

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
\_جامعة البويرة\_

الموضوع :

أهمية التحضير النفسي للمدرب في تنمية دافعية الطفل  
الرياضي لممارسة السباحة التنافسية

- دراسة ميدانية أجريت على مستوى أندية ولاية البويرة -

الأستاذ المشرف :

- محمد يونس

من إعداد الطلبة

ولد عمروش محمد

سعيدي أم السعد سالمة

حداد عبد الحق

المدة الجامعية: 2018/2017



# كلمة الشكر

قال الله تعالى :

" و إن تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم "

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم :

" من لم يشكر الناس لم يشكره الله "

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع ، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ " يونسى محمد " المشرف الرسمي على مذكرتنا و الذي قدم لنا توجيهات منهجية و نصائح مهدت الطريق لإتمام عملنا.

كما نتقدم بأخلص التشكرات لكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إمدادنا يد العون لإنجاز هذا البحث ، و نتقدم بجزيل التشكرات إلى أوليائنا الأعزاء الكرام و إخواننا الذين ساهموا جميعا في إنجاحنا

دون أن ننسى عمال و مؤطري المعهد الذين قدموا لنا يد العون ، و مدربي هذا الاندية الذين استقبلونا أحسن استقبال كذا الرئيس دون نسيان جزاء الله خير كل حدا.

❖ نحمد الله عز وجل الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل

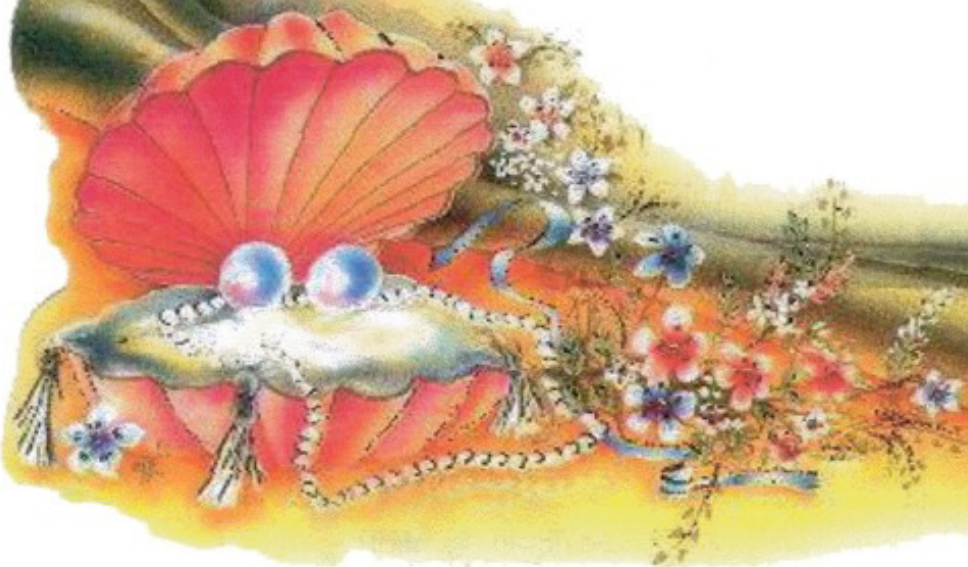
محمد - سلمى - عبدو





# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي  
أطال الله في عمرهما و إلى إخواني و  
أخواتي و إلى كل الزملاء و خاصة  
إلى كل العائلة و الأقارب و الاستاذ  
المشرف (محمد يونسى).



# محتوى البحث

رقم الصفحة	الموضوع: محتوى البحث
أ	-شكر و تقدير.
ب	-اهداء .
ث	-محتوى البحث.
د	-قائمة الجداول.
ذ	-قائمة الاشكال.
ر	-ملخص البحث.
ز	-مقدمة .
	مدخل عام :التعريف بالبحث
2	1-الاشكالية
3	2- الفرضيات
4	3-اسباب اختيار الموضوع
4	4-اهمية البحث
4	5-اهداف البحث
4	6-الدراسة المرتبطة بالبحث
5	7-تحديد المسطحات و المفاهيم

الجانب النظري	
الفصل الاول :أهمية التحضير النفسي للمدرب	
9	تمهيد
10	1-تعريف التحضير النفسي
10	2-أهمية التحضير النفسي
10	3-أهداف التحضير النفسي الرياضي
11	4-قواعد التحضير النفسي الرياضي
11	5-أساليب التحضير النفسي
11	1.5-التحضير النفسي الطويل المدى
12	2.5-التحضير النفسي قصير المدى
12	3.5-التحضير النفسي العام
13	4.5-التحضير النفسي الخاص
13	5.5-التحضير النفسي عند الطفل الرياضي
13	6-التحضير النفسي عند الطفل الرياضي
14	7- دور المدرب في برنامج التحضير النفسي
14	8- مفهوم المدرب الرياضي :
15	2.8- صفات المدرب الرياضي:
16	3.8- واجبات المدرب الرياضي:
17	خلاصة
الفصل الثاني :الدافعية	

19	- تمهيد
20	1-تعريف الدافعية
21	2- النظريات المفسرة للدافعية
21	1.2- نظرية "ماكدوجال Mc Dougall" 1933م
23	2.2 - النظرية السلوكية
23	3.2- اختلاف نظريات الدافعية
24	3- الدافعية في المجال الرياضي
25	1.3- أهمية دراسة الدافعية
25	4- أنواع الدافعية
25	1.4 الدافعية الخارجية
26	2.4- الدافعية الداخلية
26	5- خصائص الدافعية :
27	6- دوافع و حاجات الفرد للنشاط الرياضي
27	1.6- الحاجة إلى الإثارة و المتعة
28	2.6- الحاجة إلى الانتماء
29	3.6- الحاجة إلى إثبات الذات " النجاح
29	7- بسلوكية الدافعية في المجال الرياضي
29	8- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
29	1.8- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي



30	2.8- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي
31	- خلاصة
	الفصل الثالث: الطفولة
33	-التمهيد
34	1-تعريف الطفل
34	2- نمو الطفل
34	1.2- النضج عند الطفل
34	2.2- مفهوم عملية النمو
35	3- خصائص و مراحل النمو الحركي عند الطفل
35	4- صعوبات فهم نفسية الطفل
36	5- العوامل المؤثرة في نمو الطفل
36	1.5- العوامل البيئية
36	2.5- العوامل الوراثية
36	6- الألعاب و الرياضة البدنية عند الطفل
37	7- الأسس الفسيولوجية لرياضات مرحلة النمو
37	1.7- العمر الزمني و العمر البيولوجي
37	2.7- الفروق بين الجنسين
38	8- دور الرياضة في مرحلة الطفولة
38	2.8- تنمية القدرة الحركية:
38	3.8- تنمية الكفاءة العقلية:

38	9- أهمية الرياضة للطفل رأي الطبيب الأخصائي " ميشال باندر " binder Michel :
39	1.9- تأثير الرياضة على الطفل
40	2.9- أهمية الأنشطة الرياضية لمراحل النمو
40	1.2.9-الأنشطةالهوائية ( السباحة )
40	2.2.9-الأنشطة اللاهوائية
41	3.2.9-تمارين المرونة
41	10- أسباب ممارسة الطفل للرياضة
41	11-توصيات للمربي لرعاية الطفل
42	خلاصة
الفصل الرابع : السباحة	
44	تمهيد
45	1. السباحة
45	1.1. ضبط مفهوم السباحة
46	2- تاريخ السباحة
46	1.2- في العالم القديم
46	2-1-1 الأثار المصرية
46	2-1-2 الأثار الفارسية واليونانية
46	2-2. تاريخ السباحة في العالم الحديث
47	2-3 تطور السباحة في الجزائر
48	أهمية السباحة

48	4-فوائد السباحة
49	1-4.الفوائد البدنية و الحركية
49	2-4.الفوائد الفسيولوجية
49	3-4.الفوائد الترويحية و الاجتماعية
50	4-4 الفوائد الصحية
50	5-4 الفوائد النفسية والعقلية
50	6-4 الفوائد العلاجية
50	5- مجالات السباحة
50	1-5-السباحة التنافسية
50	2-5-السباحة التعليمية
51	3-5 السباحة العلاجية
51	4-5 السباحة الترويحية
51	5-5 السباحة الإيقاعية أو التوقيتية
52	6- أنواع السباحة
52	1-6 السباحة الحرة (الزحف)
52	2-6سباحة الظهر
53	3-6 السباحة الصدر
53	4-6. السباحة الفراشة
53	7-المواصفات و القياسات
54	8- المنافسات في السباحة:

55	9- العمر المناسب لتعليم السباحة
55	10- تعليم السباحة لمراحل سنية مختلفة
55	1-10 تعليم السباحة للأطفال ما قبل المدرسة
55	2-10 تعليم السباحة للأطفال المرحلة الابتدائية
57	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي :</b> <b>الفصل الخامس: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية</b>
60	-تمهيد
61	5- :منهجية البحث و الاجراءات الميدانية
61	1.5- منهج البحث
61	2.5-متغيرات البحث
62	3.5-مراحل و أدوات جمع البيانات
62	4.5-مجالات البحث
62	5.5-ادوات البحث
63	6.5-صدق الإستبيان
63	7.5- .طريقة إجراء الإحصاء
	<b>الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.</b>
67	تمهيد
68	6 1- عرض و تحليل النتائج.
87	6 2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

91	الاستنتاج العام
92	الخاتمة.
93	الاقتراحات و فروض مستقبلية.
94	البيبيولوجرافيا.
-	الملاحق.



