	00	01	00	01	01	02	00	02	21
15	00	00	00	00	00	01	02	02	02	00	02	02	02	00	02	22
15	00	00	00	00	00	01	02	02	02	00	02	02	02	00	02	23
16	02	00	00	00	00	00	00	00	02	02	02	02	02	02	02	24
15	00	02	00	00	02	00	00	02	01	00	02	02	02	01	01	25
14	02	02	00	00	01	00	02	00	00	00	00	02	02	02	01	26
20	00	00	01	01	01	00	02	02	02	02	02	02	02	02	01	27
17	00	01	00	02	01	02	02	00	00	00	01	02	02	02	02	28
20	01	01	00	02	02	02	02	00	01	00	02	02	02	02	01	29
25	01	02	02	01	02	02	02	02	01	00	02	02	02	02	02	30

• البعد المهاري:

المجموع	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العبارات العينة
13	01	00	02	02	01	02	00	00	02	02	00	01	01
16	02	00	02	02	02	02	00	00	02	02	01	01	02
13	01	00	02	02	01	02	00	00	00	01	02	02	03
17	02	00	02	02	02	00	00	02	02	02	01	02	04
12	02	00	02	01	00	00	00	02	02	01	00	02	05
14	02	00	02	02	02	00	00	02	02	00	00	02	06
18	02	00	00	00	02	02	02	02	02	02	02	02	07
19	02	00	02	00	02	01	02	02	02	02	02	02	08
19	02	02	02	00	00	01	02	02	02	02	02	02	09
23	02	01	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	10
23	02	02	02	02	02	01	02	02	02	02	02	02	11
18	01	01	02	02	02	00	02	02	02	02	00	02	12
23	02	02	02	02	02	01	02	02	02	02	02	02	13
24	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	14
17	00	02	02	01	01	01	02	02	02	02	00	02	15
20	02	01	02	02	02	02	01	02	02	02	02	02	16
17	02	01	02	01	01	00	01	02	02	02	02	01	17
20	02	02	02	02	02	00	01	02	02	02	01	02	18
13	00	01	02	00	00	00	02	02	02	02	00	02	19
17	02	00	02	02	00	00	01	02	02	02	02	02	20
13	00	01	02	00	00	01	01	02	02	02	00	02	21
10	00	00	02	00	00	02	01	02	01	02	00	00	22
11	00	00	02	00	00	02	01	02	02	02	00	00	23
10	00	00	00	02	00	00	02	02	02	02	00	00	24
11	00	00	02	01	00	00	02	02	02	02	00	00	25
17	02	01	02	01	01	00	01	02	02	02	02	01	26
24	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	27
23	02	02	02	02	02	01	02	02	02	02	02	02	28
18	01	01	02	02	02	00	02	02	02	02	00	02	29
23	02	02	02	02	02	01	02	02	02	02	02	02	30

• البعد البدني:

المجموع	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العبارات العينة
07	02	01	01	00	00	01	01	00	01	00	01
10	02	00	01	02	02	01	01	02	01	00	02
08	02	00	02	00	00	01	00	02	01	00	03
12	02	00	00	00	00	02	02	02	02	02	04
02	02	00	00	00	00	00	00	00	00	00	05
02	02	00	00	00	00	00	00	00	00	00	06
20	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	07
19	02	02	02	02	02	01	02	02	02	02	08
11	02	02	02	00	00	00	01	00	02	02	09
19	02	02	02	02	02	02	02	01	02	02	10
19	02	02	02	02	01	02	02	02	02	02	11
17	02	02	01	02	00	02	02	02	02	02	12
17	02	02	02	02	00	02	02	01	02	02	13
18	02	02	02	02	02	02	02	00	02	02	14
13	02	01	00	02	02	01	01	01	02	01	15
18	02	02	01	02	02	02	02	01	02	02	16
13	02	02	01	00	01	02	01	01	02	01	17
16	02	02	02	02	00	02	02	00	02	02	18
08	02	02	00	00	00	00	00	02	00	02	19
08	02	00	00	02	00	02	00	02	00	00	20
13	02	01	00	02	01	00	02	02	01	02	21
04	02	00	00	00	00	00	00	02	00	00	22
04	02	00	00	00	00	00	00	02	00	00	23
04	00	00	00	00	02	00	00	00	02	00	24
08	02	02	02	02	00	00	00	00	00	00	25
11	02	02	01	00	01	02	01	01	00	01	26
18	02	02	02	02	02	02	02	00	02	02	27
17	02	02	02	02	00	02	02	01	02	02	28
17	02	02	01	02	00	02	02	02	02	02	29
19	02	02	02	02	01	02	02	02	02	02	30



• البعد الصحي:

