



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

دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة
السباحة (06 – 09) سنوات.

- دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة -

- إشراف الدكتور:

* منصورى نبيل

- إعداد الطلبة:

* حدادو فريد

* صغير علي

* صابونجي عماد الدين

السنة الجامعية: 2019/2018

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، وبملاً 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 يرض علينا بالنصح والتوجيه
شكراً جزيلاً لأساتذة معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة
الذين جاءت هذه المذكرة ثمرة طيبة لما تعلمناه منهم

وإن نسينا فلن ننسى أساتذة
خاصوا بنا لبحج الأفكار فرسانا
نعمى الموجة كم من أجلنا بذلوا
فالشكر لهم صدق وعرفانا

نخص بالشكر الدكتور المشرف على هذه المذكرة

الدكتور الفاضل: منصورى نبيل

ونشهد 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 يتسع 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... حمد العصى والثرى وحمد حبات الرمال... حمداً بعدد خلقه وزنة عرشه ورضا نفسه ومداد
كلماته...

صغير علي

حدادو فريد

طابونجي عماد الدين

إهداء

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

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

إلى مهب النفس وقرّة العين، وسندي في هذه الحياة، ومفخرتي في مجامع الفخر، من قاسمتهم طو الحياة ومرها، فرحها وحزنها، إلى إخوتي وأخواتي... إلى جدتي أطال الله عمرها، خالتي، أخوالي وزوجاتهم... إلى أختي براءة...

إلى من رافقتني طوال هذه الفترة: فريد إلى كل من شاركنا في انجاز هذه المذكرة، وقدم لنا ما مكّن 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: فريد، منصور، عماد، صوفيان، محمد...

إلى كل من وسعهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي...

علي

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 لم يبخل عليا بشيء أبي الحنون

إلى رفقاء الدرب، وإخوتي وأحب الناس إلى قلبي: سفيان . علي . عماد

و إلى أحب الناس إلى قلبي الذين لم تتسنى لي ذكرهم.

إلى الدكتور القدير: منصورى 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

فريد

إهداء

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

إلى الدكتور القدير: منصور بن نبيل.

إلى مهج القلب وصفاء الحب إخوتي وأخواتي...

إلى أغلى براءة...

إلى رفقاء دربي في هذا العمل: علي، فريد حفظهم الله.

إلى رفقاء الدرب، وإخوتي وأحب الناس إلى قلبي: بلال، سمير، صفيان، أيمن...

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

إلى كل من حوتهم ذاكرتي ولم تحوهم مذكرتي...

عماد

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
و	- محتوى البحث.
ط	- قائمة الجداول.
ك	- قائمة الأشكال.
م	- ملخص البحث.
02	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
06	1- الإشكالية.
07	2- الفرضيات.
07	3- أسباب اختيار الموضوع.
07	4- أهمية البحث.
08	5- أهداف البحث.
08	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
09	7- الدراسات المرتبطة بالبحث.
الجانب النظري	
الفصل الأول: السباحة	
13	- تمهيد.
14	1-1- التعلم و التعليم.
15	1-1-2- التعلم الحركي.
15	1-1-3- العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارة الحركية.
17	1-2- تعريف السباحة.
17	1-2-1- أهمية السباحة.
18	1-2-2- فوائد السباحة.

19	1-2-3- مجالات السباحة.
20	1-2-4- أنواع السباحة.
21	1-2-5- أنواع السباقات.
21	1-2-6- حوض السباحة الدولي.
21	1-2-7- المواصفات القانونية لحمامات السباحة.
23	1-2-8- العمر المناسب لتعليم السباحة.
23	1-2-9- خطوات تعلم الطفل للسباحة.
24	- خلاصة.
الفصل الثاني: المهارات الأساسية في رياضة السباحة	
26	- تمهيد.
27	1-2- تعريف المهارة.
27	2-2- المهارات الأساسية في السباحة.
27	3-2- مراحل تعليم المهارات الأساسية في السباحة.
29	4-2- الأداء الفني في السباحة على البطن.
29	5-2- الأداء الفني لضربات الرجلين في السباحة.
29	6-2- الأداء الفني لضربات الذراعين في السباحة.
30	7-2- التنفس.
32	الخلاصة.
الفصل الثالث: الفئة العمرية 06-09 سنوات	
34	التمهيد.
35	2-1-1- الناشئين.
35	3-1-2- التعريف بفئة الناشئين.
35	3-2- تعريف النمو.
35	3-3- خصائص النمو.
35	3-4- خصائص المرحلة العمرية (06-09) سنوات.
39	3-5- متطلبات النمو في المرحلة العمرية (06-09) سنوات.
39	3-6- مميزات الموهوبين في المرحلة العمرية (06-09) سنوات.
41	3-7- حاجات ودوافع النشء الرياضي.
41	3-8- المرحلة العمرية ورياضة السباحة.
43	- خلاصة.
الفصل الرابع: منهجية البحث و اجرائاته الميدانية	

46	- تمهيد.
47	1-4- الدراسة الاستطلاعية.
47	2-4- منهج البحث.
48	3-4- متغيرات البحث.
48	4-4- مجتمع البحث.
49	5-4- عينة الدراسة.
49	6-4- مجالات البحث.
50	6-4- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث.
50	7-4- الاستبيان الموجه للمدرسين.
50	8-4- الخصائص السيكومترية للاستبيان.
51	9-4- الوسائل الإحصائية.
52	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
54	- تمهيد.
55	1-5- عرض وتحليل النتائج.
79	2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
79	1-2-5- مناقشة المحور الاول
79	2-2-5- مناقشة المحور الثاني
80	3-2-5- مناقشة المحور الثالث
80	4-2-5- مناقشة المحور الرابع
81	5-2-5- مناقشة المحور الخامس
	- خلاصة
85	- الاستنتاج العام
87	- الخاتمه
89	- اقتراحات وفروض مستقبلية
91	- الببليوغرافيا
/	- المراجع
/	- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	يبين توزيع مجمع الدراسة الأصلي حسب العدد.	جدول رقم (01)
55	يوضح مدى خوف الأطفال من حوض السباحة.	جدول رقم (02)
56	يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم دخول الماء لمستوى الصدر.	جدول رقم (03)
57	يوضح مدى صعوبة مهارة الطفو عند الأطفال.	جدول رقم (04)
58	يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الطفو عند الصغار.	جدول رقم (05)
59	يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الطفو للأطفال.	جدول رقم (06)
60	يوضح مدى خوف الأطفال من الدخول في الماء.	جدول رقم (07)
61	يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم المشي الخفيف في الماء.	جدول رقم (08)
62	يوضح مدى صعوبة مهارة الوقوف في الماء عند الأطفال.	جدول رقم (09)
63	يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوقوف في الماء عند الصغار.	جدول رقم (10)
64	يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الوقوف في الماء للأطفال.	جدول رقم (11)
65	يوضح مدى خوف الأطفال من اعتلاء منصة القفز.	جدول رقم (12)
66	يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم الوثب في المنصة.	جدول رقم (13)
67	يوضح مدى صعوبة مهارة الوثب في الماء عند الأطفال.	جدول رقم (14)
68	يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوثب في الماء عند الصغار.	جدول رقم (15)
69	يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الوثب في الماء للأطفال.	جدول رقم (16)
70	يوضح مدى خوف الأطفال قبل تنفيذ مهارة الانزلاق في الماء.	جدول رقم (17)
71	يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم تنفيذ مهارة الانزلاق.	جدول رقم (18)
72	يوضح مدى صعوبة مهارة الانزلاق في الماء عند الأطفال.	جدول رقم (19)
73	يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الانزلاق في الماء.	جدول رقم (20)

74	يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال.	جدول رقم (21)
75	يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم الانتقال في الماء.	جدول رقم (22)
76	يوضح مدى صعوبة مهارات الانتقال في الماء عند الأطفال.	جدول رقم (23)
77	يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارات الانتقال في الماء عند الصغار.	جدول رقم (24)
78	يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارات الانتقال في الماء للأطفال.	جدول رقم (25)

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
55	يوضح نسبة خوف الأطفال من حوض السباحة.	شكل رقم (01)
56	يوضح نسبة تردد الأطفال عند محاولتهم دخول الماء لمستوى الصدر.	شكل رقم (02)
57	يوضح نسبة صعوبة مهارة الطفو عند الأطفال.	شكل رقم (03)
58	يوضح نسبة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الطفو عند الصغار.	شكل رقم (04)
59	يوضح نسبة استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الطفو للأطفال.	شكل رقم (05)
60	يوضح نسبة خوف الأطفال من الدخول في الماء.	شكل رقم (06)
61	يوضح نسبة تردد الأطفال عند محاولتهم المشي الخفيف في الماء.	شكل رقم (07)
62	يوضح نسبة صعوبة مهارة الوقوف في الماء عند الأطفال.	شكل رقم (08)
63	يوضح نسبة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوقوف في الماء عند الصغار.	شكل رقم (09)
64	يوضح نسبة استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الوقوف في الماء للأطفال.	شكل رقم (10)
65	يوضح نسبة خوف الأطفال من اعتلاء منصة القفز.	شكل رقم (11)
66	يوضح نسبة تردد الأطفال عند محاولتهم الوثب في المنصة.	شكل رقم (12)
67	يوضح نسبة صعوبة مهارة الوثب في الماء عند الأطفال.	شكل رقم (13)
68	يوضح نسبة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوثب في الماء عند الصغار.	شكل رقم (14)
69	يوضح نسبة استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الوثب في الماء للأطفال.	شكل رقم (15)
70	يوضح نسبة خوف الأطفال قبل تنفيذ مهارة الانزلاق في الماء.	شكل رقم (16)
71	يوضح نسبة تردد الأطفال عند محاولتهم تنفيذ مهارة الانزلاق.	شكل رقم (17)
72	يوضح نسبة صعوبة مهارة الانزلاق في الماء عند الأطفال.	شكل رقم (18)
73	يوضح نسبة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الانزلاق في الماء	شكل رقم (19)

74	يوضح نسبة استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال.	شكل رقم (20)
75	يوضح نسبة تردد الأطفال عند محاولتهم الانتقال في الماء.	شكل رقم (21)
76	يوضح نسبة صعوبة مهارات الانتقال في الماء عند الأطفال.	شكل رقم (22)
77	يوضح نسبة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارات الانتقال في الماء عند الصغار.	شكل رقم (23)
78	يوضح نسبة استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارات الانتقال في الماء للأطفال.	شكل رقم (24)

ملخص البحث

دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (06-09) سنوات

- إشراف الدكتور:

* منصور نبيل

- إعداد الطلبة:

* حداد فريد

* صغير علي

* صابونجي عماد الدين

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة ولتحقيق هذا تم استخدام المنهج الوصفي على عينة من 12 مدرباً لرياضة السباحة من مجتمع الدراسة المتمثل في مدربي السباحة على مستوى ولاية البويرة. وتم استخدام تقنية الاستبيان (استبيان التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة) لمعرفة دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة واستعمال النسبة المئوية كوسيلة إحصائية. وتوصلنا إلى النتائج التالية:

البعد العام لدور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة كان متوسط وكانت الأبعاد على النحو التالي:

- للتلقين المبكر دور كبير في تعليم مهارة الطفو للأطفال.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب في الماء.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارات الانتقال في الماء.

وفي ضوء ذلك يوصي الباحثون بـ:

- تشخيص المشكلات التدريبية والتعليمية التي يتعرض لها الأطفال مبكراً ووضع الحلول المناسبة لعلاجها.
- غرس ثقافة ممارسة رياضة السباحة داخل المجتمع حتى يتم تلقينها من جيل إلى جيل.
- الاهتمام بتلقين المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان تنميتها وصلها وتثبيتها في المراحل المقبلة.

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



مقدمة

مقدمة:

امتدح الله جل جلاله الملك صاحب لجسد القوي القادر على تحمل الشدائد وجعل موهبته م العلم والقوة سببا لترشيحه للملك قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مِنْ يَشَاءِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ).

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 تستنتر 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، وتنمي العضلات وتكسيها المرونة إذ تشركها جميعا في العمل دفعة واحدة وتزيد بذلك من قوة العمل العضلي، وهي رياضة خلقية تنمي 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 والممتعة في نفس الوقت حيث تضيء 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.¹

لقد أثير جدل ونقاش حول الطفولة بما تمثله من أهمية ووزن اجتماعي كبير إذ يعتبر مشروعا استثماريا للرقى بجميع 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 ترويا وتعليميا وثقافيا ورياضيا وذلك تماشيا مع مميزات وخصائص كل مرحلة من مراحل الطفولة بتوفير كل ما يتناسب مع الطفل وحاجياته.

¹ 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 والمشابهة 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 الرابع 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 الخامس 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 تغييرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية للجسم، بالإضافة إلى تأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى. الكثير من الانفعالات لقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة تعد من بين الرياضات ذات المستوى العالي المميزة والمتعة 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 والمنتبغين في الألعاب الأولمبية إذ أنها تحتل المرتبة الثانية بعد ألعاب القوى. كما أن ممارسة السباحة تعمل على إكساب الفرد عدد من الميول والاتجاهات والمعارف والمهارات التي تسعد حياته وتشعره بالمتعة والسرور وتدفعه للعمل وتجعله ينظر إلى الحياة بأمل ورجا شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدما علميا واضحا في مجال تعليم السباحة بصفة عامة وتدريبها بصفة خاصة، وذلك من خلال تطوير طرق التدريب المختلفة و الاهتمام بالفئات الشبابية والأطفال، إذ أنه يفضل التعلم والتدريب عليها في أعمار مبكرة من أجل تحقيق انجازات رقمية تسمح للسباحين الناشئين ببلوغ العالمية في لسباد وقت مبكر والصعود على منصات التتويج، فقد صحب هذا التطور تنافسا كبيرا من مختلف المدارس الرائدة على المستوى العالمي الشئى الذي أجبر الدول الأخرى على الاهتمام بهذه الرياضة ومسايرة هذا التطور الحاصل في رياضة السباحة. أما فيما يخص جودة التعليم، فهو يكون عالياً عند تعلم مهارات السباحة الأساسية في سن السنوات مثلاً ، في حين يكون منخفضاً عن ذلك عند تعليم مهارات الألعاب الرياضية الأخرى في نفس العمر، حيث يعزى ذلك إلى عدم وجود علاقة بين مهارات السباحة وبين الأشكال الحركية الأساسية، والتي تعد حركات عشوائية قد تؤثر سلباً في عملية التعليم، لذلك قد يكون من الخطأ القول إنالسباحة هي رياضة يمكن تعليمها في سن مبكر جداً وذلك لأن ما يحصل هو اكتساب لحالة التعود والثقة وحالة الطفو فقط، وهي لا تعد من المهارات الأساسية للسباحة بمعناها العلمي قياساً بمهارات ضربات الرجلين وسحبات الذراعين والتنفس والتوافق بين هذه الحركات للانتقال خلال الوسط المائي.

2-التساؤل العام :

ما دور التلقين المبكر لتعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (06- 09) سنوات؟

التساؤلات الجزئية :

- ما دور التلقين المبكر في تعلم مهارة الطفو؟
- ما دور التلقين المبكر في تعلم مهارة الوقوف في الماء؟
- ما دور التلقين المبكر في تعلم مهارة الوثب في الماء؟
- ما دور التلقين المبكر في تعلم مهارة الانزلاق؟
- ما دور التلقين المبكر في تعلم مهارات الانتقال في الماء؟

3-الفرضية العامة :

للتلقين المبكر دور كبير في تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (06- 09) سنوات.

الفرضيات الجزئية :

- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الطفو.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب في الماء.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارات الانتقال في الماء .

4-أسباب اختيار الموضوع:

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- الرفع من مؤهلاتنا العلمية والعملية وزيادة الخبرة في مجال النشاط التخصصي السباحة.
- الواقع الذي أدى بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات حول هذا الموضوع تكاد منعدمة.
- اقتناعنا بأن الطفل هو مركز التطور، والاهتمام به ورعايته هي السبيل إلى التميز في ممارسة الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة.
- 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 دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في

رياضة السباحة 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 أهمية و دور التلقين المبكر عل تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة.
- التعرف على المهارات الأساسية في رياضة السباحة.
- إبراز أهمية مرحلة الطفولة في السباحة والتغيرات التي تطرأ عليه من الناحية البدنية والنفسية والصحية.
- تحديد الأسباب الرئيسية التي تؤدي بالأطفال إلى ممارسة رياضة السباحة.
- محاولة تشخيص علاقة الطفل بالمسبح ورياضة السباحة وتعلم المهارات الأساسية لها.

7-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

- تعريف المهارة :

- التعريف الاصطلاحي :

عرف المهارة حسب أري¹ " بور جردسيبون " بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة .

وتعرف المهارة أيضاً بأنها الأداء الدقيق المتقن ،السهل ،المختزل إلى أقصى حد ،والذي يؤدي بطريقة شبه آلية ويحد أدنى من الجهد¹

-التعريف الإصطلاحي:

المهارة هي أداء الدقيق و الصحيح والجميل للحركة من قبل اللعب دون الوقوع في الخطاء و تأتي مع التدريب المستمر و العلمي المقنن.

- المهارات الأساسية في السباحة:

-التعريف النظري:

هي المهارات الأساسية التي يجب أن يكتسبها الرياضي تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة ،و تتضمن " التنفس (شهيق - زفير)

. حبس النفس داخل الرئتين .

. الغوص تحت الماء مع فتح العينين .

. القفز إلى الماء من أماكن مختلفة ارتفاع .

. الطفو الأمامي والخلفي والوقوف منهما .

¹ رابعه، عبد الله محمود، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة جامعة اليرموك، الأردن، 2013 م/1434هـ،

. انزلاق على البطن والظهر وأداء ضربات الرجلين الأولية .

-التعريف الإجرائي:

هي المهارات التي يتمتع بها كل سباح في الفترة الأولى للتعلم و هي أساس رياضة السباحة وتتضمن التنفس ، الطفو، ضربات الذراعين ،ضربات الرجلين ، الانسياب فوق الماء...الخ.

• مرحلة الطفولة "06-09 سنوات":

-التعريف الاصطلاحي:

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.¹

-التعريف الاجرائي:

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:

-التعريف الاصطلاحي:

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.²

-التعريف الاجرائي:

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.

8-الدراسات المرتبطة بالبحث:

لم نهتد لدراسات تناولت بطريقة مباشرة دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في 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 إجهاد الأطفال عن التعلم من (06-09 سنوات" هدفت هذه الدراسة إلى

تصميم برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة، وذلك في ضوء تحديد وتشخيص درجة إجهاد

¹ _ عبد الرحمان الوافي. _مدخل إلى علم النفس. _ دار هومة: 2000. _ص136.

² _علي حسن أبو الجاموس -المعجم الرياضي- دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان،1998.