## فائمة الجداول

### العنوان

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نوع التحضير الذي يقوم به معظم المدربين للتحضير للمنافسة	69
02	كيفية تحضير المدرب للمنافسة	70
03	قيام المدرب بالتحضير النفسي الخاص لكل مدرب أم للفريق ككل	71
04	هل يتم تطبيق تخطيطكم بإحكام لتحضير الطفل السباح نفسيا	72
05	مدى تسطير المدرب برنامج التحضير النفسي للطفل السباح أثناء المنافسة	73
06	تأثير إبعاد الطفل السباح عن ضغط المنافسة.	74
07	نوع الإمكانيات الواجب توفرها للرفع من مستوى حماس الطفل	75
08	سعي المدرب في حل المشاكل الشخصية للطفل السباح	76
09	مدى اعتبار التحضير النفسي من أولويات المدرب أثناء التحضير للمنافسة	77
10	يبين مدى إشعار المدرب الطفل السباح بالراحة قبل خوض المنافسة	78
11	يبين الطريقة الفعالة في تنمية دافعية الطفل أثناء التحضير للمنافسة	79
12	أثار استدعاء سباح ذو مستوى عالي بالنسبة للطفل	80
13	مدى اعتبار التحضير النفسي من أولويات المدرب أثناء التحضير للمنافسة	81

82	يبين كيفية تنمية المدرب الثقة بالنفس للطفل السباح أثناء التحضير للمنافسة	14
83	مدى تأثير منح المدرب للطفل السباح في تنمية دافعيته أثناء المنافسة	15
84	اهتمام المدرب بالطفل و مدى تعلقه به	16
85	توجيه و إرشاد المدرب الطفل السباح أثناء المنافسة	17
86	تأثر انتباه المدرب لنفسية الطفل الرياضي أثناء المنافسة	18
87	مدى تدعيم المدرب الطفل معنويا أثناء تحضيره للمنافسة	19

# قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
69	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 01	شكل رقم (01)
70	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 02.	شكل رقم (02)
71	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 03.	شكل رقم (03)
72	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 04.	شكل رقم (04)
73	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 05.	شكل رقم (05)
74	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 06.	شكل رقم (06)
75	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 07.	شكل رقم (07)
76	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 08.	شكل رقم (08)
77	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 09.	شكل رقم (09)
78	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 10.	شكل رقم (10)
79	. يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 11	شكل رقم (11)
80	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 12.	شكل رقم (12)
81	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة رقم 13.	شكل رقم (13)
82	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة رقم 14.	شكل رقم (14)
83	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 15	شكل رقم (15)
84	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 16	شكل رقم (16)
85	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 17	شكل رقم (17)



86	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 18	شكل رقم (18)
87	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 19	شكل رقم (19)

## أهمية التحضير النفسي للمدرب في تنمية دافعية الطفل الرياضي لممارسة السباحة التنافسية

- دراسة ميدانية أجريت على مستوى أندية ولاية البويرة -

من إشراف الدكتور: محمد يونسى

من إعداد الطلاب:

❖ ولد عمروش محمد

❖ سعدي أم السعد سالمة

❖ حداد عبد الحق

من خلال هذا البحث أردنا تسليط الضوء على الواقع المر الذي يعيشه السباح، خاصة فيما يتعمق بدور المدرب في التحضير النفسي وتنمية الدافعية عند الطفل السباح ، كذلك نحاول كشف مستوى المدربين من الزاوية العلمية والطريقة المنتهجة من قبلهم في كيفية التعامل مع الطفل ، هذا من أجل تحسيسهم بالأهمية البالغة التي تكتسبها عملية التحضير النفسي و تنمية الدافعية عند الطفل السباح ، و كذلك من أجل استغلال الطاقات الشبانية أحسن استغلال ، وهذا ما نسعى إليه من خلال بحثنا هذا حيث ارتأينا إلى طرح إشكالية بحثنا و المتمثلة في :

**ما هو دور المدرب في التحضير النفسي وتنمية الدافعية عند الطفل السباح؟**

و يتدرج تحت هذا التسائل الرئيسي ، التساؤلات التالية ؟

-هل للمدرب الدور في تحضير الأطفال السباحين نفسيا؟

-هل للدافعية أثر على مردود الطفل الرياضي أثناء التحضير للمنافسة؟

-هل تشجيع المدرب يساعد السباح على دخول في المنافسة بثقة؟

لنقدم البدائل المتمثلة في حلول علمية مقترحة من أجل القضاء على العشوائية المعتمدة من طرف المدربين .

وتكمل أهمية هذه الدراسة في ابراز واقع دور المدرب في التحضير النفسي وتنمية الدافعية عند الطفل السباح حيث اجرينا دراستنا على فرق ولاية البويرة منتهجين في ذلك المنهج الوصفي و من خلال توزيع استمارات الاستبيان على المدربين لاخذ ارائهم ووجهة نظرهم حول الموضوع و الاستفادة من اجاباتهم و اقتراحاتهم ، واشتملة الدراسة على جانبين : الاول خصص للخلفية المعرفية و تتضمن اربعة فصول و هي ( التحضير النفسي والمدرب ،الدافعية ، الطفولة ، السباحة). والثاني فتضمن الدراسات المرتبطة بالبحث . اما الجانب الثاني فخصص للخلفية المعرفية التطبيقية (الدراسة الميدانية) و تتضمن فصلين ، الاول خصص لمنهجية البحث واجرائاته الميدانية ، اما الثاني فحتوى على عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

وفي الاخير اسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة والكشف على دور المدرب في التحضير النفسي وتنمية الدافعية عند الطفل السباح، وعليه نوصي بضرورة ان يكون المدرب واعيا بأهمية التحضير النفسي وتنمية الدافعية عند الطفل السباح.

**الكلمات الدالة:** التحضير النفسي ، الدافعية ، الطفولة ، السباح



## المقدمة:

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية في تمكين الفرد من أداء دوره في المجتمع بشكل فعال متميز و تخلق لديه الشعور بالدافعية و المثابرة على العمل بفاعلية و بروح إيجابية تمكنه من ضبط انفعالاته النفسية فالممارسة الرياضية و ظروف الفعاليات العديدة و خصوصيتها تجعل الفرد يعيش أجواء نفسية متزنة و هادفة و لذلك نجد غالبية الأفراد الذين يمارسون الرياضة و ألعابها و فعاليتها يتصفون بخصائص شخصية نفسية إيجابية . تخلق الممارسة الرياضية حالة من الاستقرار النفسي و الاتزان العاطفي لدي الفرد المشارك بفعاليتها كما تنمي الروح الإستعداد للتفوق و الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

هنا يشير محمد حسن علوي " إلى أن فرض النشاط البدني نفسه كعامل من عوامل التربية العامة و هو نصر قوي و وسيلة أساسية في إعداد الفرد و تطوير جوانب حياته النفسية و الفكرية و البدنية ، كما تزوده بالخبرات و المهارات الواسعة التي تساعده في التكيف و التأقلم ، و هذا ما رعاه الساهرون عليه من مسؤولين و مدربين و تقنيين لشروط الموضوعية و العلمية التي تساهم في تدريب و تطوير هذا النوع من النشاط. و لكي يكون إعداد اللاعب الرياضي و يحقق أعلى مستويات الرياضة التي تسمح بها قدراته و استعداده ، فمن الضروري أن يرى في ذلك الإعداد التربوي ، على اعتبار أن الشخصية عبارة عن ثلاثة أبعاد بدنية، انفعالية، معرفية.<sup>1</sup>

فالرياضة عملية تربية تكون الفرد ذهنيا ، بدنيا ، و ثقافيا وهي عامل من عوامل نقل الثقافات عند تمثيل أي فريق لبلده و تعمل على اتزان الجسم من الناحية البدنية و الأخلاقية و من الجانب الروحي تعمل على اتزان الإنسان من الناحية النفسية.

تمثل الرياضة للمجتمع الجانب الترفيهي و أيضا التنافسي لما لها من روح التدريب الدؤوب و رسم الأهداف و غيرها من مظاهر النشاط، و تختلف الرياضة بأنواعها فمنها الفردية و منها الجماعية و منها من تمارس في الهواء الطلق و منها في القاعات ، أما السباحة فهي رياضة تختلف في ممارستها ولا تقل عن كل الرياضات أهمية، فهذه كل الرياضات هو رقي الإنسان و تألقه بفضل اللياقة البدنية التي يكتسبها و أيضا الصحة الجسمية التي ينميها عن طريق الممارسة تعتبر السباحة رياضة تنافسية ، أولمبية و ترويحوية خاصة بالنسبة للأطفال، كما تعد من أهم الرياضات العلاجية لأمراض العظام ، أو فترة ما بعد النقاهة حيث ينصح بها الأطباء دوما. كما تعتبر علاجاً نافعا بالنسبة للعديد من الأمراض المزمنة كالربو والحساسية يعتبر الطفل الثروة الحقيقية في المجتمع ، لذا وجب علينا أن نكرس كل جهودنا في رعايته و توفير له كل الإمكانيات اللازمة للممارسة الرياضة حتى يفيد نفسه و محيطه، و لا يأتي ذلك إلا من خلال محاولة التعرف على أفكاره و اهتماماته و أحلامه المستقبلية ، فيجب التحدث معه و أن نخصص له وقت اللعب أيضا مكان أين يمارس فيه هوايته لأنه يعتبره ملكه الخاص به و أن يسمح له اللعب مع أصدقائه و للدراسة و هذا شيء يساعدنا على فهم الطفل بشكل جيد ، و السماح له بمشاهدة برامجه المفضلة طبعاً باختيار له البرامج التي تنمي قدراته الفكرية. فكل هذه النشاطات مهمة في حياة الطفل

<sup>1</sup>- محمد حسن علوي، علم النفس و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة. سنة 2002، ص



فهي تسمح للطفل بالتعبير بكل طلاقة عن قدراته، لذلك يتعين على المدرب الرياضي توجيه الطفل إلى النوادي الرياضية خاصة إذا لاحظ أن الطفل ذو موهبة كبيرة في ممارسة رياضة ما، لما لا التنسيق مع هذه النوادي ، ذلك أن الأطفال عبروا عن رأيهم أن بعض المدربين و جهودهم إلى ممارسة الرياضة ، بل وقد اتصلوا بالنوادي لتسهيل المهمة ، فهذا هو دور المدرب الرياضي.

