

جامعة العقيد أكلبي محمد أولحاج  
البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي  
الموضوع:

**التدريب التكراري و دوره في تحسين الحالة النفسية  
للسباحين  
فئة أقل من 15 سنة**

-دراسة ميدانية على أندية المسبح النصف أولمبي بالبويرة

إشراف الدكتور:  
- يونس محمد

إعداد الطالبين:  
- قاضي احمد  
- بودينة احمد

السنة الجامعية : 2017 / 2018

جامعة العقيد أكلبي معند أولعاج  
البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي  
الموضوع:

التدريب التكراري و دوره في تحسين الحالة النفسية  
للسباحين  
فئة أقل من 15 سنة

-دراسة ميدانية على أندية المسبح النصف اولمبي بالبويرة

إشراف الدكتور:  
- يونس محمد

إعداد الطالبين:  
- قاضي احمد  
- بودينة احمد

السنة الجامعية : 2017 / 2018

## شكر وتقدير

قال الله تعالى ( رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن  
أعمل

صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ) سورة النمل الآية 19  
ف الحمد لله حمد الشاكرين موصولاً بالثناء عليه وتوفيقه لنا في إتمام وانجاز هذه  
المذكرة،

ف الحمد له أولاً والشكر له ثانياً، والفضل له ثالثاً.

وقال الرسول ( صلى الله عليه وسلم " )من لم يشكر الناس لم يشكر الله . " صحيح  
مسلم.

حيث نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المحترم . " يونسى محمد "

المشرف على مذكرة تخرجنا هذه لما أسدى لنا به من نصح وتوجيه، و جزاه الله  
خييراً وأدامه

الله نخر لنا وللمسيرة العلمية وأن يمنحه الله الصحة والعافية

و إلى أساتذة و عمال الجامعة و اخص بالذكر أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

ولا يفوتنا أيضاً التنويه بالتسهيلات العملية لبعض المدربين.

كما نتقدم بالشكر إلى الزميل " عمرونى بشر " الذي ساعدني في

معظم الاوقات .

و أيضاً نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد.

ف الشكر لهم جميعاً وعسى الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله خالصاً لوجهه  
الكريم.

# علمة شكر

عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

- صديق مسلم -

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز

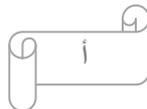
هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الدكتور القدير: يونسى محمد ، المشرف على بحثنا.

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية بجامعة البويرة

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"



# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.  
"الجنة تحت أقدام الأمهات" التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي،  
الى التي باركتني بدعائها و سامعتني بحبها و حنانها الغالية  
و العزيزة على قلبي دعيني انحنى إمامك و اقبل جبينك...أمي.  
الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض...والدي.  
الى أغلى كنز وهبه الله لي إخوتي وأخواتي  
الى أعمامي أخوا لي كل باسمه  
الى اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الى رفقاء دربي و طفولتي  
الى كل من عرفهم ولم أذكرهم...  
أهدي ثمرة جهدي و تعبتي.



# الأهماء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهوى.  
"الجنة تحت أقدام الأمهات" التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي،  
الى التي باركتني بدعائها و سامعتني بحبها و حنانها الغالية  
و العزيزة على قلبي دعييني انعمني إمامك و اقبل جبينك...أمي.  
الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض...والدي.  
الى أعمامي أخوالي كل باسمه  
الى اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الى رفقاء دربي و طفولتي  
الى كل من عرفهم ولم أذكرهم...  
أهدي ثمرة جهدي و تعبتي.



## محتوي البحث

الصفحة	الموضوع
أ	-شكر وتقدير.
ب	-إهداء.
د	-محتوى البحث.
ك	-قائمة الجداول.
م	-قائمة الأشكال.
س	-ملخص البحث.
ف	-مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
02	1- الإشكالية
02	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
03	5- أهداف البحث
04	6- دراسات المرتبطة بالبحث
06	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: التدريب التكراري</b>	
11	<b>تمهيد</b>
12	1-1-نبذه تاريخية عن التدريب الرياضي
12	1-2- مفهوم التدريب
12	1-3- مفهومالتدريب الرياضي
13	1-4-اهداف التدريب الرياضي
13	1-5- مبادئ التدريب الرياضي
14	1-6- طرق التدريب
14	1-6-1- مفهوم طريقة التدريب التكراري
14	1-6-2 أهداف طريقة التدريب التكراري
15	1-6-3 خصائص طريقة التدريب التكراري

15	4-6-1- مميزات التدريب التكراري
16	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الحالة النفسية</b>	
18	تمهيد
19	1-2 مفهوم الاعداد النفسي
19	1-1-2- الشق التعليمي
19	2-1-2- الشق النفسي التربوي
19	2- 2اهمية الاعداد النفسي
19	1-2-2 اكتساب المفاهيم التربوية النفسية
19	2-2-2 اكتساب المهارات النفسية
20	3-2-انواع الاعداد النفسي
20	1-3-2- من حيث المدة
21	2-3-2- من حيث النوعية
21	4-2- علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
22	5-2- أهمية التدريب الرياضي على الجانب النفسي
23	خلاصة
<b>الفصل الثالث: السباحة</b>	
25	تمهيد
26	1-3 نبذة تاريخية عن السباحة
26	1-1-3- السباحة في العصر القديم
26	2-1-3- السباحة في العصر الحديث
26	3-1-3- تطور السباحة في الجزائر
26	2-3 فوائد السباحة
27	1_2- الفوائد الجسمية
27	2-2-3 الفوائد الفيزيولوجية
27	3_2- الفوائد الصحية
27	4- 2-3 الفوائد التربوية والاجتماعية
27	5- 2-3 الفوائد النفسية والعقلية
27	3_3 مجالات السباحة

27	1_3_3 السباحة التنافسية
28	2_3-3 السباحة التعليمية
28	3_3-3 السباحة العلاجية
28	4_3-3 السباحة الترويحية
28	4_3 أنواع السباحة
28	1-4-3 سباحة الزحف على البطن
29	2-4-3 سباحة الزحف على الظهر
29	3-4-3 سباحة الزحف على الصدر
30	4-4-3 سباحة الفراشة
30	5-3 التحليل الفني لطرق السباحة
30	1-5-3 التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن
30	2-5-3 التحليل الفني لسباحة على الصدر
31	3-5-3 التحليل الفني لسباحة الفراشة
31	4-5-3 التحليل الفني للسباحة على الظهر
32	خلاصة
<b>الفصل الرابع الفئة العمرية U15</b>	
34	تمهيد
35	1-4 تحديد وتعريف بالفئة العمرية
35	2-4 مميزات هذه الفئة العمرية
35	3-4 خصائص المرحلة العمرية (U15)
35	1-3-4 النمو الجسمي
36	2-4-4 النمو الفسيولوجي
36	3-4-4 النمو الحركي
36	4-4-4 النمو العقلي
36	5-4-4 النمو الأخلاقي
37	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.</b>	
<b>الفصل الخامس : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>	
40	- تمهيد.

41	1-5- الدراسة الاستطلاعية
41	2-5- الدراسة الأساسية.
41	3-5- متغيرات البحث.
41	4-5- مجتمع الدراسة.
42	5-5- العينة وكيفية اختيارها
42	6-5- مجالات البحث.
43	7-5- أدوات البحث.
44	8-5- الوسائل الإحصائية المستخدمة.
<b>الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
46	- تمهيد.
47	1-6- عرض وتحليل النتائج
47	1-1-6- المحور الأول: يساعد التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين
53	2-1-6- المحور الثاني: للوسائل البيداغوجية دور في تحسين و انجاح التدريب التكراري للسباحين .
59	3-1-6- المحور الثالث للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين .
65	2-6- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
65	1-2-6- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
66	2-2-6- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
67	3-2-6- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة
68	3-6- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة
69	- الخلاصة
71	- الاستنتاج العام
73	- خاتمة
75	- إقتراحات وفروض مستقبلية
77	- البيبلوغرافيا
/	- الملاحق
/	- الملحق رقم 01
/	- الملحق رقم 02

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان	الصفحة
01	يبين ان المدربين ملمين بطرق التدريب المختلفة	47
02	يبين ان المدربين يعرفون طريقة التدريب التكراري	48
03	يوضح ان كان المدربين يقومون بمزج طرق التدريب الاخرى مع طريقة التدريب التكراري	49
04	يبين ان لطول الحصة التدريبية بالأسلوب التكراري تأثير على الحالة النفسية للسباحين .	50
05	يبين ان كان للتدريب التكراري دور في تحسين الحالة النفسية للسباحين .	51
06	يبين ان المدربين يخصصون حصص اضافية لتحسين الحالة النفسية للسباحين .	53
07	يبين ان كانت النوادي تخصص المبالغ المالية الكافية لاقتناء الوسائل البيداغوجية اللازمة .	53
08	يبين أن كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية لها دور في نجاح الحصص التدريبية .	54
09	يبين ان كان المدربين قد تلقوا تكويننا حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة	55
10	يوضح ان كان يتم استشارة المدربين عند اقتناء الوسائل البيداغوجية اللازمة	56
11	يبين ان نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل السير الحسن للعمليات التدريبية	57
12	يبين ان الوسائل البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية	58
13	يبين ان المستوى التعليمي للمدرب له دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين	59
14	يبين ان ولا نادي لديه اخصائي نفسي خاص به	60
15	يبين ان للأخصائي النفسي دور مهم في الفريق	61
16	يوضح ان اغلبية المدربين لا يستخدمون الالعب الشبه رياضية كحافز لتطوير المهارات النفسية للسباحين	62
17	يبين اين يتم استخدام هذه الالعب في بداية الحصة ام في نهايتها	63
18	يوضح الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين	64
19	يبين النسب المئوية لعبارات خاصة بإجابات المدربين الفرضية الجزئية الأولى	65
20	يبينالنسب المئوية لعبارات خاصة بإجابات المدربين الفرضية الجزئية الثانية	66
21	يبينالنسب المئوية لعبارات خاصة بإجابات المدربين الفرضية الجزئية الثالثة	67
22	مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	68

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان	الصفحة
01	يمثل مدى معرفة المدربين بطرق التدريب المختلفة.	47
02	يمثلان كانت لدى المدربين معلومات حول طريقة التدريب التكراري .	48
03	يمثل ان كان المدربين يقومون بمزج طرق التدريب الاخرى مع طريقة التدريب التكراري .	49
04	يمثلان كان لطول الحصة التدريبية بالأسلوب التكراري تأثير على الحالة النفسية للسباحين .	50
05	يمثل نسبة شعور المدربين بتغير الحالة النفسية للسباحين باستخدامهم للتدريب التكراري	51
06	يمثل معرفة ان كان المدربين يبرمجون حصص اضافية لتحسين الحالة النفسية للسباحين	52
07	يمثلان كانت الاندية تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية	53
08	يمثلان لكيفية استغلال الوسائل البيداغوجية دور في نجاح الحصص التدريبية	54
09	ان كان المدربين قد تلقوا تكويننا خاصا حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة	55
10	يوضح أن كان يتم استشارة المدرب عند اقتناء الوسائل البيداغوجية	56
11	يمثل ان نقص الوسائل البيداغوجية يعرقل السير الحسن للعمليات التدريبية	57
12	يبين ان الوسائل البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لاجراء العمليات التدريبية	58
13	يبين ان لكفاءة المدرب دور مهم في تطوير المهارات النفسية للسباحين	59
14	يبين انه ولا نادي يملك اخصائي نفسي خاص به	60
15	يبين ان للأخصائي النفسي دور مهم في الفريق	61
16	يبين ان كان المدربون يستخدمون الألعاب شبه رياضية كحافز لتطوير المهارات النفسية للسباحين	62
17	يبين أين يكمن دور استخدام هذه الألعاب في بداية الحصة أم نهاية الحصة	63
18	يبين الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين	64

## التدريب التكراري و دوره في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15

### دراسة ميدانية اجريت على مستوى المسبح النصف اولمبي بالبويرة

**هدف الدراسة:** تهدف الدراسة الى ابراز العلاقة الموجودة بين التدريب التكراري ومدى مساهمته في الرفع من الحالة النفسية للسباحين وتحسين قدراتهم النفسية

#### السؤال العام:

هل للتدريب التكراري دور في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15؟

#### الاسئلة الجزئية:

- 1- هل يساعد التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين ؟
- 2- هل للوسائل البيداغوجية دور في تحسين او انجاح التدريب التكراري للسباحين ؟
- 3- هل للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين ؟

#### الفرضية العامة:

للتدريب التكراري دور في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15

#### الفرضيات الجزئية:

- 1- يساعد التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين
- 2- للوسائل البيداغوجية دور في تحسين او انجاح التدريب التكراري للسباحين
- 3- للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين

#### اجراء الدراسة الميدانية

**العينة:** قصدية و استخدمنا طريقة المسح الشامل حيث شملت العينة على 06 مدربين لكلا الناديين

**المجال المكاني و الزماني:** تم اجراء الدراسة على مستوى المسبح النصف اولمبي بالبويرة في الفترة الممتدة من 04 مارس 2018 الى غاية 05 افريل 2018

#### المنهج:

تم استخدام المنهج الوصفي

الادوات المستعملة في الدراسة: استمارة استبيان

## النتائج المتوصل اليها:

للتدريب التكراري دور في تحسين الحالة النفسية للسباحين كما ان المستوى التعليمي للمدرب يلعب دور مهم في الرفع من الحالة النفسية للسباحين

## اقتراحات وفروض مستقبلية:

معرفة المدرب لكيفية استخدام مختلف الطرق التدريبية و مراعاة انعكاساتها على السباحين

معرفة المدربين لكيفية استخدام الوسائل البيداغوجية لرياضة السباحة من اجل راحة السباح

ادراك أهمية التحضير النفسي بالنسبة للسباحين

الاهتمام بتكوين المدربين في استخدام الوسائل البيداغوجية وكذا مسايرة مختلف التطورات في مجال التدريب الرياضي

مسايرة مختلف التطورات الحديثة في مجال التدريب الرياضي

يجب على المدرب مراعاة مختلف الفروق الفردية بين السباحين

مقلد

لقد شهد عصرنا الحديث العديد من التطورات، والانجازات العلمية التي تخدم الإنسان في شتى مجالات حياته، وبالموازاة مع هذا يشهد المجال الرياضي الذي لا يقل شأنًا عن باقي العلوم الأخرى تطورًا، وذلك من حيث استعمال مختلف الطرق التدريبية، والوسائل البيداغوجية والأساليب العلمية المتطورة، فيالرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة، وهذا لما تحتضيه باهتمام وشغف كبيرين حيث يزيد الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية، ومنها العالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها من خلال تمثيل الرياضيين لكل بلد حيث تكون فيها الانفعالات عند المتفرجين أو عند الرياضيين، كالخوف من الفشل، والرغبة في الفوز التي تشكل حالة نفسية تتصف دائما بالتوتر والقلق التي تتحول في بعض الأحيان الى عنف وربما تؤدي الى نقص في مستوى الأداء.

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية، بل هي الأساس لجميع أنواع الرياضات المائية المدرجة ضمن المسابقات الأولمبية، وقد شهد التاريخ تطورًا بالغًا، سواء كان ذلك في الأداء، أو في مستوى الانجاز، الذي ظهر جليا في تساقط الأرقام العالمية، والأولمبية مما جعل الأداء يمر بتطور ملحوظ، الشيء الذي يجعل العالم يسعى نحو محو أمية السباحة ليجعلها مشهورة ضمن الرياضات الأخرى.

وبما أن السباحة تمارس في وسط مائي يختلف عن الأنشطة الأخرى من وضع الجسم وصعوبة التنفس، ودخول الماء الفم، والأنف، والأذن وغيرها من المؤشرات التي قد تخلق لدى السباحين الشعور بالإحباط النفسي، ومما يؤدي أحيانا الى حصول اعاقة في ممارستها، تتعكس سلبا على عملية التدريب ومستوى الاداء.

ومن أجل تحقيق النتائج المرغوبة فيها فقد وجد الباحث ضرورة لدراسة كيفية استعمال انسب الطرق التدريبية من اجل تحسين حالة السباح النفسية.

فالاهتمام بالرياضيين يبدأ منذ مرحلة الطفولة، والتي تعتبر من أهم مراحل النمو حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية السباح كما أن تعليم وتدريب السباحين تساهم فيها عدة عوامل والتي يجب أن تتوفر أهمها حوض الماء أو المسبح الثقة في النفس عند السباح ومن أجل الوصول الى أعلى المستويات والانجاز الرياضي، يجب أن تتوفر لدى مدرب السباحة كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه. وتعد الأدوات المساعدة مهما كان نوعها السمعية والبصرية والعملية احدى الوسائل التعليمية المهمة والتي تسهم في توصيل المعلومات وتسهيل عملية التعلم في جميع الألعاب الرياضية.