الأطفال عن الممارسة، ودراسة فعاليته في علاج الإحجام لبعض الأطفال من 06-09 سنوات، وأيضا تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان لتحديد أسباب الإحجام وبطاقة ملاحظة مقننة لتقييم مستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة وتمثلت عينة البحث في مجموعة من الأطفال المحجيين عن التعلم في النادي الصيفي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية حيث بلغت (35 طفلا، 20 طفلة) وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: تشخيص وتحديد أسباب الإحجام 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 ذهنيا وأثره على تنمية القدرات"** هدفت هذه الدراسة إلى تطبيق برنامج لتعليم المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعوقين ذهنيا القابلين للتعلم، دراسة تأثير البرنامج التعليمي على بعض الجوانب النفسية للأطفال المعوقين ذهنيا القابلين للتعلم، دراسة تأثير البرنامج التعليمي على بعض الجوانب الاجتماعية للأطفال المعوقين ذهنيا القابلين للتعلم، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في مجموعة من الأطفال المعوقين ذهنيا المصابين بمتلازمة داون من الذكور حيث بلغت (20 طفلا) يتراوح عمرهم بين 11 و 14 سنة وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: تحسن ملحوظ في رشاقتهم، وارتفع مستوى تقديرهم لذاتهم، وتعديل العديد من السلوكيات غير المرغوب فيها لديهم، مما يوضح مدى فاعلية البرنامج المستخدم في التنمية المتكاملة للأطفال المصابين بمتلازمة داون. وأيضا 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 آثار 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 دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة 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 دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (06-09) سنوات ، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي بتصميم استبيان.

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.

الجانب النظري

الفصل الأول: التعليم في

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.

1-1-1- التعلم والتعليم:

قد يختلط على القارئ مصطلحا التعلم والتعليم إذ يفهم على أنهما مصطلحان لمفهوم واحد ولكن بالواقع أن لكل منهما له معنى ومفهوم خاص به على الرغم من كون كل منهما متمم لآخر حيث أن عملية التعلم تحتاج إلى وجود المعلم و المتعلم.¹

حيث عرف التعلم تعريفات كثيرة منها عرفه نجاح وأكرم نقال عن(Singer,1980) بأنه "النتاج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الأداء والسلوك بسبب الخبرة السابقة والتطبيق العملي".² أما التعليم فقد عرف على انه تحديد للتعلم و تحكم في شروطه وظروفه حيث يمكن للمتعلم أن يتعلم ذاتيا أو تلقائيا أو تعلم عرضيا أو مصاحبا).

و كذلك يعرف التعليم على أنها "عملية نقل وتحويل المعلومات والمعرفة والخبرة والمهارة من المعلم إلى المتعلم بواسطة التعلم بكون المعلم الحافز و المشجع للمتعلم و الموجه لنحوه".³ ويمكن بيان الفرق بين التعلم والتعليم على النحو الآتي:

حدد مفهوم التعلم بكونه ينطوي على اختيار وتنظيم وتقوية السلوك ثم قياس النتائج والتعليم هنا يدور حول التعلم وينصب عليه والذي يقوم بها لمعلم أو المدرب أو المربي من واجبات وأداء التوجيهات لطلبتة. أم التعلم فهو ذلك النشاط الذي يقوم به الطالب من انتقاء وتعزيز وتعميم وتمييز و الذي يؤدي إلى تغيير سلوك هذا خلال درس، أما نشاط المعلم أو المدرس أو المدرب هو نشاط ظاهري وأن نشاط الطالب في هذه العملية هو نشاط داخلي غير مرئي إلى لأنه يمكن ملاحظة نتائجه والذي يكون على شكل أداء حركي للمهارة المراد تعلمها أنا لسلوكه و الأساس في التعلم و المحصلة النهائية في التعلم هو تغيير سلوكا لفرد فعند تعلم مهارة من المهارات الرياضية و لتكن ضربات الذراعين أو الرجلين ففي البداية يتم شرحها بصورة مفصلة ثم عرضها أمام المتعلم ثم أدائها من قبل متعلم ولعدة مرات إلى أن يصل إلى الأداء الصحيح للمهارة ويتم ذلك من خلال طرق ووسائل مساعدة هيا الأدوات والأجهزة والتمارين الخ.⁴

¹ عماد عزيز نشمي الغزي، أثر أساليب مختلف في تعليم السباحة السباحة الحرة للمبتدئين للفئة العمرية 06-09 سنوات، 2006، صفحة 7.

² نجح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي (الاصدار 1) جامعة البصرة: دار الكتب للطباعة و النشر(1994) صفحة 17.

³ محمد محمود خوالدة و آخرون : طرق التدريس العامة (الاصدار 1). اليمن:مطبعة وزارة التربية و التعليم اليمنية(1997) صفحة 3.

⁴ نجاح مهدي شلشو أكرم محمد صبحي، التعلم الحركي (الاصدار 2). جامعة البصرة: مطابع وزارة التعليم العالي و البحث العلمي (2000) صفحة 18.

1-1-2- التعلم الحركي:

إن التعلم الحركي لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة و إنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي ومن يمكن تقويمه بصورة مباشرة والجدير بالذكر أن التعلم الحركي يتم نتيجة للتدريب والتكرار و ليس نتيجة النضوج أو الدوافع فهناك الكثير من تغيرات السلوك الحركي تظهر نتيجة تطور و نضوج الفرد فلا يمكن اعتبار هذه التغيرات ضمن دائرة التعلم الحركي فهناك علاقة بين التعلم والتدريب لان كليهما يخضع للتكرار فالتدريب هو تكرار واجب معين الغرض منه تطوير الصفات البدنية والمهارية وتحسينها كذلك حالة الفرد الفسيولوجية أما التعليم فهو تكرار لحركة معينة يؤدي إلى تغيير في السلوك و تصرف.¹

أما (مفتي 1998) فعرّفه بأنه " إجادة المهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم بجهد مما يؤدي إلى تغيير سلوكه الحركي الأفضل".²

1-1-3- العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارة الحركية:

هو معلوم فإن هناك الكثير من العوامل والمتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي وهذه العوامل و المتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرس و المدرب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات والتحكم بتأثيراتها فقد قام الكثير منا لباحثين إلى تقسيم هذه العوامل إلى إننا ارتأينا هنا إلى إن نقسمها على ثلاثة أقسام هي :

1- العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم وبرز هذه العوامل هي :

- العمر و الجنس .
- الخبرات السابقة.
- الذكاء.
- النضج الانفعالي.
- القدرات الحركية العامة.
- لياقة الأجهزة الداخلية.
- المستوى لاجتماعي.

¹ _ احمد امين فوزي سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية و الرياضية ،الاسكندرية، منشأة المعارف (1980) صفحة41.

² _ مفتي ابراهيم حماد .التدريب الرياضي الحديث(التخطيط ، التدريب ، القيادة) القاهرة دار الفكر العربي (1998)صفحة 41.

2- العوامل الخارجية والخاصة بحالة المتعلم وهي :

- برنامج التدريب وطرقه المختلفة.
- أدوات التدريب ومكانه ووقته.
- المدرب والبيئة الاجتماعية .

3- العوامل والمتغيرات المتوسطة :

إن هدف العوامل والمتغيرات المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها وحدوثها ويمكن الاستدلال عليها من آثارها و نتائجها في المواقف المختلفة و أهم هذه العوامل هي :

- الانتقاء .
- التعزيز .
- التصميم و التمييز .

أما أهم العوامل التي يشترط توافرها لحدوث عملية التعلم فهي :

- تكوين روابط بين الموقف ورد الفعل لاتماما التعلم.
- التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط.
- عامل الضيق و عدم الارتياح للحدث من بعض الحركات يعمل على أضعاف المتعلم.
- القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف.
- ضرورة وجود الإثارة التي تحقق الاستجابة.
- أما الأنشطة التي يتعلمها الفرد فقد قسمت على :
- المهارات و العادات.
- المعارف والمعلومات والمعاني.
- السلوك الاجتماعي.
- السلوك المميز للفرد.
- سن المتعلم و قدراته وجنسه الخ¹

¹ نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي (الاصدار2) .جامعة البصرة: مطابع وزارة التعليم العالي و البحث العلمي (2000) صفحة 45.

1-2- تعريف السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك في الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسط يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً 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.¹

ويقول الدكتور ابن منظور سباح: السبح والسباحة العوم، سبح في النهر وفيه يسبح سبحاً وسباحة ورجل سباح وسبوح من قوم السبحاء وسابح من قوم السباحين.²

1-2-1- 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:³

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 طبيعى 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 والعوم.⁴

¹ - افتخار أحمد. - مبادئ وأسس السباحة. - دار الفكر للطباعة والنشر: عمان، 2000. - ص 11.

² - ابن منظور. - لسان العرب. - دار صادر للطباعة والنشر: لبنان، 2005. - ص 103.

³ - فيصل رشيد العياشي. - رياضة السباحة. - دار الكتب: الموصل، 1989. - ص 13 14.

⁴ - زهير الشرجي. - السباحة و الغطس. - دار بيروت للنشر والطباعة: بيروت، 1959. - ص 07.

1-2-2- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته 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 وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"¹. ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالاتي:

❖ 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 وارتقاء مستمرين.

❖ 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 لانتقباض وانقباض 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.²

❖ الفوائد الترويحية و الاجتماعية:

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.

¹ أسامة كامل راتب. تعليم السباحة. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990. ص 37.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة. دار الفكر للطباعة و النشر: عمان، 2000. ص 24 25.

وتتجلى الفوائد الترويحوية 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.¹

❖ 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.

❖ الفوائد النفسية والعقلية:

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.²

❖ 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.³

1-2-3- مجالات السباحة:

❖ 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 بدأ 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).⁴

¹ _ وفيقة مصطفى سالم _ الرياضات المائية _ منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997. ص 12.

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

³ _ الكردي، نهاد _ الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة _ أمجد للنشر والتوزيع: 2015. ص 20.

⁴ زكي، إيمان _ السباحة تكتيك تعليم تدريب إنقاذ _ دار الكتاب الحديث: 2015. ص 30.

❖ 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... الخ¹

❖ 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.²

❖ 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 بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية.³

1-2-4- أنواع السباحة:

تتنوع السباحة وكيفي أداؤها فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وكل نوع له طريقته الخاصة نعرضها كالتالي:

❖ 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 انه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي 100م، 200م و50م.

¹ حسن، وسام صاحب. _ تمرينات متقدمة في السباحة. _ مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2014. _ ص 58.

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. _ مرجع سابق، 2000. _ ص 29.

³ حسن، وسام صاحب. _ نفس المرجع، 2014. _ ص 59.

❖ 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.

❖ 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.

❖ 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.

1-2-5- أنواع السباقات:

❖ سباقات التنوع:

يتنوع أسلوب السباحة في سباقات التتابع حسب نوع المنافسة.

❖ التتابع المتنوع:

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

❖ 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).

1-2-6- 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.

1-2-7- المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

❖ الأبعاد:

الطول 50م، العرض 21م بحد أدنى العمق 1.80م بحد أدنى¹.

❖ الحارات:

توجد 08 حارات عرضها 2.5م مع وجود فسحتين بعرض 50سم خارج كل من الحارتين 1 و 2.8².

¹ فرقد عبد الجبار الموسوي. قياسات المسابح الأولمبية. 2013. ص 03.

² محمد علي القط. المبادئ العلمية للسباحة. المركز العربي للنشر: 2004. ص 145.

❖ 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 ويعرض 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.¹

❖ 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.

❖ 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 للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

❖ 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.

❖ حبل إلغاء البدء:

يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بآلة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.²

¹ فرقد عبد الجبار الموسوي. _ مرجع سابق. 2013. ص 04.

² محمد علي القط. _ مرجع سابق، 2004. ص 145.

❖ 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.

❖ الماء:

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

❖ الإضاءة:

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

❖ رايات الحارة:

يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 متر بحد أقصى وبطول 46 متر.¹

1-2-8- 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 مراعاة تجنب أحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية.²

1-2-9- 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.
- 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.³

1- محمد علي القط. _ مرجع سابق، 2004. ص145.

2- محمد علي القط. _ المبادئ العلمية للسباحة. ط1، مصر، المركز العربي للنشر: 2004. ص14.

3- 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 يضيء 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: المهارات

الأساسية في رياضة

السباحة

- تمهيد:

يحتل تعلم المهارات الأساسية أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي، إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية و إتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية. والإتقان التام للمهارات الأساسية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، لذا فان تحقيق الإتقان الكامل للمهارات الأساسية في رياضة السباحة هو ما يخول الرياضي أو الممارس في تحقيق الأهداف المنشودة .

2-1-1- تعريف المهارة:

تُعرف المهارة حسب رأي "بور جردسيون" بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة .

وتعرف المهارة أيضاً بأنها الأداء الدقيق المتقن، السهل، المختزل إلى أقصى حد، والذي يؤدي بطريقة شبه آلية وبحد أدنى من الجهد.¹

2-1-1-2- المهارات الأساسية في السباحة :

هي المهارات الأساسية التي يجب أن يكتسبها الرياضي تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة، وتتضمن (التنفس شهيق - زفير. حبس النفس داخل الرئتين . الغوص تحت الماء مع فتح العينين القفز إلى الماء من أماكن مختلفة الارتفاع . الطفو الأمامي والخلفي والوقوف منهما . الانزلاق على البطن والظهر وأداء ضربات الرجلين الأولية)².

2-1-2-2- مراحل تعليم المهارات الأساسية في السباحة:

تعلم السباحة بالأسلوب الصحيح يتطلب من المتعلم أتباع المراحل التعليمية الآتية:³

أ- **التعود على الماء وإزالة عامل الخوف:** هذه المرحلة أولى مراحل التعلم والأساس السليم للنجاح في العملية التعليمية، وهي تهدف إلى اكتساب الأولاد الثقة بالنفس وإزالة عامل الخوف الذي قد ينتج من دخول الطفل لوسط غير طبيعي وما قد ينشأ عن ذلك من عدم السيطرة على الاتزان أثناء المشي نتيجة دفع الماء لجسم الطفل لأعلى، وكذلك الضغط النسبي للماء على صدر الطفل وما يصاحب ذلك من ظروف تنفس غير طبيعية.

هذا إلى جانب الإحساس غير المرضي نتيجة دخول الماء إلى العينين، بناء على ذلك فإن المعلم يجب أن يحاول استخدام الأساليب التربوية التي تجعل الطفل يجتاز هذه المرحلة بسلام، وهذا يمكن أن يتم من خلال استخدام الألعاب الجماعية داخل وخارج الماء.

ب - مهارة الطفو:

إنه من المهارات الهامة والواجب تلقينها للطفل مهارة الطفو ونقصد هنا الطفو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء، ويمكننا الاستدلال هنا بنظرية أرخميدس التي تقول: " إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقي دفعا من أسفل إلى أعلى تعادل قوة وزن السائل المزاح"، وهذه القوة التي تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوي حجم وزن الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء، لذلك فإن دفع الماء من أسفل لأعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي فكلما زاد ثقل الشخص نسبياً عن حجمه كلما قلت لديه فرصة الطفو. وللطفو علاقة مباشرة مع الأجسام البشرية، حيث تختلف هذه الأخيرة من حيث خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونوا أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب.

¹ رابعه، عبد الله محمود، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة جامعة اليرموك، الأردن، 2013 م/1434هـ، صفحة 301 .

² رابعه، عبد الله محمود، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة جامعة اليرموك، الأردن 2013م/1434هـ، صفحة 301.

³ علي البيك و آخرون اتجاهات حديثة في تعليم السباحة(الزحف الظهر).الاسكندرية :منشأة التعريف ، 1998، ص31.

أقل، ولهذا فإن الأجسام التي تتركب من نسبة عالية من العظام والعضلات نقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن، وهذا ما يفسر مقدرة البنات والسيدات على الطفو في الماء بشكل أفضل من الرجال. وعادة فإنه من الصعب على المبتدئ الطفو بشكل جيد، لهذا يستحسن أن يقدم المدرب بعض الأدوات المساعدة على الطفو في الماء -وتعود الصعوبة إلى طبيعة الأجسام بالنسبة للأطفال، الخوف الشديد الذي ينتابهم في الماء، التوتر والتشنج العضلي.¹

ت - تعليم مهارة الانتقال في الماء:

أولاً . حركة الذراعين: تؤدي حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة سم، بحيث تكون راحتا اليدين موجهتين والمرفقين مثبتيين مع الضغط الخفيف براحتي اليدين للداخل وللخارج في حركة إنزلاقية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتي اليدين.

ثانياً. حركات الرجلين: تؤدي حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفا في الماء، ويمكن المحافظة على ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية.

ثالثاً. التوافق: تؤدي كل من حركات الرجلين والذراعين معا على نحو توافقي يسمح باحتفاظ المتعلم بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين بأن تؤدي كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء واستمرار، ويجب البدء بتعلم هذه المهارة باستخدام الذراعين فقط وفي الجزء غير العميق من الحمامات، ثم يؤديها في جزء أعمق بمساعدة الزميل.²

ث - الانزلاق: ويعني إمكانية الطفل على اختراق الماء وذلك من الدفع للحائط أو لأرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء والشعور بالقدرة على الانزلاق داخل من أهم العوامل التي تؤدي إلى الثقة بالقدرة على تعلم السباحة حيث يشعر الطفل بعد هذه المرحلة انه قادر على التحرك في الماء.

ج- تعلم بعض الغطسات الأولية (الدخول إلى الماء بالغطس): خلال مراحل التعلم الأولية وقبل تعلم حركات السباحة (ضربات السباحة) الأساسية فإن تعلم بعض الغطسات تعتبر ضرورة تكميلية لمصاحبة الماء ومرحلة متقدمة من مراحل إزالة عامل الخوف ويتم ذلك عادة خلال الغطس بالرجلين في جزء ضحل نسبياً من حمام السباحة عند ذلك فإن المتعلم ينتقل إلى مرحلة أعمق من الثقة بالنفس، كما إن دخوله الماء والبقاء تحت سطحه لفترة بعد الغطس يساعد المتعلم كثيراً على الإحساس بالجسم وأجزائه المختلفة تحت الماء، وإذا ما كان المتعلم خلال هذه المرحلة داخل الماء فإنه من السهل على الطفل جداً أداء ذلك خاصة في الدروس الأولى من التعليم ويجب أن تتدرج الغطسات بما يحقق دائماً عدم اصطدام الرأس بقاع الحمام حيث تبدأ غطسات الرأس من وضع الجلوس أو الانبطاح على حافة حوض السباحة.

¹- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة. عمان. دار الفكر 2000 ، ص66.

²- أبو العلا أحمد عبد الفتاح السباحة من البداية الى البطولة. القاهرة: دار الفكر ، 1998، صفحة 26.