و من هنا جاءت فكرة تناول هذه الدراسة ، تعرضنا فيها إلى دور المدرب في التحضير النفسي و تنمية الدافعية لدى الطفل السباح. حيث تناول الطلبة في الفصل الأول التحضير النفسي و أهميته بالنسبة للطفل الرياضي و ربط العلاقة بين المدرب و كيفية تحضير الطفل نفسيا لخوض المنافسات الرياضية دون انفعالات التي قد تكون سببا في اخفاقه ، فالتحضير النفسي هو الذي يخلق دافعية الطفل و مساندته بتقديم النصائح و الإرشادات و التحاور في المواضيع الرياضية و ممارستها و الحضور معه من جهة و تشجيعه و تحفيزه من جهة أخرى، بذلك يتمكن من تخطي الظواهر الانفعالية خاصة ظاهرة الخوف و القلق التي تفرض نفسها بنسبة كبيرة وقت المنافسة ، و يظهر كل قدراته ، و الوصول إلى بلوغ المراتب الأولى للإرضاء محيطه.

تناول الطلبة في الفصل الثاني أي الدافعية التي تمثل ذلك المحرك الديناميكي للفرد، متمسكا بفكرته للوصول إلى مبتغاه ، فوجد الطفل مدفوعا بكل قوته لإبراز قدراته لإرضاء والديه و لنيل الاستحقاق و الامتياز من طرف مدربه. عرف الطلبة أنواع الدافعية و أصنافها و أهم النظريات التي تحدثنا عليها و ربط العلاقة بين الدافعية و العوامل المؤثرة لاندفاع النشء لممارسة الرياضة ، فالدافعية تحركها عدة عوامل الدافع و الحاجة إلى إظهار القدرات و الوصول إلى بلوغ الهدف و تحدي الصعاب و يظهر ذلك بتضحيات الطفل بأوقات لعبه و أيضا مشاهدة برامجه التلفزيونية المفضلة للقدوم لحضور حصص السباحة المبرمجة خاصة في فصل الشتاء و تناولنا في فصل الطفولة من خلال التطرق إلى التعريف بالطفولة و مراحل النمو من مرحلة الرضاعة إلى مرحلة النمو الفسيولوجية. كما عرفنا مختلف المراحل التي يمر بها الطفل في نموه من مرحلة النمو الجسماني، و البدني و الاجتماعي و الخلقي ، و ربط الطلبة العلاقة بين النمو و بين الرياضات الممارسة التي يجب أن تمارس خصوصا في سن معينة و الطرق التي يجب أن نتبعها مشتي نحبب الطفل وفي الرياضة. كما ألقينا نظرة على مراحل الطفولة المؤخرة و أهم مراحل النمو فيها وكيف يحضر المدرب الطفل الرياضي للمشاركة في المنافسة الرياضية. كما دعمنا كلامنا ببعض النظريات التي تحدثت عن الطفولة و كيفية رعايتها و تربيتها ، ثم إتجهنا في الفصل الثالث للتحدث عن الطفل الناشئ، حيث حاولنا إظهار مدى أهمية رياضة السباحة في بناء شخصية الطفل.

أما في الفصل الرابع الخاص برياضة السباحة ، فقد اتجهنا للحديث عن الجانب الرياضي للطفل و أهمية ممارسته للسباحة و فوائدها و أنواعها و طرق تعليمها. أما في الفصل الخامس فقد خصص الدراسة الجانب الميداني للبحث، أين قدمنا فيه شرحا في كيفية العمل الميداني من وصف العينة و كيفية تحضير الاستبيان المقدم لكل من المدربين و الأطفال، و عملية جمع البيانات و تفرغها. كما قدمت طرق و الأساليب الإحصائية و الحسابية لكل

من المتغيرات التي تم التساؤل حولها. و في الفصل السادس و الأخير استوفي الطلبة بتحليل النتائج المحصل عليها ومناقشتها مع تقديم الاستنتاج لكل نتيجة. وختمت الدراسة باستنتاج عام لكلا المحورين أين قسم الطلبة النتائج إلى محورين الأول و يضم استبيان المدربين و المحور الثاني يخص إستبيان الأطفال.

1- الإشكالية:

للرياضة مكانة هامة في المجتمع، فالنشاط البدني كان موجودا منذ نشأة الإنسان. باعتباره الوسيلة الأولى للعيش و البقاء و ظل هذا التصور سائدا خلال فترات من زمن ليأخذ اصطلاحات مختلفة حسب الأهداف التي يرمي إليها. فأصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن أمرا ضروريا لدورها الفعال في الجوانب النفسية والاجتماعية، ذلك الهدف الأسمى الذي ترمي إليه الرياضة يتكامل مع أهداف التربية العامة في تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية و الخلقية و الجسمية حتى يكون فردا مفيدا في المجتمع<sup>1</sup>، و يعد الأداء الرياضي من أهم النشاطات التي تتطلب عدة عوامل أساسية للتحسين من النشاط الفردي أو أداء الفريق نذكر منها التحضير البدني، مستوى القدرة، الإعداد الخططي و أخيرا التحضير النفسي الذي يعتبر من أهمهم من حيث التأثير على أداء اللاعب الرياضي بشكل عام و هو ما يؤكد عليه الباحثين في علم النفس الرياضي.

فالتحضير النفسي يهدف إلى تقديم خدمات تساعد الرياضي على مواجهة الصعوبات أثناء و بعد التدريب والمنافسة الرياضية، حيث يقول الدكتور "محمد حسن علاوي" أن التحضير النفسي عامل أساسي لتحقيق الإعداد المتكامل للرياضي، لذا يجب أن يكون له مخطط طويل المدى يبدأ مع بداية تدريب الناشئين<sup>2</sup>، ويرى كذلك أن التحضير النفسي يهدف إلى تعليم واكتساب اللاعب الرياضي لمختلف القدرات السمات و الخصائص و المهارات النفسية و تنميتها و إتقانها و كذلك توجيهه وإرشاده رعايته بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته و قدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة الرياضي في تشكيل و تنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية فمن خلال ما سبق حسب "محمد حسن علاوي" يتضح لنا أن تحقيق الأهداف الموجودة خلال و بعد المنافسة الرياضية تعتمد بدرجة الأولى على التحضير النفسي، ما يدفع الرياضي لاكتساب وتفعيل كل القدرات البدنية و النفسية و تنميتها.

هنا يظهر دور شخصية المدرب في مدى مساهمته في اتخاذ الإجراءات المناسبة للعمل على تنمية شخصية المدرب و خلق دوافع تربية، تجعله يؤمن بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز في المنافسة فمعرفة المدرب و قدرته في تحديد التحضير النفسي و حب الممارسة الرياضية تمكنه من بناء رؤية مسبقة لمعرفة النقص و العجز لدى الرياضي من الناحية النفسية و ما يدفعه إلى إنشاء برنامج أو مخطط خاص بالتدريب النفسي، مرتكزا في ذلك على المتطلبات النفسية كالدافعية و القابلية النفسية خاصة خلال أداء التمارين الرياضية. فمهنة التدريب الرياضي ليست بالعملية الثابتة بل تتناولها يد التغيير و التحسين في غضون فترة الممارسة حتى يتمكن المدرب من تحقيق مطالب واحتياجات كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي.

فاكتساب السباح للنواحي البدنية و الخططية الخاصة به و قوة دافعية تجعله يبذل و ينتج الطاقة اللازمة للتدريب، فدراسة الشخصية الرياضية من حيث نمطها الدافعي و طرق إسنادها من الأمور الهامة في التعرف على أفضل

(1) رابح التركي، أصول التربية و التعليم، طبعة 2، ديوان مطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1990م، ص19.

(2) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب الرياضي و المنافسة، دار المعارف، القاهرة، مصر 1992، ص96.

الإجراءات التي تستثير اللاعب أثناء التدريب و المنافسة، الأمر الذي يغضي به إلى بذل أقصى مجهود له ومن ثم تقديم أفضل الإنجازات الرياضية لتحقيق أهداف هامة و هو ما يثبت ذاته.