. ومن المتعارف عليه أثناء البدء بتعليم المهارات الحركية لطرق السباحة في الوسط الجديد (الماء) في

إمكانية حدوث انفعالات قوية والتخلص من بعض العوامل النفسية السالبة لدى السباحين، وكلا الظاهرتين تؤثر على عملية التدريب، وعليه ولكي لا يقع المعلم أو المدرب في أخطاء قد لا يمكن تجاوزها مستقبلا لذا يجب معرفة العوامل المؤثرة على عملية التدريب وهي العوامل النفسية، العوامل الفيزيولوجية، العوامل الفيزيائية، لغرض الاستفادة من العوامل الايجابية ومحاولة إبعاد العوامل السلبية عن السباح

ومن خلال ما سبق اردنا أن نقوم بهذا البحث المتمثل في: التدريب التكراري ودوره في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15 كانت مشكلة البحث وانبثقت عنها عدة تساؤلات اخرى حيث قسم البحث على النحو التالي:

الجانب التمهيدي: حيث تناولنا أهمية البحث ,واشكاليته ,وكيفية صياغتها والفرضيات المحتملة, وأهداف هذا البحث وأسباب ,اختيار الموضوع وتفصيل بعض المفاهيم والمصطلحات, بالإضافة الى الدراسات المرتبطة بالموضوع .  
ولقد قسمنا بحثنا الى جانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي  
الجانب النظري: قسم الى أربع فصول على الترتيب

التدريب التكراري : وتطرقنا فيه مفهوم التدريب عامة و التدريب التكراري خاصة ,التدريب التكراري اهدافه و خصائصه و مميزاته ,الحالة النفسية تطرقنا فيها الى مفهوم الاعداد النفسي اهميته و انواعه 'السباحة تطرقنا فيها الى تعريف السباحة فوائد السباحة انواع السباحات مجالات السباحة اما بالنسبة للفئة العمرية تطرقنا فيها الى تحديد الفئة العمرية وكذا خصائص هذه الفئة.

الجانب التطبيقي :الذي يحتوي بدوره على فصلين: الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية التي شملت الدراسة الاستطلاعية ,مجتمع الدراسة ,عينة الدراسة ,المنهج المستخدم ,ومتغيرات البحث ومجالات البحث , والوسائل الاحصائية

والفصل الثاني: تمثل تحليل مناقشة النتائج, الخاصة بالاستبيان وتحليل نتائجه وكذا مناقشة النتائج بالفرضيات وتدعيم البحث ببعض الفروض والاقتراحات مستقبلية.

مدخل عام :

التعريف بالبحث

## 1-الإشكالية:

يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه ، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة

فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة ، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى السباحين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة.

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بسلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

تعد رياضة السباحة من بين الرياضات المميزة و الممتعة لكثير من شعوب العالم ،لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية، واجتماعية، ونفسية، ومما تحمله من مكانة في الدورات العالمية و الأولمبياد، و لقد شهدت في السنوات الأخيرة تقدماً علمياً واضحاً في مجال تعليم السباحة بشكل عام و تدريبها بشكل خالص.<sup>1</sup>

و يفضل تعلم السباحة في أعمار مبكرة لاختلافها عن الألعاب الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك عن طريق التوافق بين حركات الذراعين و الرجلين لغرض الارتقاء بكفاءة الرياضي ومن أجل تسهيل العملية التدريبية و كذا تحسين الحركة و سهولة تغيير اتجاه الحركة و السيطرة على الاستجابات الحركية<sup>2</sup>

وهذا كله بفضل استخدام مختلف الطرق في عملية التدريب التي تهدف إلى تطوير و تحسين السباحين و بالاهتمام بإعدادهم إعداداً شاملاً بدنياً و مهارياً و نفسياً ،وأصبح هو الطريق لتحقيق أفضل المستويات في الأداء الرياضي من خلال ما سبق يمكن طرح مشكلة البحث.

## التساؤل العام:

هل للتدريب التكراري دور في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15 ؟

## التساؤلات الجزئية :

هل يساعد التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين؟

هل للوسائل البيداغوجية دور في تحسين و انجاح التدريب التكراري للسباحين ؟

هل للتخصيص النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين ؟

## 2-الفرضيات

## الفرضية العامة:

للتدريب التكراري دور في تحسين الحالة النفسية للسباحين

<sup>1</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح \_التدريب الرياضي ,ط 1 مصر , دار الفكر العربي،1997 ص09  
<sup>2</sup> افتخار احمد \_ مبادئ واسس السباحة، عمان , دار الفكر للطباعة و النشر 2000 ص07.

**الفرضيات الجزئية:**

يساعد التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين. للأدوات البيداغوجية دور في تحسين و انجاح التدريب التكراري للسباحين للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين.

**3-أسباب اختيار الموضوع :****أسباب ذاتية:**

- الميل لشخصي لممارسة السباحة وكذا ممارسة مهنة السباحة.
  - حب التعرف على الأشياء التي تساعد السباحين على تعلم السباحة.
  - حب اكتشاف الأشياء الجديدة عن ممارسة الرياضة، وخاصة السباحة.
- نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث.

**أسباب موضوعية:**

- الاهتمام الكبير الذي توليه معظم الدول المتقدمة لهذه الرياضة
- محاولة التعرف على دور المدربين في تحسين الجانب النفسي للسباحين
- التعرف على أهمية التدريب التكراري لدى السباحين.ولما لها من أهداف تربوية وصحية.

**4- أهمية البحث:**

تلعب السباحة دورا هاما من خلال إشراك كل عضلات الجسم في أداء أي نوع من السباحات حيث أصبحت وسيلة علاجية لكثير من الأمراض و خاصة أمراض المفاصل و العظام و لبعض التشوهات القومية، وكذا لما لها من فوائد عقلية و نفسية و فيسيولوجية و جسمية و, تعتبر رياضة ترويحوية تساعد السباح على التخلص من الملل، والقلق والاضطرابات، وتمارس من طرف كلا الجنسين ومختلف الأعمار كبارا وصغارا.

**5-أهداف البحث:**

إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية و الهدف من الدراسة هو السبب الذي من أجله قمنا بإعداد هذه الدراسة والتي تهدف إلى محاولة التعرف على التدريب التكراري و مدى مساهمته في تحسين الحالة النفسية للسباحين.

محاولة التعرف على الحالة النفسية للسباحين من خلال التدريب بطريقة التدريب التكراري

تنبيه المدربين بضرورة وضع برامج تهتم بالجانب النفسي للسباحين

محاولة تطوير الحالة النفسية للسباحين.

إبراز أهمية التدريب التكراري لدى السباحين

إبراز اهم العراقيل التي تواجه السباحين من الناحية النفسية.

## 7-الدراسات المرتبطة

## الدراسة الاولى:

الدراسة التي قام بها علون رفيق (ماجستير 2008/2007) تحت إشراف الدكتور بن عكي محمد آكلي تحت عنوان/ علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (12/9) سنة بأندية ولاية الجزائر .

## إشكالية البحث:

- ما هو دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّب السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (12/9) سنة.

## التساؤلات الجزئية:

- هل المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي فئة (12/09) سنة لدعم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية؟
- هل نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدرّبي السباحة له انعكاس على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (12/09) سنة.
- كيف يمكن أن تساهم الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّبي السباحة الإعداد والتكوين الجيد لسباحي المرحلة العمرية (12/9) سنة.
- هل يولي المسيرون القائمون على أندية السباحة أهمية للمؤهلات العلمية والقدرات المهنية للمدرّبين من أجل الإعداد أو التكوين الجيد لسباحي الفئة العمرية (12/9) سنة.

## الفرضية العامة:

الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّبي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية 12/9 سنة.

## الفرضيات الجزئية:

- المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي (12/9) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة.
- نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدرّبي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (12/09) سنة.
- الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّبي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة.
- المسيرون القائمون على أندية السباحة لا يولون أهمية للمؤهلات العلمية والقدرات المهنية للمدرّبين من أجل الإعداد والتكوين الجيد لسباحي الفئة العمرية (12/9) سنة.

استخدام الباحث: المنهج الوصفي لدراسة أما الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث فقد اختار الباحث استعمال " الدراسة النظرية " أو مصطلح " البيبليوغرافية " حيث تم الاستعانة بكتب، مذكرات، مجلات... الخ. وكذا المقابلة الشخصية وكذا الاستبيان.

مجتمع الدراسة: مدربي السباحة القائمين على إعداد وتكوين السباحين على مستوى الأندية التابعة للرابطة السباحة الجزائرية

الدراسة 129 موزعين على 31 نادي 31 مدراء وفنيين تمثلت في 160.

عينة الدراسة : طريقة قصدية جميع مدربي الفئة العمرية (9-12) عددهم 67 موزعين 31 نادي يمارسون نشاطهم في 05 مسابح المدراء والفنيين 31

-عينة المدربين تضم الجنسين ومختلف الأعمار - مدربي الفئة العمرية (9-12)سنة

- عينة المدراء والفنيين جميع المدراء كلا الجنسين

- الأدوات المستعملة:

- المقابلة والإستبيان

- النتائج المتوصل إليها

-تراجع مستوى الأعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية يعود بالدرجة الأولى إلى نقص كفاءة المدربين المهنية

ونوعية درجة مؤهلاتهم العلمية التي لا تتماشى ولا تتناسب مع متطلبات أعداد وتكوين سباحين الناشئين

-نقص الخبرة للمدربين وتكوينهم يؤثر سلبا على إعداد وتكوين السباحين الناشئين في النواحي البدنية والبدنية والنفسية

- البرامج المطبقة والمنتهجة من طرف المدرب ين لا تتماشى ولا تطابق البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة في السباحة مع فئة الناشئين

-مدربو يمارسون مهنتهم ولا يحملون شهادات علمية ولم يتلقوا أي تكوين.

الدراسة الثانية:

الدراسة التي قام بها مرزقي فاتح دكتوراه 2013/2012 تحت إشراف الدكتور بن عكي محمد أكلي تحت عنوان:

اقتراح بطارية اختيارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين المرحلة العمرية

13/12 سنة على مستوى مسابح الجزائر العاصمة.

الهدف من الدراسة:

هو التعرف المبكر على الأفراد ذوي المواهب والقدرات البدنية والعقلية الملائمة والنشاط الرياضي المختار من

خلال التقنية - بطارية اختيارات لانتقاء السباحين الناشئين.

إشكالية البحث:

- هل يمكن اقتراح بطارية اختيارات مهارية بدنية لاستعمالها في عملية انتقاء السباحين الناشئين؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل هناك تطبيق لبطارية الاختبارات لانتقاء السباحين الناشئين على مستوى أندية السباحة؟

2- ما هي أهم الظروف والعوامل التي تعيق المدرب على عدم استعماله بطارية الاختيارات أثناء انتقاء

الناشئين في السباحة.

3- فيما تكمن أهمية اقتراح بطارية لاختبارات أثناء انتقاء السباحين الناشئين؟

**الفرضية العامة:**

يمكن إخراج بطارية اختيارات لتقديم القدرات المهارية والبدنية لاستعمالها في عملية انتقاء الباحثين الناشئين.

**الفرضيات الجزئية:**

1- هناك نقص كبير في تطبيق بطارية الاختبارات لانتقاء السباحين الناشئين على مستوى أندية السباحة.  
2- يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب وإمكانيات النادي، وتدخّل مسؤولي النادي في عملية الانتقاء على إعاقة استعمال بطارية الاختيارات من طرف المدرس لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين.

3- تكمن أهمية اقتراح بطارية الاختيارات أثناء انتقاء الباحثين الناشئين في تحديد القدرات المهارية بدقة وبصورة علمية وبالتالي اختيار الباحثين الأكفاء وهذا ما يضمن الظفر بالنتائج الجيدة.

- استخدم الباحث المنهج الوصفي للموضوع

- أما عن الأدوات الإحصائية فتتمثل في: الاستبيان - المقابلة - بطارية اختيارات.

**أهداف الدراسة :**

\_ معرفة حقيقة الانتقاء الرياضي في الأندية الجزائرية.

\_ تسليط الضوء على الطرق والأساليب المستعملة في عملية الانتقاء الرياضي .

\_ تقنين واقتراح بطارية إختبارات وتكييفها وفق البيئة الجزائرية

\_ إبراز أهمية تقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات للانتقاء السباحين الناشئين

**عينة الدراسة**

**عينة الاستبيان:** عينة مقصودة 60 مدرب ينشط على مستوى رابطة السباحة لولاية الجزائر.

**عينة المقابلة :** مسحية 11 مدرب مشاركين في الدورات العربية العاشرة ناشئين لسباحة .

العينة الخاصة ببطارية اختبارات

\_ اولمبيك سيد محمد oms . 10 ناشئين

\_ نادي جذور القصبه 10rsn ناشئين

**أدوات** استبيان -مقابلة - بطارية اختبارات

**المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي

**أهم النتائج :**

-عملية الانتقاء للبراعم الشبانية في رياضة السباحة يبنى على أسس عشوائية غير علمية

-اعتماد طريقة الملاحظة والمنافسة في عملية الانتقاء

تقنين بطارية اختبارات مهارة وبدنية كأساس علمي يعتمد عليه في الانتقاء السباحين الناشئين

**أهم التوصيات:**

- ضرورة انتهاج بطارية اختبارات في عملية انتقاء الناشئين

- الابتعاد عن طريقة الملاحظة والمنافسة والخبرة

## التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك نوع من العلاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل.

- من حيث المجال المكاني: أجريت كل هذه الدراسات في الجزائر.
- من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها كانت في تخصص السباحة.
- من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو جانب التدريب في تخصص السباحة.
- من حيث المنهج: اشتركت كل الدراسات السابقة في إستخدام المنهج الوصفي.
- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، الدراسة الحالية اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة القصدية بحكم أن المجتمع صغير تم الاعتماد على المسح الشامل.
- من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، المقياس، الاستبيان المقابلة.
- من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية: النسب المئوية.

## ➤ أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:

- من خلال الدراسات المرتبطة بالبحث تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من حيث:
- تحديد فصول الجانب النظري.
  - ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
  - الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.
  - كيفية اختيار العينة.
  - تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
  - تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
  - كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
  - تحديد المنهج المناسب.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

**التدريب التكراري:** هو طريقة من طرق التدريب الرياضي التي يتم التدريب فيها بشدة تحميل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد، على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية كاملة تسمح له باستعادة الشفاء، حيث يهدف هذا النوع إلى تطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنهما كالقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية والتي قد تصل شدة التدريب فيها إلى %100<sup>1</sup>

## - مفهوم الدور النفسي

هو ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية و التي تعتبر بمثابة اهم العوامل لبناء الشخصية السوية<sup>2</sup>

## تعريف السباحة:

- **التعريف الاصطلاحي:** هي أحد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية. والأنهار، والبحيرات والبحار والمحيطات )
- **التعريف الإجرائي:** تعتبر من الرياضات المائية التي يستعمل فيها الرياضي جميع أعضائه وهي رياضة تعتمد بصفة كبيرة على الأطراف وطريقة التنفس.<sup>3</sup>

## التعريف بالفئة العمرية U15

- **التعريف الاصطلاحي:** هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو و يحدث تغيرات عضوية و نفسية ذهنية و واضحة تقلب الطفل عضوا في المجتمع<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح .التدريب الرياضي ، ط . 1 مصر ،دار الفكر العربي. 1997 ص17

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران \_ .علم نفس الطفولة و المراهقة \_ ط. 5 عالم الكتب. 2001 :ص51

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. مبادئ و أسس السباحة \_ دار الفكر للطباعة و النشر: 46

<sup>4</sup> عبد الله الصوفي . ،موسوعة العناية بالطفل، بيروت، دار العودة1980 - .:ص19

# العائد النظري

الفصل الأول

التدريب التكراري

**تمهيد:**

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الخيرة بحدائثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة ، اذا اتخذت العملية التدريبية شكل وهيكل وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لفضل وأحدث الأساليب الطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي و ذلك بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي و الذهني للسباح.