د- تعليم الوثب في الماء:

يجب أن يتعلم المبتدئ اعتياد الوثب في الماء منذ الدرس الأول باعتبار أن ذلك يساعد على زيادة الثقة عندما يكون في الماء، وأغلب المتعلمين الجدد يؤدون ذلك التمرين بحماس ويجب أن يستثمر المعلم رغبة المتعلم وإرادته في تحقيق ذلك لأن ذلك يساعد المتعلم في تحسين مهارات التنفس والغوص، فالوثب في ماء عميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى مما يزيد من ثقته في أن الماء يساعده في دفع جسمه إلى أعلى، والوثبة الأولى يجب أن تؤدي في عمق مساوي لطول المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف، ثم مع التقدم يمكن للمتعلم الوثب في ماء أكثر عمقا.¹

4-3-1- الأداء الفني في السباحة على البطن:

تؤدي السباحة من الوضع الأفقي (على البطن) باستقامة كل من الجذع والرجلين بالقرب من سطح الماء والكتفين أعلى قليلا من مستوى الحوض والوجه بالكامل في الماء بحيث يكون سطح الماء أعلى الجبهة (عند منبت الشعر). ويمر الذراع أثناء السباحة بمرحلتين أحدهما خارج الماء والأخرى داخل الماء (الانزلاق، المسك، الشد، الدفع) حيث تؤدي ضربات الذراعين بانتظام وتتابع بدون توقف في أي من مراحل الأداء، داخل أو خارج الماء، في حين تؤدي ضربات الرجلين باستمرار وبالتناوب لأعلى ولأسفل وبدون توقف. ويتم التنفس في نهاية دورة إحدى الذراعين (اليمنى أو اليسرى) داخل الماء بلف الرأس للجانب جهة هذا الذراع بما يسمح للنفس بالوصول فوق سطح الماء، وبانتهاء أداء الشهيق يتم لف الرأس بسرعة للداخل بدون توتر في الرقبة مع توجيه النظر للكف لحظة دخول الذراع بالماء وأداء الزفير.

5-3-1- الأداء الفني لضربات الرجلين في السباحة:

تبدأ حركة الرجل بضغط الفخذ على الماء وعلى أثر حركة الفخذ يتحرك الساق والقدم بانثناء خفيف من مفصل الركبة لتتمكن القدم من أداء الضربة الكراباحية.

- عند نهاية ضرب الماء بالقدم يصل الفخذ لأسفل نقطة ثم يبدأ في الانطلاق بسرعة لأعلى والرجل ممتدة
- عند بداية أداء الضربة الكراباحية بالقدم لإحدى الرجلين تتحرك الرجل الأخرى ممتدة لأعلى.²

6-3-1- الأداء الفني لضربات الذراعين في السباحة:

أ- حركة الذراع داخل الماء:

الدخول : يدخل الذراع الماء في نقطة أمام الكتف بأطراف أصابع اليد والكف مواجه لأسفل يليها الرسغ فالمرفق

ثم تمتد الذراع للإمام و لأسفل قليلا استعدادا لمسك الماء.

¹- ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد الأسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليها(الاصدار1) بغداد دار الشؤون الثقافية العامة ،

2009 صفحة 243

²- علي البيك و آخرون اتجاهات حديثة في تعليم السباحة(الزحف الظهر).الاسكندرية :منشأة التعريف ، 1998، ص31.

المسك : بعد دخول اليد الماء ومد الذراع للإمام يتم ثني المرفق قليلا مع ثني الرسغ للداخل لزيادة التحكم في القبض على الماء استعدادا للشد.

الشد : يتم شد الماء بثني مفصل المرفق بحيث يمر الكف بمسار منحنى أسفل الخط الوهمي المنصف للجسم حتى تصل زاوية المرفق 90° ويلاحظ أنه أثناء عملية الشد يكون المرفق أعلى من الكف ويشير للجانب في حين يشير الكف دائما للخلف عكس اتجاه تقدم السباح.

الدفع : يتم دفع الماء بالذراع بقوة بمد مفصل المرفق والكف يشير للخلف حتى يمتد الذراع بكامله بجوار الفخذ.

ب - حركة الذراع خارج الماء:

تبدأ حركة الذراع خارج الماء بسحب المرفق من الماء لأعلى ثم الساعد فرسغ اليد (الكف يشير للخلف) ثم يتم لف المرفق ربع دورة للداخل بحركة بندولية بحيث يكون المرفق أعلى من مستوى الكف.

ج - تتابع حركة الذراعين:

تعمل الذراعان بالتناوب داخل وخارج الماء فعندما تؤدي إحدى الذراعين الحركة داخل الماء تقوم الذراع الأخرى بالحركة خارج الماء وفقا لما يلي:

- عند بداية خروج إحدى الذراعين من الماء تبدأ الذراع الأخرى في مسك الماء.

- عندما تؤدي إحدى الذراعين من شد الماء تتحرك الذراع الأخرى خارج الماء وتستعد للدخول بالماء.

- عندما تنتهي إحدى الذراعين من شد الماء وتستعد للدفع للداخل تدخل الذراع الأخرى الماء.¹

7-3-1- التنفس:

يتم التنفس عن طريق ضبط الإيقاع بين الرأس وأحدى الذراعين (اليمنى أو اليسرى) بدوران الرأس للجانب جهة هذا الذراع للسماح بالفم للوصول فوق سطح الماء لأداء الشهيق وبدخول الذراع الماء تنتهي حركة الرأس من الدوران للداخل لأداء الزفير . وتبدأ الرأس في الدوران للجانب عند نهاية دورة الذراع داخل الماء (أثناء الدفع) ويستمر أخذ الشهيق حتى خروج الذراع من الماء، وأثناء حركة الذراع خارج الماء يتم دوران الرأس للداخل حتى دخول الذراع الماء وإخراج الزفير.

توضح المراحل التالية التوافق بين حركة كل من الذراعين والرأس والرجلين في السباحة الحرة.

أ- تستعد الذراع اليسرى للخروج من الماء بثني مفصل المرفق (يتجه المرفق لأعلى والكف للخلف) في حين تدخل الذراع اليمنى الماء وتبدأ مرحلة مسك الماء بالكف وتستعد للشد مع أداء الزفير وتوجيه النظر للإمام ولأسفل قليلا . تتناوب الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.

¹ علي البيك و آخرون اتجاهات حديثة في تعليم السباحة(الزحف الظهر).الاسكندرية :منشأة التعريف ، 1998، ص31

- ت- تبدأ الذراع اليمنى في شد الماء بثني مفصل المرفق (يتجه المرفق للجانب وليس لأسفل) بحيث يمر الكف أسفل الخط الوهمي المنصف للجسم ، في حين تستمر الذراع اليسرى في الحركة خارج الماء، تتناوب ضربات الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.
- ج- تنتهي الذراع اليمنى من مرحلة الشد وتستعد لدفع الماء في حين تدخل الذراع اليسرى الماء بأتساع الكتف، تتناوب ضربات الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.
- د- تبدأ الذراع اليسرى في شد الماء بثني مفصل المرفق (يتجه المرفق للجانب) في حين تستمر الذراع اليمنى في الحركة خارج الماء ويبدأ الرأس في الدوران للداخل بعد انتهاء التنفس تتناوب ضربات الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.
- هـ- تنتهي الذراع اليسرى من شد الماء وتستعد لدفع الماء في حين تنتهي الذراع اليمنى من الحركة خارج الماء وتستعد للدخول في الماء وتبدأ الزفير بوضع الوجه بالماء -تتناوب ضربات الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.
- و- بداية دورة جديدة للذراعين داخل وخارج الماء حيث تمتد الذراع اليمنى بالماء وتبدأ في مسك الماء في حين تنتهي الذراع اليسرى من دفع الماء وتستعد للخروج من الماء وتوجيه النظر للأمام ولأسفل.²

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا فيها عملية التعليم الرياضي وذلك بإبراز خصائصها وأهدافها كما تطرقنا إلى البرامج التعليمية وخصائصها موضحين أسس بنائها ونجاحها والخطوات التي يجب إتباعها في تصميمها ومعرفة كيفية تقويم وتطوير هذه البرامج والصعوبات التي تواجهها. كما تطرقنا إلى رياضة السباحة مميزاتها وكذا التكوين الرياضي في السباحة والمهارات الأساسية فيها وكيفية تعليمها. ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولاً إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للانطلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع.

الفصل الثالث: الفئة 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.

1-3- الناشئين:

1-1-3-التعريف بفئة الناشئين:

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

2-3-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".¹

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

3-3-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.

❖ 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 أعضاءهِ.

❖ 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.²

3-4-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 ب:

- بطئ معدل النمو.
- زيادة التمايز بشكل واضح.

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. _ تخطيط برامج تدريب وترقية البراعم والناشئين في كرة القدم. _ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997. ص91.

² محمد حسن علاوي. _ علم النفس الرياضي. _ ط2، القاهرة، دار الفكر العربي: 1998. ص03.

- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة.
- اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي.¹
- 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.²

❖ النمو الجسمي:

يقول "سعد جلال": "إن الأطفال يميلون إلى تفرغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة".³ 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".⁴

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.⁵

❖ 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

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

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

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

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

⁵ عبد الله الصوفي. موسوعة العناية بالطفل. دار العودة: بيروت، 1980. ص96.

في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تتضج 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.

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 القسوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة".¹

❖ 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 نصادف 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.²

❖ 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 وإلا نعرض عليه إطار آخر غير حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية".³

❖ 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".⁴

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.⁵

¹ بسطويسي أحمد بسطويسي. أسس نظريات الحركة. ط02، القاهرة، دار الفكر العربي: 1996. ص164.

² محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 1998. ص135.

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

⁴ محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 1998. ص138.

⁵ ميشيل دبابة، نبيل محفوظ. سيكولوجية الطفولة. دار المستقبل: عمان 1984. ص 42.

❖ 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.

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 صحيحا.

❖ 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 احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم.¹

ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما".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 تربع عليه وتطبع بذلك، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلا اجتماعيا، ويصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه".

❖ 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،

¹ حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة و المراهقة. ط5، عالم الكتب: 2001. ص 275 276.

² محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 1998. ص 137.

³ حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق، 2001. ص 286.

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.¹

3-5- متطلبات النمو في هذه المرحلة:

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:

حيث حددها فؤاد البهي السيد كما يلي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.
- يكون الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.²

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.³

3-6- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

❖ 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".⁴ 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".¹

² فؤاد البهي السيد. _ مرجع سابق، ص 88 90.

³ فاخر عاقل. _ علم النفس التربوي. _ ط 09، دار العلم للملايين: بيروت، 1982. _ ص 97.

⁴ عفاف عبد الكريم. _ طرق التدريس في التربية الرياضية. _ منشأة المعارف: الإسكندرية، 1989. _ ص 45.

وهذا ما يؤكد سعي حسني العزة بأن الأطفال الموهوبين "يمتازون بأن أجسامهم تميل لأن تكون أكبر من العاديين من ناحية الحجم".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".³

❖ المميزات العقلية:

يرى سعي 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".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 قوائمه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم بحيث تكون نضرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم وخبرتهم العلمية".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

¹ فؤاد نصحي. _ دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم. _ 1980. _ص184.

² سعي حسني العزة. _ تربية الموهوبين والمتفوقين. _ دار الثقافة للنشر، 2000. _ص 68.

² فؤاد نصحي. _ مرجع سابق، 1980. _ص184.

³ سعي حسني العزة. _ نفس المرجع، 2000. _ص41.

⁴ سعد جلال، محمد حسن علاوي. _ مرجع سابق، 1982. _ص56.

⁵ محمد مصطفى زيدان. _ النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. _ دار الشروق، 1980. _ص 56.

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".¹

3-7- حاجات ودوافع الناشئ الرياضي:

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

❖ 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 ويبحث عن الإثارة، وفي بعض الأحيان تكون الإثارة مرتفعة أكثر من اللازم وقد يرجع ذلك بسبب الخوف من الفلق، ثم يحاول نقص الإثارة وربما يستطيع. ونستعرض فيما يلي بعض الأفكار التي يجب أن يضعها المدرب في الاعتبار للاحتفاظ بالممارسة الرياضية بشكل ممتع للناشئ الرياضي:

- التنوع في التدريبات والأنشطة.
- 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.

❖ 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 للناشئ، فعندما يحقق المكسب فإنه حقق النجاح والكفاية، ومن ثم فهو شخص له قيمته. أما عندما يخفق ويكون مصيره الخسارة، فإن ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي أنه شخص ليس له قيمته.²

3-8- 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 ولارتداد آفاق المستقبل والتعامل مع متغيراته وحل مشكلاته. وتعتبر السباحة من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبة حيث

² أسامة كامل راتب. _ علم نفس الرياضة. _ ط02، دار الفكر العربي: القاهرة، 1997. ص 83 85.

تضفى على ممارسيها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية ويكون الغرض من ممارستها 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.

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.

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الرابع: منهجية

البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع الجانب التطبيقي ، بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توجيه استبيان لمدربي السباحة ، والذي تمحور أساسا على الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم تقديم ومناقشة النتائج للأسئلة التي طرحناها في الاستبيان حيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب الموافقة لها ، ومن خلال هذه الدراسة التي نقوم بها نريد أن نبرر دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (06-09) سنوات.

وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1-4- 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.¹

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 الاستبيان وعدم وجود غموض فيها.
- التحقق من صدق وثبات الاستبيان 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 أمدا 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 مدربي رياضة السباحة للفئة العمرية (06-09) سنوات على مستوى أندية ولاية البويرة.

2-4- 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.²

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

² 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.¹ 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 "دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (06-09) سنوات" وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم.

3-4- متغيرات البحث:

4-3-1- 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.² وفي بحثنا هذا متمثل في التلقين المبكر.

4-3-2- المتغير التابع:

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

4-4- مجتمع البحث:

ويطبق المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي ، ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بمسابح ولاية البويرة (الاحضرية- قادية- البويرة)، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (01): يبين توزيع مجمع الدراسة الأصلي حسب العدد:

عدد المدربين	المسابح
05	مسيح الشهيد أوكيل خالد
03	مسيح الشهيد بلقاسم خلفي
04	المسيح الشبه الاولمبي بالبويرة
12	المجموع

¹ محمد عبيدات، محمد أبو نصار وآخرون. منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. ط2، عمان، دار وائل للطباعة والنشر: 1999. ص35.

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

4-5- عينة الدراسة:

تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك " وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون هي " أشخاص " والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر المجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع دراسة على بعض مسابح ولاية البويرة وقد تم اختيار العينة العشوائية لتعميم النتائج ، واشتملت على 12 مدرب من ثلاث مسابح مختلفة وذلك من اجل إيجاد فرص متكافئة لكل المدربين للإجابة على التساؤلات وقد بلغت 31 بالمائة من مجتمع البحث الأصلي.

أما المسابح فهي : (الشهيد أوكيل خالد "الاخضرية" - الشهيد بلقاسم خلفي "قادرية"- المسبح الشبه اولمبي بالبويرة)

4-6- مجالات البحث:

4-6-1-المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد من الأفراد الذين أنجزت عليهم الدراسة، وتمثل مجال دراستنا البشري في تدريبي السباحة حيث أخذت عينة منهم تقدر بـ (12) مدرب.

4-6-2- المجال المكاني:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض مسابح ولاية البويرة وهم كالتالي : (الشهيد أوكيل خالد "الاخضرية" - الشهيد بلقاسم خلفي "قادرية"- المسبح الشبه اولمبي بالبويرة)

4-6-3-المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر مارس عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين خلال الفترة الممتدة ما بين 20 ماي 2019 إلى غاية 28 ماي 2019.

4-7- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام والدراسة ، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات ألا وهو الاستبيان .

"أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة" ، و من بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد و الوقت كما أنهما تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية.¹ وقد اعتمدنا في بحثنا على استمارة من الاستبيان موجهة للمدرين وكانت طريقة طرح الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح ويشمل الاستبيان على نوعين من الأسئلة :

- الأسئلة المغلقة : هي الأسئلة التي يعد دفتها الباحث إجابته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" أو "لا"
- الأسئلة متعددة الأجوبة : وأسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

الاستبيان الموجه للمدرين:

- المحور الأول: للتقنين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الطفو.
- المحور الثاني: للتقنين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء.
- المحور الثالث: للتقنين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب في الماء.
- المحور الرابع: للتقنين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق.
- المحور الخامس: للتقنين المبكر دور كبير في تعلم مهارات الانتقال في الماء.

4-8-الخصائص السيكومترية للاستبيان:

- الصدق الظاهري:
- من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوى العلم و الخبرة في مجالات البحث العلمي و من المسؤولين المؤهلين للحكم عليها.
- وطلب البحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح الأسئلة أداة الدراسة ومدى ملائمتها لقياس ما وضعت لأجلها، ومدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف و إضافة أو تعديل.

¹ حسين أحمد الشافعي و آخرون : "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية" ، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص (203-205).

4-9- 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. بعد جمع الاستمارات الخاصة بالمدرسين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات ويتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات الأجوبة على شكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:¹

$$\boxed{س = \frac{100 \times ع}{ن}}$$

ن ← 100 فإن

ع ← س

س: النسبة المئوية

ع: عدد الإجابات * التكرارات "

ن: عدد أفراد العينة

¹ فريد كامل أبو زينة وآخرون: " منهج البحث العلمي"، الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006، ص (68).

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 الخامس: عرض

وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد أن تطرقنا إلى منهجية البحث وإجراءاتها سنتطرق إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين بعد جمع المعلومات والبيانات ومناقشة محاور الفرضيات ، ثم معرفة الاستنتاج العام للدراسة .

1-5- عرض و تحليل النتائج:

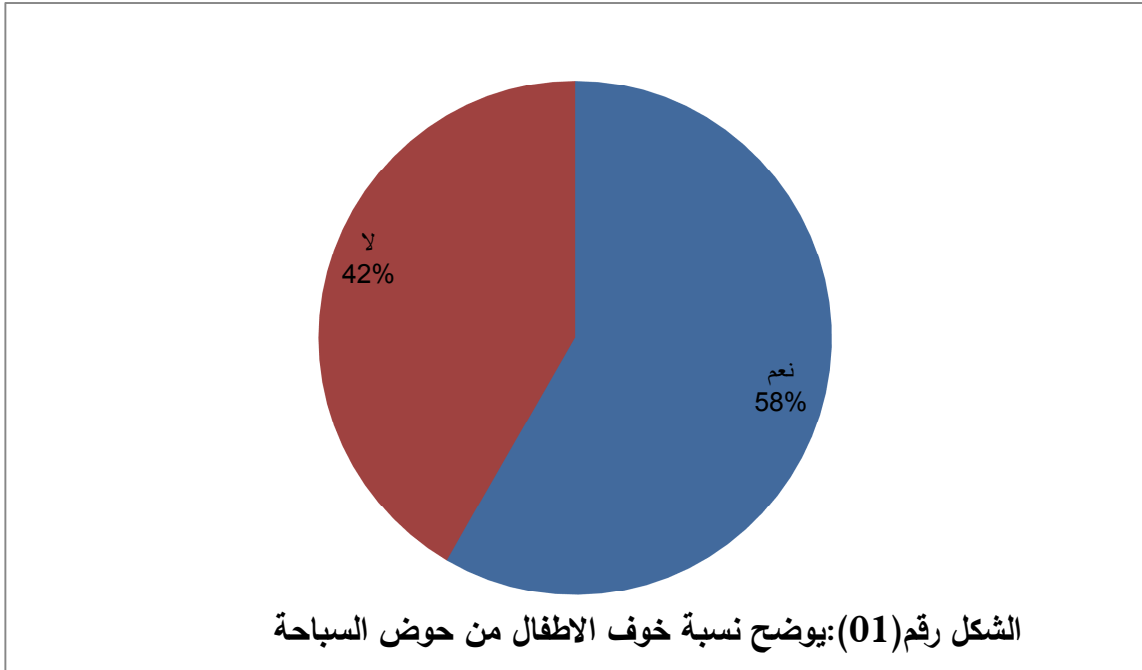
المحور الأول : للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الطفو.