كما ترجع أهمية دراسة دافعية الإنجاز لدى السباح إلى معرفة الأبعاد المختلفة للاهتمامات وميول واستعدادات السباحين. ومن جهة أخرى فدراسة الجانب النفسي من الشخصية الرياضية تساعد القائمين على إعداده في تحديد حجم و شدة المنافسات التي يجب أن يخوضها في الموسم الرياضي و ذلك على ضوء ما يتمتع به السباح من خصائص نفسية و ما يهدف إليه التحضير النفسي من تنمية لبعض الصفات و الخصائص النفسية و الدوافع الإيجابية التي تتأسس على المعارف العلمية و القيم الخلقية لتكوين اقتناع صادق للممارسة الرياضية حتى مستوى البطولة<sup>1</sup>، ويرى "كونسيلمان و لكن أيضا من خلال إعداد عقلي و نفسي أفضل أثناء التدريب و المنافسة، فالتحضير النفسي و العقلي من المتطلبات الهامة و التي تسبق الإعداد البدني، فالسباح الذي يكون لديه دافع قوي و سليم، سوف يساعده ذلك في تحقيق التكيف البدني المطلوب للعملية التدريبية، و من فإن التحضير النفسي يسبق و يتوازى مع الإعداد البدني<sup>2</sup>، من هنا يمكننا طرح الإشكالية التالية:

**ما هو دور المدرب في التحضير النفسي وتنمية الدافعية عند الطفل الرياضي؟**

ومن هنا يمكن أن نطرح التساؤلات التالية:

هل للمدرب الدور في تحضير الأطفال السباحين نفسيا؟

هل للدافعية دور في مردود الطفل الرياضي أثناء التحضير للمنافسة؟

هل تشجيع المدرب يساعد السباح على دخول في المنافسة بثقة؟

## 2- فرضيات:

تعرف الفرضية في العلوم الاجتماعية فكرة مقترحة أو شرح الوقائع الطبيعية و بالنسبة للعلم فإنها شرح أو

شرح أو تفسير مؤقت يضعه العالم، و في ضوءه يلاحظ الوقائع من جديد أو يقوم عليها تجارب ليتأكد من صحتها أو عدم صحتها<sup>3</sup>.

## 1-2 الفرضية العامة:

يلعب المدرب دورا كبيرا في التحضير النفسي و تنمية الدافعية لدى الطفل السباح لممارسة السباحة

التنافسية.

## 2-2 الفرضيات الجزئية

- للمدرب دور في التحضير النفسي خلال ممارسة السباحة التنافسية.

(1) أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، "سيكولوجية الشخصية الرياضية"، المكتبة المصرية، الاسكندرية، ص24، 2005

(2) أسامة كامل راتب، علي محمد زاكي، "الأسس العلمية لتدريب السباحة"، دار الفكر العربي، طبعة 2، القاهرة، سنة 1992، ص373.

(3) صلاح الدين سروخ، منهجية البحث العلمي للجامعيين، دار النشر و التوزيع، الجزائر، 1994، ص59.

- للدافعية أثر على مردود الطفل الرياضي أثناء التحضير للمنافسة.
- إن التشجيع و اهتمام المدرب بالأطفال السباحين تدفعهم بالدخول إلى المنافسة بثقة.

### 3- أسباب اختيار الموضوع:

الأسباب التي أدت بنا إلى اختيار الموضوع نذكر:

- معرفة أهمية التحضير النفسي.
- الميل الشخصي للموضوع و المجال الرياضي بصفة عامة.
- عدم إعطاء أهمية للجانب النفسي في رياضة السباحة، لقلة الدراسات لمثل هذه المواضيع.
- إثراء المكتبة و مختلف الدراسات بمثل هذه المواضيع.

### 4- أهمية البحث:

إن لكل دراسة أكاديمية أهميتها التي تدفع الباحث إلى السير في طريقها ومحاولة التوصل إلى الإجابة على التساؤلات ويكون طريقة في ذلك الأدوات المختلفة للبحث العلمي ومناهجه مع استخدامها بطريقة موضوعية حيث من خلاله تقوم بما يلي:

- إبراز أهمية التحضير النفسي والدافعية ومدى انعكاساته على أداء السباح.
- معرفة مدى اهتمام المدربين والمسيرين بهذا الجانب.
- الكشف عن الأساليب التي تؤدي إلى تحقيق أداء إيجابي للسباح.

### 5- أهداف البحث:

إن لكل دراسة هدف أو غرض معين حيث يجعل من خلاله الباحث الحماس الشديد لإعداد الدراسة اللازمة و تهدف دراستنا هذه في أهمية التحضير النفسي بالنسبة للطفل لممارسة السباحة من جهة والدخول إلى المنافسة من جهة أخرى.

- معرفة دور المدرب في تحضير الأطفال السباحين نفسيا.
- دور الدافعية في مردود الطفل الرياضي أثناء التحضير للمنافسة.
- معرفة الطرق الفعالة لتنمية دافعية السباح اثناء تحضيره للمنافسة.
- دور تشجيع المدرب في مساعدة السباح للدخول الى المنافسة بثقة .

### 6- الدراسات السابقة و المتشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب على الباحث التطرق إليها باعتبارها استعراض للموضوعات التي سبق أن تناولت مشكلة بحثنا، وذلك لمعرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة، فيما يلي أهم البحوث المشابهة لموضوع بحثنا: نبدأها برسالة الماجستير غير منشورة للأستاذة "فاسخ وسام" لسنة 2008/2007 تحت عنوان "أثر التنشئة الاجتماعية في تنمية دافعية الطفل لممارسة السباحة" أين تم الدراسة في نادي الدلفين



للسباحة لمسبح أول ماي على عينة من الأطفال الذين يتراوح أعمارهم بين 08 إلى 12 سنة، وقد تمت نتائج الدراسة على عينة عددها 100 طفل و 46 أسرة، و أوضحت هذه الدراسة أساليب التنشئة الاجتماعية التي تتبعها الأسرة في تربية أطفالها و مدى انعكاساتها على بناء شخصية الأبناء.

كما اعتمدنا على مذكرة تدرس "دور الدافعية في تنشئة السباحين الجزائريين" أين تم دراسة حالة المشاركين في البطولة الوطنية الشتوية المفتوحة 2009 على عينة تتمثل في صنف الصاغر، الأشبال و الأواسط الذين تتراوح أعمارهم بين 14 إلى 19 سنة، وكان من الإعداد الأستاذة "إيزريمكيوسة" سنة 2009/2008، وهذه الدراسة النفسية حاولت التعرف على أهمية الدافعية وأثرها على ممارسة السباحين الجزائريين والمتابعة النفسية المستمرة للقدرة على توجيه دوافعهم نحو تحقيق أهدافهم و اجتناب السلوك السلبي. بالإضافة إلى ذلك نجد مذكرة كل من "حاج العربي فريد و حمودي عز الدين"

وهي مذكرة ليسانس لسنة 2010-2011، بعنوان "دور المدرب في تنمية الدافعية لآعب كرة القدم أثناء التحضير للمنافسة" أين تطرقت هذه الدراسة للكشف و إظهار دور المدرب و العلاقة القائمة بين التحفيز بأنواعه المادية و المعنوية أثناء التحضير للمنافسة.

تمت دراسة حالة نوادي كرة القدم لفئة الأواسط الأبيار، بن عكنون، بئرمراد رابيس، دالي إبراهيم، تتراوح أعمارهم بين 17 إلى 19 سنة، كما اعتمدنا على مذكرة تناولت دراسة حول "دور الأسرة في التحضير النفسي للطفل الرياضي من قلق المنافسة"، من الإعداد الطالبة "زورداني مليكة" لسنة 2010-2011 أين حاولت الطالبة دراسة حالة نادي النجم الرياضي للسباحة لفئة العمر من 08 إلى 12 سنة لمسبح درارية الجزائر. هذه الدراسة بينت لنا ضرورة الاهتمام بالطفل الرياضي ودعمه من طرف أسرته من الناحية النفسية حتى يعطي الطفل الرياضي كل ما لديه من تآداء الراقي والمتقن، بالتالي تحقيق نتيجة أحسن وتجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة، وكانت الدراسة 100.

## 7- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

### • التحضير النفسي:

هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة و محددة نحو التكوين النفسي الرياضي و يسمى كذلك "الإعداد النفسي"<sup>1</sup>، كما يعرف "دونالد دولون" التحضير النفسي على أنه مجموعة من المناهج التي تهدف إلى خلق نفسية ملائمة من أجل تحقيق أفضل النتائج<sup>2</sup>.

### • الدافعية:

(1) محمد حسن علاوي، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، طبعة الأولى، مصر، 1985، ص26.

(2) Ronald Doron, français parole, dictionnaire de psychologie, imprimerie des presses, université de France 1991, page533.

يقول محمد علاوي في كتابه أن الدافعية تعتبر بمثابة حالة بادنة و باعثة و موجهة منشطة للسلوك وتعمل على دفع اللاعب نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة و الاحتفاظ باستمرار السلوك<sup>1</sup>، كما يرى أتيكسون أن الدافعية تعني استعداد الكائن الحي لبذل أقصى جهد لديه من أجل تحقيق هدف معين، و أنها مثير داخلي يحرك سلوك الأفراد ويوجهه للوصول إلى هدف معين.<sup>2</sup> أما موراي يرى أنها رغبة أو ميل الفرد لتغلب على العقاب و ممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة(كلما أمكن ذلك)<sup>3</sup>.

#### • السباحة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفة وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه و هو الأرض، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى التأثير النفسية في هذا الوسط الغريب و تعرضه لكثير من الانفعالات و ما تناقله الناس من الأفكار يمكن أن تكون ذات تأثير مختلفة الشدة أيضا.<sup>4</sup>

#### • المدرب:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية و تدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا و له دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا<sup>5</sup>.

(1) محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار المعارف، مصر، ص135.