**1-1- نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي:**

العصور القديمة لم يكن الانسان في حالة ضرورة لمزاولة التدريب حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا وبدون قصد متمثلة في الجري وراء فريسة ليصطادها او سباحه مجرى مائي او تسلق الاشجار لقطف ثمارها المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد ان التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية الفطرية التي كان يزاولها الانسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية القوة والسرعة والتحمل و المرونة والرشاقة، تطور الانسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية ظهور القبيلة والعشيرة واصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع واصبحت القوة العضلية السرعة والخفة من اساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة او السيطرة عليها واذا ما نظرنا الى الاصبريين ساكني "لاكت ونيا" في ذلك الوقت كان كل مهم اعداد الفرد يكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار كان شعار كل ام اسبرطية تودع ابنها الى ساحه القتال " عد بدرعك او محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الاغريق بالتدريب البدني الرياضي حيث انشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما صبيان وفتيات حتى الخامسة عشرة فكانت لهم اماكن تسمى "الباسترا" وبذلك انتعشت الرياضة عند الاغريق القدماء قدرها عندهم ، منذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الان و التدريب البدني والرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيد من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات الميكانيكا و الكيمياء بأنواعها والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة... الخ ومنذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الان و التدريب الرياضي في تقدم مستمر حيث نهج نهجا علميا سليما هذا المنهج مبني على الاستفادة من العلوم الاخرى التي ساهمت بشكل كبير في تطوير أسس نظريات التدريب الرياضي الحديث. (1)

**1-2- مفهوم التدريب:**

يرى البعض ان كلمه التدريب " thrahere مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية " training " وتعني يسحب او يجذب .وقد انتهى الامر بهذا المصطلح الى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما سحب او جذب الجواد من مربي الخيل لإعداده للاشتراك في السباقات.

**1-3- مفهوم التدريب الرياضي:**

انه عملية تربوية تخضع للمبادئ العلمية وتهدف اساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من انواع الأنشطة الرياضية.

وبشير ايضا مفهوم التدريب الرياضي الى عمليه التكامل الرياضي المدارة وفقا للمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة الى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج المنظم في كل من القدرة اللاعب وجاهزيته الأداء. (2)

ومنه يمكن استخلاص أن التدريب الرياضي هو عملية تهيئة الرياضي من مختلف النواحي البدنية و النفسية والخلقية للتأقلم مع متطلبات الرياضة الممارسة وهذا من اجل تحقيق افضل مستوى وافضل نتيجة ممكنة.

<sup>1</sup> بسطو يسي احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، القاهرة ، 1999 ، ص 19

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب دار الهدى ، المانيا 2002، ص13

**1-4-اهداف التدريب الرياضي :**

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي :

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية. الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية والخطية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية التمتع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،..... الخ. (1)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخطية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (2)

**1-5- مبادئ التدريب الرياضي:** كانت الموهبة الفردية قديما في ثلاثينيات والاربعينيات ، تلعب دورا اساسيا في الوصول الى اعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

التدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي و التربية وعلم الاجتماع الرياضي.

يرى مفتي حماد: أن الاسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عملية التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح
- وظائف أعضاء الجد البدني
- بيولوجيا الرياضة
- علوم الحركة
- علم النفس الرياضي

أمر اللهاألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، جلال جزي وشركائه، الإسكندرية، 1998، ص 12  
حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص 21

- علوم التربية
- علوم الاجتماع الرياضي
- الادارة الرياضية

### 1-6- طرق التدريب :

تنقسم طرائق التدريب الى عدة أنواع كما هو مبين في أدناه :

- ❖ طريقة التدريب المستمر
- ❖ طريقة التدريب الفكري
- ❖ طريقة التدريب التكراري
- ❖ طريقة تدريب المرتفعات
- ❖ طريقة التدريب الدائري

ولكل طريقة من الطرق التدريب سابقة الذكر اهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وينبغي على المدرب الرياضي الالمام بها جميعا حتى يستطيع النجاح في تنمية وتطوير الصفات البدنية الاساسية والضرورية للفرد الرياضي الى اقصى درجة ممكنة. (1)

### طريقة التدريب التكراري:

#### 1-6-1- مفهوم طريقة التدريب التكراري:

طريقه التدريب التكراري هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة تكرار المجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لمرات عديدة بسرعة معينة. ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينيه تسمح له باستعادة الشفاء الكامل. وتعتبر من الطرق الهامة والأساسية في تدريب العاب القوى ( وخاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية ) وتهدف ايضا الى تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتتميز هذه الطريقة الشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل الى الحد الاقصى لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على اجهزة الجسم.

#### 1-6-2- أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية التالية

-السرعة

- القوة القصوى( القوة العظمى)
- القوة المميزة بالسرعة( القدرة العضلية)
- التحمل الخاص( تحمل السرعة)
- القدرة الانفجارية

<sup>1</sup> امرالله البساطي، اسس و قواعد التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص20.

وبذلك تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80-100 بالمئة من الشدة القصوى للسباح

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عمليه تبادل الاكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخزنة، فإنها تأثر تأثيرا كبيرا على الجسم لأنها تستدعي اثاره الجهاز العصبي المركزي وسرعه حدوث التعب، ويحدث ذلك نتيجة ظاهره الدين اوكسجين اي عدم القدرة على امداد العضلات بحاجتها الكاملة من الاكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين، سيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الاكسجين مما يؤدي الى استهلاك الطاقة المخزونة. (1)

### 1-6-3- خصائص طريقة التدريب التكراري :

التدريب بالحمل التكراري القصوى الى اثاره الجهاز العصبي المركزي ، حيث تتراوح الشدة بين 90-100 بالمئة من قدرة السباح، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين اكسجيني كبير والذي يجبر العضلات الى العمل لاهوائيا ، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي اي زيادة متابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا ، وهذا بالإضافة الى المواد المعادن والاملاح المعدنية والفيتامينات التي يجب ان تتوفر بكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة الرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جديد بين العضلات والاعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة اكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية و تحمل السرعة القصوى

### 1-6-4- مميزات التدريب التكراري:

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. (2)

<sup>1</sup>محمد حسين حمد عبد المنعم. تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية. منشآت المعارف، الإسكندرية، 2009، ص19

<sup>2</sup>محمد حسن العلاوي، أسس علم التدريب، ترجمة قاسم حسن حسين، دارا لنشر، 1992، ص43.

## خلاصة

أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة وفق حياة الفرد بصورة عامة وفقاً لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع.

إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه, فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.

والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة , فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

فالتدريب عامة يعني " عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد , ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع."

التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

الفصل الثاني

الحالة النفسية

## تمهيد

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة جدا للصحة النفسية والجسدية للإنسان، وتخلصه من ملل الحياة اليومية التي تسبب له حالة من القلق، إلا أن الكثيرين يشتغلون بأمر الحياة التي تمنعهم من ممارستها مما يجعل بعضهم يعاني من عصبية دائمة نتيجة تراكم المشاكل اليومية.

**2-1 مفهوم الإعداد النفسي :** ان عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما

**2-1-1- الشق التعليمي :** ويشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني وقد سبق الكلام عنهما

**2-1-2- الشق النفسي التربوي :** وهذا الشق له من الأهمية ما الشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في

المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الاداء من الناحية البدنية والفنية الخططية والذهنية عندئذ تكون الصفات الارادية هي التي تقرر نتيجة المباراة.

لذلك في الإعداد النفسي للاعب يجب ان يخطط له المدرب اثناء الموسم كما يحدث تماما للنواحي التعليمية الاعداد النفسي يعني كل الاجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الارادية و تنميه القيم الخلقية للاعب. (1)

**2-2- أهمية الإعداد النفسي :** يتميز مستوى اداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات

أو المسابقات خلال الموسم الرياضي. حول المدرب ومعرفة أسباب عدم استقرار مستوى اداء اللاعب واستبعاد ان يرجع ذلك الى القدرات البدنية او المهارية ذلك لأنها تتميز الاستقرار ولا يطرا عليها التغيير عادة الا بسبب

الاصابة أو المرض..... الخ وان الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الاداء في ضوء بعض العوامل النفسيه من القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز بالأداء. لذلك فان الإعداد النفسي الجيد يهدف الى

مساعدته اللاعب السيطرة على افكاره وانفعالاته بما يحقق افضل مستوى اداء مع اختلاف ظروف المنافسة. (2)

**2-2-1 اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :** ينظر الى الرياضه على انها احدى الوسائل التربويه الهامه التي

تؤثر في سلوك الناشئ ، وقد يكون هذا التأثير ايجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، الروح الرياضية والالتزام وتحمل

المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهه الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور، و العدوانية، والانانية والقلق الزائد و الخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس وهنا تأتي اهميه نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى

المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين الإداريين و أولياء الأمور

**2-2-2 اكتساب المهارات النفسية :** تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ،

باعتبار ان الاعداد النفسي مهارات تحتاج الى التدريب عليها وتسير جنباً الى جنب مع تدريب القدرات البدنية

والمهارات الرياضية ، والنتيجة اننا نلاحظ ان بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعدهم على مواجهه الضغوط وتركيز الانتباه ووضع اهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية والتصور العقلي لا داء مهاراتهم في

المنافسة بدقة... الخ

وبالرغم انه من الناحية المثالية يتوقع ان يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات

النفسية فانه عند تعذر ذلك يمكن ان يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة ان يؤهل نفسه في هذا المجال من

امثلة المهارات النفسية الشائعة البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع الضغوط المنافسة الرياضية ،التصور

العقلي، تركيز الانتباه ،الثقة بالنفس و بناء الأهداف (3)

<sup>1</sup> حامد عبد السلام هارون .علم نفس الطفولة و المراهقة، الطبعة الخامسة، عالم الكتب ،2001، ص 23

<sup>2</sup> كمال دسوقي ،النمو التربوي للطفل والمراهق،در وسفي علم النفس الارتقاعي ،مصر،2003،ص45

<sup>3</sup> فؤاد عبد الباهي السيد. الأسس النفسية لنمو في الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، 2005،ص56

## 2-3- أنواع الإعداد النفسي: ينقسم الاعداد النفسي الى :

## 2-3-1- من حيث المدة:

## أ- الاعداد النفسي طويل المدى :

يمكن ان نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محدد

- اعداد فريق في المشاركة في البطولة المهمة الان وتدريباته تستمر فتره زمنية طويله الاعداد لبطولة كاس العالم او الدورات الاولمبية أو القارية وان مفردات هذا الاعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وانما تتعدى ذلك الى الاعداد النفسي الذي يتلزم بقيمه العناصر في الاعداد والتهيئة - هناك جانب في التحضير طويل المدى وهو ضرورة اجراء الفحوصات الطبية للاعبين بين فتره واخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية واهمالها يسبب اثار النفسية سلبية كثيرة على اللاعبين - ان الاطمئنان على اتزان حاله النفسيه عند اللاعب خلال الاعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامه الاعداد النفسي يتطلب اجراء بغض الفحوص والاختبارات النفسيه على اللاعبين ان النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالتهم النفسية خلال اعدادهم الطويل

- ضرورة التقييم حاله التدريب بين فتره واخرى لكي يعلم المدرب مادي تأثير الوحدات التدريبية للاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعه هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات

- من المفيد جدا مناقشه محتوى الاعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين وافساح المجال امام كل منهم ابداء راي حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة النفسية اثناء التدريب الطويل الامر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الاهداف المرسومة من التدريب

- خلال الاعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة لهذا يجب ان يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في اعدادي النفس الطويل و يجعله مستقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف - ضرورة تطبيق القانون اثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا باللعب القانوني السليم

- لكي تنجح عمليه الاعداد الطويل على المدربين والمسؤولين على الفريق ابعاد كافه الاعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب كفيته تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب ان ينشط في معالجه الامور الاجتماعية،الاقتصادية،وحتى العاطفية. (1)

## ب- الاعداد النفسي قصير المدى:

هو محاوله اعداد الفريق او الاعب المنافسة القادمة ورفع درجه استعداده لكي يتمكن من جهته يحقق الفوز ويمكن توظيف هذا النوع من الاعداد النفسي خلال : يرى بعض علماء النفس في المانيا الغربية ان الاعداد النفسي قصير المدى في المنافسات العامه يتركز في ثلاث مراحل هي:

<sup>1</sup> محمد الطاهر الطيب،رشد يعبد حنين،محمود عبده الحليم. التلميذ في التعلم الأساسي،الإسكندرية،منشأ المعارف. 1982. ص102

-مرحلة التوقف

-مرحلة المواجهة

-مرحلة الاسترخاء

وهذه التقسيمات الثلاثة المستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة ان مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن ادراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له- موقف الشدة- حتى ياديه الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق الخوف ،عدم الطمأنينة ،والتوقع السلبي...الخ (1)

## 2-3-2- من حيث النوعية:

### أ- الاعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الاعداد فيما يلي :

تطوير العمليات النفسية للاعب : ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسه كره القدم مثل الادراك الحسي انواع المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي التفكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وانواعها المختلفة

الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب: والمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه وصفات الارادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه

**تثبيت الحالة النفسية للاعب:** حيث تتميز في عدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث ان اثبات

الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية التفكير. الانفعال، الارادة وهي تأثر الى حد كبير على نشاط

اللاعب سلبيا وإيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب التحكم فيها وتوجيهها يجب ان تسير هذه المبادئ جنبا الى جنب مع النواحي التدريبية الاخرى اثناء عمليات التدريب

**ب -الاعداد النفسي الخاص:** هذا النوع من الاعداد يهدف الى استخدام الاعداد النفسي لحالة معينة لها

خصوصياتها

الاعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة

الاعداد النفسي للاعب معين

الاعداد النفسي الخاص ضد خصم معين

الاعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد (2)

## 2-4- علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

ان تطوير الناحية النفسية للاعبين مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية و الخطئية وبالنظر إلى مستويات اللاعبين البدنية والفنية هذا معناه انه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فرديه التي ترتبط بحالات المتعددة وان اللاعب حينما اصابه التعب فان هذا يخفض الحالة المعنوية في استمرار التسابق ان اللاعب اذا لم

<sup>1</sup> عبد الله الصوفي .،موسوعة العناية بالطفل،بيروت،دارالعودة. 1980 ص 60

<sup>2</sup> محمد الطاهر الطيب،رشد يعبد حنين،محمود عبده الحليم. التلميذ في التعلم الأساسي،الإسكندرية،منشأ المعارف. 1982. ص67

يكن يجيد انواع الضربات انه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة استخلص منها ان الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى (1)

## 2-5- أهمية التدريب الرياضي على الجانب النفسي

هناك علاقة وثيقة تربط ما بين التمارين البدنية الصحيحة والسليمة وبين الصحة النفسية لدى المرء، حيث تعتبر هذه العلاقة طردية؛ فكلما زاد الالتزام بأداء هذه التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي لدى الشخص، حيث تقلل هذه التمارين من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة والضغوطات الحياتية اليومية. تخلق الأنشطة البدنية حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي المتمثل في خلق توازن بين الجسد والروح، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة، حيث تعتبر أنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم.

تعمل على تنشيط الدورة الدموية، مما يُكسب الإنسان حيوية و طاقة ونشاطاً لأداء كافة مهامه اليومية بكل فعالية. تساعد بشكل رئيس على حرق الدهون المتراكمة في الجسم، وإعطاء القوام الجسدي شكلاً مشوقاً ومتناسقاً، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الشخص وعلى ثقته بنفسه، وخاصة النساء حيث يعزز جمال المظهر الخارجي لدى المرأة، بسبب استقرارها النفسي إلى حد كبير.

تعتبر هذه الأنشطة أفضل منظومة علاجية لمن يعانون من أمراض وحالات الاكتئاب المختلفة، كما تعتبر بمثابة أسلوب وقائي يجنب الإنسان من التعرض لهذه الأمراض، حيث تعمل على رفع وتحفيز هرمون السعادة والراحة النفسية.

تعمل على تقوية عضلات الجسم، وبالتالي تحول دون شعور المرء بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائياً، كما ترفع من اللياقة البدنية لدى الشخص ومن مرونة جسده، وتحافظ على الوزن المثالي له في حال التزامه بأداء هذه التمارين مما ينعكس إيجاباً على نفسيته.

تمنح شعوراً بالاسترخاء العام، كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص، حيث إنّ ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكتيك والتأمل، مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل، وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ. (2)

<sup>1</sup> طه إسماعيل عمرو، كرة القدمين النظرية والتطبيق، القاهرة دار الفكر العربي، 1989

<sup>2</sup> فؤاد عبد الباهي السيد. الأسس النفسية لنمو في الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، 2005، ص56

**الخلاصة:**

ومما سبق نستخلص ان الاعداد النفسي له دور كبير ومهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية السباح قبل واثناء المسابقة بحيث تساعده على التخلص من ظاهرة الخوف والانفعال والتردد والقلق وبالتالي تحصيل المردود الجيد وتحقيق نتائج حسنة

الفصل الثالث

السياحة

## تمهيد

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية، بل هي الأساس لجميع أنواع الرياضات المائية المدرجة ضمن المسابقات الأولمبية، وقد شهد التاريخ تطورا بالغاً سواء كان ذلك في الأداء أو في مستوى الانجاز الذي ظهر جلياً في تساقط الأرقام العالمية والأولمبية مما جعل الأداء يمر بتطور ملحوظ، الشيء الذي يجعل العالم يسعى نحو محو أمية السباحة ليجعلها مشهورة ضمن الرياضات الأخرى.