السؤال الأول : هل يشعر الأطفال بالخوف من حوض السباحة ؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان الأطفال خائفين من حوض السباحة.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	7	%58.33
لا	5	%41.66
المجموع	12	%100

الجدول رقم(02): يوضح مدى خوف الأطفال من حوض السباحة



عرض وتحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(02) و الشكل رقم (01) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود الخوف من حوض السباحة لدى الأطفال قد بلغ %58.33 أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ %41.66.

الاستنتاج :

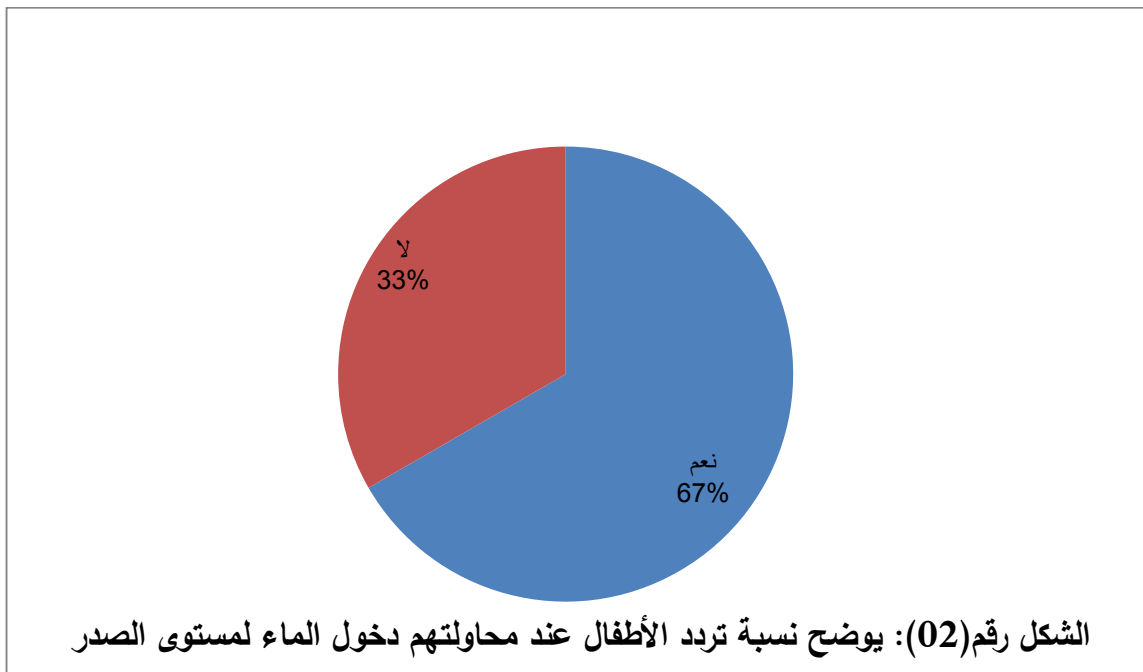
من خلال تحليل الجدول رقم (02) و الشكل رقم (01) نستنتج أن الأطفال يشعرون بالخوف من حوض السباحة.

السؤال الثاني : هل يتردد الأطفال عند دخولهم الماء لمستوى الصدر؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان الأطفال يترددون عند محاولتهم دخول الماء لمستوى الصدر.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	8	66.66%
لا	4	33.33%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (03): يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم دخول الماء لمستوى الصدر



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(03) والشكل رقم (02) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود تردد لدى الأطفال عند دخولهم الماء لمستوى الصدر قد بلغ 66.66% أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ 33.33%.

الاستنتاج :

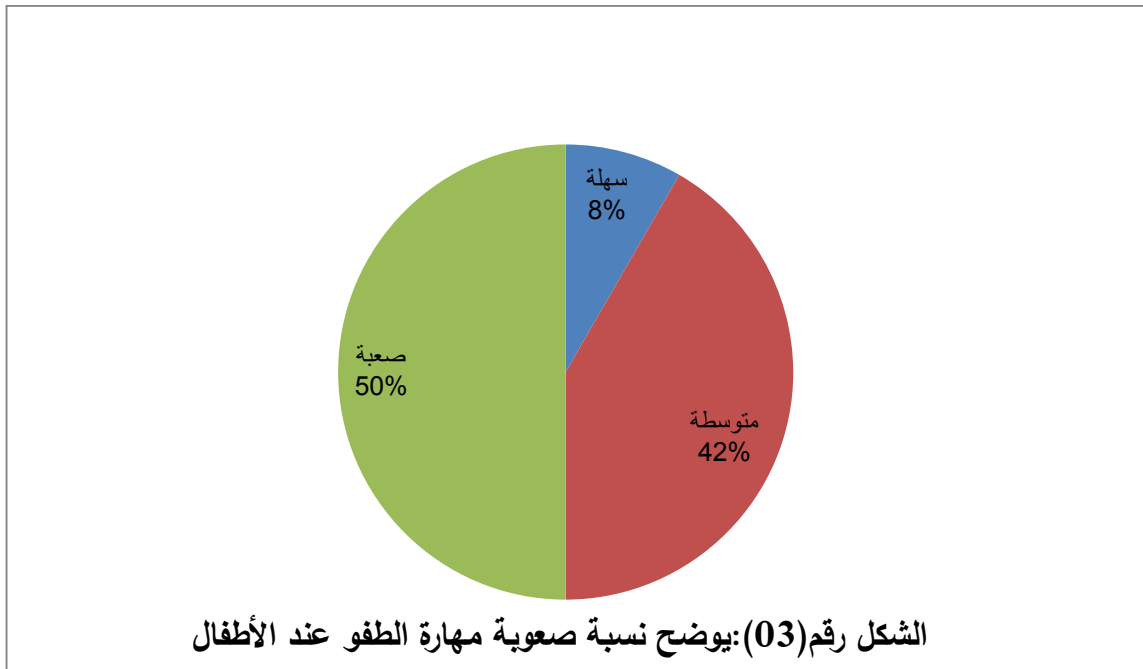
من خلال تحليل الجدول رقم(03) والشكل رقم (02) نستنتج أن الأطفال يترددون عند دخولهم الماء لمستوى الصدر.

السؤال الثالث: كيف ترى مهارة الطفو عند الأطفال ؟

الغرض منه : معرفة مدى صعوبة مهارة الطفو عند الأطفال.

الاختيار	التكرار	النسبة
سهلة	1	%8.33
متوسطة	5	%41.66
صعبة	6	%50
المجموع	12	%100

الجدول رقم (04): يوضح مدى صعوبة مهارة الطفو عند الأطفال.



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(04) والشكل رقم (03) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود صعوبة في المهارة قد بلغ %50 و الذين أجابوا بأنها متوسطة فقد بلغ %41.66 أما الذين أجابوا بسهولتها فقد بلغ %8.33.

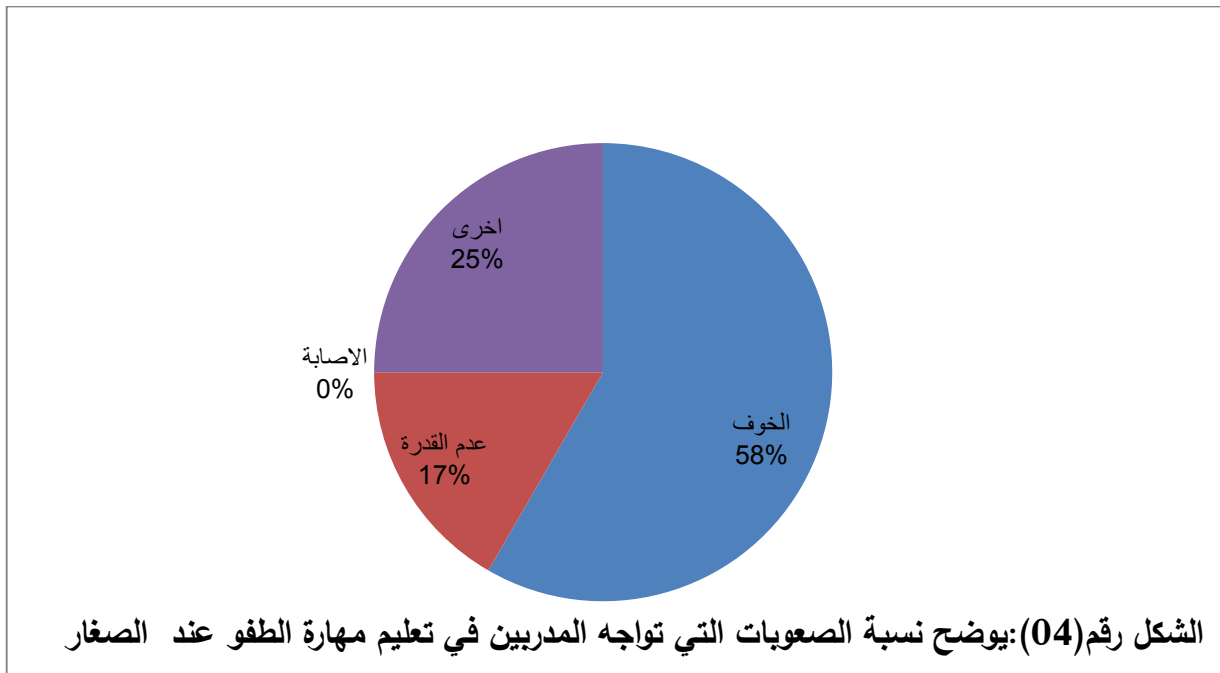
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(04) والشكل رقم (03) نستنتج أن مهارة الطفو عند الأطفال صعبة.

السؤال الرابع : ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الطفو عند الصغار ؟
الغرض منه : معرفة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الطفو عند الصغار .

الاختيار	التكرار	النسبة
الخوف	7	58.33%
عدم القدرة	2	16.66%
الإصابة	0	0%
أخرى	3	25%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (05):يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الطفو عند الصغار



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(05) والشكل رقم (04) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بمشكلة الخوف قد بلغ 58.33% و الذين أجابوا بمشاكل أخرى فقد بلغ25% و الذين أجابوا بعدم القدرة فقد بلغ 16.66% أما الذين أجابوا بالإصابة فقد بلغ 0%.

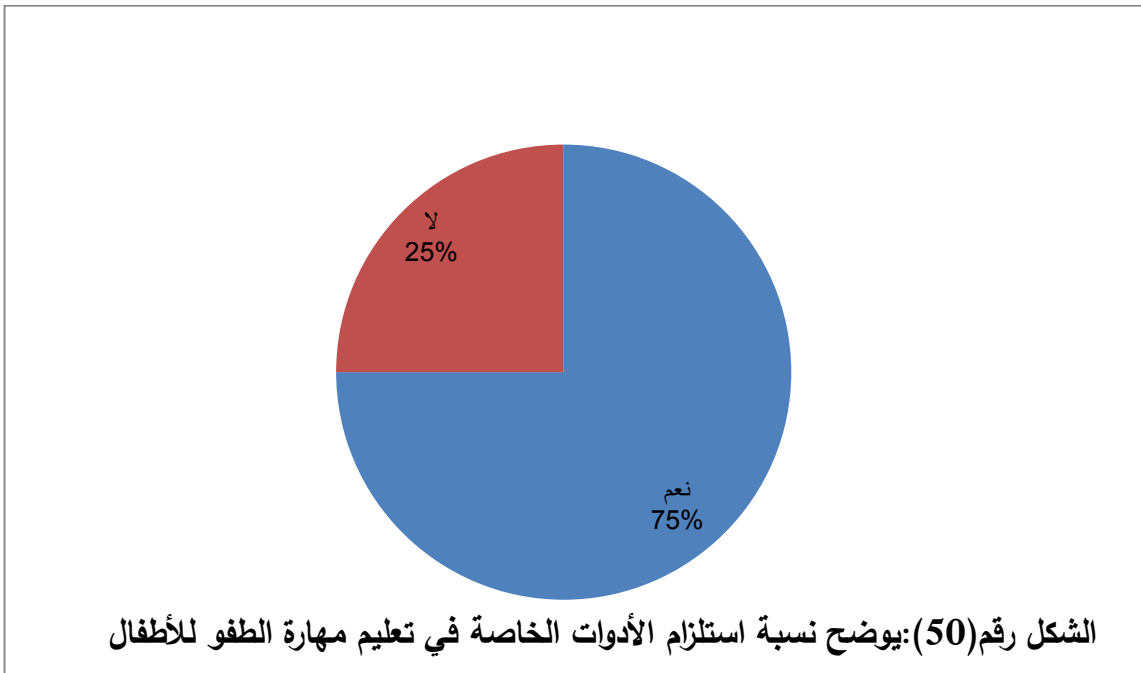
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(05) والشكل رقم (04) نستنتج أن الخوف هو المشكل الذي يصادف المدربين في تعليم مهارة الطفو عند الصغار .

السؤال الخامس : هل تعليم مهارة الطفو للأطفال تستلزم أدوات خاصة ؟
الغرض منه : معرفة إذا كان تعليم مهارة الطفو للأطفال تستلزم أدوات خاصة.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	9	%75
لا	3	%25
المجموع	12	%100

الجدول رقم (06): يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الطفو للأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(06) والشكل رقم (05) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بأن تعليم مهارة الطفو للأطفال تستلزم أدوات خاصة قد بلغ %75 أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ %25.

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم رقم(06) والشكل رقم (05) نستنتج أن تعليم مهارة الطفو للأطفال تستلزم أدوات خاصة.

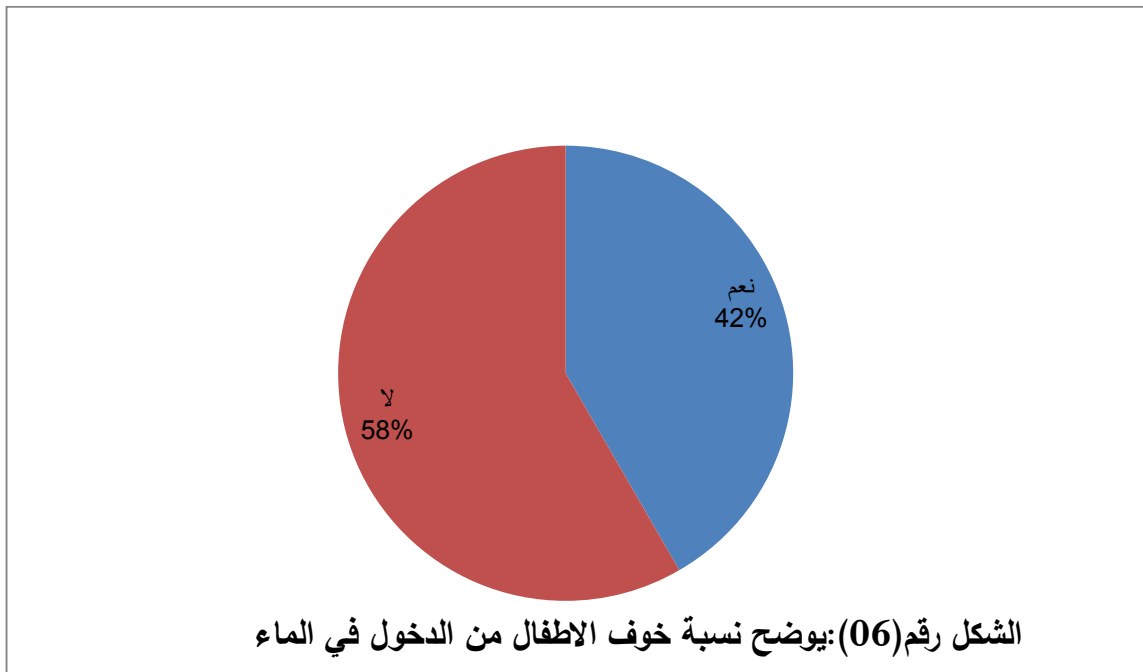
المحور الثاني : للتقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء.

السؤال الأول : هل يشعر الأطفال بالخوف عند دخولهم الماء ؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان الأطفال يشعرون بالخوف عند دخولهم الماء.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	5	41.66%
لا	7	58.33%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (07): يوضح مدى خوف الأطفال من الدخول في الماء



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(07) والشكل رقم (06) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بعدم شعور الأطفال بالخوف عند دخولهم الماء قد بلغ 58.33% أما الذين أجابوا بنعم فقد بلغ 41.66% .

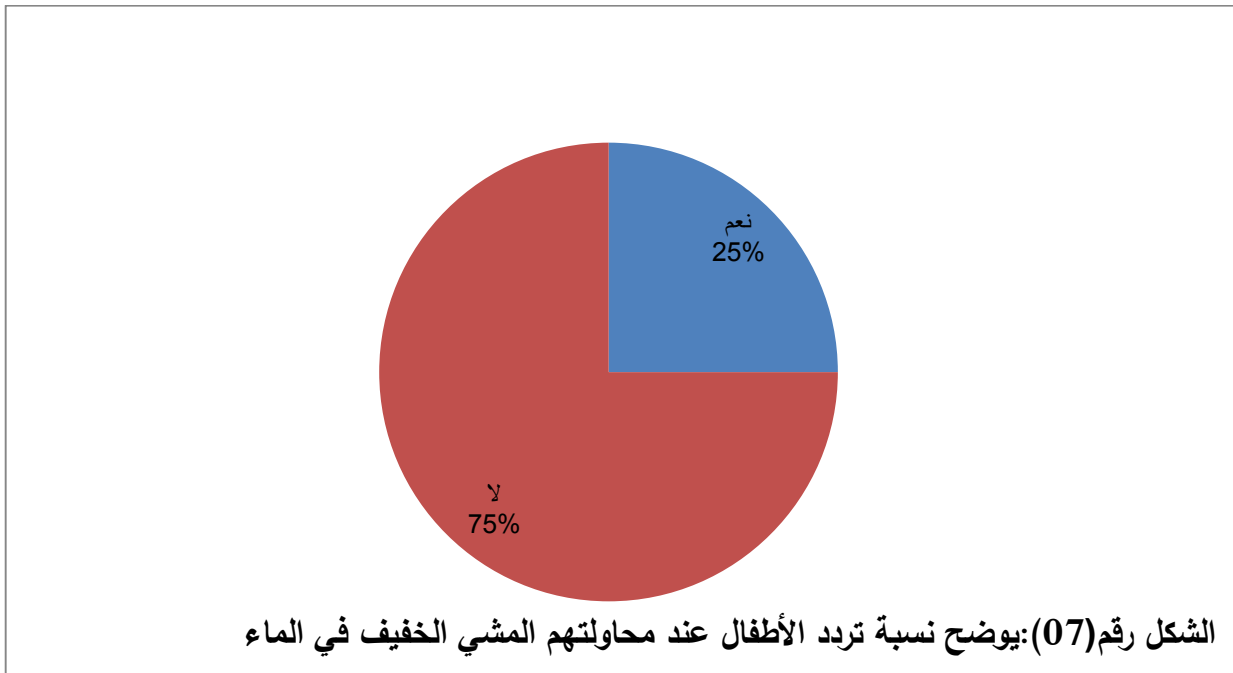
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(07) والشكل رقم (06) نستنتج أن الأطفال لا يشعرون بالخوف عند دخولهم الماء.