(2) ثائر أحمد عباري، الدافعية، مصر، دار السير، 2008، ص16 و17.

(3) عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة، مصر، 2002، ص85.

(4) قاسم حسن ود و المساعد افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة النشر و التوزيع، عمان الأردن ط1، سنة2000، ص36.

(5) وجدي مصطفى، "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب"، دار الهدى للنشر و التوزيع، مصر، طبعة 1، سنة 2000، ص 25.

# الفصل الأول

التحضير النفسي و المدرج

**تمهيد**

يشكل علم النفس أهمية كبيرة حيث أنه يبحث في دوائر النفس و قواعد تطورها و لا يمكن تحديد مجال علمي معين ينتمي إليه علم النفس ، إذ أنه يسير متلازما مع العلوم الطبيعية و العلوم الإجتماعية ، و لهذا ينظر إلى علم النفس باعتباره أنه في سلوك الإنسان و على أنه علم قواعد سلوك الإنسان و يفسر نوعية و كمية الظواهر النفسية السائدة التي تتمثل في ( الإدراك ، التذكر ، عملية التفكير ، الأحاسيس ، الإرادة ) ، و أيضا علم النفس العام بمظاهر العمليات و الصفات النفسية لدى الإنسان ، ثم العمل على تقنيته<sup>1</sup> ، كما أشار أمين فوزي على أن علم النفس لا يقتصر على دراسة السلوك الإنساني السوي ، لكنه يتعرض إلى دراسة السلوك الإنساني الغير السوي ، لذا فيعتبر التحضير النفسي إحدى العوامل الرئيسية في تحضير الرياضي للمنافسات الرياضية و زيادة مردوده.

---

(1) محمد حسن أبو عبيه ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف الاسكندرية ، مصر ، 1993 ، ص14.

**1- تعريف التحضير النفسي:**

عرفه " محمد حسن علاوي " على أنه خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على تكوين الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة ، و في ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المشاكل الرياضية و القدرة على حلها حلا سليما <sup>1</sup> .

**2- أهمية التحضير النفسي:**

أصبح التحضير النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا يقل أهميته من التحضير البدني و المبادئ الخططي ، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط ، بل نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالإحساس التذكر ، التفكير و الانفعالية الحماس ، الاصدار ، الخوف ، القلق ، و بما أن التحضير النفسي يساهم في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية<sup>2</sup>:

-الطموح للتحسين الذاتي للنشاط

-تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية .

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسات الرياضية .

-اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرّب و لا سيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي

البيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين و بعض الخصائص الشخصية

الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي<sup>3</sup> .

**3- أهداف التحضير النفسي الرياضي:**

تتلخص أهداف التحضير النفسي الرياضي في الآتي :

- تطوير و توظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف

المنافسة الرياضية للنشاط .

- بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع

المرتبطة بالممارسة الرياضية .

- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب و المنافسات الرياضية .

(1) محمد حسن علاوي ، بيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية ، ط7 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص233.

(2) طارق بدر الدين و احمد امين فوزي ، بيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ،

ص 193.

(3) مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة ، دالي ابراهيم .

- مواجهة القلق السلبي و عدم التركيز على العوامل المعيقة في الإنجاز و الأداء الرياضي .
- تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس .
- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا و مثابرة قوية.
- تدعيم الثقة بين الرياضيين و جهاز التدريب و أيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم .
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس<sup>1</sup> .

#### 4- قواعد التحضير النفسي الرياضي :

التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية و الخصائص النفسية لشخصية الرياضي ، التي تشترط التنفيذ الجيد في نشاط و في شروط التدريب و المنافسة . إن استعمال أساليب و وسائل التحضير النفسي يسمح بتطوير الصفات التالية عند الرياضي:

- الانتقاء الذاتي و الطموح ( الاستنشاق ) .
- تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية .
- تعليم الاتقان و تحسين الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسة .
- اكتساب قدرات الاسترخاء بمساعدة المدرّب و التركيز على النشاط.
- التحضير النفسي كعامل رئيسي
- تقييم شخصية الرياضي ، الأبعاد ، الفوائد ، الأهداف ، المزاج و الطبع .
- المظاهر الاجتماعية، الشخصية و الجماعية، الجو النفسي للجماعة.

#### 5- أساليب التحضير النفسي :

إن للتحضير النفسي عدة أساليب خاصة في الميدان الرياضي و التي صنفت الى أربعة أنواع :

#### 5-1 التحضير النفسي الطويل المدى :

هو وضع المهام الفردية لكل رياضي و تنص كل مهمة على ضرورة تحقيق نتيجة معينة في كل منافسة<sup>2</sup> .

#### 5.1.1- المبادئ الهامة للتحضير النفسي الطويل المدى :

(1) محمد عادل رشدي ، علم النفس التجريبي الرياضي ، ط1 ، دار الجماهيرية للنشر و التوزيع ، ليبيا، 1996، ص48.

(2) مهند حسين البشناوي و أحمد إبراهيم الخواج ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن ، 2005 ص238 - 239.

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها التحضير النفسي الطويل المدى للرياضيين ما يلي :

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية .
- المعرفة الجيدة للاشتراطات و ظروف المنافسة و المنافس .
- الفرح للاشتراك في المنافسة .
- عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية .
- خصائص الفرد الرياضي.
- تنمية و تطوير السمات الإرادية و الخلقية <sup>1</sup> .

### 2.5- التحضير النفسي قصير المدى:

أشار بعض الباحثين إلى أن التحضير النفسي قصير المدى للرياضيين يقصد به التحضير النفسي المباشر قبل إشراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا ، يهدف التركيز على توجيههم و تهيئتهم و إعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم و طاقاتهم للإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

في حين أن بعض الباحثين الآخرين يرون أن التحضير النفسي قصير المدى للرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط غضون الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي للرياضيين في المنافسة الرياضية بل ينبغي أن يتضمن أيضا فترة اشتراكهم في المنافسة الرياضية ، و كذلك الفترة التي تلي إشتراكهم في المنافسة الرياضية و استعدادهم للاشتراك في المنافسة الرياضية القريبة التالية

### 3.5- التحضير النفسي العام:

تتمثل أهداف هذا النوع من التحضير فيما يلي :

- تطوير العمليات للرياضي
- و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة السباحة مقل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التذكر ، و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة .
- الارتقاء بسمات الشخصية للسباح و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس السباحين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديهم <sup>2</sup> .

(1) نزار مجيد طالب و كمال الويس ، "علم النفس الرياضي " ، كلية الرياضة ، ط1 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1980 ، ص249-250.

(2) رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر ، 1997 ، ص 27.

- الحالة النفسية للسباح

حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية منها ( التفكير ، الانفعال ، الإرادة ) و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات السباح سلبيا أو إيجابيا و يحتاج الرياضي لفترات طويلة من التدريب و الحكم فيها و توجيهها ، و يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

#### 4.5- التحضير النفسي الخاص:

هذا النوع من التحضير يهدف إلى استخدام التحضير النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها :

- التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة .

- التحضير النفسي لرياضي واحد .

- التحضير النفسي الخاص لرياضي ضد خصم معين .

- التحضير الخاص لمنافسة معينة <sup>1</sup> .

#### 6- التحضير النفسي عند الطفل الرياضي :

التحضير النفسي يسعى إلى خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية ، التي تتركز على المعارف العلمية و الخلقية الحميدة ، كما يسعى لتشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الطفل الرياضي ، و هو أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي و الوصول إلى مستويات عالية لاجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق بنتائج الدورات و البطولات الدولية و القارية و الأولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي حيث أنه قد ظهر في دول أوروبا الشرقية من خلال دراسات حول الظواهر النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية .

و في الواقع نجد ممارسة التحضير النفسي ما هو إلا عنصر من عناصر العمل النفسي الذي يتم أثناء التحضير و هذا العمل النفسي يتضمن ثلاثة أجزاء هي : التشخيص النفسي ، التحضير البيكولوجي ، و مراقبة حالة الرياضي من حيث السلوك .

في حين أن التشخيص البيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس بعبارة أخرى إنطلاقا من الرياضي إلى الأخصائي النفسي أو المدرّب إلا أننا في الحقيقة نجد أن تقييم التشخيص البيكولوجي يسبق التحضير و يساهم في تحقيقه بالطريقة الكيفية و الفردية <sup>2</sup>.

(1) نفس المرجع السابق، ص 27.

(2) نفس المرجع السابق و نفس الصفحة.



## 7- دور المدرّب في برنامج التحضير النفسي :

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الأخصائي النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية ، باعتبار أنه مؤهل جيد لهذا العمل ، كما أن الرياضيين يكونون أكثر اتصالاً و تعاوناً معه باعتبار أنه لا يقرر من يستمر أو يشارك في النشاط و بالرغم من ذلك فإنه قد يتعذر توفر الأخصائي الرياضي ، لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرّب مع مراعات أن يؤهل المدرّب نفسه في هذا المجال ، و اختيار من يقوم بدور الأخصائي النفسي الرياضي يجب أن يتم في ضوء اعتبارات أهمها أن يكون مؤهلاً في مجال تخصص علم النفس و تخصص علوم الرياضة إضافة الى أن يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين في مجال الإعداد النفسي و من التساؤلات المفيدة التي يجب الاسترشاد بها عند اختيار الأخصائي النفسي الرياضي ما يلي :

- هل لديه الخبرة في التعامل أكثر مع الناشئ أم مع الرياضي ذو المستوى العالي ؟
- هل يمتلك المعرفة الكاملة حول خصائص الرياضة التي يطبق فيها برامج المهارات النفسية ؟
- ما كمية الوقت الذي يخصصه للتواجد مع الرياضيين ؟

- هل تأهيل الأخصائي النفسي يوجه أكثر نحو المشكلات الشخصية الانفعالية أي مدخل علاجي إكلينيكي ، أم تدريب المهارات النفسية لتطوير و تحسين الأداء أي مدخل تطوير الأداء؟ إن مثل هذه التساؤلات السابقة و غيرها تمثل توجهات تؤخذ في الاعتبار عند اختيار الأخصائي النفسي الرياضي الذي يناسب حاجات الرياضيين و خصائص الرياضة .