**3-1-1-نبذة تاريخية عن السباحة :** السباحة هي احد الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه الى الكثير من الانفعالات (1)

ويقول الدكتور **ابن منظور** سباح: السبح والسباحة العموم ، سبح في النهر وفيه يسبح سبحا وسباحة ورجل سباح وسبوح من قوم السبحاء وسباح من قوم السباحين

### 3-1-1-السباحة في العصر القديم:

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحر واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته اذا اجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به او للتصدي للكوارث الطبيعية او الهروب منها كالفياضانات او الزلازل او الحرائق كما انه لجا للماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء او الغوص فيه أحيانا

**3-1-2-السباحة في العصر الحديث:** بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة اذ ظهر أول كتاب يتحدث عن السباحة عام 1538 عنوانه المحادثة في السباحة أعده " نيكولاس فينمان " وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق المحادثة بين المعلم والتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدع مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير لانتشار سباحة الصدر ثم ظهر كتاب اخر بعنوان " فن السباحة " للفرنسي تيفينو تكلم فيه بطريقة تشبه طريقة السباح على الصدر . (2)

### 3-1-3-تطور السباحة في الجزائر :

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي ، اين كان معظم المشاركين من اصل أوروبي ، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى ان يفرضو وجودهم ويشاركون في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال افريقيا ومن بين السباحين الذين انجبتهم الجزائر وبالظبط " نجد كل من "بن حمو العربي بالعروسي " الذين كانوا بين المنشطين للبطولات CNR من مدينة غليزان للنادي الرياضي المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائر ، بفنجد " بلحاج مصطفى الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي في الاربعينيات (3)

### 3-2-فوائد السباحة :

اتفق الكثيرون على ان رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن بأمس الحاجة الى تحريكها بعد ان أصبحت الالة تسيطر على الانسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة ويمكن ادراج فوائدها كالآتي :

**3-2-1-الفوائد الجسمية :** للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تاثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا متناسقا وللسباحة تاثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة الى زيادة تحمل

<sup>1</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، مصر، دار الفكر العربي 1997 ص 34 .

<sup>2</sup> افتخار احمد .مبادئ و أسس السباحة. عمان دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص 45 .

<sup>3</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح، مرجع سابق، 1997، ص 40

الفرد ورشاقة حركاته فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وإطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وشدة وارتداء مستمرين

**3-2-2- الفوائد الفيزيولوجية :** تآثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر ، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي الى زيادة مرونة الرئتين ثم السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية إثناء التنفس المنتظم كما ان للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة القدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيرها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي الى تسهيل عملية الهضم (1)

**3-2-3- الفوائد الصحية :** تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي اذ ينصح في الحالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة إيجابية للاعبين بالإضافة الى كونها تدفع الفرد الى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبع النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بمضافة الأنف والإذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد

**3-2-4- الفوائد الترويحية والاجتماعية :** لرياضة السباحة دور عميق في تعميق الناحية الاجتماعية ، فهي تعمل وبقية افراد الاسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضافة روح الألفة والتعاون كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد انقاذ الاخرين ويساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جديدة فضلا عما تثبته السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين وتتجلى فوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتمتع بقضاء وقت فراغ في النشاط البدني المفيد ومحبيب للنفس .فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه

**3-2-5- الفوائد النفسية والعقلية :** تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية اذ انها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة الى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة وتبعد الخوف وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة الى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة

### 3-3- مجالات السباحة :

#### 3-3-1- السباحة التنافسية :

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك يجب على السباح اتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل الجهد والوقت لتحقيق نتائج مرضية ، 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 (2).

<sup>1</sup> هديل حسن ذياب. تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية. دارالبداية: عمان ص 90

<sup>2</sup> عصام أمين حلمي. تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق. الإسكندرية، 2009 ص36

**3-3-2- السباحة التعليمية :**

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال الى مراحل متقدمة للوصول الى الإنجاز العالمي بالإضافة الى كونها الأساس للممارسة مهارة السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه الى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارة السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا الى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة ( الحرة - الظهر - الصدر - الفراشة ) (1)

**3-3-3- السباحة العلاجية :**

يجمع الخبراء على ان رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة المرتبة الاولى من حيث قيمه العلاجية مقارنة الانشطة الأخرى وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة اكبر من اليابسة حيث ان وزن الجسم يساوي وزن السائل المزاح فهو يبذل جهدا أقل الاحتفاظ بالاتزان في الماء ، بالإضافة الى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى أمكانيه التعلم مهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء بما ينمي لديه اتجاهات ايجابية نحو نفسه ونحو الآخرين في ظروف الممارسة الطبيعية مما يساعده على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه .

ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الامور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزه ويتطلب التعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من شهادات وتوجيهات التعاون بين وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكميه الجهد المطلوب منه.

**3-3-4- السباحة الترويحية :**

تعلم رياضه السباحة من الانشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع ان تعطي لونها بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليوميه ، و السباحة نشاط ترفيهي لا تلزم الفرد الممارس إتباع قواعد محدده أو طريقة معين السباحة ، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت في الطريقة والوقت فهو يمارسها بغرض التسلية والترفيه وما يصاحبها من سعادة ومرح.

**3-4- أنواع السباحة :**

1-سباحة الزحف (السباحة الحرة) "crawl"

2-سباحة الظهر "dos"

3-سباحة الصدر "brasse"

4-سباحة الفراشة "papillon"(2)

**3-4-1 سباحة الزحف على البطن :**

أما سباحة الزحف على البطن، فإنها ترتبط ارتباطا وثيقا باسم عائلة (كافيل) FredrickCafill (الذي حاول عبور المانش مع زميله الإنكليزي الكابتن (ويب) ولكنه لم ينجح، فسافر إلى أستراليا، وعمل مدرسا للسباحة فاشترك أحد أبنائه (رينتشارد كافيل) في المسابقات التي أجريت عام 1902 في لندن. وفي عام 1903 سافر (كافيل) إلى أميركا، وعمل مدربا في سان فرانسيسكو ومنها انتشرت طريقة سباحة الزحف على البطن وأشهر أبطالها في ذلك

<sup>1</sup> عصام أمين حلمي. تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق. الإسكندرية، 2009، ص20

<sup>2</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الطبعة الأولى مصر، دارا لفكر العربي. 1997 :ص66

الزمن (جونى وبسملر) وفي عام 1932 برز اليابانيون هذا النوع من السباحة وبرعوا فيه ثم انتشرت هذه الطريقة في كل أنحاء العالم وأخذت بها معظم الدول ولا زالت إحدى أهم طرق السباحة وأسرعها .  
 يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح بين 20-30 % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70-80% من النسبة الكلية لمعدل التقدم .

يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء<sup>1</sup> .  
**3-4-2- السباحة على الظهر :**

سباحة الظهر تطورت كثيرا منذ نشأتها بعد الحرب العالمية الأولى سنة 1917" يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح الماء والرأس أعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي الضربات الرجلان لأعلى ولأسفل بالتبادل وتؤدي الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم الضربات الرجلين في معدل التقدم بنسبة 40% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة 60% من النسبة الكلية لمعدل التقدم .  
 ويكون التنفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعيا حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين

### 3-4-3- سباحة الزحف على الصدر:

بدأت سباحة الصدر بالانتشار ابتداء من العام 1840، وأقيمت مسابقتها الأولى عام 1844 التي فاز بمعظم سباقاتها أحد الهنود الحمر. ثم ظهرت سباحة الجنب مع ظهور الذراع خارج الماء عام 1855.  
 يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفردتان واليدين متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهيأ السباح لأخذ الشهيق، يتم ثني المرفق تدريجيا حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي "ضربات الرجلين حركة كرابية للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماما .

يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث كون انسيابيا ومفردا على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه للأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما يبدو

<sup>1</sup> عصام أمين حلمي. تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق. الإسكندرية، 2009 ص55،

تحركهما لأسفل وللجانِب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى (1).

### 3-4-4- سباحة الفراشة:

ظهرت سباحة الفراشة أو الدولفين في عام 1948 وسميت هذه الطريقة بالفراشة لأن الذراعين تتحركان وتتمرجحان فوق سطح الماء لتبدأ بالسحب في الماء، وهي مشتقة من سباحة الصدر إلا أنها لا تستخدم اليوم إلا نادراً وفي التدريب وحلت محلها سباحة (الدلفين) أي تغيرت حركة الرجلين فقط فأصبحت تشبه حركة زعنفة الدلفين وإيقاعها حركة ذراعين ثم حركتا رجلي الدلفين

حيث يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدين ضغطاً مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني المرفقان مع الاحتفاظ بهما مرتفعين، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما لأسفل .

تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالبا ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنتهي الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق. كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح لأسفل ويعتبر الأمريكي مايكل فيلبس احد محترفي سباحة الفراشة.

### 3-5- التحليل الفني لطرق السباحة:

#### 3-5-1- سباحة الزحف:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى و إلى أسفل داخل الماء، و تختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.

#### أ-التنفس:

يفضل تعويد السباح التنفس على الجهتين أثناء التدريب و هذا على توازن دوران الجسم على الجانبين، و لا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب و لكن خلال السباق يكون منتظما.

#### 3-5-2- سباحة الصدر:

يكون الجسم أفقيا مائلا إلى أسفل، و كلما كان وضع الجسم أفقيا كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن و الظهر، فتكون أكبر و ذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفعالية داخل الماء

<sup>1</sup> وجددي مصطفى الفاتح ،طارق صلاح أفضلي ، دليل رياضة السباحة. دار الهدى للنشر، 2003 ،ص 43

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

### 3-5-3- سباحة الفراشة:

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراضة تكون هناك حركة من الجذع و الحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى و إلى أسفل و كذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء و إلى أسفل في الماء.

#### أ-التنفس:

يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، و يتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء لأعلى بداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية و يجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين.

ينصح دائما بأن يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، و قد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير أنه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم دورة بدون تنفس.<sup>(1)</sup>

### 3-5-4- سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة لأسفل، و يختلف الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة و الرجلين داخل الماء، و يكون الرأس في الماء حتى الذنين و الوجه فقط خارج الماء

#### أ-التنفس:

يفصل تنظيم التنفس (الشهيق و الزفير) مع حركة إحدى الذراعين و يتم أخذ الشهيق مع بداية خروج الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء و بداية مسك الكف للماء، ويتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع و بداية خروج الذراع خارج الماء، نتبع تنظيم الشهيق و الزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق وإخراج الزفير من الفم و الأنف<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> افتخار احمد مبادئ و أسس السباحة. عمان دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص 45

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح ،طارق صلاح أفضلي ، دليل رياضة السباحة. دار الهدى للنشر، 2003، ص67

## خلاصة

تعد السباحة احدى الانشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه الارض فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الارض بالإضافة الى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح و التي قد تحدث عنه تغيرات فيزيولوجية في الاجهزة الداخلية بالإضافة الى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب و تفرضه الكثير من الانفعالات وما يتناقله الناس من افكار ممكن ان تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة ايضا كما ان السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع اجزاء الجسم فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي ان تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين و نظريات التعلم ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه

# الفصل الرابع

## الفئة العمرية 15U

## تمهيد

يمرّ الإنسان منذ لحظة تكوّنه وحتى وفاته بمراحلٍ عمريةٍ مختلفةٍ، ولكلّ مرحلةٍ اسمٌ وصفاتٌ تميّزها عن غيرها من المراحل، يعيش فيها الإنسان مواقفٍ وحالاتٍ مختلفةٍ، ويكتسب فيها من العلم والعمل ما يُفيده ويؤهّله من للانتقال إلى المرحلة العمرية الموالية و تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل التي يمرّ بها الإنسان، حيثُ يحدث فيها الكثير من التغييرات الفسيولوجية، والنفسية، والسلوكية، وغالباً ما يكون الفرد فيها في حالة غير مستقرّة،

#### 4-1 تحديد وتعريف بالفئة العمرية :

السباحين اقل من 15 سنة هم الصغار من الجنسين ، البنين والبنات اللذين تتراوح أعمارهم ما بين (13-15) سنة وتندرج هذه السنوات تحت كل من مرحلة الطفولة المتأخرة (12-13) سنة تقريبا ، مرحل المراهقة المبكرة بداية من 15 سنة

#### 4-2 مميزات هذه الفئة العمرية :

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل ، فحسب د.حامد عبد السلام زهران تتميز هذه المرحلة ب:

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة وكذلك اللاحقة.
- زيادة التمايز بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.
- اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل العملية للتطبع الاجتماعي.(1)

وحسب الدكتور السوقي فهذه المرحلة تتميز ب:

- حب استطلاع المسائل الجنسية
- اتجاه الميول خارج المنزل
- فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة

#### 4-3 خصائص المرحلة العمرية (U15):

4-3-1 النمو الجسمي: إن الأطفال يميلون الى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة وموجهة وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن ،كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة ، حيث قال محمد حسن علاوي: "تمت العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة (2) كما ان الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية الانتقاء ضمن نشاط رياضي ما ، حيث نجد ان الناشئ يتمكن بدرجة كبيرة من التوجه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها هذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذر الى الذراعين الى القدمين. وفيما يخص أيضا النمو الجسماني بان تأخذ نسب الجسم شكلا ثابتا ومميزا في تلك المرحلة ،فالعظام أقوى واصلب عن المرحلة السابقة والأطراف أطول والقوة العضلية مميزة واكتمال نمو القلب تقريبا مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران، علم نفس الطفولة والمراهقة ، القاهرة ، 1995 ، ص264

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 134

**4-4-2 النمو الفسيولوجي:** يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في وظائف الجهاز العضلي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العضلي وتزداد وصلات بين الالياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حيث تتضح بداية مرحلة المراهقة<sup>(1)</sup>.

**4-4-3 النمو الحركي:** تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، ومن اهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديد والقدرة على المواكبة الحركية لمختلف الضروريات. وتقدم هذه المرحلة النشاط الحركي الواضح، ونشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثير ما نصادف ظاهرة تدرب الطفل من أول حصة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون انفاق وقت طويل في عملية التدريب والممارسة<sup>(2)</sup>

ويقول أيضا "jurgenweinkel": عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جدا اذ تعتبر هذه المرحلة بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل، فهذه المرحلة من أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي تماثلها مرحلة سنية أخرى<sup>(3)</sup>

**4-4-4 النمو العقلي:** يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، يطرد نمو الذكاء حتى سن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل الى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، في التاسعة والعاشر كذلك تتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية وتنمو مهارة القراءة عن الطفل وتتضح تدريجيا قدرته على الابتكار، كما يزداد الانتباه ومدته وحدته وتنمو الذاكرة ويتضح التخيل الواقعي الإبداعي على التعلم ونمو المفاهيم<sup>(4)</sup>.

**4-4-5 النمو الأخلاقي:** في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صح وما هو خطأ وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم.

كما نلاحظ أن الطفل يدرك بعض المفاهيم الاخلاقية كالأمانة والصدق والعدالة ويمارسها كمفاهيم تختلف عن تطبيق الأعمى للقواعد والمعايير

<sup>1</sup> - بطوسي أحمد بطوسي، اسس نظريات الحركة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 165

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 135

<sup>3</sup> - jurgenwinkler la biologie de sport édition vigt 1998 p 56

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 138

## خلاصة

حسب ما توصلت اليه دراستنا فان هذه المرحلة تمتدّ من سن الثانية عشر إلى سن الثامنة عشرة، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، حيث يبدأ الطفل فيها بالنضج الجسمي، والجنسي، والعقلي، والنفسي في آن معاً، وتتحدد معالم شخصيته النهائية، بمعنى آخر تتضح معالم سلوكياته، وتوجهاته بشكل أكبر من المراحل التي سبقتها .

العائد التّطبيقي

الدراسة الميدانية للبحر

# الفصل الخامس

منهجة البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد**

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث، لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم.

و في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى مشكلة بحثنا و الأبعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علمية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة

## 1-5- الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث و قبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المدربين لهذه الفئة، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا و من خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان و الذي وجهناه إلى المدربين و هذه بعض الأسئلة:

هل تشعرون بتغير الحالة النفسية للسباحين باستخدامكم للتدريب التكراري ؟

هل تعتقد ان كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية لها دور في نجاح الحصص التدريبية ؟

## 2-5- الدراسة الأساسية:

## المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي تقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

## المنهج لغة:

الطريق و المستقيم<sup>1</sup>.