السؤال الثاني : هل يتردد الأطفال عند محاولتهم المشي الخفيف في الماء ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كان الأطفال يترددون عند محاولتهم المشي الخفيف في الماء.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	3	%25
لا	9	%75
المجموع	12	100%

الجدول رقم (08): يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم المشي الخفيف في الماء



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (08) والشكل رقم (07) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بعدم تردد الأطفال عند محاولتهم المشي الخفيف في الماء قد بلغ %75 أما الذين أجابوا بنعم فقد بلغ %25.

الاستنتاج :

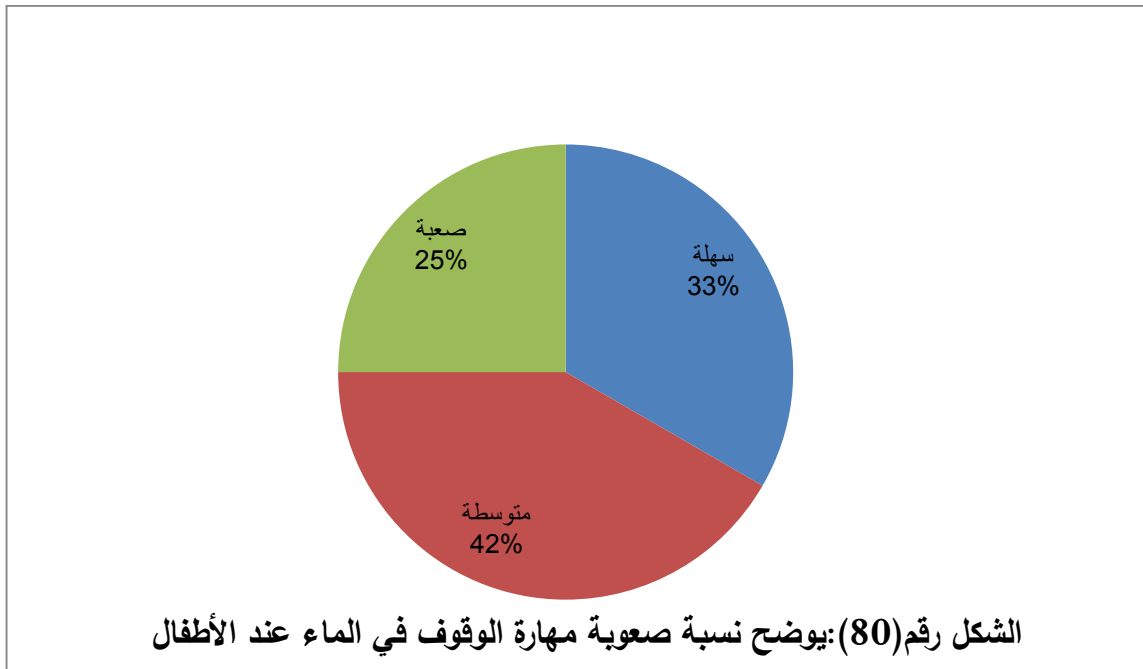
من خلال تحليل الجدول رقم (08) والشكل رقم (07) نستنتج أن الأطفال لا يترددون حين محاولتهم المشي في الماء.

السؤال الثالث : كيف ترى مهارة الوقوف في الماء ؟

الغرض منه : معرفة مدى صعوبة مهارة الوقوف في الماء بالنسبة للأطفال.

الاختيار	التكرار	النسبة
سهلة	4	33.33%
متوسطة	5	41.66%
صعبة	3	25%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (09): يوضح مدى صعوبة مهارة الوقوف في الماء عند الأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(09) والشكل رقم (08) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود صعوبة قد بلغ 25% الذين أجابوا بأنها متوسطة فقد بلغ 41.66% أما الذين أجابوا بسهولة فقد بلغ 33.33%.

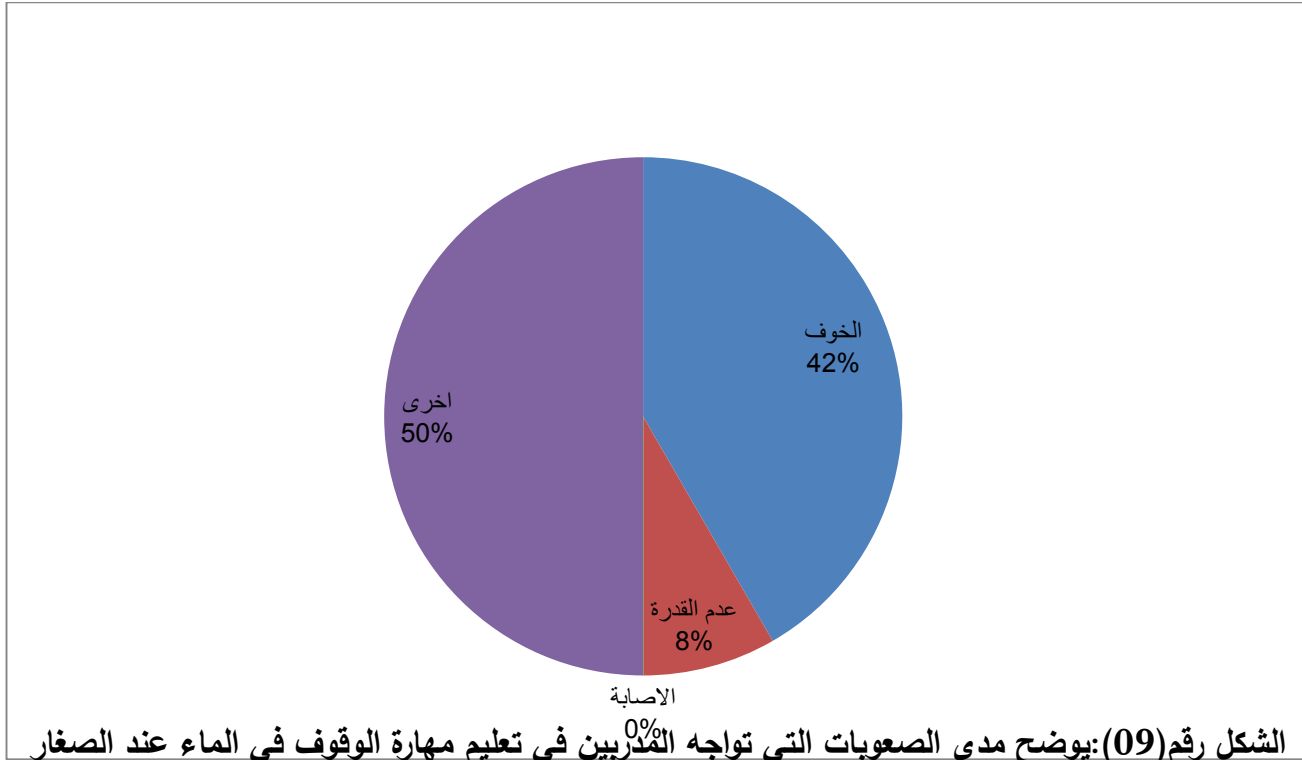
تحليل النتائج :

من خلال تحليل الجدول رقم(09) والشكل رقم (08) نستنتج صعوبة مهارة الوقوف في الماء بالنسبة للأطفال متوسطة.

السؤال الرابع : ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الوقوف في الماء عند الصغار ؟
الغرض منه : معرفة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوقوف في الماء عند الصغار.

الاختيار	التكرار	النسبة
الخوف	5	41.66%
عدم القدرة	1	8.33%
الإصابة	0	0%
أخرى	6	50%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (10): يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوقوف في الماء عند الصغار



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(10) والشكل رقم (09) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بمشكلة الخوف قد بلغ 41.66% و الذين أجابوا بمشاكل أخرى فقد بلغ 50% و الذين أجابوا بعدم القدرة فقد بلغ 8.33% أما الذين أجابوا بالإصابة فقد بلغ 0%.

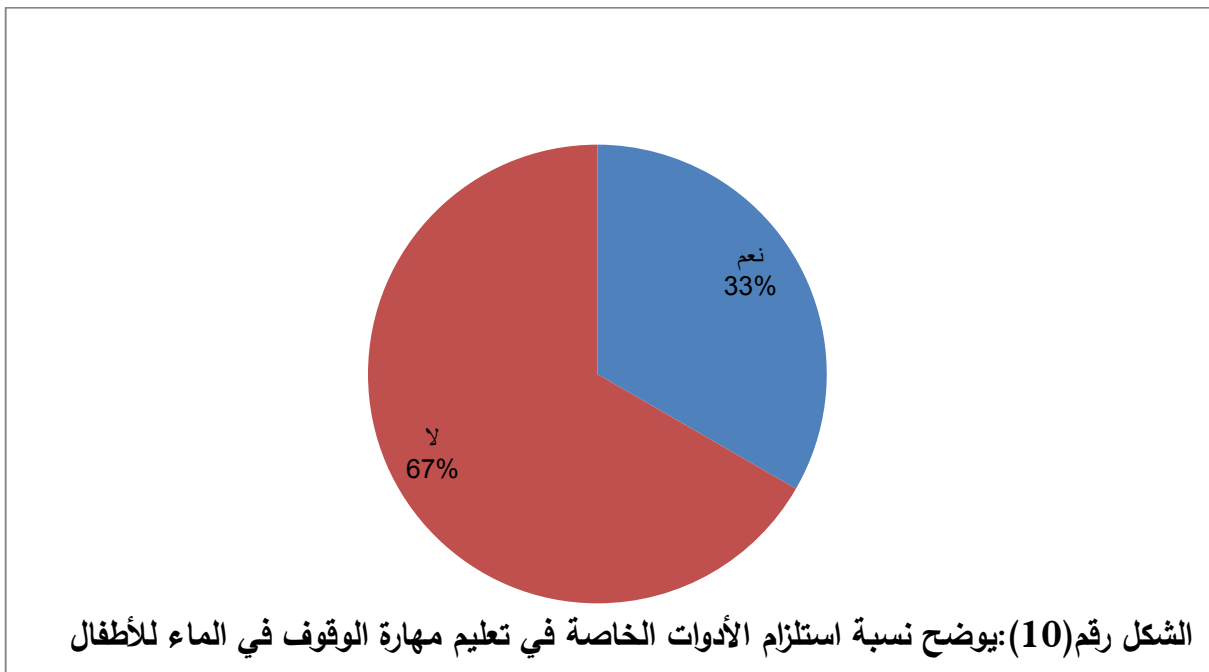
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(10) والشكل رقم (09) نستنتج أن صعوبات أخرى هي ما يواجه المدربين في تعليم مهارة الوقوف في الماء عند الصغار.

السؤال الخامس : هل تعليم مهارة الوقوف في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة ؟
الغرض منه : معرفة إذا كان تعليم مهارة الوقوف في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	4	33.33%
لا	8	66.66%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (11): يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الوقوف في الماء للأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (11) والشكل رقم (10) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بأن تعليم مهارة الوقوف في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة قد بلغ 33.33% أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ 66.66%.

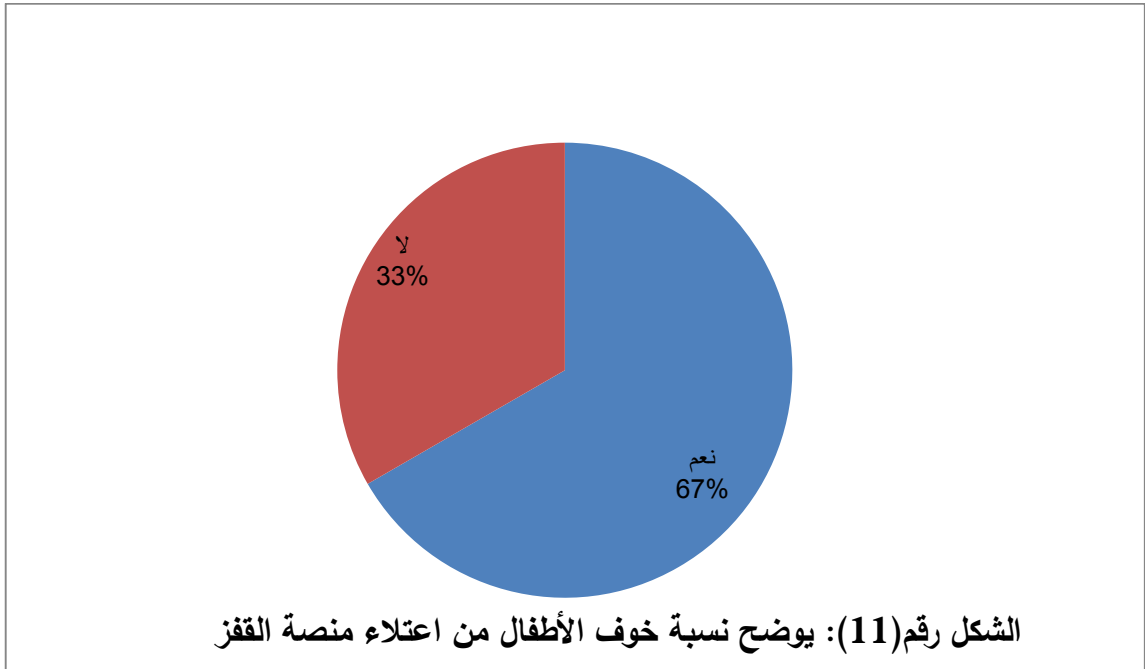
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم (11) والشكل رقم (10) نستنتج أن تعليم مهارة الوقوف في الماء للأطفال لا تستلزم أدوات خاصة.

المحور الثالث : للتقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب في الماء.
السؤال الأول : هل يشعر الأطفال بالخوف عند اعتلاء منصة القفز ؟
الغرض منه : معرفة إذا ما كان الأطفال خائفين من اعتلاء منصة القفز.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	8	66.66%
لا	4	33.33%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (12): يوضح مدى خوف الأطفال من اعتلاء منصة القفز



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (12) والشكل رقم (11) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود الخوف عند اعتلاء منصة القفز لدى الأطفال قد بلغ 66.66% أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ 33.33%.
الاستنتاج :

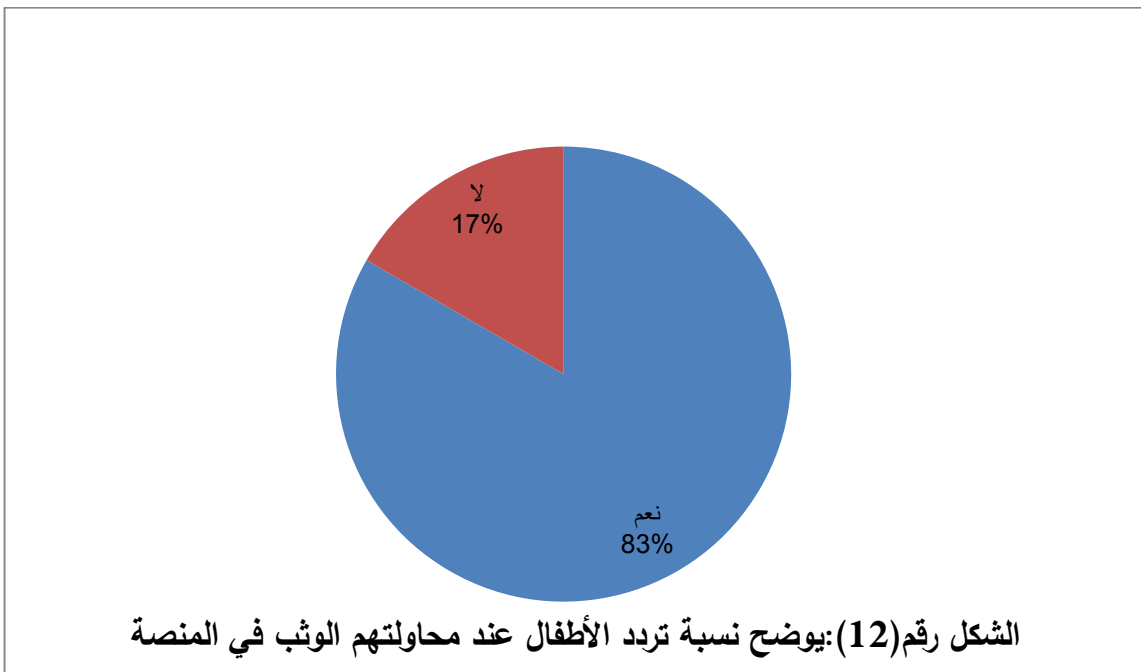
من خلال تحليل الجدول رقم(12) والشكل رقم (11) نستنتج أن الأطفال خائفون من اعتلاء منصة القفز.

السؤال الثاني : هل يتردد الأطفال عند محاولتهم الوثب من المنصة ؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان الأطفال يترددون عند محاولتهم الوثب من المنصة.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	10	83.33%
لا	2	16.66%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (13): يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم الوثب في المنصة



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (13) الشكل رقم (12) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود تردد عند الأطفال عند محاولتهم الوثب من المنصة قد بلغ 83.33% أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ 16.66%.

الاستنتاج :

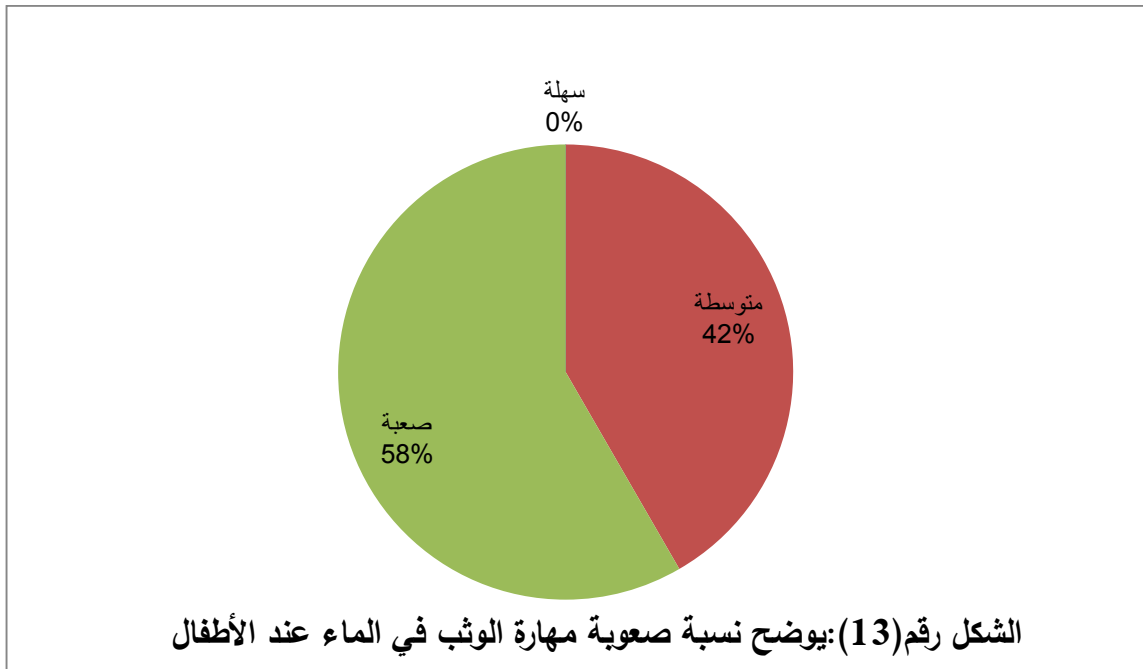
من خلال تحليل الجدول رقم(13) والشكل رقم (12) نستنتج أن الأطفال يترددون عند محاولتهم الوثب من المنصة.