## 8- مفهوم المدرّب الرياضي :

(أ) - لغويًا :

كلمة " Coach " الإنجليزية و كلمة " Entraîneur " الفرنسية تعنيان باللغة العربية المدرّب و حسب " لروس " " Larousse " هو الشخص الذي يدرّب الجياد ، المدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو لمنافسة ما ، الذي يمد الرياضيين بالنصائح ، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه و بين أفراد الفريق الحازم في قراراته و المتزن انفعاليا و المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه<sup>1</sup>.

(ب) - اصطلاحاً :

حسب القاموس الفرنسي الإنجليزي هو ذلك المختص الذي يعطي دروس خاصة بواسطة عملية التدريب الرياضي ، فالمدرّب الرياضي هو أخصائي الرياضة ، فهو يعمل على تطوير

(1) jacque cervoiser, Foot Ball et psychologie « la dynamique de l'équipe, Éd Chiron sport, 1985, p33.

شعبية الرياضة في ناديه... إلخ ، فهو الرئيس المحترف للفريق و المسؤول عن الإنجاز الرياضي<sup>1</sup> .

### 2.8- صفات المدرب الرياضي:

حتى ينجح المدرب في أداء رسالته يجب أن يتحلى ببعض الصفات الأساسية التي نوضحها كالتالي :

- القدرة على قيادة الفرق الرياضية و حسن التصرف مع الرياضيين و الجهاز المساعد .. الخ .
- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضية التخصصية و المقدرة على تطبيقها .
- التمسك بمعايير الأخلاق كالأمانة ، الشرف ، العدل ، المثابرة ، الولاء ، المسؤولية... إلخ .
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية مثل التحكم الذاتي الصلابة .
- التمتع بالسمات النفسية الإيجابية كالتنظيم ، الإبداع ، المرونة ، القدرة على النقد البناء .
- القدرة على التكيف مع المجتمع<sup>2</sup> .

### 1.2.8- الصفات المهنية للمدرب الرياضي :

- الخبرة السابقة كرياضي بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس و العلوم التي تتعلق بعملية التدريب الرياضي.
- القدرة على الاطلاع الدائم في مجال اللعبة ، كذلك في المجالات الأخرى المرتبطة بها .
- أن يكون يعرف الكتابة و القراءة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة حتى يستخلص ما هو مفيد له في مجال علمه كمدرب رياضي .
- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية ، محلية أو دولية مرتبطة بمجال تخصصه<sup>3</sup> .

### 2.2.8- الصفات الصحية للمدرب الرياضي :

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط .
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية و الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم .
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية .

(1) ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية،الدار العلمية الدولية، دار الثقافة، عمان، 2002، ص09.

(2) مجدي مصطفى الفتاح و محمد لطفي السيد ، الأسس التعليمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع المنيا ، مصر ، 2002 ، ص26 .

(3) نفس المرجع السابق ، ص19-20 .

- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها .  
3.8- واجبات المدرب الرياضي:

إن عملية التدريب الرياضي تلقي عدة مسؤوليات جسيمة على المدرب نتيجة طبيعة العمل والعلاقات المتعددة مع الرياضيين.

(أ) - الواجبات التربوية:

و تتمثل في تنمية كافة العوامل الإرادية و الخلقية للاعب متمثلة في الاهتمام بالحالة النفسية للاعب و حل مشاكله ، و التركيز على اكتساب اللاعب حب الرياضة و تحقيق الفوز و تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية له مع أفراد المجتمع و تعويد اللاعب على استخدام السلوك الحميد مثل تقبل النقد و الهزيمة و التواضع عند الفوز و العمل الجاد أثناء التحضير للمنافسة<sup>1</sup> .

(ب) - الواجبات التعليمية :

إن المدرب الناجح هو الذي يراعي بين واجبات التدريب الرياضي أثناء التخطيط للتدريب لأنها هي الأساس للوصول باللاعب إلى الأداء الأمثل أثناء التحضير للمنافسة وأثناء المنافسة و هذه الواجبات هي:<sup>2</sup>

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية و الارتقاء بالحالة الصحية للاعب .

- تعلم و إتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية و اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .

- تعلم و إتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية.

(ج) - الواجبات التنموية :

- التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي ( اللاعب ) و الفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى مستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة<sup>3</sup> .


(1) وجددي مصطفى الفتاح و محمد لطفي السيد ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع المنيا ، مصر ، 2002 ، ص 19 .

(2) حنفي محمد مختار ، الأسس العلمية في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1980 ، ص 58 .

(3) حماد مفتي إبراهيم ، تدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة)، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2001 ص 30.

## ■ خلاصة :

أصبح التحضير النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا يقل أهمية من التحضير البدني و المبادئ الخططي ، و لا يمكن الاستغناء عنه في التدريب الرياضي لأنه له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي، و يعطي الطفل الرياضي كل ما لديه من الأداء الراقى و المتقن و بالتالي تحقيق نتيجة أحسن و تجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة . إذن فهو جانب ذو أهمية كبيرة و الذي يوجب على المدربين إعطائه أكثر أهمية من أجل الوصول بسباح ناشئ إلى تحقيق أفضل النتائج ، و نجد أن المدرب أنه يؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصيات الطفل بصورة شاملة و متزنة ، و تتأسس عملية تربية و تعليم الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب من قيم و خصائص و سمات و قدرات و مهارات و معارف .



الفصل الثاني

الدافعية

**تمهيد**

تحظى الدافعية بأهمية بالغة في مجال علم النفس بصفة عامة ، و في المجال الرياضي بصفة خاصة لما لها من أهمية في بناء و تكامل الشخصية و تحديد أنواع السلوك الإنساني و من المعروف أن الاهتمام لم يكن ظاهرة جديدة وإنما هو موقف عرفته المجتمعات القديمة وتضمنته أولى الفلسفات الرياضية التي اتخذت من الإنسان هدفا لأية عملية تدريبية أو تربية أو نشاط تعليمي ، و قد كان نصيب الاهتمام بموضوع الدافعية في مجال علم النفس الرياضية لم يقل أهمية ، وقد كان يتساءل المدرب الرياضي عند ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها من تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل ، وهو بذلك أيضا يتساءل عن الدوافع و طرق استغلالها تطبيقيا ، الأمر الذي يزيد من أهمية دور المدرب الرياضي في معرفة حاجات و دوافع الممارسة لدى الرياضي ومدى أهمية كل منها لتحقيق التفوق الرياضي لهذا سنحاول في هذا الفصل التعرض لتعريف الدافعية متناولين أهم النظريات المفسرة للدافعية وكذا الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ، أهمية دراسة الدافعية .

## 1-تعريف الدافعية

لقد حضى موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس ، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

- يعرفها (يونق - young ) على أنها عملية استثارة وتحريك السلوك أو العمل وتقوية النشاط وتنظيمه <sup>1</sup> ، كما عرفها آخرون بأنها الميل العام للوصول إلى أهداف معينة وهي بهذا المعنى تعتبر إحدى خصائص الشخصية الثابتة نسبياً <sup>2</sup> ، فبعض الأشخاص يكون لديهم دافع الإنجاز قويا ويكون عند بعضهم دافع الانتماء الاجتماعي هو الأقوى وهكذا .

و من بين التعريفات المختلفة للدافعية يعرفها معجم العلوم الإجتماعية هي عملية نفسية عضوية نفترض قيامها الكائن لتعليل السلوك الصادر عنه في لحظة ما ، تعليلا جزئيا من وجهته و شدته و هو حالة اختلال للتوازن النفسي العضوي لدى الكائن ، تحدد سلوكه تحديدا جزئيا ، ويمكن النظر إليه كمتغير متوسط بين منبهات أو مواقف سابقة عليه <sup>3</sup> .

كما يعرف الدافع بصفة عامة بأنه "عامل انفعالي حركي فطري ، أو مكتسب شعوري أو لا شعوري يثير نشاط الفرد للأداء و الإنجاز أو تحقيق غاية" <sup>4</sup> ، وينشأ داخل الفرد كنتيجة لخبرته في الحياة ، وقد يكون الدافع ذاتيا حينما تكون مظاهر النشاط التي يحدثها مقصودة في ذاتها و قد يكون عرضيا ، ومظاهر النشاط الأصلية فيه لتقصد لذاتها ، بل تكون واسطة أو وسيلة لشيء آخر <sup>5</sup> .

أما عبد الهادي الجوهري فيعرف الدافع على أنه "حالة أو حادثة داخل الكائن العضوي تفرض السلوك ، أو توجهه لتحقيق هدف معين" <sup>6</sup> ، و يعرفه آخر بأنه عبارة عن "حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه وتؤثر عليه" <sup>7</sup>.