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة موضوعنا فالمنهج الوصفي

هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمعات و الاتجاهات و الميول و الرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي و وضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية<sup>2</sup>.

## 3-5- متغيرات البحث:

نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوعا بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

## المتغير المستقل (السبب)

هو الذ يؤدي في التغير في قيمته إلى التأثير ففي قيم المتغيرات الأخر لها علاقة به و حدد المتغير المستقل في دراستنا كما يلي :التدريب التكراري

## المتغير التابع (النتيجة)

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى، و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في بحثنا كما يلي : الحالة النفسية للسباحين.

<sup>1</sup> عبد الرحمان العيساوي - . مناهج البحث العلمي - . مصر - . مكتب العربي الحديث - . 1996 :ص76

<sup>2</sup> وجيه محبوب - . طرائق البحث العلمي ومناهجه - . الموصل - . دار الكتاب للطباعة والنشر - . 1991 :ص219

**4-5 مجتمع الدراسة:**

مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث متمثلا في النوادي الناشطة على مستوى المسبح النصف اولمبي بالبويرة و اخذنا كل المدربين و الذي كان عددهم 6 مدربين لكلا الفريقين.

**5-5 العينة و كيفية اختيارها:**

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات و المراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه و الاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية. و هي مجموعة من الافراد التي يبنى عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.

كما يعرفها " ع ا م صبر " على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي تكون قيد الدراسة، حيث تكن ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع 1 .

نظرا لطبيعة بحثنا الذي يخص التدريب التكراري ودوره في تحسين الحالة النفسية للسباحين

(U15)، حيث قمنا باستعمال طريقة الحصر الشامل حيث شملت عينة بحثنا على 06 مدربين

اسماء النوادي:

MBB BOUIRA -01

CNB NOTIQUE BOUIRA-02

**5-6 مجالات البحث:**

**المجال البشري:**

تتكون عينة البحث من 06 مدربين.

**المجال المكاني:**

تم اجراء البحث على مستوى المسبح النصف اولمبي بالبويرة:

المجال الزمني:

الجانب النظري: من 04 فيفري 2016 إلى 04 مارس 2016

الجانب التطبيقي: من 04 مارس إلى 05 ماي 2016.

5-7 أدوات البحث:

لقد اخترنا استخدام أداة الاستبيان 1 .

تعريف الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل الكثير من بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي، وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة و النصف مفتوحة ، و يتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص المعينين و هذا للحصول على الأجوبة للأسئلة ال واردة فيها.

و طريقة الاستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

**الأسئلة المغلقة:**

و هي التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا، و تحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث و اغراض البحث والنتائج المستوحاة من البحث و تكون الإجابة في معظم الأحيان باختيار المستوجب الاجابة بنعم او لا.

**الأسئلة المفتوحة:**

تعطى كل الحرية للإجابة عليها كما تشاء، أي الإجابة عليه إما بالاختصار أو بالتفصيل كما له الحرية بذكر أية معلومات يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها و أغراضها ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها لا تفيد المبحوث بحصر إجاباته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث.

**الأسئلة النصف مفتوحة**

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه تكون (نعم أو لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للأداء ب رايه الخاص 1 .

طلعت همام - .سين جيم عن مناهج البحث العلمي - .مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر و التوزيع - . عمان الأردن - . 1984 :ص. 162

### صدق الاستبيان:

يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجه لتحديد تغيرات ونقائص الاستبيان وعليه عرض هذا الاستبيان على 03 أساتذة من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة البويرة) يشهد لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه، و من خلال ذلك تم الوقوف على بعض النقائص منها:

□ إعادة ترتيب بعض الأسئلة.

□ إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

### 5- 8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاول التوصل إلى مؤشرات كمية و دالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

قانون النسبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد كرة راي الآراء حتى نتمكن من الفصل بينهما، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان والمقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

□ قانون النسبة المئوية:

=

:النسبة المئوية

ع :عدد التكرارات

ن :المجموع الكلي للعينة

1 أعمار دحوش - دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية - المؤسسة الوطنية للكتاب .

-الجزء 1 - . 1985 :ص. 38 40

# الفصل السادس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

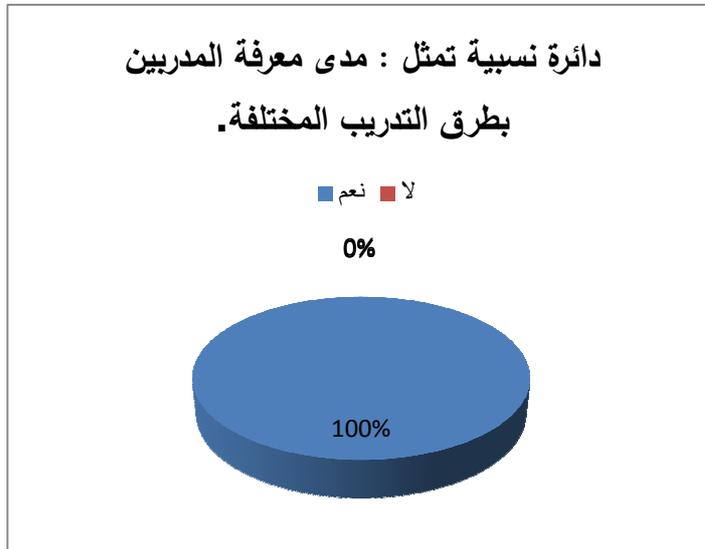
بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي سوف نعرض فيه البيانات المتحصل عليها بعد استلام استمارات الاستبيان التي تم توزيعها على أفراد العينة ، نقوم بتحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ونقوم بتمثيلها بيانياً. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها ونقدم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

## 6-1 عرض و تحليل النتائج

6-1-1 المحور الأول: يساعد التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15.

- السؤال رقم 01: هل لديك معلومات حول طرق التدريب المختلفة وما هي هذه الطرق التدريبية؟
- الغرض منه: محاولة معرفة ان كان المدربين ملمين بمختلف طرق التدريب.
- الجدول رقم 01: يبينان المدربين ملمين بطرق التدريب المختلفة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	06	100%
لا	00	00%
المجموع	06	100%



الشكل رقم 01

- تحليل و مناقشة النتائج:

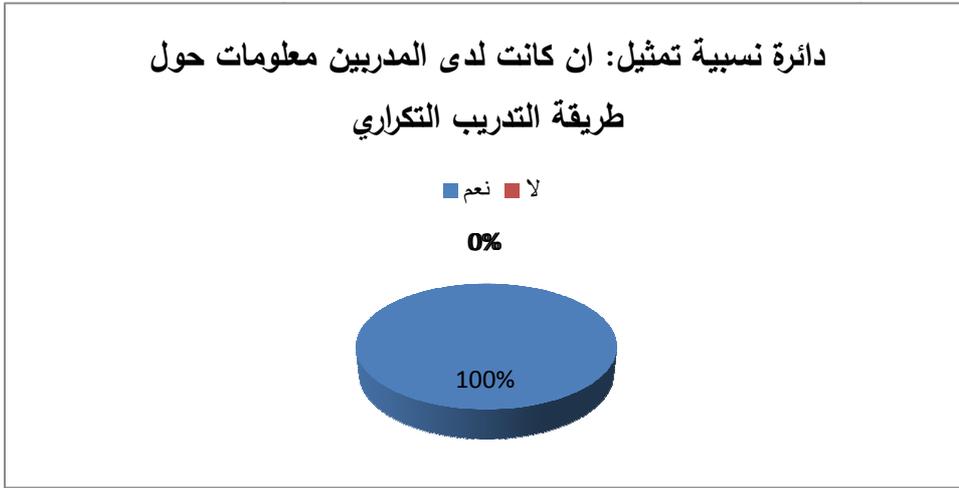
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 01 حيث أن 100% من مجموع العينة أكدت لنا أن المدربين يعرفون كل الطرق التدريبية السائدة اي المعمول بها في اختصاص السباحة

- الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن إجابات المدربين موحدة حول معرفتهم للطرق التدريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى نوع التكوين الذي قاموا به من قبل.

- السؤال رقم 02: هل لديك معلومات حول طريقة التدريب التكراري؟.
- الغرض منه: معرفة ان كان المدربين يعرفون طريقة التدريب التكراري.
- الجدول رقم 02: يبين ان كان المدربين يعرفون طريقة التدريب التكراري.

النسب النوية %	التكرارات	الإجابات
100%	06	نعم
00%	00	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 02

• تحليل و مناقشة النتائج:

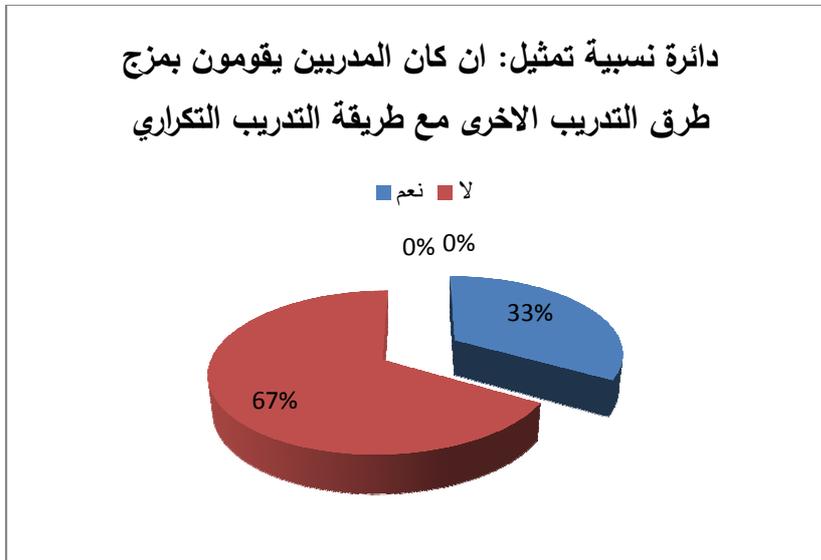
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 02 حيث أن 100% من مجموع العينة أكدتنا أن كل المدربين على علم بطريقة التدريب التكراري اي كلهم يعرفون طريقة التدريب التكراري .

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أنكل المدربين يعرفون جيدا طريقة التدريب التكراري

- السؤال رقم 03: هل تقوم بمزج طرق التدريب الأخرى مع طريقة التدريب التكراري؟.
- الغرض منه: معرفة ان كان المدرب يقوم بمزج طرق التدريب الأخرى مع طريقة التدريب التكراري.
- الجدول رقم 03: يبين إن كان المدربين يقومون بمزج طرق التدريب الأخرى مع طريقة التدريب التكراري.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	02	نعم
66.66%	04	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 03

#### • تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 03 حيث أن 33.33% من مجموع العينة أكدت لنا أنها تقوم بمزج الطرق التدريبية الأخرى مع طريقة التدريب التكراري، في حين نسبة 66.66% أكدت لنا أنها لا تقوم بمزج الطرق التدريبية الأخرى مع طريقة التدريب التكراري.

#### • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن آراء المدربين تنقسم حول المزج بين طريقة التدريب التكراري و الطرق التدريبية الأخرى ويرجع الباحث ذلك إلى الأساليب المتبعة من طرف المدربين و طريقة عملهم .

- السؤال رقم 04: هل تؤثر طول الحصة التدريبية بالأسلوب التكراري على تحسين الحالة النفسية للسباحين؟.
- الغرض منه: معرفة ان كان لطول الحصة التدريبية بالأسلوب التكراري تأثير على الحالة النفسية للسباحين .
- الجدول رقم 04: يبين ان كان لطول الحصة التدريبية بالأسلوب التكراري تأثير على الحالة النفسية للسباحين.

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
50%	03	نعم
50%	03	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 04

. تحليل و مناقشة النتائج:

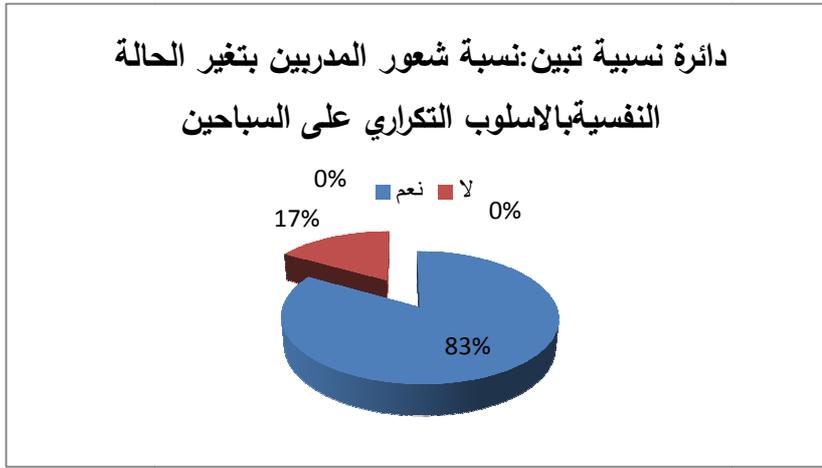
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 04 حيث أن 50% من مجموع العينة أكدت لنا أن لطول الحصة التدريبية بالأسلوب التكراري تأثير على الحالة النفسية للسباحين ، في حين نسبة 50% يرون أن لا داعي لطوال الحصة التدريبية حتى يكون لها تأثير على الحالة النفسية للسباحين .

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن اراء المدربين تنقسم حول تأثير طول الحصة التدريبية على الحالة النفسية للسباحين ويرجع الباحث ذلك إلى الاساليب الاخرى المستخدمة للتحضير النفسي للسباحين .

- السؤال رقم 05: هل تشعرين بتغيير الحالة النفسية للسباحين باستخدامكم للتدريب التكراري؟ .  
 - الغرض منه: معرفة ان كان للتدريب التكراري دور في تحسن الحالة النفسية للسباحين.  
 - الجدول رقم 05: يبين ان كان للتدريب التكراري دور في تحسن الحالة النفسية للسباحين.

الإجابات	التكرارات	%
نعم	05	83.33%
لا	01	16.66%
المجموع	06	100%



الشكل رقم 05

. تحليل و مناقشة النتائج:

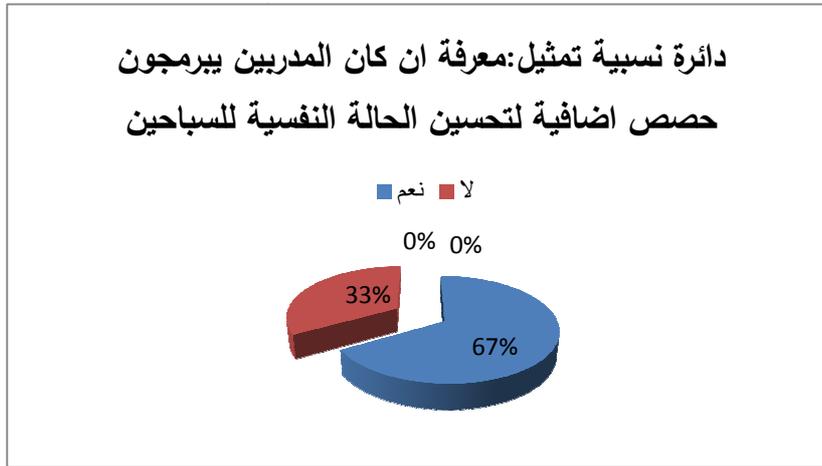
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 05 حيث ان نسبة 83.33% من المدربين اكدت لنا انهم يشعرون بتغيير الحالة النفسية للسباحين باستخدامهم للتدريب التكراري في حين ان نسبة 16.66% من المدربين اكدت لنا انها لا تشعر بتغيير الحالة النفسية باستخدامهم للتدريب التكراري

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الأغلبية التامة للمدربين أكدوا لنا انهم يشعرون بتغيير الحالة النفسية للسباحين باستخدامهم للتدريب التكراري بحيث يرى الباحث أن طريقة التدريب التكراري من بين اهم الطرق المستعملة للرفع من الحالة النفسية للسباحين.

- السؤال رقم 06: هل تبرمجون حصص إضافية لتحسين الحالة النفسية للسباحين
- الغرض منه: معرفة ان كان المدربين يخصصون حصص اضافية للسباحين لتحسين حالاتهم النفسية .
- الجدول رقم 06: يبينان المدربين يخصصون حصص اضافية لتحسين الحالة النفسية للسباحين .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	04	نعم
66.66%	02	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 06

#### • تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 06 حيث أن 66.66% من مجموع العينة أكدت لنا أنهم يبرمجون اضافة لتحسين الحالة النفسية للسباحين، في حين نسبة 33.33% يرون أنه لا داعي لبرمجة حصص اضافية اخرى حتى يحسنون الحالة النفسية للسباحين.