السؤال الثالث : كيف ترى مهارة الوثب في الماء ؟

الغرض منه : معرفة مدى صعوبة مهارة الوثب في الماء.

الاختيار	التكرار	النسبة
سهلة	0	%0
متوسطة	5	%41.66
صعبة	7	%58.33
المجموع	12	%100

الجدول رقم (14): يوضح مدى صعوبة مهارة الوثب في الماء عند الأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (14) و الشكل رقم (13) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود صعوبة قد بلغ %58.33 الذين أجابوا بأنها متوسطة فقد بلغ %41.66 أما الذين أجابوا بسهولة فقد بلغ %0.

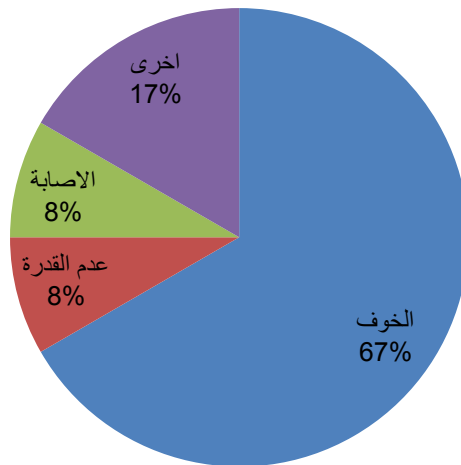
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(14) و الشكل رقم (13) نستنتج أن مهارة الوثب في الماء صعبة .

السؤال الرابع : ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الوثب في الماء عند الصغار ؟
الغرض منه : معرفة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوثب في الماء عند الصغار.

الاختيار	التكرار	النسبة
الخوف	8	66.66%
عدم القدرة	1	8.33%
الإصابة	1	8.33%
أخرى	2	16.66%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (15): يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوثب في الماء عند الصغار



الشكل رقم(14): يوضح نسبة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الوثب في الماء عند الصغار

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(15) و الشكل رقم (14) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بمشكلة الخوف قد بلغ 66.66% و الذين أجابوا بمشاكل أخرى فقد بلغ 16.66% و الذين أجابوا بعدم القدرة فقد بلغ 8.33% أما الذين أجابوا بالإصابة فقد بلغ 8.33%.

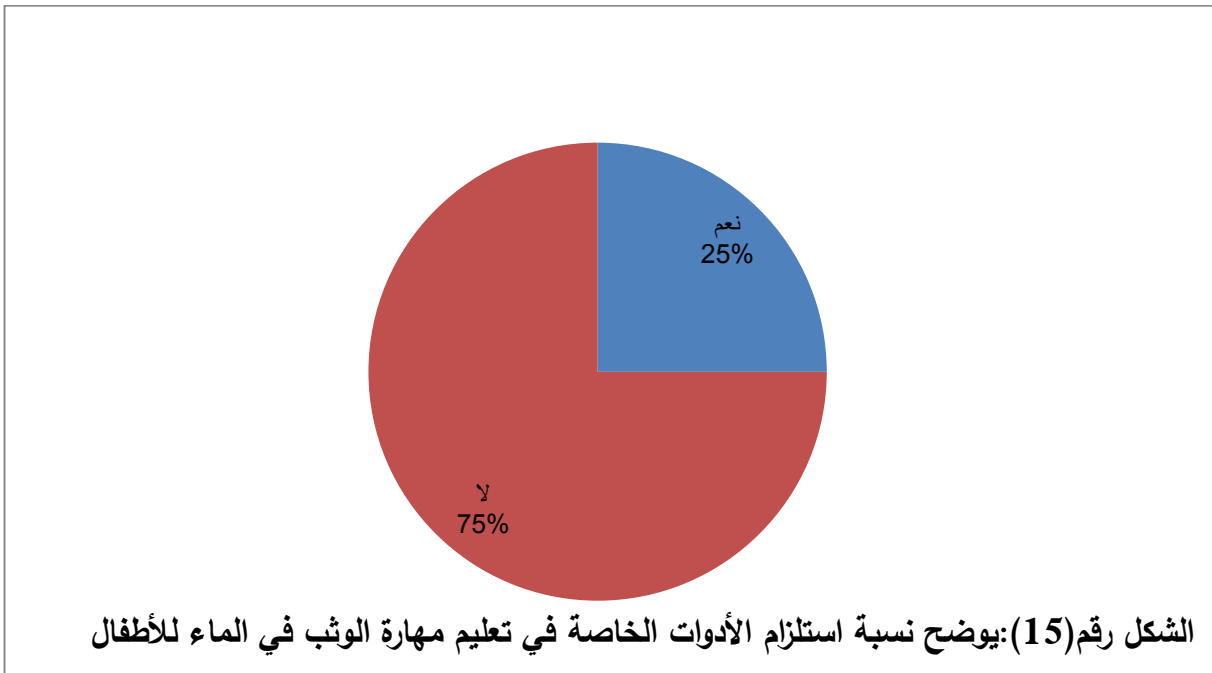
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(15) و الشكل رقم (14) نستنتج أن الخوف هو ما يواجه المدربين في تعليم مهارة الوثب في الماء عند الصغار.

السؤال الخامس : هل تعليم مهارة الوثب في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة ؟
الغرض منه : معرفة إذا كان تعليم مهارة الوثب في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	3	25%
لا	9	75%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (16): يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الوثب في الماء للأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (16) و الشكل رقم (15) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بأن تعليم مهارة الوثب في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة قد بلغ 25% أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ 75%.

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم (16) و الشكل رقم (15) نستنتج أن تعليم مهارة الوثب في الماء للأطفال لا تستلزم أدوات خاصة.

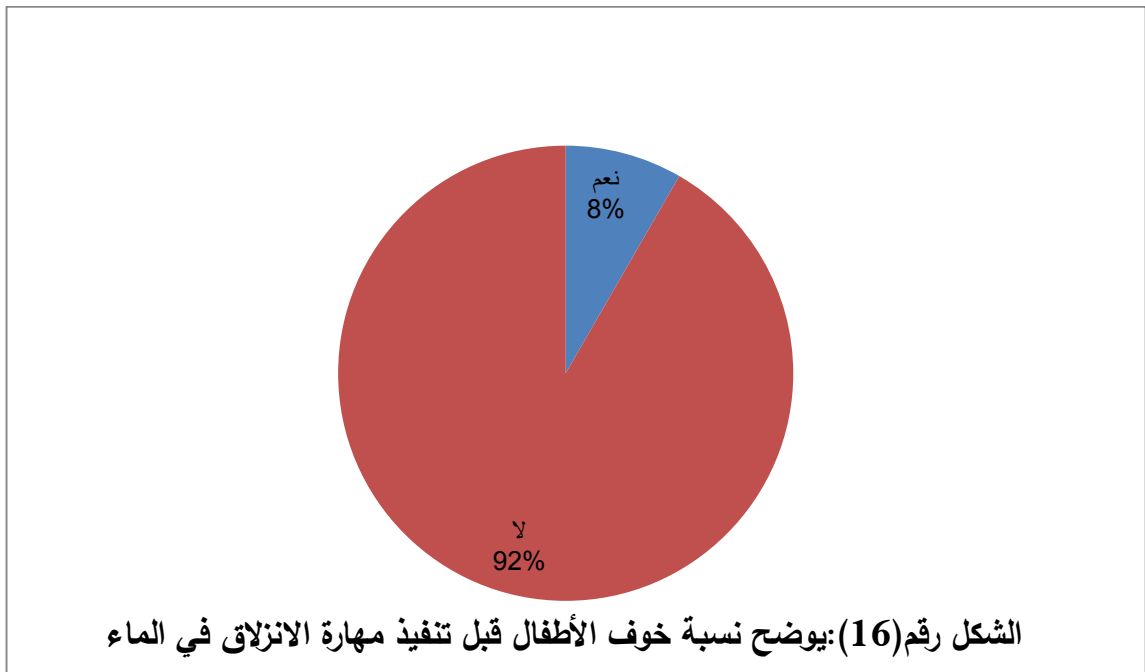
المحور الرابع : للتقنين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق.

السؤال الأول : هل يشعر الأطفال بالخوف قبل تنفيذ مهارة الانزلاق في الماء ؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان الأطفال خائفين قبل تنفيذ مهارة الانزلاق في الماء.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	1	%8.33
لا	11	%91.66
المجموع	12	%100

الجدول رقم (17): يوضح مدى خوف الأطفال قبل تنفيذ مهارة الانزلاق في الماء



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(17) و الشكل رقم (16) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بعدم وجود الخوف قبل تنفيذ مهارة الانزلاق في الماء لدى الأطفال قد بلغ %91.66 أما الذين أجابوا بنعم فقد بلغ %8.33.

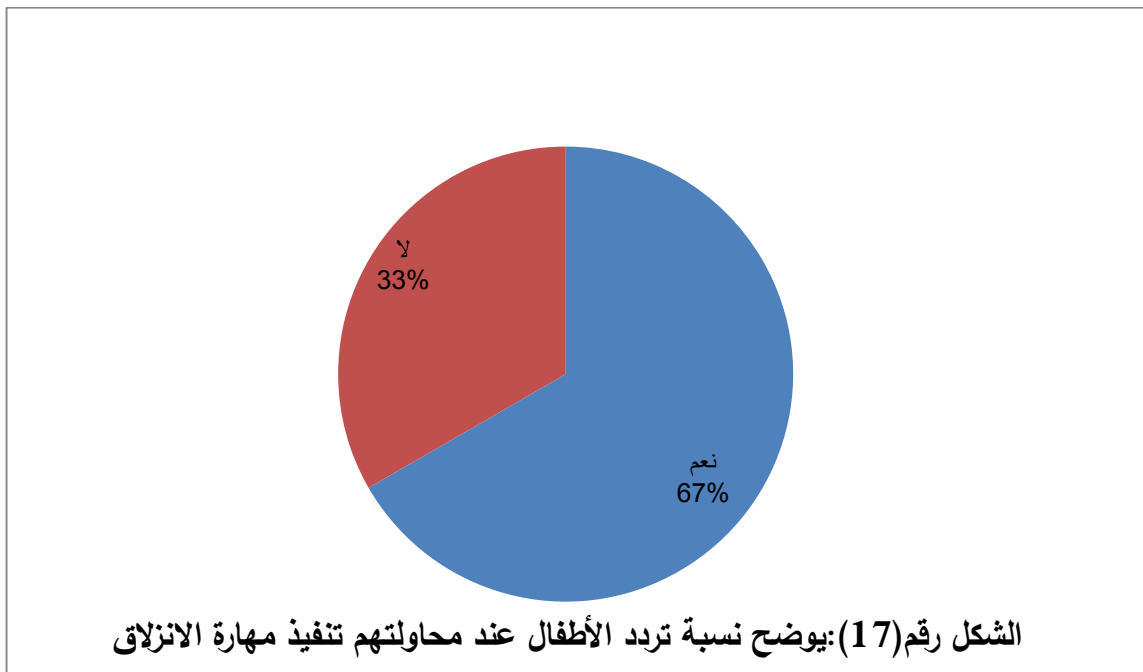
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(17) و الشكل رقم (16) نستنتج أن الأطفال لا يشعرون بالخوف قبل تنفيذ مهارة الانزلاق في الماء.

السؤال الثاني : هل يتردد الأطفال عند محاولتهم تنفيذ مهارة الانزلاق ؟
الغرض منه : معرفة إذا ما كان الأطفال يترددون عند محاولتهم تنفيذ مهارة الانزلاق.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	8	66.66%
لا	4	33.33%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (18): يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم تنفيذ مهارة الانزلاق



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (18) و الشكل رقم (17) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود تردد لدى الأطفال عند محاولتهم تنفيذ مهارة الانزلاق قد بلغ 66.66% أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ 33.33%.

الاستنتاج :

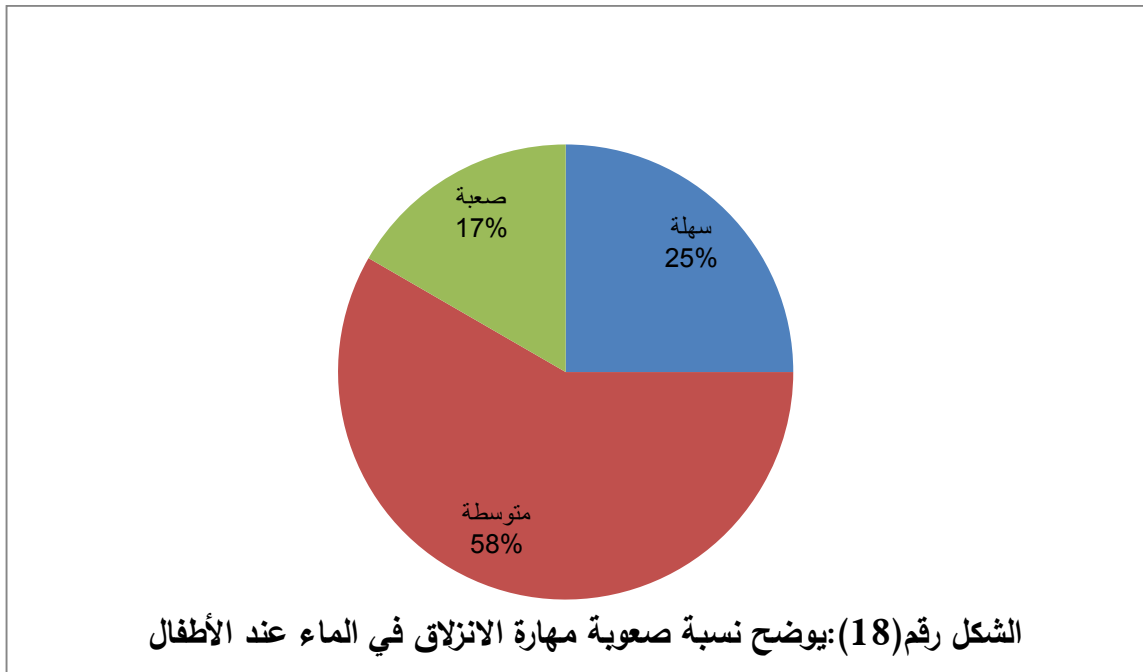
من خلال تحليل الجدول رقم (18) و الشكل رقم (17) نستنتج أن الأطفال يترددون عند محاولتهم تنفيذ مهارة الانزلاق.

السؤال الثالث : كيف ترى مهارة الانزلاق في الماء ؟

الغرض منه : معرفة مدى صعوبة مهارة الانزلاق في الماء.

الاختيار	التكرار	النسبة
سهلة	3	25%
متوسطة	7	58.33%
صعبة	2	16.66%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (19): يوضح مدى صعوبة مهارة الانزلاق في الماء عند الأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(19) و الشكل رقم (18) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود صعوبة قد بلغ 16.66% الذين أجابوا بأنها متوسطة فقد بلغ 58.33% أما الذين أجابوا بسهولة فقد بلغ 25%.

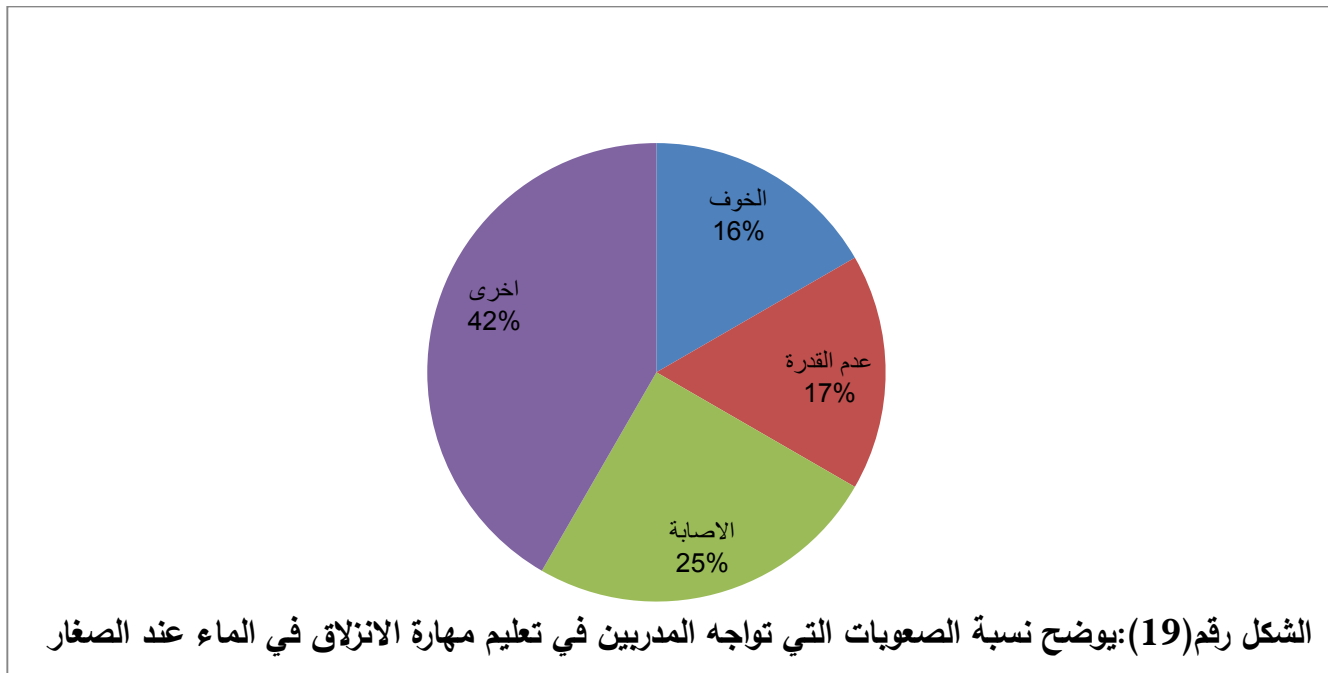
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(19) و الشكل رقم (18) نستنتج أن مهارة الانزلاق في الماء متوسطة الصعوبة.

السؤال الرابع : ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الانزلاق في الماء عند الصغار ؟
الغرض منه : معرفة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الانزلاق في الماء عند الصغار .

الاختيار	التكرار	النسبة
الخوف	2	16.66%
عدم القدرة	2	16.66%
الإصابة	3	25%
أخرى	5	41.66%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (20): يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارة الانزلاق في الماء عند الصغار



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(20) و الشكل رقم (19) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بمشكلة الخوف قد بلغ 16.66% و الذين أجابوا بمشاكل أخرى فقد بلغ 41.66% و الذين أجابوا بعدم القدرة فقد بلغ 16.66% أما الذين أجابوا بالإصابة فقد بلغ 25%.