المجموع	08	07	06	05	04	03	02	01	العبارات العينة
13	02	02	00	02	02	01	02	02	01
13	02	02	00	02	02	01	02	02	02
11	02	02	00	02	02	01	00	02	03
14	02	02	02	00	02	02	02	02	04
08	02	02	02	00	00	00	02	00	05
08	02	02	02	00	00	00	02	00	06
16	02	02	02	02	02	02	02	02	07
16	02	02	02	02	02	02	02	02	08
12	00	02	02	02	02	00	02	02	09
15	02	02	02	01	02	02	02	02	10
14	01	02	01	02	02	02	02	02	11
11	00	02	00	02	02	02	02	01	12
13	01	01	01	02	02	02	02	02	13
13	02	01	02	01	02	02	02	01	14
14	02	02	02	02	01	02	02	01	15
11	01	02	01	01	02	02	02	00	16
12	01	02	01	01	02	02	02	01	17
15	02	01	02	02	02	02	02	02	18
14	02	02	02	02	00	02	02	02	19
12	02	02	02	02	00	00	02	02	20
14	01	02	01	02	02	02	02	02	21
11	02	02	02	02	00	00	02	01	22
11	02	02	02	02	00	00	02	01	23
10	00	02	02	02	00	00	02	02	24
08	01	02	01	01	00	00	02	01	25
12	01	02	01	01	02	02	02	01	26
13	02	01	02	01	02	02	02	01	27
13	01	01	01	02	02	02	02	02	28
11	00	02	00	02	02	02	02	01	29
15	01	02	01	02	02	02	02	02	30

• البعد الاجتماعي:

المجموع	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العبارات العينة
04	00	01	00	00	00	01	02	00	00	00	01
07	00	01	00	00	00	01	02	00	02	01	02
06	00	01	00	00	01	01	02	01	00	00	03
07	02	00	00	00	00	02	00	00	01	02	04
07	00	00	00	00	00	02	02	00	01	02	05
07	02	00	00	00	00	02	00	00	01	02	06
08	02	00	00	00	00	00	02	00	02	02	07
05	02	01	00	00	00	00	02	00	00	00	08
06	01	02	00	00	00	00	01	02	00	00	09
11	02	01	00	00	01	02	02	01	01	01	10
09	02	00	00	00	00	02	02	01	00	02	11
08	02	00	00	00	00	01	02	01	00	02	12
07	02	01	00	00	00	00	02	00	00	02	13
13	02	02	00	00	01	01	02	02	02	01	14
05	00	01	00	00	00	00	00	01	01	02	15
11	02	01	00	01	01	01	02	00	01	02	16
09	02	00	00	01	01	01	00	00	02	02	17
07	02	02	00	00	00	01	00	01	00	01	18
04	02	00	00	00	00	00	00	00	00	02	19
04	02	00	00	00	00	00	00	00	00	02	20
05	01	00	00	00	00	00	01	01	00	02	21
04	02	00	00	00	00	00	02	00	00	00	22
04	02	00	00	00	00	00	02	00	00	00	23
02	00	00	00	00	00	00	00	00	00	02	24
11	02	02	01	00	01	00	02	01	02	00	25
09	02	00	00	01	01	01	02	00	00	02	26
13	02	02	00	00	01	01	02	02	02	01	27
07	02	01	00	00	00	00	02	00	00	02	28
08	02	00	00	00	00	01	02	01	00	02	29
09	02	00	00	00	00	02	02	01	00	02	30

• البعد الثقافي (المعرفي):