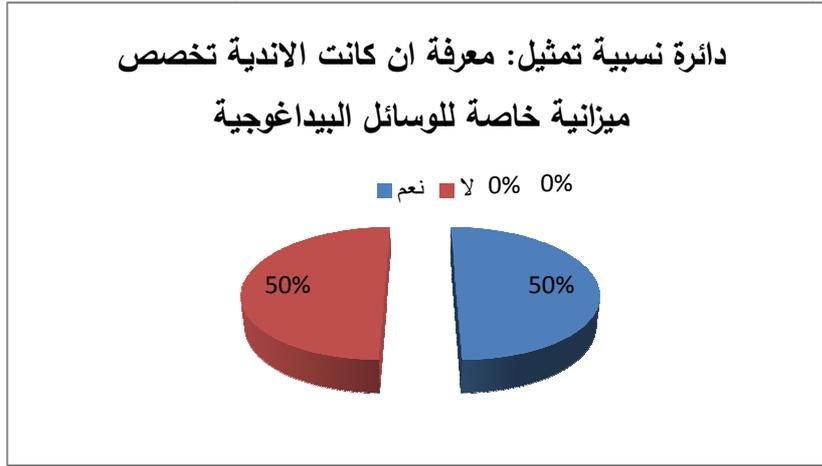
#### • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الأغلبية التامة للمدربين أكدوا لنا انهم بحاجة الى حصص اضافية اخرى حتى يستطيعون تحسين الحالة النفسية للسباحين بحيث يرى الباحث أن غياب الاخصائي النفسي الخاص بالفريق هو السبب الذي يجعل المدرب يبرمج حصص اضافية اخرى.

## 6-1-2 المحور الثاني: للوسائل البيداغوجية دور في تحسين و إنجاز التدريب التكراري للسباحين U15

- السؤال رقم 07: هل يخصص ناديكم المبلغ المالي الكافي لاقتناء الوسائل البيداغوجية اللازمة؟.
- الغرض منه: معرفة إن كانت النوادي تخصص المبالغ المالية الكافية لاقتناء الوسائل البيداغوجية اللازمة.
- الجدول رقم 07: يبين إن كانت النوادي تخصص المبالغ المالية الكافية لاقتناء الوسائل البيداغوجية اللازمة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
50%	03	نعم
50%	03	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 07

## • تحليل و مناقشة النتائج:

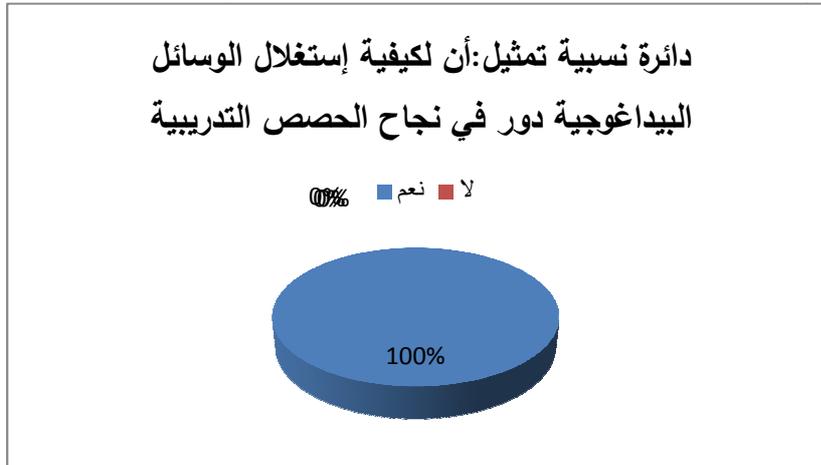
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 07 حيث أن 50% من مجموع العينة أكدت لنا أن الأندية تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية، في حين نسبة 50% يرون ان الأندية لا تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية.

## • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن هناك تفاوت في إجابات المدربين حول، تخصيص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية ويرجع الباحث ذلك إلى اختلاف سياسة التسيير من نادي إلى آخر وغياب الوعي بأهمية وجود وتوفير الوسائل البيداغوجية في الارتقاء بمستوى السباحين

- السؤال رقم 08: هل تعتقد أن كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية لها دور في نجاح الحصص التدريبية؟
- الغرض منه: معرفة ان كانت كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية لها دور في نجاح الحصص التدريبية .
- الجدول رقم 08: يبين ان كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية لها دور في نجاح الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	06	نعم
00%	00	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 08

• تحليل و مناقشة النتائج:

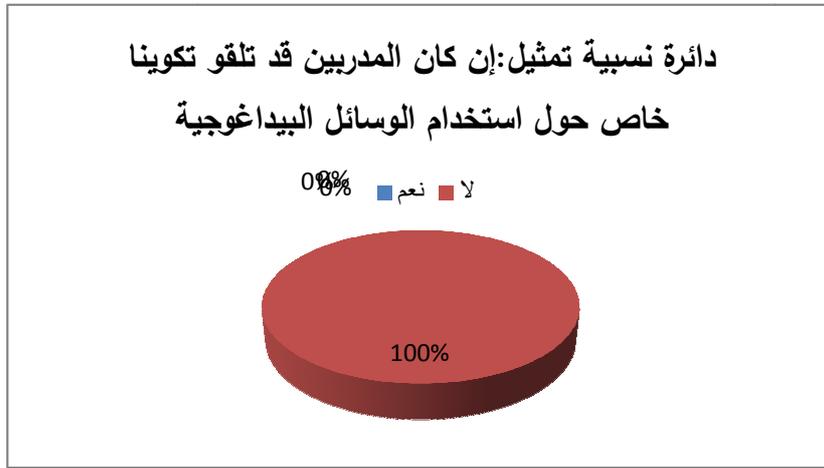
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 08 حيث أن 100% من مجموع العينة أكدت لنا ان كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية له دور في نجاح الحصص التدريبية.

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن كل المدربين أكدوا لنا أن طريقة استغلال الوسائل البيداغوجية له دور في نجاح الحصص التدريبية ، من خلال قدرة المدرب على استخدام هذه الوسائل البيداغوجية في ما يميل إليه السباح من أجل زيادة دافعيته نحو التدريب الفعال.

- السؤال رقم 09: هل تلقيتم تكوين خاص حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة؟  
 - الغرض منه: معرفة هل يتلقى المدربون تكوينا حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة.  
 - الجدول رقم 09: يبين إن كان المدربون قد تلقوا تكوينا حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	00	نعم
100%	06	لا
%100	06	المجموع



الشكل رقم 09

#### . تحليل و مناقشة النتائج:

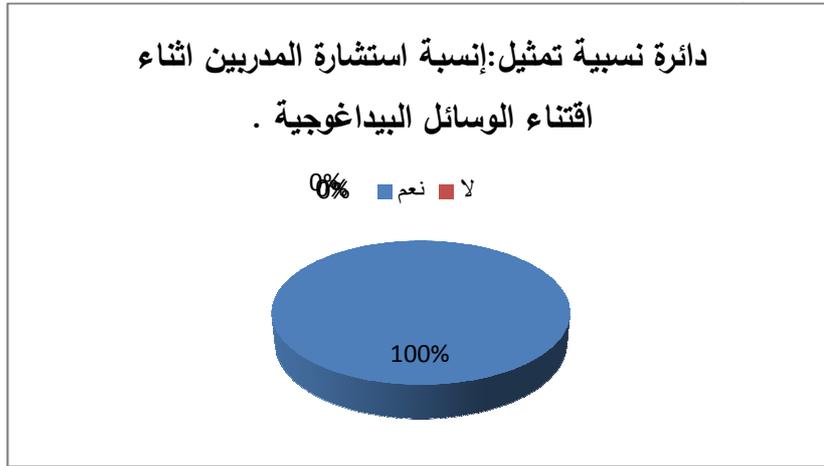
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 09 حيث أن 100% من مجموع العينة أكدت أنها لم تتلقى تكوينا خاصا حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة.

#### • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكدوا لنا انهم لم يتلقوا تكوينا خاصا حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة ويرجع الباحث هذا إلى الإهمال الكبير الذي تعانيه الوسائل البيداغوجية وغياب الدورات التكوينية الخاصة بمدربي السباحة.

- السؤال رقم 10: هل يتم استشارتكم عند اقتناء او تجهيز النادي بالوسائل البيداغوجية اللازمة؟  
 - الغرض منه: معرفة إن معرفة إن كان يتم استشارة المدربين عند اقتناء الوسائل البيداغوجية.  
 - الجدول رقم 10: يوضح إن كان يتم استشارة المدربين عند اقتناء الوسائل البيداغوجية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	06	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع



الشكل رقم 10

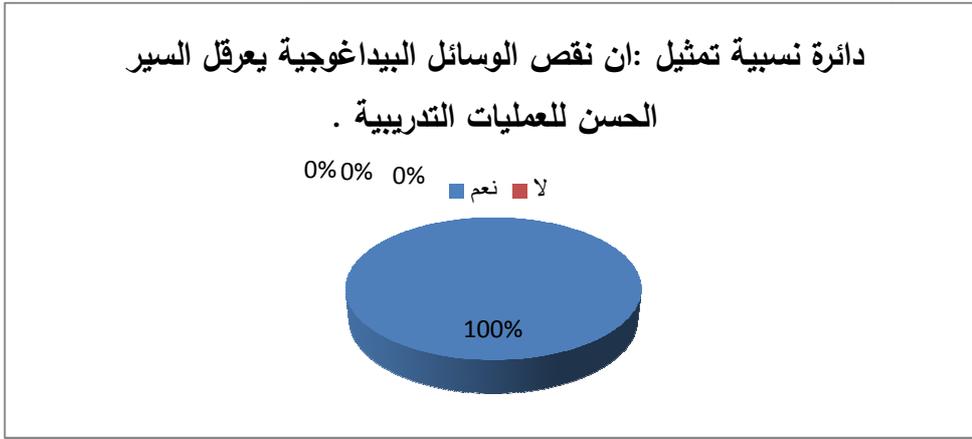
تحليل ومناقشة النتائج: كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12 حيث ان نسبة 100% من مجموع العينة أكدوا لنا بأنهم يشاركون في عملية اقتناء و تجهيز النادي بالوسائل البيداغوجية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن جل المدربين هم المسؤولين عن عملية اقتناء و تجهيز النادي بالوسائل البيداغوجية.

- السؤال رقم 11: هل نقص الوسائل البيداغوجية يعرقل السير الحسن للعمليات التدريبية ؟  
 - الغرض منه: معرفة نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل السير الحسن للعمليات التدريبية.  
 - الجدول رقم 11: يبين أن نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل السير الحسن للعمليات التدريبية .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	06	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع



الشكل رقم 11

## تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 حيث أن نسبة 100% من مجموع العينة أكدت لنا أن نقص الوسائل البيداغوجية يعرقل السير الحسن للعمليات التدريبية .

## • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكدوا لنا أن نقص الوسائل البيداغوجية يعرقل السير الحسن للعمليات التدريبية ويرجع الباحث ذلك إلى الأهمية الكبيرة التي تلعبها الوسائل البيداغوجية في عملية تدريب السباحين.

- السؤال رقم 12: هل الوسائل البيداغوجية المتواجدة في مسبحكم متطابقة مع المعايير اللازمة لإجراء العمليات التدريبية ؟

- الغرض منه: معرفة إن كانت الوسائل البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية .

-الجدول رقم12: يبين إن كانت الوسائل البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	06	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع



الشكل رقم 12

تحليل و مناقشة النتائج:

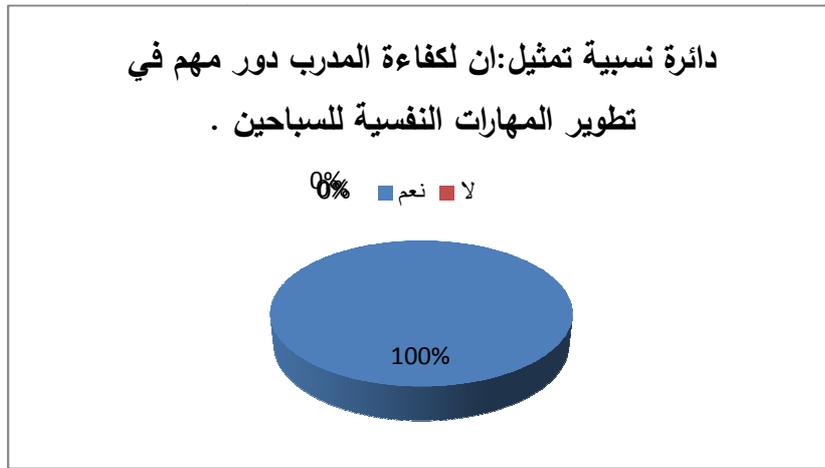
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12 تتجسد في كون نسبة 100% من الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج كل الأندية التي كانت قيد الدراسة تم التأكد من أنها جميعها تتوفر الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية

## 6-1-3 المحور الثالث: للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين U15

- السؤال رقم 13: هل مستواكم التعليمي يسمح لكم بتطوير المهارات النفسية للسباحين ؟
- الغرض منه: معرفة إن كان المستوى التعليمي للمدرب له دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين
- الجدول رقم 13: يبين ان المستوى التعليمي للمدرب له دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
100%	06	نعم
00%	00	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 13

## • تحليل و مناقشة النتائج:

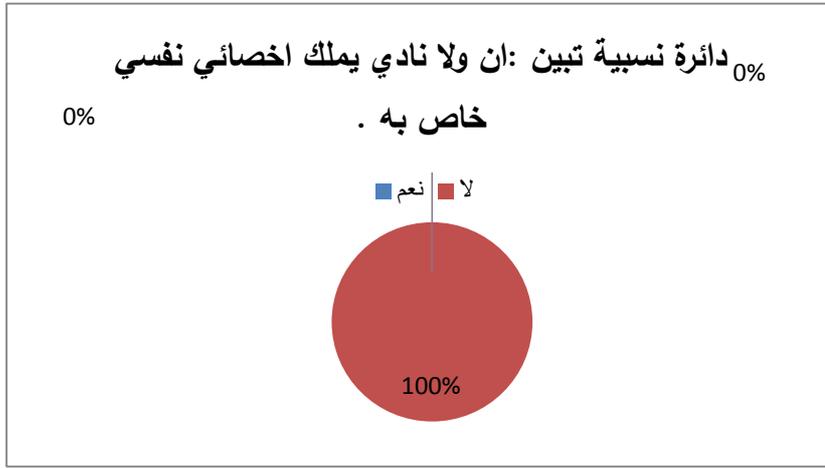
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 13 تتجسد في كون نسبة 100% من العينة ان لهم المستوى التعليمي الذي يسمح لهم بتطوير المهارات النفسية للسباحين.

## • الاستنتاج:

. نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن كل المدربين أكدوا لنا أن المستوى التعليمي للمدرب يسمح بتطوير المهارات النفسية للسباحين ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن المدرب ذو مستوى تعليمي عالي يكون قادر على التعامل مع المواقف المختلفة التي قد تواجهه أثناء العملية التدريبية.

- السؤال رقم 14: هل لديكم اخصائي نفسي خاص بفريقكم ؟
- الغرض منه: معرفة إن كان للنادي أخصائيين نفسيين يعملون خصوصا للنادي.
- الجدول رقم 14: يبين إن النوادي لا تملك الأخصائيين النفسيين تماما.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	00	نعم
100%	06	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 14

#### • تحليل و مناقشة النتائج:

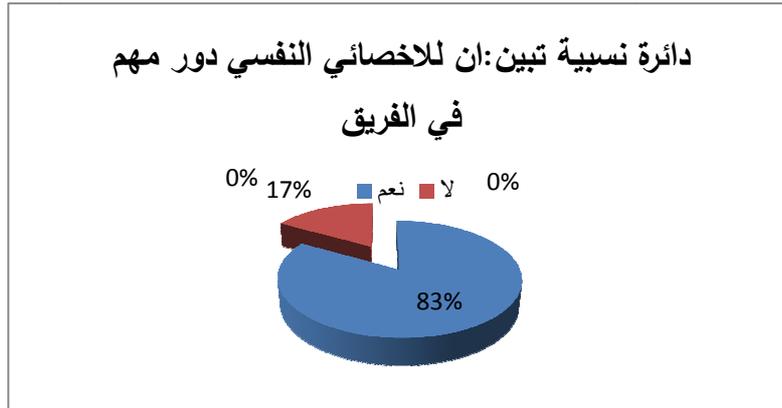
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 تتجسد في كون نسبة 100% من العينة اكدوا ان نواديهم لا تتوفر على الاخصائي النفسي الخاص بالفريق .

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أنولا نادي يملك اخصائي نفسي خاص بفريقه ويرى الباحث ان للأخصائي النفسي مكانة خاصة في الفريق .