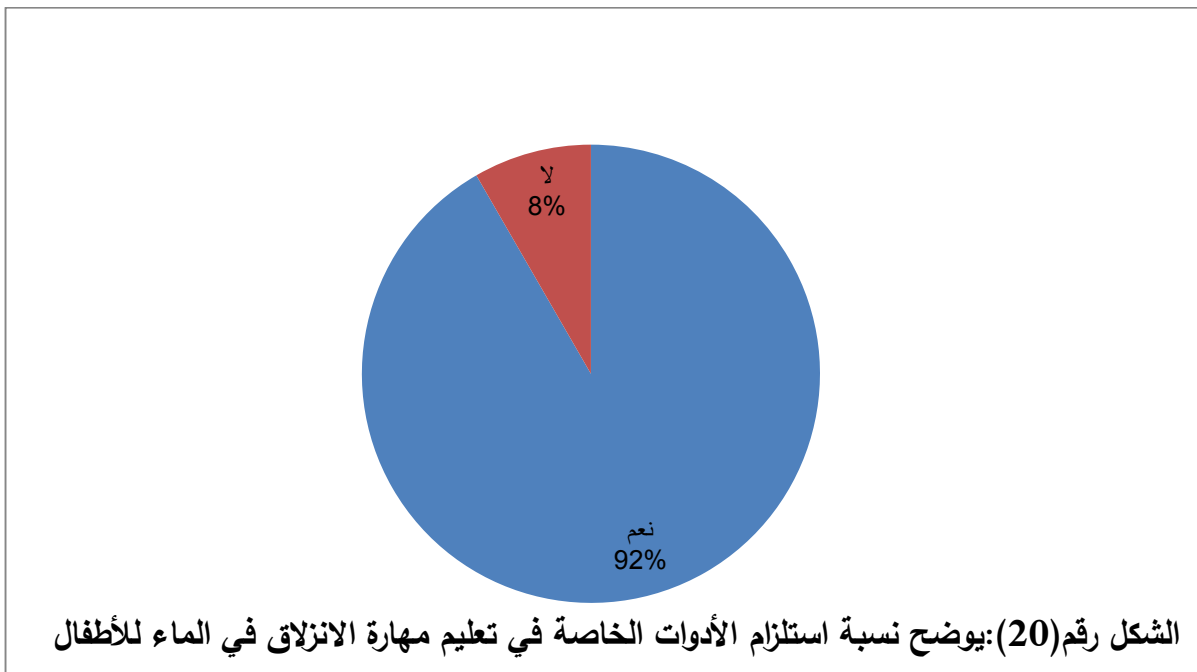
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(20) و الشكل رقم (19) نستنتج أن صعوبات أخرى هي ما يواجه المدربين في تعليم مهارة الانزلاق في الماء عند الصغار.

السؤال الخامس : هل تعليم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة ؟
الغرض منه : معرفة إذا كان تعليم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	11	91.66%
لا	1	8.33%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (21): يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (21) و الشكل رقم (20) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بأن تعليم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة قد بلغ 91.66% أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ 8.33%.

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم (21) و الشكل رقم (20) نستنتج أن تعليم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة.

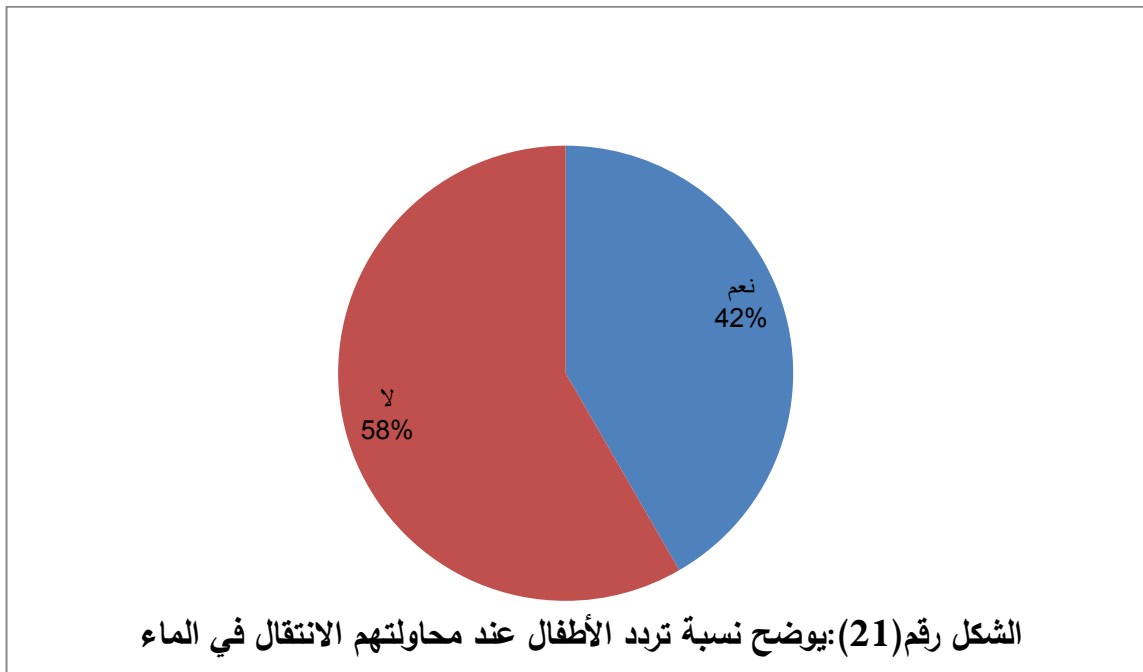
المحور الخامس : للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارات الانتقال الماء.

السؤال الأول : هل يتردد الأطفال عند محاولتهم الانتقال في الماء ؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان الأطفال يترددون عند محاولتهم الانتقال في الماء.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	5	41.66%
لا	7	58.33%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (22): يوضح مدى تردد الأطفال عند محاولتهم الانتقال في الماء



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(22) و الشكل رقم (21) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بعدم تردد الأطفال عند محاولتهم التقل في الماء قد بلغ 58.33% أما الذين أجابوا بنعم فقد بلغ 41.66%.

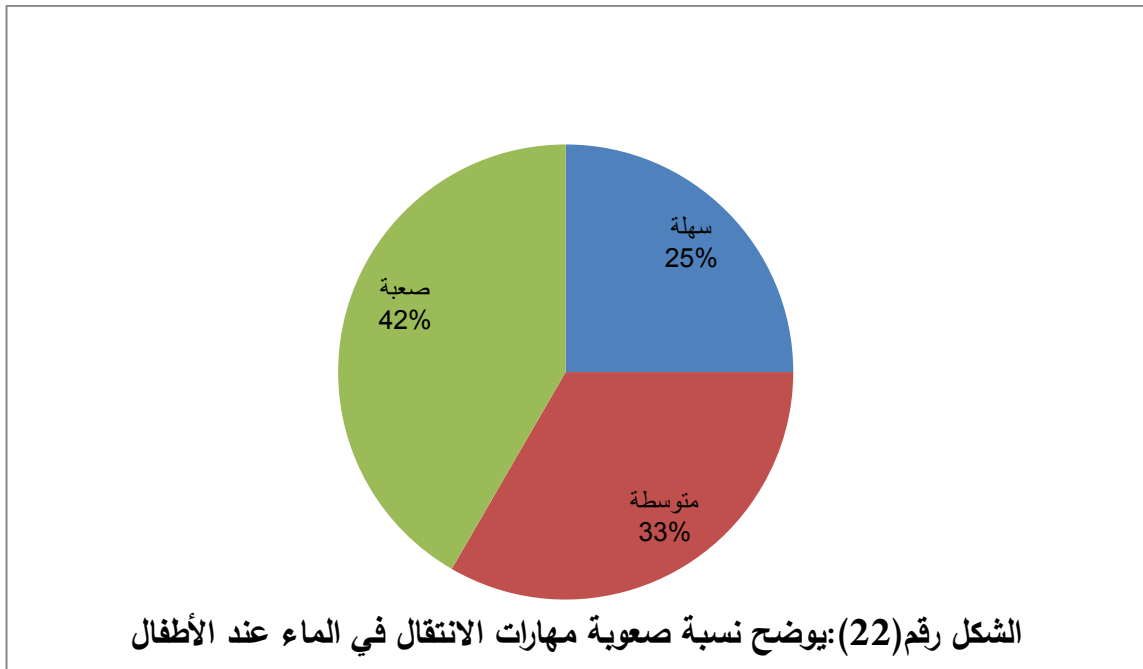
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(22) و الشكل رقم (21) نستنتج أن الأطفال لا يترددون عند محاولتهم الانتقال في الماء.

السؤال الثاني : كيف ترى مهارات الانتقال في الماء ؟
الغرض منه : معرفة مدى صعوبة مهارات الانتقال في الماء.

الاختيار	التكرار	النسبة
سهلة	3	25%
متوسطة	4	33.33%
صعبة	5	41.66%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (23): يوضح مدى صعوبة مهارات الانتقال في الماء عند الأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم(23) و الشكل رقم (22) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بوجود صعوبة قد بلغ 41.66% الذين أجابوا بأنها متوسطة فقد بلغ 33.33% أما الذين أجابوا بسهولة فقد بلغ 25%.

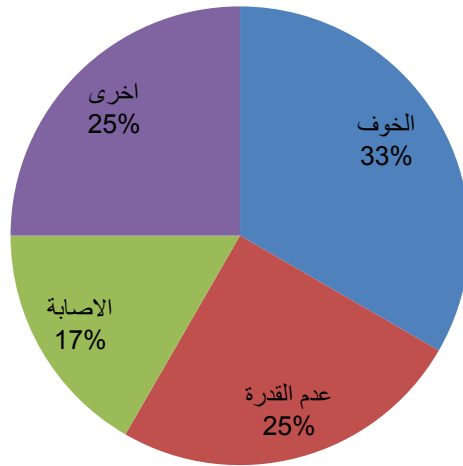
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم(23) و الشكل رقم (22) نستنتج أن مهارات الانتقال في الماء صعبة.

السؤال الثالث : ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارات الانتقال في الماء عند الصغار ؟
الغرض منه : معرفة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارات الانتقال في الماء عند الصغار.

الاختيار	التكرار	النسبة
الخوف	4	33.33%
عدم القدرة	3	25%
الإصابة	2	16.66%
أخرى	3	25%
المجموع	12	100%

الجدول رقم (24): يوضح مدى الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارات الانتقال في الماء عند الصغار



الشكل رقم (23): يوضح نسبة الصعوبات التي تواجه المدربين في تعليم مهارات الانتقال في الماء عند الصغار

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (24) و الشكل رقم (23) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بمشكلة الخوف قد بلغ 33.33% و الذين أجابوا بمشاكل أخرى فقد بلغ 25% و الذين أجابوا بعدم القدرة فقد بلغ 25% أما الذين أجابوا بالإصابة فقد بلغ 16.66%.

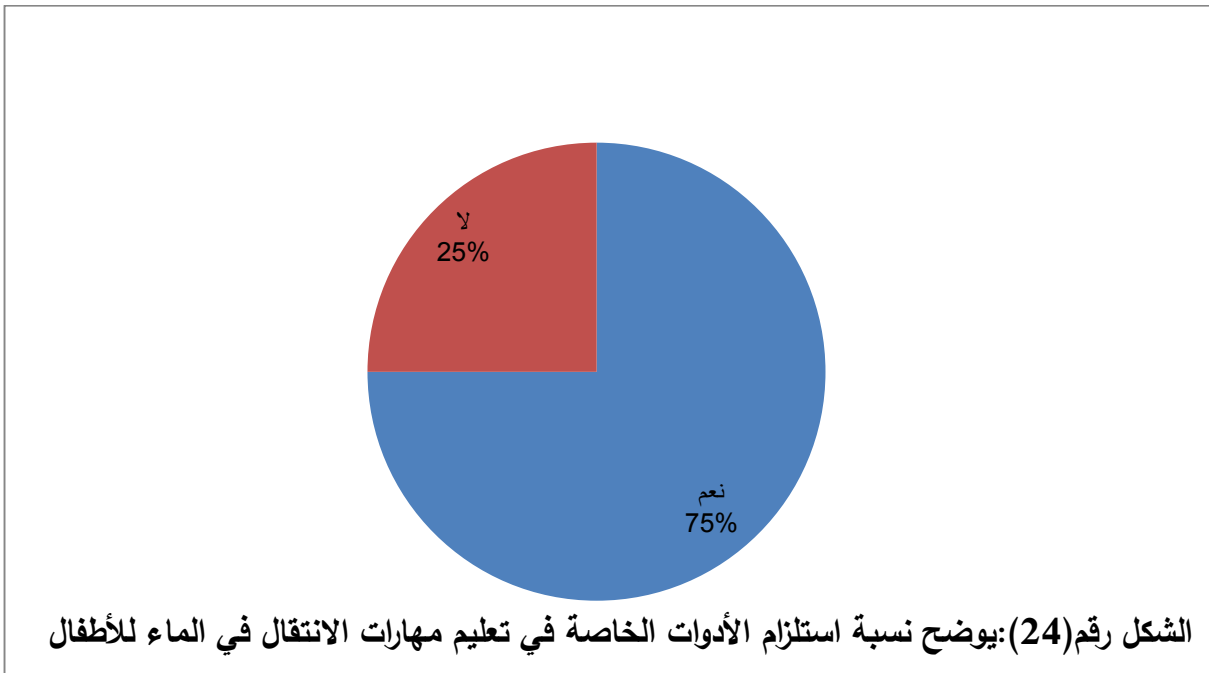
الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم (24) و الشكل رقم (23) نستنتج أن الخوف هو ما يواجه المدربين في تعليم مهارات الانتقال في الماء عند الصغار.

السؤال الرابع : هل تعليم مهارات الانتقال في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة ؟
الغرض منه : معرفة إذا كان تعليم مهارات الانتقال في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة.

الاختيار	التكرار	النسبة
نعم	9	%75
لا	3	%25
المجموع	12	%100

الجدول رقم (25): يوضح مدى استلزام الأدوات الخاصة في تعليم مهارات الانتقال في الماء للأطفال



عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (25) و الشكل رقم (24) نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة من أجابوا بأن تعليم مهارات الانتقال في الماء للأطفال يستلزم أدوات خاصة قد بلغ %75 أما الذين أجابوا بلا فقد بلغ %25.

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول رقم (25) و الشكل رقم (24) نستنتج أن تعليم مهارات الانتقال في الماء للأطفال يستلزم أدوات خاصة.

2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-2-1- مناقشة المحور الأول :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغة بأن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الطفو ، وكان عنوان المحور دور التلقين المبكر على تعلم مهارة الطفو وهذا ما يتضح لنا في الأسئلة المطروحة للمدرين .

ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجداول نستنتج ما يلي :

أن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الطفو للأطفال(06-09) سنوات.

إذ يفسر الباحثان النتيجة المتحصل عليها أن التلقين المبكر يستهدف الأطفال إلى تغيير السلوك الغير مرغوب فيه في مهارة الطفو في الماء و إلى بناء أفكار و سلوكيات و مهارات تصل للأطفال بطريقة سلسة إلى تثبيت المعلومات في أذهانهم و بذلك يزيد مقدار ما يكتسبه الأطفال من معارف و معلومات و سلوكيات تجعله على قدر كبير من إتقان المهارة و تثبيتها و تطبيقها بشكل أفضل في الميدان و كذا إلغاء الأخطاء و الغلطات في التنفيذ كما يساعد الأطفال على التغلب على خوفهم من المسبح و الماء. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إسلام سلام 2018 التي جاءت بعنوان "أسباب إحجام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة(06-09) سنوات" كما أشارت أن من بين العوامل المؤثرة لدى الطفل في تعلم مهارة الطفو التغلب على الخوف و التعود على المحيط .

5-2-2- مناقشة المحور الثاني :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغة بأن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء ، وكان عنوان المحور دور التلقين المبكر على تعلم مهارة الوقوف في الماء وهذا ما يتضح لنا في الأسئلة المطروحة للمدرين .

ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نستنتج ما يلي :

أن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء للأطفال(06-09) سنوات.

إذ يفسر الباحثان النتيجة المتحصل عليها أن التلقين المبكر يستهدف الأطفال إلى تغيير السلوك الغير مرغوب فيه في مهارة الوقوف في الماء و إلى بناء أفكار و سلوكيات و مهارات تصل للأطفال بطريقة سلسة إلى تثبيت المعلومات في أذهانهم و بذلك يزيد مقدار ما يكتسبه الأطفال من معارف و معلومات و سلوكيات تجعله على قدر كبير من إتقان المهارة و تثبيتها و تطبيقها بشكل أفضل في الميدان و كذا إلغاء الأخطاء و الغلطات في التنفيذ كما يساعد الأطفال على التغلب على خوفهم من الماء و عمق المياه. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سني وليد و رشام ياسين 2016 تحت عنوان " أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة (06-09) سنوات " كما أشارت أن من بين العوامل المؤثرة لدى الطفل في تعلم مهارة الوقوف في الماء محاولة التأقلم مع محيط المسبح و المياه.

3-2-5 مناقشة المحور الثالث :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغة بأن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب ، وكان عنوان المحور دور التلقين المبكر على تعلم مهارة الوثب وهذا ما يتضح لنا في الأسئلة المطروحة للمدربين .

ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجداول نستنتج ما يلي :

أن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب للأطفال (06-09) سنوات.

إذ يفسر الباحثان النتيجة المتحصل عليها أن التلقين المبكر يستهدف الأطفال إلى تغيير السلوك الغير مرغوب فيه في مهارة الوثب في الماء و إلى بناء أفكار و سلوكيات و مهارات تصل بالأطفال بطريقة سلسة إلى تثبيت المعلومات في أذهانهم و بذلك يزيد مقدار ما يكتسبه الأطفال من معارف و معلومات و سلوكيات تجعله على قدر كبير من إتقان المهارة و تثبيتها و تطبيقها بشكل أفضل في الميدان و كذا إلغاء الأخطاء و الغلطات في التنفيذ كما يساعد الأطفال على التغلب على خوفهم من المنصة و ارتفاعها عن الماء و كذا التخلص من الخوف في سن صغيرة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إسلام سلام 2018 التي جاءت بعنوان " أسباب إحجام الأطفال عن ممارسة رياضة السباحة (06-09) سنوات " كما أشارت أن من بين العوامل المؤثرة لدى الطفل في تعلم مهارة الوثب التغلب على الخوف من الارتفاعات و التعود على الوثب من مكان عال.

4-2-5 مناقشة المحور الرابع :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغة بأن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق في الماء ، وكان عنوان المحور دور التلقين المبكر على تعلم مهارة الانزلاق في الماء وهذا ما يتضح لنا في الأسئلة المطروحة للمدربين .

ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نستنتج ما يلي :

أن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال (06-09) سنوات.

إذ يفسر الباحثان النتيجة المتحصل عليها أن التلقين المبكر يستهدف الأطفال إلى تغيير السلوك الغير مرغوب فيه في مهارة الانزلاق في الماء و إلى بناء أفكار و سلوكيات و مهارات تصل بالأطفال بطريقة سلسة إلى تثبيت المعلومات في أذهانهم و بذلك يزيد مقدار ما يكتسبه الأطفال من معارف و معلومات و سلوكيات تجعله على قدر كبير من إتقان المهارة و تثبيتها و تطبيقها بشكل أفضل في الميدان و كذا إلغاء الأخطاء و الغلطات في التنفيذ كما يساعد الأطفال على التغلب على خوفهم من الماء و عمق المياه. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سني وليد و رشام ياسين "أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة (06-09) سنوات " كما أشارت أن من بين العوامل المؤثرة لدى الطفل في تعلم مهارة الانزلاق في الماء محاولة التأقلم مع محيط المسبح و المياه.