المجموع	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العبارات العينة
22	01	00	01	02	01	01	02	02	02	01	02	02	02	02	01	01
17	00	00	02	02	00	01	02	02	02	02	00	02	00	02	00	02
15	00	00	02	02	00	02	02	02	01	01	00	01	00	01	01	03
23	02	00	02	01	01	02	02	02	02	02	02	01	00	02	02	04
19	00	02	02	02	02	01	02	01	02	01	00	02	00	02	00	05
25	02	02	02	02	01	02	01	01	01	02	02	02	02	02	01	06
19	00	00	01	02	01	02	01	02	02	01	01	02	02	02	00	07
22	00	01	02	02	01	01	02	02	01	02	02	02	02	02	00	08
24	01	01	01	02	02	02	02	01	02	02	02	02	02	02	00	09
25	01	02	02	02	02	01	01	02	02	02	02	01	02	02	01	10
26	01	02	01	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	00	11
25	01	02	01	02	01	02	02	02	02	02	02	02	02	02	00	12
23	00	02	01	02	02	01	02	02	01	02	02	02	02	02	00	13
19	00	00	01	02	01	02	02	02	02	01	01	01	02	02	00	14
24	01	02	02	02	01	01	01	02	02	02	02	01	02	01	02	15
24	01	02	02	02	02	01	01	02	02	02	02	01	02	01	01	16
25	02	02	02	02	01	02	02	02	00	02	02	02	02	02	00	17
23	01	01	02	02	02	02	02	02	00	02	01	02	02	02	00	18
25	00	00	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	02	01	19
20	00	01	01	01	02	02	02	02	01	02	02	02	00	02	00	20
19	00	00	02	02	02	01	02	02	02	02	00	02	00	02	00	21
19	00	00	02	02	01	01	02	02	02	02	01	02	00	02	00	22
18	00	00	02	01	02	01	02	02	02	02	00	02	00	02	00	23
21	00	00	02	00	02	02	02	02	02	01	02	02	02	01	01	24
18	00	00	02	00	00	02	02	02	01	02	02	02	00	02	01	25
19	00	00	02	02	00	01	02	02	02	02	02	02	00	02	00	26
23	00	00	02	02	02	01	02	02	02	02	02	02	02	02	00	27
21	00	00	02	02	02	02	02	02	02	02	00	02	02	01	00	28
13	00	00	02	02	00	00	02	01	02	02	00	01	00	01	00	29
21	01	02	01	02	01	02	01	01	02	01	01	01	02	02	01	30

البعد النفسي	البعد المهاري	البعد البدني	البعد الصحي	البعد الاجتماعي	البعد الثقافي
15	13	7	13	4	22
13	16	10	13	7	17
18	13	8	11	6	15
21	17	12	14	7	23
10	12	2	8	7	19
14	14	2	8	7	25
20	18	20	16	8	19
19	19	19	16	5	22
15	19	11	12	6	24
25	23	19	15	11	25
24	23	19	14	9	26
20	18	17	11	8	25
17	23	17	13	7	23
18	24	18	13	13	19
12	17	13	14	5	24
16	20	18	11	11	24
14	17	13	12	9	25
17	20	16	15	7	23
13	13	8	14	4	25
18	17	8	12	4	20
12	13	13	14	5	19
15	10	4	11	4	19
15	11	4	11	4	18
16	10	4	10	2	21
15	11	8	8	11	18
14	17	11	12	9	19
20	24	18	13	13	23
17	23	17	13	7	21
20	18	17	11	8	13
25	23	19	15	9	21

16,9333333

17,2

12,4

12,4333333

7,2333333

21,2333333

المتوسط الحسابي

الانحراف

3,7868496

4,45204331

5,78106302

2,17641485

2,76284877

3,25558759

المعياري

## The reasons behind the rejection of practicing swimming by children from 06 to 09 years

**-Done by:**

\* **SELLAM Islam**

\* **KHIRI Hocine**

\* **SAADI Ayoub**

**-Under the supervision of**

\* **MANSOURI Nabil**

### **Summary of the study:**

The aim of our study is to investigate the reasons behind the refusal of children (06-09 years) to practice swimming. To this end, we followed an analytical, descriptive methodology on a specimen of 30 children. These children are members of swimming clubs in Bouira. The technique of measuring is also used to measure the reasons of children's rejection along with other calculating tools such as the Arithmetic mean, standard deviation as well percentage.

The study found that:

The general factor of children's rejection was medium and the factors are as follows.

- Culture is a basic factor behind children's unwillingness to practice swimming. The rejection was high (Arithmetic mean is 21.23, standard deviation is 3.25, percentage is 70.76%)
- Skillfulness is one of the main reasons which lead to children's unwillingness to practice swimming. The rejection was high in this factor (Arithmetic mean is 17.2, standard deviation is 4.45, percentage is 57.33%)
- The psychological factor is another influential reason behind children's rejection. The rejection in this factor was medium (Arithmetic mean is 16.93, standard deviation is 3.78, percentage is 56.43%)
- Health is a basic factor behind children's rejection of practicing swimming. This factor was high (Arithmetic mean is 12.43, standard deviation is 2.17, percentage is 41.43%)
- The physical factor is influential on children's rejection of practicing swimming. The rejection in this regard was medium (Arithmetic mean is 7.23, standard deviation is 5.78, percentage is 41.33%)
- The social factor is influential on children's rejection of practicing swimming. This rejection was medium (Arithmetic mean is 21.23, standard deviation is 2.76, percentage is 24.1%)

On the light of the previous reasons, the researchers recommend:

- The early diagnosis and remedy of the social and educational problems that may face children.
- The instilling of the culture of swimming in young generations from infancy to be transmitted to future generations.
- The preparation of educational and entertainment programs which aim to solve children's rejection of practicing swimming.

**Keywords:** rejection, practicing, swimming, Age group.