- السؤال رقم 15: كيف ترون وجود اخصائي نفسي في الفريق؟
- الغرض منه: محاولة معرفة راي المدربين حول اهمية وجود اخصائي نفسي خاص بالفريق
- الجدول رقم 15: يبينان للأخصائي النفسي دور مهم في الفريق.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
83.33%	05	مهم
16.66%	01	غير مهم
100%	10	المجموع



### الشكل رقم 15

. تحليل ومناقشة النتائج:

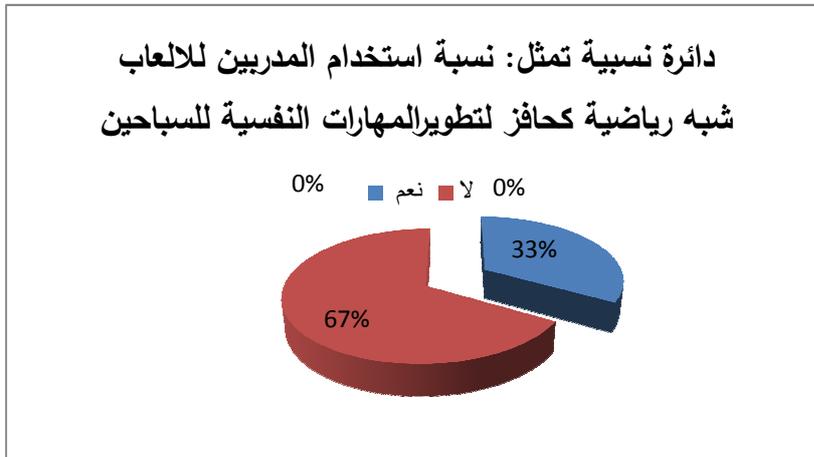
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 ومنه نستنتج كون نسبة 83.33% من مجموع العينة ترى بان وجود اخصائي نفسي بالفريق امر ضروري ، في حين نسبة 16.66% من مجموع العينة ترى بان وجود الاخصائي النفسي دائما في الفريق امر غير مهم.

### •الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين يفضلون وجود اخصائي نفسي خاص بالفريق و ذلك من اجل مساعدتهم و يرى الباحث ان عمل الاخصائي النفسي يختلف عن عمل المدرب .

- السؤال رقم 16: هل تستخدم الألعاب الشبه رياضية كحافز لتطوير المهارات النفسية للسباحين؟  
 - الغرض منه: معرفة ان كانت الالعاب الشبه رياضية تساعد في تطوير المهارات النفسية للسباحين.  
 -الجدول رقم16: يوضح ان المدربين لا يستخدمون الالعاب الشبه رياضية لتطوير المهارات النفسية للسباحين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	02	نعم
66.66%	04	لا
100%	06	المجموع



الشكل رقم 16

#### تحليل ومناقشة النتائج:

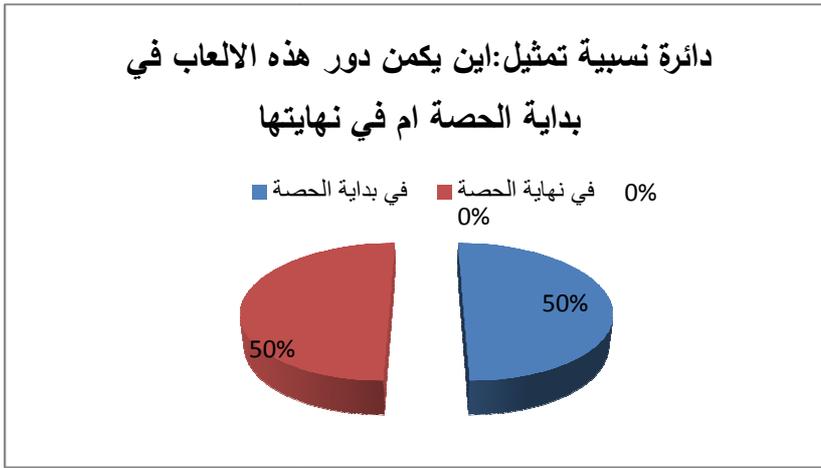
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 16 حيث ان نسبة 66.66% من مجموع العينة لا يستخدمون الألعاب الشبه الرياضية كحافز لتطوير المهارات النفسية للسباحين، في حين نسبة 33.33% من مجموع العينة يرون أنه من الأفضل استخدام الالعاب الشبه رياضية كحافز لتطوير المهارات النفسية للسباحين.

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الألعاب الشبه الرياضية يمكن الاستغناء عنها في غالب الأحيان ويرجع الباحث ذلك إلى أن المدربين قد يستخدمون اساليب اخرى تكون احسن تأثيرا من الالعاب الشبه رياضية .

- السؤال رقم 17: هل يمكن استخدام هذه الألعاب في بداية الحصة ام في نهاية الحصة ؟
- الغرض منه يوضح أين يكمن دور استخدام هذه الألعاب في بداية الحصة أم في نهاية الحصة..
- الجدول رقم 17: يبين أين يتم استخدام هذه الألعاب في بداية الحصة ام في نهايتها .

النسبة%	التكرارات	الإجابات
50%	03	في بداية الحصة
50%	03	في نهاية الحصة
100%	06	المجموع



الشكل رقم 17

#### • تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 حيث ان نسبة 50% من مجموع العينة يرون أن الألعاب الشبه الرياضية تكون أكثر فاعلية عندما تكون في بداية الحصة، في حين نسبة 50% من مجموع العينة يرون أنه من الأفضل استخدامها في نهاية الحصة.

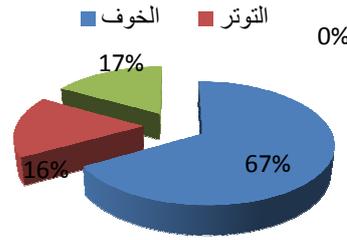
#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الألعاب الشبه الرياضية يمكن استخدامها اما في بداية الحصة او في نهايتها ويرجع الباحث ذلك إلى أن لكل مدرب رؤية خاصة لها.

- السؤال رقم 18: ما هو الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين؟
- الغرض منه: معرفة ما هو الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين .
- الجدول رقم 18: يوضح الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
16.5%	01	القلق
16.5%	01	التوتر
67%	04	الخوف
100%	06	المجموع

دائرة نسبية تمثيل: الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين .



### الشكل رقم 18

#### تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 18 حيث ان نسبة 67% من مجموع العينة يرون ان الخوف هو الطابع النفسي المسيطر و المؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين، في حين نسبة 16.5% ترى بان القلق هو الطابع النفسي المؤثر سلبا ،في حين نسبة 16.5% ترى بان التوتر هو الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين الاستنتاج:.

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أنجل المدربين يعلمون بان الخوف هو الطابع النفسي الذي يؤثر على السباحين.

**ملاحظة عامة:** نظرا لصغر عينة الدراسة لا يمكننا استخدام اختبار كاف تربيع و قمنا بحساب

النسب المئوية فقط

## 6-2 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

## مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

## 6-2-1 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم 19: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

النسبة المئوية للإجابات بلا%	النسبة المئوية للإجابات بنعم%	الأسئلة
00	100	س1
00	100	س2
66.66	33.33	س3
50	50	س4
16.66	83.33	س5
33.33	66.66	س6

بعد عرض و تحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي أندية السباحة النشيطة على مستوى المسبح النصف اولمبي بالبويرة وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها ان التدريب التكراري يساعد على تحسين الحالة النفسية للسباحين، فمن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم (1)،(2)،(3)،(4)،(5)،(6)، إضافة إلى النسب المئوية 100%، 100%، 50%، 33.33%، 83.33%، 66.66% تبين أن التدريب التكراري يساعد على تحسين الحالة النفسية للسباحين وهذا ماكدته إجابات المدربين في المحور الأول من الاستبيان حين أكد أنه يعرفون و يستخدمون طريقة التدريب التكراري و احيانا يقومون بمزجها بالطرق التدريبية الاخرى من اجل الرفع من الحالة النفسية للسباحين و فك الضغط عنهم، وحسب إجابات المدربين فانهم يشعرون بتغير الحالة النفسية للسباحين باستخدامهم للتدريب التكراري، في حين تنقسم اراء المدربين حول تأثير طوال الحصة التدريبية بالأسلوب التكراري على الحالة النفسية للسباحين و هذا راجع لاستخدام بعض المدربين لأساليب تحفيزية اخرى بدلا عن هذه .

الجدول رقم 20: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين  
6-2-2 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

الأسئلة	النسبة المئوية للإجابات بنعم %	النسبة المئوية للإجابات بلا %
س07	50	50
س08	100	00
س09	00	100
س10	100	00
س11	100	00
س12	100	00

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها ان للوسائل البيداغوجية دور في تحسين و انجاح التدريب التكراري للسباحين .

ومن خلال الجداول رقم (07)،(08)،(09)،(10)،(11)،(12) إضافة إلى النسب المئوية 50%،100%، 100%، 100%، 100%، 100%، تبين أن للوسائل البيداغوجية دور في تحسين وإنجاح التدريب التكراري للسباحين وهذا ماكدته إجابات المدربين في المحور الثاني من الاستبيان حين أكد أنه للوسائل البيداغوجية دور لا يمكن الاستغناء عنه في الحصص التدريبية ،كما تساعد الوسائل البيداغوجية على حل بعض المعوقات التدريبية كنقص المدربين والمعلمين المؤهلين حيث تخصص النوادي ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية ، وأن معظم الأندية تتوفر على الوسائل البيداغوجية إلى أن المشكل الأساسي يكمن في طريقة استخدامها نظراً لعدم تلقي المدربين التكوين الخاص حول كيفية استخدامها. كما أن استخدام الوسائل البيداغوجية في أمس الحاجة إلى نوعية خاصة من المدربين وهم المدربين الموهبين الذين يستطيعون فهم الوسيلة ويستطيعون أن يحدد المكان والزمان استخدامها بالشكل الصحيح في الموقف التعليمي الذي يتطلب استخدام الوسيلة فيه

## 6-2-3 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم 21: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

النسبة المئوية للإجابات بلا %	النسبة المئوية للإجابات بنعم %	الأسئلة
00	100	س13
100	00	س14
16.66	83.33	س15
66.66	33.33	س16
50	50	س17
القلق 16,5 التوتر 5,5 16	67 الخوف	س18

إنطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين U15.

ومن خلال الجداول رقم (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18) إضافة إلى النسب المئوية 100%، 100%، 83.33%، 33.33%، 50%، 67% تبين أن للتحضير النفسي دور مهم في تطوير المهارات النفسية للسباحين، واتفقوا من خلال إجابات الاستبيان الخاصة بال محور الثالث على أن المستوى التعليمي للمدرب هو الذي يسمح بتطوير هذه المهارات المبنية على أسس علمية والتي يتم فيها مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية التي تتميز بكثرة التقلبات النفسية كما أن الألعاب الشبه الرياضية لا تعد من أكثر الأنشطة التي يعتمد عليها مدربي هذه الفئة من أجل التغلب على التغيرات التي تطرأ على الحالة النفسية للسباحين كما أكد لنا المدربين ان نواديهم لا تملك إحصائي خاص بالفريق و هذا الامر قد ينعكس سلباً على الحالة النفسية للسباحين اذ لم يكن المدرب ملم بجميع متطلبات التدريب الرياضي، في حين رؤية المدربين بضرورة وجود إحصائي نفسي خاص بالفريق و الذي يكون فيه عمل المدرب مختلف عن عمل الإحصائي النفسي و هذا ما يزيد من مردودية السباحين و العمل أكثر فاكثراً.

3-6 مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم 22: مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يساعد التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين.	الفرضية الأولى
تحققت	للأدوات البيداغوجية دور في تحسين او نجاح التدريب التكراري للسباحين	الفرضية الثانية
تحققت	للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين.	الفرضية الثالثة

من خلال الجدول رقم (22) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة للتدريب التكراري دور في تحسين الحالة النفسية للسباحين قد تحققت.

## خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة دور التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15، واستخدمنا في الحصول على النتائج النسبة المئوية ، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام

### الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة و من خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن التدريب التكراري لهدور كبير في تحسين الحالة النفسية للسباحين.

فمن خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الدراسات أن التدريب التكراري يساعد في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15,و بذلك يزيد الثقة في أنفسهم و العمل اكثر في الحصص التدريبية .

و نستنتج ان للوسائل البيداغوجية دور في تحسين او انجاح التدريب التكراري للسباحين U15فمن خلال الاستغلال الامثل للوسائل البيداغوجية يكسب السباح الثقة بالنفس كما يمكن للمستوى التعليمي للمدرب مساعدة السباح على ممارسة السباحة وذلك بمعرفة حالة السباح و متى يتم توعيته و متى يمكن ان يستخدم الوسيلة المناسبة في الوقت المناسب لتدريب السباحين وكذا لتخفيف لهم حدة التوتر والقلق باتباع انجع الأساليب التدريبية التي تساعد السباح على التقليل من الانفعالات السلبية التي تواجهه.

و توضح الصورة لأهمية الطريقة التي يتبعها و ينتهجها المدرب في التعامل مع السباحين بطريقة جيدة يمكن للسباح فهم نفسه و كذا التغلب على المعوقات التي تواجهه على ممارسة السباحة و كذا بحثه على اهمية السباحة و فوائدها المتعددة بالمزج بين التدريب و اللعب من اجل الارتياح النفسي للسباح.

ومن خلال هذه الفرضيات نستنتج أن الفرضية العامة التي مفادها ان للتدريب التكراري دور في تحسين الحالة النفسية للسباحين قد تحققت وبالرغم من أهمية السباحة ولما تكسبه للرياضي من فوائد مختلفة بدنية,نفسية,صحية,عقلية,...الخ ألا انها تحظبالاهتمام الكبير من طرف السلطات المعنية.

الثالثة

## خاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين دور التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين وكذا توفرها واستعمالها يساعد على التخفيف من الخوف لدى السباحين الذين لديهم مخاوف من ممارسة السباحة والخوف من الماء، لما تلقوه في بداية مشوارهم، حيث تعد الوسائل البيداغوجية عنصر هام واساسي في عملية التعليم والتدريب الرياضي بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة. لما توفره لسباحين من استقرار نفسي وكذا تساعد على سرعة التعلم

كما تزيد من اهتمام الرياضي لإشباع حاجته لتعليم والتدريب والانتباه والتركيز وتنوعها واختلافها تساعد المدرب على اختيار افضل وأنجع طرق التدريب من أجل رفع الحالة النفسية لدى السباحين وكذا تزيد من دافعية الانجاز لديهم بالتعامل معمختلف الطرق او يخلق للمدرب روح الابتكار والابداع لمختلف التمارين والألعاب الرياضية التي تساعد في رفع الحالة النفسية للسباحين

بالاضافة أن رياضة السباحة الرياضة الوحيدة التي تمارس في وسط غير معتاد حيث ينتاب السباحين مجموعة من الاضطرابات النفسية المتمثلة في الخوف والقلق و التوتر يعيقهم على ممارستها، ويمكن تقليل هذه الاضطرابات بالتباليستعانة بالوسائل البيداغوجية التي تساعد الطفل على أن يتأقلم مع الوسط المائي ويحقق أهداف ترويحية، بدنية، علاجية ونفسية وتقوي شخصيته نحو الإبتعاد عن الأفكار السلبية التي تعيقه عن عملية التعلم للسباحة ويكون هذا بفعل المدربين وكذا المشرفين على المؤسسات التربوية في استخدام الوسائل البيداغوجية التعليمية السمعية والبصرية وكذا الحس حركية في تلقين السباحين أهم الممارسات الحركية لرياضة السباحة، وتوفيرها وفق الإمكانيات اللازمة دون الإجحاف في بعض الوسائل التي تتوفر في بعض النوادي.

وقد تم التعرف على ان الوسائل البيداغوجية تساعد تحسين و انجاح التدريب التكراري للسباحين وكذا يصعب على المدرب إستغلال الوقت الكافي لتعلم الناشئين وكذلك تم التعرف على أن كفاءة المدرب العلمية والمهنية في استخدام الوسائل البيداغوجية لما لها دور في التخفيف من الخوف والقلق لدى السباحين حيث كفاءة المدرب تساعد الناشئين على التأقلم مع الماء وكذا باستخدام أنجع الطرق والاساليب التي يمكن أن تخفف الخوف وتزرع في السباحين الأفكار الإيجابية لتطوير قدراتهم البدنية والمهارية في رياضة السباحة.

وفي الأخير نأمل أن تكون الدراسة التي قمنا بها أن تفيد ذوي الاختصاص والباحثين في المجال الرياضي.