5-2-5 مناقشة المحور الخامس :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغة بأن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارات الانتقال في الماء ، وكان عنوان المحور دور التلقين المبكر على تعلم مهارات الانتقال في الماء وهذا ما يتضح لنا في الأسئلة المطروحة للمدربين .

ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نستنتج ما يلي :

أن للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارات الانتقال في الماء للأطفال (06-09) سنوات.

إذ يفسر الباحثان النتيجة المتحصل عليها أن التلقين المبكر يستهدف الأطفال إلى تغيير السلوك الغير مرغوب فيه في مهارات الانتقال في الماء وكذا تحسين الأسلوب و إلى بناء أفكار و سلوكيات و مهارات تصل بالأطفال بطريقة سلسة إلى تثبيت المعلومات في أذهانهم و بذلك يزيد مقدار ما يكتسبه الأطفال من معارف و معلومات و سلوكيات تجعله على قدر كبير من إتقان المهارة و تثبيتها و تطبيقها بشكل أفضل في الميدان و كذا إلغاء الأخطاء الغلطات في التنفيذ كما يساعد الأطفال على سرعة التأقلم مع الماء و عمق المياه. ونتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **علوان رفيق** "أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات" كما أشارت أن من بين العوامل المؤثرة لدى الطفل في تعلم مهارات الانتقال الماء التثبيت الجيد للمهارات و المعلومات و كذا التأقلم مع محيط المسبح.

مقابلة و مناقشة النتائج بالفرضية العامة:

كانت الفرضية العامة تتمحور حول: دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (09-06) سنوات.

في ظل نتائج الدراسة و مناقشتها و من خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية تبين أن التلقين المبكر له دور في تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة و هو ما أثبتته النتائج المتحصل عليها و ما ينطبق على نتائج الدراسات السابقة التي أكدت أن للتلقين المبكر دور في تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة و عليه نستخلص أن الفرضية العامة قد تحققت.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الطفو في الماء	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب في الماء	تحققت
الفرضية الجزئية الرابعة	للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق في الماء	تحققت
الفرضية الجزئية الخامسة	للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارات التنقل في الماء	تحققت
الفرضية العامة	للتلقين المبكر دور كبير في تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة	تحققت

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها وذلك لمعرفة دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (06-09) سنوات، واستخدمنا في الحصول على النتائج النسبة المئوية، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

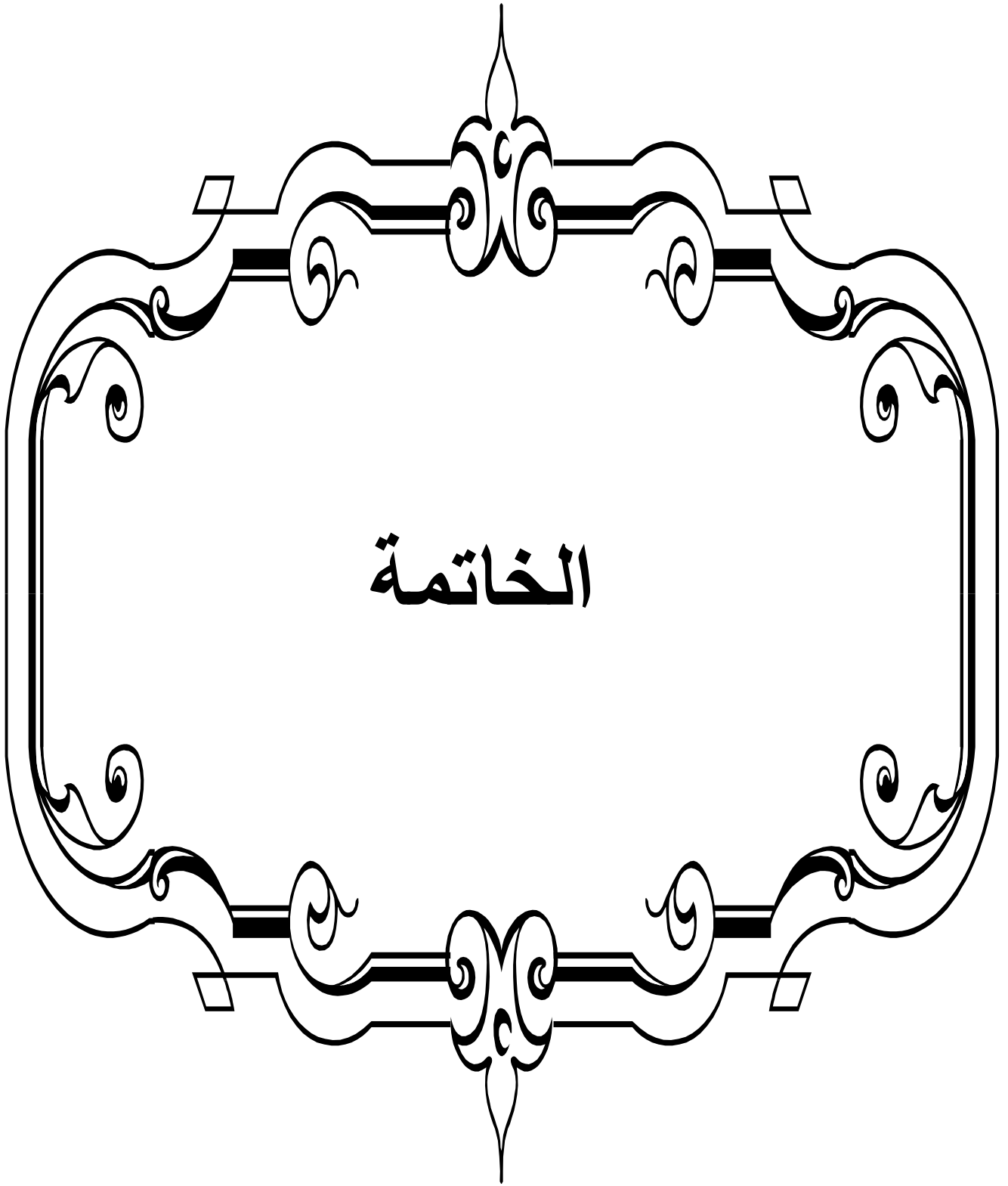
الاستنتاج العام

-الاستنتاج العام:

تعتبر السباحة من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبية حيث تضيف على ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمارس في مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة التي تعود على الفرد الممارس، وينفق 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:

- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الطفو.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب في الماء.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق.
- للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارات الانتقال في الماء .



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 تعلم 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 ويعد 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 تساعد الأطفال على تعلم و تلقن المهارات الأساسية في رياضة السباحة بصورة أسهل و أكثر عملية و أكثر قابلية للتنفيذ و كذا توجيه طاقاتهم و مواهبهم لهذا وجب على المربين والمعلمين والمجتمع ككل وتوعية الأطفال لممارسة رياضة السباحة لما تحتويه من فوائد. 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 القدرة على التعلم 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. The frame is composed of multiple layers of lines, creating a sense of depth and elegance. The central text is written in a bold, black, serif font. The frame's design includes symmetrical scrollwork and floral motifs, with a pointed top and bottom. The overall style is reminiscent of traditional Islamic art.

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:
- تهيئة البيئة التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لممارسة رياضة السباحة.
 - وضع برامج ومناهج تعليمية مبنية على أسس علمية في عملية تعليم الأطفال للمهارات الأساسية للسباحة.
 - محاولة الارتقاء بالمستوى التعليمي و التدريبي للمدربين من أجل سلسلة تعليمية أكثر كفاءة.
 - توعية المدربين بأهمية التلقين المبكر و دوره في تنمية المهارات للأطفال.
 - الاهتمام بتلقين المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان تنميتها وصلتها وتثبيتها في المراحل المقبلة.
 - أن يتولى العمل في المراحل السنية الصغيرة مدربون ومدرسون مؤهلون علمياً وعملياً.

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

المراجع:

- 1- احمد أمين فوزي سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية و الرياضية ،الإسكندرية، منشأة المعارف (1980).
- 2- ابن منظور ._ لسان العرب._ دار صادر للطباعة والنشر: لبنان، 2005._ ص103.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح السباحة من البداية الى البطولة.القاهرة: دار الفكر ، 1998، صفحة 26.
- 4- افتخار أحمد._ مبادئ وأسس السباحة._ دار الفكر للطباعة والنشر: عمان، 2000._ ص11.
- 5- أسامة كامل راتب._ تعليم السباحة._ دار الفكر العربي: القاهرة، 1990._ ص37.
- 6- الكردي، نهاد._ الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة._ أمجد للنشر والتوزيع: 2015._ ص 20.
- 7- أسامة كامل راتب._ علم نفس الرياضة._ ط02، دار الفكر العربي: القاهرة، 1997._ ص83.
- 8- بسطويسي أحمد بسطويسي._ أسس نظريات الحركة._ ط02، القاهرة، دار الفكر العربي: 1996._ ص164.
- 9- وفيفة مصطفى سالم._ الرياضات المائية._ منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997._ ص 12.
- 10- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي._ دليل رياضة السباحة._ دار الهدى للنشر والتوزيع: 1999._ ص 15.
- 11- زهير الشرجي._ السباحة و الغطس._ دار بيروت للنشر والطباعة: بيروت، 1959._ ص07.
- 12- زكي، إيمان._ السباحة تكنيك تعليم تدريب إنقاذ._ دار الكتاب الحديث: 2015._ ص 30.
- 13- محمد علي القط._ مرجع سابق، 2004._ ص145.
- 14- محمد علي القط._ مرجع سابق، 2004._ ص145.
- 15- محمد علي القط._ المبادئ العلمية للسباحة._ ط1، مصر، المركز العربي للنشر: 2004._ ص14.
- 16- محمد علي القط._ المبادئ العلمية للسباحة._ المركز العربي للنشر: 2004._ ص145.
- 17- ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد الأسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليها(الاصدار 1) بغداد دار الشؤون الثقافية العامة، 2009 صفحة 243.
- 18- محمد حسن علاوي._ علم النفس الرياضي._ ط2، القاهرة، دار الفكر العربي: 1998._ ص03
- 19- محمد حسن علاوي._ سيكولوجية النمو للمربي الرياضي._ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998._ ص134.
- 20- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ._ سيكولوجية الطفولة._ دار المستقبل: عمان 1984._ ص 42.
- 21- محمد مصطفى زيدان._ النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية._ دار الشروق، 1980._ ص 56.
- 22- فرقد عبد الجبار الموسوي._ قياسات المسابح الأولمبية._ 2013._ ص03.
- 23- فرقد عبد الجبار الموسوي._ مرجع سابق._ 2013._ ص04.
- 24- فؤاد البهي السيد._ الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة._ دار الفكر العربي: القاهرة، ص 85.
- 25- فؤاد البهي السيد._ مرجع سابق، ص 88 90.
- 26- فؤاد نصحي._ دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم._ 1980._ ص184.

- 27- فيصل رشيد العياشي. رياضة السباحة. دار الكتب: الموصل، 1989. ص 13-14.
- 28- رابعه، عبد الله محمود، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة جامعة اليرموك، الأردن، 2013 م/1434هـ، صفحة 31.
- 29- رابعه، عبد الله محمود، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة جامعة اليرموك، الأردن، 2013 م/1434هـ، صفحة 31.
- 30- عبد الرحمان الوافي. مدخل إلى علم النفس. دار هومه: 2000. ص 136.
- 31- علي حسن أبو الجاموس -المعجم الرياضي- دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان، 1998.
- 32- عماد عزيز نشمي الغزي، أثر أساليب مختلف في تعليم السباحة السباحة الحرة للمبتدئين للفئة العمرية 06-09 سنوات، 2000.
- 33- علي البيك و آخرون اتجاهات حديثة في تعليم السباحة(الزحف الظهر).الاسكندرية :منشأة التعريف ، 1998، ص31.
- 34- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997. ص91.
- 35- عادل عز الدين الأشول. علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة. مكتبة الأنجلو المصرية: مصر، 2008. ص 44-45.
- 36- عبد الله الصوفي. موسوعة العناية بالطفل. دار العودة: بيروت، 1980. ص96.
- 37- عفاف عبد الكريم. طرق التدريس في التربية الرياضية. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1989. ص45.
- 38- ليلى 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. ص112.
- 39- سعيد حسني العزة. تربية الموهوبين والمتفوقين. دار الثقافة للنشر، 2000. ص 68.
- 40- سعد جلال، محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 1982. ص56.
- 41- سعد جلال، محمد حسن علاوي. علم النفس التربوي الرياضي. ط07، القاهرة، دار المعارف: 1982. ص217.
- 42- نجتح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي (الاصدار 1) جامعة البصرة: دار الكتب للطباعة و النشر(1994) صفحة17
- 43- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي (الاصدار 2) .جامعة البصرة: مطابع وزارة التعليم العالي و البحث العلمي (2000).
- 44- حسن، وسام صاحب. تمرينات متقدمة في السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2014. ص 58.
- 45- حسن، وسام صاحب. نفس المرجع، 2014. ص59.

- 46- حامد عبد السلام زهران. _ علم النفس الطفولة و المراهقة. _عالم الكتب: القاهرة، 1995. ص264.
- 47- حامد عبد السلام زهران. _ علم النفس النمو الطفولة و المراهقة. _ ط05، عالم الكتب: 2001. ص275.
- 276.
- 48- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة. عمان. دار الفكر 2000 ، ص66.
- 49- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. _ مرجع سابق، 2000. ص29.

عنوان المذكرة: دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة لفئة (6-9 سنوات)

تحت اشراف :

اعداد الطلبة:

د.منصوري نبيل

- صغير علي
- صابونجي عماد الدين
- حدادو فريد

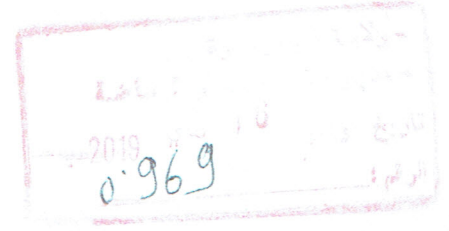
الرقم	اسم النادي	الامضاء
1 01	المسبح النصف اولمبي بقادسية	 Chef d'unité Piscine Semi Olympique KADIRIA SMAILI AII
2 02	نجم مدينة الأخضرية	 رئيس الجمعية محمد الأمين
3	المسبح النصف اولمبي بالأخضرية	 Chef d'unité Piscine Semi Olympique Lakhdaria BETITE Farouk



قسم التدريب الرياضي

الرقم:/م ع ت ن ب ر/ 2019 .

إلى السيد (ة): مدير الشبكات الرياضية.....



الموضوع: تسهيل مهمة.

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

- الطالب (ة): في المولد في 18/09/1995. رقم التسجيل: 16.16.33.025567.

- الطالب (ة): في المولد في 05/01/1999. رقم التسجيل: 16.16.33.026423.

- الطالب (ة): في المولد في 18/04/1994. رقم التسجيل: 16.16.33.025670.

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2018 / 2019. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية





جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: تدريب رياضي.



قائمة المحكمين الاستبيان

عنوان المذكرة: "دور التلقين المبكر على تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة (06-09) سنوات"

الرقم	المحكم	الدرجة العلمية	الملاحظات	الإمضاء
01	زرينجيا سليم	دكتوره	مقبول مع بعض التعديلات	
02	علي محمد	باحث	يجب التقييم في باقي الأسئلة مقبول	
03	أنت طاهر بوناس	دكتوراه	تدريب محاد بالسباحة للسباحين مقبول	

تحت إشراف:
- د. منصور نبيل

- إعداد الطلبة:
- حدادو فريد
- صغير علي
- صابونجي عماد الدين

المحور الأول : للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الطفو.

1. هل يشعر الأطفال بالخوف من حوض السباحة : نعم لا
2. هل يتردد الأطفال عند دخولهم الماء لمستوى الصدر: نعم لا
3. كيف ترى مهارة الطفو عند الأطفال : سهلة متوسطة صعبة
4. ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الطفو عند الصغار :
- الخوف عدم القدرة الإصابة أخرى
5. هل تعليم مهارة الطفو للأطفال تستلزم أدوات خاصة : نعم لا

المحور الثاني : للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوقوف في الماء.

1. هل يشعر الأطفال بالخوف عند دخولهم الماء : نعم لا
2. هل يتردد الأطفال عند محاولتهم المشي الخفيف في الماء : نعم لا
3. كيف ترى مهارة الوقوف في الماء : سهلة متوسطة صعبة
4. ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الوقوف في الماء عند الصغار :
- الخوف عدم القدرة الإصابة أخرى
5. هل تعليم مهارة الوقوف في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة : نعم لا

المحور الثالث : للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الوثب في الماء.

1. هل يشعر الأطفال بالخوف عند اعتلاء منصة القفز : نعم لا

2. هل يتردد الأطفال عند محاولتهم الوثب من المنصة : نعم لا

3. كيف ترى مهارة الوثب في الماء : سهلة متوسطة صعبة

4. ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الوثب في الماء :

الخوف عدم القدرة الإصابة أخرى

5. هل تعليم مهارة الوثب في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة : نعم لا

المحور الرابع : للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارة الانزلاق.

1. هل يشعر الأطفال بالخوف قبل تنفيذ مهارة الانزلاق في الماء : نعم لا

2. هل يتردد الأطفال عند محاولتهم تنفيذ مهارة الانزلاق : نعم لا

3. كيف ترى مهارة الانزلاق في الماء : سهلة متوسطة صعبة

4. ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الانزلاق في الماء:

الخوف عدم القدرة الإصابة أخرى

5. هل تعليم مهارة الانزلاق في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة : نعم لا

المحور الخامس : للتلقين المبكر دور كبير في تعلم مهارات الانتقال في الماء.

1. هل يتردد الأطفال عند محاولتهم الانتقال في الماء : نعم لا

2. كيف ترى مهارة الانتقال في الماء عند الأطفال : سهلة متوسطة صعبة

3. ما هي الصعوبات التي تصادفك في تعليم مهارة الانتقال في الماء عند الصغار :

الخوف عدم القدرة الإصابة أخرى

4. هل تعليم مهارة الانتقال في الماء للأطفال تستلزم أدوات خاصة : نعم لا

The role of early indoctrination in learning basic skills in swimming(09-06) years

-Done by:

*** HADDADOU FARID**

*** SEGHER ALI**

*** SABOUNDJI IMAD EDDINE**

-Under the supervision of

*** DR. MANSOURI Nabil**

Summary of the study:

The aim of our study is to investigate The role of early indoctrination in learning basic skills in swimming. To this end, we followed a descriptive methodology on a specimen of 12 instructors Of the study population of swimming instructors in the state of Bouira. The technique of questionnaire is also used to question The role of early indoctrination along with other calculating tool such as percentage.

The study found that:

The general factor of The role of early indoctrination in learning basic skills in swimming was medium and the factors are as follows.

- Early education plays a major role in teaching children's buoyancy.
- Early education plays a major role in learning to stand in water.
- Early education plays a major role in learning to jump in water.
- Early education plays a major role in learning the skill of slipping in water.
- Early education plays a major role in learning water transition skills.

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

- Diagnose the training and educational problems that children face early and develop appropriate solutions to treat them.
- The instilling of the culture of swimming in young generations from infancy to be transmitted to future generations.
- •concentrating on the teaching of basic skills at an early age in order to ensure their development, refinement and installation in the coming stages.

Keywords: indoctrination, practicing, swimming, Age group.