(1) طلعت منصور ، إبراهيم قشقوش ، دافعية الإنجاز و قياسها ، المجلد2 ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة 1979، ص110.

(2) Saliva R.E.Educational psychology theory to practice ،new jersy، Prentice. Engte wood cliffs. 1986.p354

(3) إعداد نخبة من الأساتذة المصريين و العرب التخصصيين ، تصدير ومراجعة ، إبراهيم مذكور ، معجم العوم الإجتماعية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 1975، ص259.

(4) أحمد زكي بدوي ، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، إنجليزي ، فرنسي ، عربي ، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1978 ، ص 166.

(5) نفس المرجع السابق، ص 167.

(6) عبد الهادي الجوهري ، قاموس علم الاجتماع ، ط 3 ، المكتب الجامعي الحديث الازرابطه ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 93.

(7) أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضة ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 72.

و عرفه محمد علاوي و سعد جلال بأنه " <sup>1</sup> الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد و توجهه لتحقيق هدف معين " .

بينما الدكتور محمد عبد الزاهر الطيب يعرف الدافعية بأنها "حالة فيزيولوجية داخل الفرد تجعله ينزع إلى القيام بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين و تهدف الدافعية إلى خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي و تخليصه من حالة عدم التوازن " <sup>2</sup> ، أما أسامة كامل راتب فيعرف الدافعية بأنها "استعداد الرياضي لبذل جهد من أجل تحقيق هدف معين" <sup>3</sup> ، و تختلف من موقف لأخر فقد يكون النجاح دافعا للشخص لكي يصل إلى مستوى رياضي معين ، بينما الخوف دافع بيولوجي يدعو إلى المحافظة على النفس و الدافعية ترتبط بالمحيط الخارجي و تخضع إلى الحوافز و المنبثات الخارجية.

و رغم اختلاف تصورات الباحثين يبقى أن هناك اتفاقا عاما على أن الدافعية مصطلح عام أطلق دلالة على العلاقة الديناميكية بين الكائن الحي و بيئته ، و هذه العلاقة لا تكون في شكل ظاهرة سلوكية يمكن ملاحظتها و لكن في صورة استدلالية .

## 2- النظريات المفسرة للدافعية

إن دراسة النظريات و القواعد والأسس والمبادئ والقوانين العامة لسلوك الانسان ، و تقرير حقائق العلم ونظرياته ، وهو إحدى المجالات الأساسية التي تمدنا بالمعلومات الرئيسية العامة عن الحياة النفسية و الأسس العامة للسلوك الانساني ، و من الموضوعات الرئيسة التي يدرسها علم النفس نجد الدوافع و الانفعالات و الإدراك و التفكير والتخيل والذكاء و القيم و الاتجاهات الشخصية ... الخ .

والنظريات المتوفرة تساعدنا على إعطاء صورة كاملة عن مفهوم الدوافع ، و فهم أوسع لسلوك الإنسان و تكوين تصور واضح عنه ، وقد اختلفت تفسيرات أصحاب النظريات نتيجة لتعدد أنماط السلوك الانساني ، و من هذه النظريات نذكر :

### 1.2- نظرية "ماكدوجال Mc Dougall" 1933م

يعتبر العالم الإسكتلندي "وليام ماكدوجال" رائد المدرسة الفرضية " السببية " الذي يؤكد على وجود رغبات وحاجات ، و دوافع أولية لدى الانسان تنشأ من حياته الفطرية " الغرائز " وهي المحركات الأولى والدوافع الأساسية لكل نشاط حركي أو ذهني يقوم به الفرد ، كما قام بترتيب

(1) محمد حسن علاوي و سعد جلال ، علم النفس التربوي الرياضي ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978، ص 181.

(2) محمد عبد الزاهر الطيب ، الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، 1994 ، ص 176.

(3) أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة ، النمو والدافعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999 ، ص 137.



قائمة محددة و مكتملة للدوافع الأساسية تستبين عن طريق معايير موضوعية ، وكانت المعايير التي أقامها كما يلي :

- ينبغي أن يظهر السلوك الغريزي دون تعلم .
  - ينبغي أن يكون عاما أو قريبا من ذلك داخل النوع .
  - ينبغي إمكان اكتشاف الظواهر الموازية في أنواع حية .
  - كل غريزة تستخدم تراكيب جسمية متميزة تلائم الوظائف التي تضطلع بها .
- و لقد أنشأ باستخدامه لهذه المعايير على ثلاثة عشر (13) غريزة أساسية تفسر معظم السلوك الإنساني المتمثلة في : "الوالدية ، المقاتلة ، البحث عن الطعام ، النفور ، الهرب ، الاجتماع التعاطف البدائي السلبي ، توكيد الذات ، الخضوع ، التزاور ، التحصيل بغرائز التركيب الاستغاثة" <sup>1</sup> .

- و بعض الغرائز الأقل أهمية مثل: السعال و الضحك و تشتمل كل غريزة على أربعة أوجه وهي:
  - وجه إدراكي هو التهيؤ لملاحظة مثيرات معينة .
  - وجه نزوعي هو نماذج استجابة متميزة.
  - انفعال ينتسب إلى الغريزة ، كما ينتسب الغضب إلى القتال.
  - اندفاع للفعل، و هدف أو رغبة نمطية للغريزة.
- واعترف ماكدوجال بأن الغرائز لا تظهر في السلوك الإنساني في صورة نقية ، بل في صورة عواطف ترتبط بموضوع ما في البيئة ، فإننا لا نجد الغضب على نحو عام ، وإنما نجد الكراهية نحو شخص معين.

كما اعترف ماكدوجال أن الغرائز " تبدو عامة في صورة عواطف و الدوافع الأساسية لا تظهر في صورة غريزة عارية ، و لكن مختلطة بتجارب من التعلم و لكن الذي ينتبه إليه ماكدوجال هو أن الدوافع تمر أيضا بالكثير من التغيرات الأخرى ، فإنما يمكن أن تتحول الى نقيضها أو تبدل من موضوعها على أعجب نحو ممكن و هذا ما اعتبره فرويد المهمة الرئيسة لعلم النفس " . و بتطور نظرية ماكدوجال أثناء النقد والنقاش " أصبح الاندفاع للفعل ، و نظرية الدوافع الأساسية أهم جانب بالنسبة اليه نظريته عن الغرائز " <sup>2</sup> . و يرى ماكدوجال أن الدافع الغريزي ينبثق عن استعداد وراثي فطري ذو طبيعة نفسية جسدية ، وأشار إلى وجود بعض الغرائز التي تضل كامنة دون استثارة إلى أن تنشأ حالة جسدية معينة تستثيرها كالجوع أو النعاس مثلا. وحين تنشأ هذه الحالة الجسدية فإنها تثير أعضاء الحس داخل الجسد و تنتقل هذه الإثارة عن

(1) محمد عبد الظاهر الطيب ، مبادئ الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1994 ، ص 196.

(2) محمد عبد الظاهر الطيب ، مبادئ الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 1994 ، ص 197.

طريق التيارات العصبية إلى مركز الاستعدادات النفسية الجسدية لكي تحفظ الاستثارة قوتها<sup>1</sup>. و قد أسقط ماكدوجال في مراجعته الأخيرة لنظريته مصطلح الغريزة في حديثه عن الإنسان و أدخل مصطلح "الاستعداد أو الميل " ليؤكد أن نظريته عن الغرائز هي قبل كل شيء نظرية في الدوافع الأساسية ، كذلك نلاحظ في نظرية ماكدوجال تأثره بمفهوم التوازي الذي ظهر في بداية القرن العشرين ، فنرى أنه ربط بين الغرائز و ما يوازها من انفعالات باعتبارها مظاهرها و دالتها . و نحن نرى أنه ربما كان بالإمكان اعتبار الدوافع الأولية ممثلة ببعض الغرائز التي أشار إليها ماكدوجال ، لكن يبقى أن إخضاع سلوك الإنسان إلى محركات داخلية لا يملك السيطرة عليها ، يخفف من دور الإنسان و يهمل جانب الإدارة .

## 2.2 - النظرية السلوكية

تعتبر هذه المدرسة أن السلوك الإنساني سلوك فطري منعكس ، و أنه عبارة عن فعل و رد فعل أو ما يطلق عليه " مثير و استجابة " ، و يعد العالم الأمريكي " ثورنديك - Thorndike" من دعاة المدرسة السلوكية و قد اتخذت هذه الأخيرة موقعا مختلفا بالنسبة لمدرسة التحليل النفسي.

حيث أن هذه المدرسة السلوكية لا تعترف بوجود استعدادات فطرية دافعه يرثه الكائن الحي و إنما تفسر السلوك تفسيراً ألياً منطقياً ، و كل ما في الأمر أن الموقف الخارجي يكون مزوداً بعامل أو مثير ينبه الكائن الحي ثم يسير هذا التنبيه في الأعصاب الموردة إلى المخ ثم يرتد هذا التنبيه في عصب مصدر إلى العضلات أو الغدد ، فتتحرك عضلات الكائن الحي<sup>2</sup> . فالإنسان في نضرمه عبارة عن آلة تستجيب لما حولها من منبهات .

و لا تحرك دوافع داخلية نحو غايات بل منبهات خارجية و داخلية تجعل من الفعل الغريزي سلسلة من الحركات الألية العمياء يتبع بعضها البعض دون حاجة إلى تخل الشعور و دون حاجة افتراض غرض يرمي إليه ، أو دافع يوجه إلى الهدف .