# اقتراحات وفروض مستقبلية

إقتراحات وفروض مستقبلية:

انطلاقاً من النتائج التوصل إليها وبعد تحليلنا لنتائج البحث المتمحورة حول التدريب التكراري ودوره في تحسين الحالة النفسية للسباحين كان علينا لزاماً أن نقترح على اخواننا القائمين على شؤون التدريب الرياضي من مدربين و رؤساء النوادي ما يلي

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة في المسابح امر ضروري للسير الحسن للعمليات التدريبية
- استعمال الوسائل البيداغوجية امر ضروري في الحصص التدريبية
- الاهتمام بتكوين المدربين في استخدام الوسائل البيداغوجية وكذا مساندة مختلف التطورات في مجال التدريب الرياضي
- ادراك أهمية التحضير النفسي بالنسبة للسباحين
- الاهتمام بفئة U15 من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير أحواض السباحة للتدريب, الوسائل الضرورية للمدربين الاكفاء )
- معرفة المدربين لكيفية استخدام الوسائل البيداغوجية لرياضة السباحة من اجل راحة السباح
- توفير اخصائي نفسي خاص بالفريق
- معرفة المدرب لكيفية استخدام مختلف الطرق التدريبية و مراعاة انعكاساتها على السباحين
- مساهمة السلطات في تطوير ممارسة السباحة بتقديم الدعم المادي و المرافقة الدائمة للنوادي
- تخصيص ميزانية اكبر لرياضة السباحة التي اصبحت من الرياضات العالمية
- الاهتمام بمثل هذه الرياضة التي تحقق طفرة في النمو الاقتصادي
- توفير الامكانيات والوسائل اللازمة للضرورة للمدربين
- الاهتمام اكثر فاكثر بهذه الفئة لان فيهم من هو في مرحلة المراهقة المبكرة
- اجراء دراسة يمكن من خلالها التعرف على الصعوبات التي تواجه السباحين نفسية كانت ام اجتماعية أو فسيولوجية

قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### ❖ قائمة المصادر

القران الكريم

السنة النبوية

### ❖ قائمة المراجع

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح \_ فسيولوجية اللياقة البدنية \_ مصر, دار الفكر العربي. 2004.

2. ابو العلا احمد عبد الفتاح \_ التدريب الرياضي, ط 1 \_ مصر, دار الفكر العربي. 1997.

3. اسامة راتب \_ تعليم السباحة \_ ط 2 \_ القاهرة, دار الفكر العربي. 1990 :

4. افتخار احمد \_ مبادئ و اساس السباحة \_ عمان, دار الفكر للطباعة والنشر. 2000.

5. امر الله احمد البساطي \_ التدريب والاعداد البدني في كرة القدم \_ الاسكندرية, منشأة

المعارف. 1997.

أمر الله البساطي \_ أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته \_ مصر دار الفكر: 1998. ص 21.

<sup>1</sup>-مصطفى حميد الكروي ماهر أحمد عاصي صالح بشير سعيد. الأسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليها. دار زهران للنشر و التوزيع عمان، 2011. ص 13

6. بسطوسي احمد بسطوسي \_ اساس نظريات الحركة \_ ط 2, القاهرة, دار الفكر القاهرة. 1996 :

7. حامد عبد السلام هارون . علم نفس الطفولة و المراهقة، الطبعة الخامسة، عالم الكتب ، 2001

9..حسن السيد ابو عبده \_ الاتجاهات الحديثة في التدريب وتخطيط كرة القدم \_ الاسكندرية,

مطابع الاشعاع الفنية.

10. طه اسماعيل عمرو \_ كرة القدم النظرية والتطبيق \_ القاهرة, دار الفكر

العربي. 1989 :

11. عازم صبري \_ الإحصاء في التربية البدنية و نضام \_ SPSS ط 1, عالم الكتب الحديثة

للتنشر والتوزيع. 2006.

12. عصام امين حلمي \_ تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق \_ الاسكندرية,

دار المعارف. 1992 :

13. قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي، ط 1، دار المعارف. 1991.

14. كمال جميل الربطي. التدريب الرياضي للقرن 21. عمان. 2004 ،

15. كمال عبدالمجيد، محمد صبحي. اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية. القاهرة. 1978.

16. محمد حسن العلاوي. علم التدريب الرياضي، ط 2. القاهرة، دار المعارف. 1989.

17. محمد حسن العلاوي. سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة، مركز الكتاب

للتنشر. 1998 :

18. محمد علي القط. السباحة والغطس. بيروت، دار بيروت للنشر والطباعة. 1959.

19. محمد لطفي حسين. الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي. ط 1، القاهرة، مركز الكتاب

للتنشر. 2006 :

20. هار. اساس علم التدريب. ترجمة قاسم حسن حسين، دار النشر. 1992.

21. وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح الفضلي. دليل رياضة السباحة. دار الهدى للنشر

والتوزيع. 1999.

22. يحي السيد اسماعيل الحاوي. الموهبة الرياضية والابداع الحركي. المركز العربي

للتنشر. 2004.

23. محمد حسين حمد عبدالمنعم. تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية. منشآت

المعارف: الاسكندرية، 2009.

24. وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي. دليل رياضة السباحة. الجزء 1. دار

الهدى للنشر والتوزيع: مصر، 1999.

25. أسامة ارتب. تعليم السباحة. ط 2. دار الفكر العربي: القاهرة، 1990.

26. هديل حسن ذياب. تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية. دار البداية: عمان،

2010.

27. عبد المناف الطوخي، توفيق سلامة. التربية البدنية عند الإغريق وعلاقتها بالرياضة في

مصر. دار الفكر الحديث للطباعة والنشر: مصر، 1989.

28. مصطفى حميد الكروي، ماهر أحمد عاصي، صالح بشير سعد. **الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها**. دار زهارن للنشر والتوزيع :عمان، 2011
29. قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. **مبادئ وأسس السباحة**. دار الفكر للطباعة والنشر: عمان، 2000
30. عصام أمين حلمي. **تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق**. ط. 2. دار المعارف، الإسكندرية. 1997 :
31. وفيفة مصطفى سالم. **الرياضات المائية**. منشأة المعارف ، الإسكندرية 1997 .
32. وجبه محبوب علم الحركة جامعة الموصل العراق دار الكتب للطباعة والنشر 1987.
33. طه إسماعيل عمرو، **كرة القدم النظرية والتطبيق** القاهرة دار الفكر العربي- : 1989.
34. كوثر ماينل **التعلم الحركي** ترجمة عبد العلي نصيف ،بغداد ،دار الكتب للطباعة و- النشر. 1987
37. حسن السيد أبو عبده **الاتجاهات الحديثة في التدريب و تخطيط كرة القدم الإسكندرية**،- مطابع الإشعاع الفنية.
38. موفق مجيد مولي. **مناهج التربية البدنية لكرة القدم**. الامارات، دار الكتاب الجامعي: 2010.
39. حنفي محمود مختار - **أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي** - القاهرة - دار زهارن: 1998.
40. سعد جلال - **1989 الطفولة المراهقة**. الاصدار 2-مصر. 1989
41. عبد الله الصوفي. **موسوعة العناية بالطفل**،بيروت ،دار العودة . 1980
42. محمد الطاهر الطيب ،رشد يعبد حنين، محمود عبده الحليم. **التلميذ في التعلم- الاساسي**، الإسكندرية، منشأة المعارف. 1982 .
43. فؤاد عبد الباهي السيد. **الاسس النفسية لنمو في الطفولة إلى الشيخوخة**، القاهرة، 2005،

44. سيدة احمد عدة. اثرا لتدريب اسلوب التطبيق بتوجيه المدرسة على تنمية عناصر الأداء-  
البدني والانجاز في القفزة الثلاثية. جامعة مستغان. 1998 -

45. محمد لطف حسنين. الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي ،مركز الكتاب للنشر- -  
القاهرة ط1 ، 2006

46. امر الله البساطي. اسس و قواعد التدريب الرياضي. دار الفكر العربي ،القاهرة. 2008 - - :

47. كمال دسوقي ،النمو التربوي للطفل والمراهق ،در وسفي علم النفس الارتفاعي  
مصر، 2003،

البيليو غرافيا

## **Entraînement récurrent et son rôle dans l'amélioration de l'état mental des nageurs U15**

*Une étude de terrain a été menée au niveau de la demi-piscine d'houira*

**Objectif de l'étude:** L'étude vise à mettre en évidence la relation entre l'entraînement répétitif et l'étendue de sa contribution à l'élévation de l'état mental des nageurs et à l'amélioration de leurs capacités psychologiques

### **Question générale**

L'entraînement répétitif joue-t-il un rôle dans l'amélioration de l'état mental des nageurs U15?

### **Questions partielles**

1. L'entraînement répété aide-t-il à améliorer l'état psychologique des nageurs?
- 2 - La pédagogie joue-t-elle un rôle dans l'amélioration ou le succès de l'entraînement répété des nageurs?
3. La préparation psychologique joue-t-elle un rôle dans le développement des compétences psychologiques des nageurs?

### **Hypothèse générale:**

Rôle d'entraînement récurrent dans l'amélioration de l'état psychologique des nageurs U15

### **Hypothèses partielles:**

1. L'entraînement périodique aide à améliorer l'état psychologique des nageurs
2. Les moyens pédagogiques jouent un rôle dans l'amélioration ou la réussite de l'entraînement des nageurs
3. La préparation psychologique a un rôle dans le développement des compétences psychologiques pour les nageurs

## **Conduire l'étude de terrain**

**Échantillon:** Intention et nous avons utilisé une méthode d'enquête complète où l'échantillon comprenait 06 formateurs pour les deux clubs

**Domaine spatial et temporel:** L'étude a été réalisée au niveau de la piscine semi-olympique d'bouira, du 04 mars 2018 au 05 avril 2018.

### **Approche:**

L'approche descriptive a été utilisée

**Outils utilisés dans l'étude:** formulaire de questionnaire

### **Résultats:**

L'entraînement récurrent joue un rôle dans l'amélioration de l'état psychologique des nageurs Le niveau d'éducation de l'entraîneur joue un rôle important dans l'amélioration de l'état psychologique des nageurs

### **Suggestions et perspectives d'avenir:**

Les connaissances du formateur sur la façon d'utiliser différentes méthodes d'entraînement et de prendre en considération leurs implications pour les nageurs

Les instructeurs savent utiliser les moyens pédagogiques de la natation pour le confort du nageur

Comprendre l'importance de la préparation psychologique pour les nageurs

L'importance de la formation des formateurs dans l'utilisation des méthodes pédagogiques ainsi que les différents développements dans le domaine de la formation sportive

En ligne avec les derniers développements dans le domaine de la formation sportive

L'instructeur doit prendre en compte les différences individuelles entre les nageurs

الملاحق

# الملحق 01

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدربي السباحة على مستوى اندية المسبح النصف اولمبي بالبويرة

تحية طيبة و بعد:

في إطار انجاز بحث علمي تحت عنوان:

التدريب التكراري و دوره في تحسين الحالة النفسية للسباحين اقل من 15 سنة

دراسة ميدانية على اندية المسبح النصف اولمبي بالبويرة .

من أجل نيل شهادة الليسانس، نرجو منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة في الاستمارة.

الرجاء ملئ الاستمارة بكل موضوعية قصد المساعدة في انجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي و لكم جزيل الشكر و التقدير.

تحت إشراف الدكتور:

إعداد الطالبين:

يونس محمد

- قاضي احمد

-بودينة احمد

**المحور الأول: ( يساعد التدريب التكراري في تحسين الحالة النفسية للسباحين U15 )**

1- هل لديك معلومات حول طرق التدريب المختلفة و ما هي هذه الطرق التدريبية؟

نعم  لا

2- هل لديك معلومات حول طريقة التدريب التكراري؟

نعم  لا

3- هل تقوم بمزج طرق التدريب الأخرى مع طريقة التدريب التكراري؟

نعم  لا

4- هل تؤثر طول الحصة التدريبية بالأسلوب التكراري على تحسين الحالة النفسية للسباحين؟

نعم  لا

5- هل تشعرين بتغيير الحالة النفسية للسباحين باستخدامك للتدريب التكراري؟

نعم  لا

6- هل تبرمجون حصص إضافية لتحسين الحالة النفسية للسباحين؟

نعم  لا

**المحور الثاني: ( للوسائل البيداغوجية دور في تحسين و إنجاح التدريب التكراري للسباحين U15 )**

7- هل يخصص ناديك المبلغ المالي الكافي لاقتناء الوسائل البيداغوجية اللازمة؟

نعم  لا

8- هل تعتقد أن كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية لها دور في نجاح الحصص التدريبية؟

نعم  لا

9- هل تلقيتكم تكويناً خاصاً حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة؟

نعم  لا

10- هل يتم استشارتكم عند اقتناء او تجهيز النادي بالوسائل البيداغوجية اللازمة؟

نعم  لا

11-هل نقص الوسائل البيداغوجية يعرقل السير الحسن للعمليات التدريبية؟

نعم  لا

12-هل الوسائل البيداغوجية المتواجدة في مسبحكم متطابقة للمعايير الازمة لإجراء العملية التدريبية؟

نعم  لا

المحور الثالث: ( للتحضير النفسي دور في تطوير المهارات النفسية للسباحين U15 )

13-هل مستواكم التعليمي يسمح لكم بتطوير المهارات النفسية للسباحين؟

نعم  لا

14 - هل لديكم اخصائي نفسي خاص بفريقكم؟

نعم  لا

15-كيف ترون وجود اخصائي نفسي في الفريق؟

مهم  غير مهم

16-هل تستخدم الألعاب الشبه رياضية كحافز لتطوير المهارات النفسية للسباحين؟

نعم  لا

17-هل يكمن استخدام هذه الألعاب افي بداية الحصة أم في نهاية الحصة؟

بداية الحصة  نهاية الحصة

18-ما هو الطابع النفسي الذي يؤثر سلبا على الحالة النفسية للسباحين؟

-القلق  -التوتر  -الخوف

## قائمة الاساتذة المحكمين

عنوان المذكرة : التدريب التكراري و دوره في تحسين الحالة النفسية للسباحين فئة U15

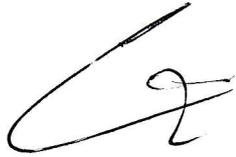
تحت اشراف

من اعداد الطلبة

د. يونسى محمد

قاضي احمد

بودينة احمد

ملاحظات	امضاء	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ
قبول مع التعديل		دكتوراة في الطب	نسيب ناصر
مقبول		استاذ مساعد ١٢١	سليم بن علي
مقبول		استاذ ٥٦-٥٧	نايف سالم

# الملحق 02



## **Entraînement récurrent et son rôle dans l'amélioration de l'état mental des nageurs U15**

*Une étude de terrain a été menée au niveau de la demi-piscine d'bouira*

**Objectif de l'étude:** L'étude vise à mettre en évidence la relation entre l'entraînement répétitif et l'étendue de sa contribution à l'élévation de l'état mental des nageurs et à l'amélioration de leurs capacités psychologiques

### **Question générale**

L'entraînement répétitif joue-t-il un rôle dans l'amélioration de l'état mental des nageurs U15?

### **Questions partielles**

1. L'entraînement répété aide-t-il à améliorer l'état psychologique des nageurs?
- 2 - La pédagogie joue-t-elle un rôle dans l'amélioration ou le succès de l'entraînement répété des nageurs?
3. La préparation psychologique joue-t-elle un rôle dans le développement des compétences psychologiques des nageurs?

### **Hypothèse générale:**

Rôle d'entraînement récurrent dans l'amélioration de l'état psychologique des nageurs U15

### **Hypothèses partielles:**

1. L'entraînement périodique aide à améliorer l'état psychologique des nageurs
2. Les moyens pédagogiques jouent un rôle dans l'amélioration ou la réussite de l'entraînement des nageurs
3. La préparation psychologique a un rôle dans le développement des compétences psychologiques pour les nageurs

### **Conduire l'étude de terrain**

**Échantillon:** Intention et nous avons utilisé une méthode d'enquête complète où l'échantillon comprenait 06 formateurs pour les deux clubs

**Domaine spatial et temporel:** L'étude a été réalisée au niveau de la piscine semi-olympique d'bouira, du 04 mars 2018 au 05 avril 2018.

### **Approche:**

L'approche descriptive a été utilisée

**Outils utilisés dans l'étude:** formulaire de questionnaire

### **Résultats:**

L'entraînement récurrent joue un rôle dans l'amélioration de l'état psychologique des nageurs Le niveau d'éducation de l'entraîneur joue un rôle important dans l'amélioration de l'état psychologique des nageurs

### **Suggestions et perspectives d'avenir:**

Les connaissances du formateur sur la façon d'utiliser différentes méthodes d'entraînement et de prendre en considération leurs implications pour les nageurs

Les instructeurs savent utiliser les moyens pédagogiques de la natation pour le confort du nageur

Comprendre l'importance de la préparation psychologique pour les nageurs

L'importance de la formation des formateurs dans l'utilisation des méthodes pédagogiques ainsi que les différents développements dans le domaine de la formation sportive

En ligne avec les derniers développements dans le domaine de la formation sportive

L'instructeur doit prendre en compte les différences individuelles entre les nageurs