و يقرر أنصار هذه المدرسة أن الانفعالات الفطرية لا تزيد عن ثلاثة انفعالات و المتمثلة في " الخوف ، الغضب ، الحب "، أما ما عداها من انفعالات فهو مكتسب .

## 3.2- اختلاف نظريات الدافعية

توصل العلماء عن طريق مناهج البحث العلمي إلى نظريات تفسر الدوافع البشرية و لا توجد حتى الآن نظرية واحدة كاملة تماماً ، و هكذا توجد نظريات و نظريات عديدة للدوافع وكل منها

(3) محمود فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي ، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، 1997 ، ص 182.

(1) عبد الرحمان عيسوي ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1974 ، ص 130.

لها منظورها الخاص فيث تركز على مظهر أو جانب أو عنصر معين ، و تعتبره الأهم في الدوافع .

و لا شك أن نظريات الدوافع لها قيمتها في المجال الرياضي ، فيث تساعد المربي في فهم أهم الحاجات و الرغبات والميول عند الرياضيين ، و تختلف هذه النظريات من حيث درجة الاهتمام ببعض مظاهر السلوك ، فعلى سبيل المثال نظرية مكدوجال ترجع الدوافع إلى وجود رغبات وحاجات تنشأ فطريا " الغرائز " أما فرويد رائد نظرية التحليل النفسي فيرجع دوافع الإنسان إلى غريزتين " الحياة و الموت " ، و الغريزة عند فرويد تختلف عن المدرسة الأولى " مكدوجال " حيث يعني بها العمليات البيولوجية و التي تصدر من التكوين النفسي للكائن الحي. و تهتم النظرية الإنسانية لماسلو بوضع نظاما هرميا سباعيا لحاجات الانسان ، أما نظرية مورفي فتتفق إلى حد كبير مع نظرية التحليل النفسي فيرى الدافع ليس له بداية محددة و نهاية محددة . أما أنصار نظرية التعلم الاجتماعي "دولارد - ميلر " فيعتبرون أن التعلم السابق هو أهم مصدر من مصادر الدافعية ، و يذهب أصحاب هذه النظرية إلى الكائنات الحية تولد بعدد قليل نسبيا من الدوافع الأولية " الفيزيولوجية " ، أما نظرية الحاجات عند موراي فيعتبر أن القوة الدافعة تنطلق أصلا مما لديه من حاجات غير مشبعة.

و يختلف رائد النظرية الوظيفية "ألبرت" عن نظرية التحليل النفسي و فيرى بأن دوافع الإنسان وضيعة استقلالية ، لذلك فإن الدوافع تتطور و تتغير و تنمو مع تغير الفرد و تطوره و نموه أما النظرية السلوكية لثورنديك فيرى أن سلوك الإنسان عبارة عن فعل و رد فعل و لا يعترف أصحاب هذه المدرسة بوجود استعدادات فطرية يرثها الكائن الحي .

أما النظرية الجشطالتيه فيرى أصحابها بأن الدافع هو نتيجة الشعور بالتوتر الذي ينشأ من اختلال توازن المجال النفسي أو الحركي ، و ليس نتيجة للحاجات الفيزيولوجية كما ذهب السلوكيين ، و لا تحركه غرائز وقوى حيوية كما ذهب أنصار مذهب الغرائز.

و لعل عرض هذه النظريات يمكننا من فهم طبيعة دوافع سلوك الرياضيين أي الاعبين فهم أكثر عمقا و شمولاً.

### 3- الدافعية في المجال الرياضي

هناك علاقة وطيدة بين الحاجات و الأغراض أي الأهداف و بين السلوك لتحقيق النجاح و المشكل يبقى في صعوبة إشباع هذه الحاجيات ، كما يخضع إلى " شدة هذه الحاجة فضلا عن اختيار الذي يتأثر بواسطة العديد من العوامل الإجتماعية "1.

(1) أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 18.

و يختار الشخص السلوك الذي يتمكن بواسطته من إشباع حاجاته و تحقيق نجاحه . وهذه بعض العناصر التي تبين العلاقة الدافعية و إشباع الحاجة .

- يكون للرياضي دافع من خلال حاجة داخلية تنشأ حالة من التوتر تؤدي إلى محاولة إشباعها<sup>1</sup>

- يتجه سلوك الرياضي نحو تحقيق الفوز أو النجاح في نشاط رياضي معين نجد نوعا من التوازن بين دافعية النجاح و بين التوتر الذي يشعر به الرياضي .

- في حالة عدم تحقيق النجاح أو الفوز يحاول الرياضي أن يجد طرق أخرى لتحقيق حاجاته و بالتالي يستعمل السلوك البنائي أو الإيجابي ، أو أنه يختار السلوك الدافعي ، فيحاول إقناع نفسه أن الفشل و القلق و التوتر غير موجودة و أنه غير مهم.

### 1.3- أهمية دراسة الدافعية

يعتبر موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و دلالة على المستويين النظري و التطبيقي ، فمن الصعب مواجهة العديد من المشكلات السيكولوجية دون الاهتمام بدوافع الفرد

التي تقوم بالدور الرئيسي في تحديد سلوكه ، وتظهر أهمية دراسة الدافعية بشكل صريح في ميدان علم النفس التربوي و علم النفس الاجتماعي .

و يمكن حصر أهمية دراسة الدافعية في النقاط التالية :

- دراسة الدافعية تزيد من فهم الإنسان لنفسه و لغيره من الأشخاص و ذلك معرفتنا لذاتنا تزداد كثيرا إذا ما تعرفنا على الدوافع المختلفة التي تثير سلوكنا و توجهه ، كما أن معرفتنا لدافع الغير تمكننا من تفهم سلوكهم و تفسيره على النحو الصحيح .

- دراسة الدافعية تساعدنا كذلك على التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل فإذا ما عرفنا دوافع فرد ما في فترة معينة تمكننا من التنبؤ بسلوكه في فترات لاحقة .

- دراسة دوافع الغير تمكننا من مساعدتهم على ضبط و توجيه سلوكهم نحو الوجهات الصحيحة كأن تهيأ لهم المواقف الخاصة التي من شأنها أن تثير دوافعهم و تحفزهم نحو القيام بالأعمال التي نريد منهم أدائها .

### 4- أنواع الدافعية

شهدت بسيكولوجية الدافعية عدة محاولات من العلماء و الباحثين في سبيل الوصول إلى نظرية و تسهيل الدراسة في هذا المجال ، فقد اتفقوا و بإجماع على أن الدافعية تنشأ من مصادر إما خارجية أو داخلية .

(2) نفس المرجع السابق، ص 19.

## 1.4-الدافعية الخارجية

من غير الممكن أن تكون للرياضي دافعية باطنية فقط ، إذ أن التعزيزات الخارجية ضرورية و مفيدة و هذا لن يكون إلا تعويضا للمجهودات و توفيراً للوسائل المادية الضرورية لتحضيره كإبرام العقود ، المنح.....الخ .

و يعتبر أن السبب الرئيسي للاستمرار و الإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظرة أن يحصل عليها الدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج الرياضي و تحركه قيمة المكافأة الخارجية التي تنتظرها<sup>1</sup> .

## 2.4- الدافعية الداخلية

عبارة عن قوة خاصة تتبع من العماق الداخلية للرياضيين التي تدفعهم لكي يصبحوا أكفاء و تسمح لهم بالتحكم الجيد في النفس عند تأدية الواجب للوصول إلى الفوز ، حيث يرى " ريمون توماس " أن الدافعية الداخلية ترتبط بالنشاط ذاته و الذي يجب بحثه و فهمه هو لماذا يخوض الرياضي في الفعل (النشاط) ، و إلا فسوف نصف فقط ما يشبه السلوك الدافعي<sup>2</sup> . إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد و يحدث أثناء الأداء و مقلا ذلك أن الرياضي الذي يستمر بحضور كل جرعة من جرعات التدريب و يعتبر عدم حضوره إلى أي جرعة تدريب بمثابة فقدانه للشيء الثمين و الهام المجيب له .

فهو على النحو السابق لا يعول أهمية كبيرة على المميزات الخارجية التي يمكن أن يحصل عليها نظير اشتراكه في عملية التدريب أو الممارسة أو بالأحرى يرى الاستمتاع بالممارسة يفوق العائد المنتظرة نتيجة الممارس .

## 5-خصائص الدافعية :

تتميز الدافعية بجملة من الخصائص نوجزها فيما يلي:

- الدافعية قد تكون حالة جسمية كالجوع أو العطش أو حالة نفسية كالرغبة في التفوق أو الشعور بالواجب.
- قد تكون الدافعية فطرية مورثة كالجوع أو مكتسبة الشعور بالواجب .
- الدافعية قوة محركة موجهة في ان واحد فهي تثير السلوك إلى غاية أو هدف يرضيها و لئن أعيقت الدافعية عن بلوغ هدفها ضل الفرد في حالة من التوتر، و بعبارة أخرى فالدافعية استعداد ذو وجهين وجه داخلي محرك و وجه خارجي هو الغاية أو الهدف الذي يتجه إليه السلوك الصادر عن الدافعية<sup>3</sup>.

(1) أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص39.

(2) Remond Thomas. Préparation psychologique du sportif. Edition vigot. Paris. France. 1991. p33 .

(3) أحمد عزت راجح، أصول النحو، علم النفس، ط 7، دار الكتاب العربي للطباعة و النشر، القاهرة، 1968، ص 62.

- تتناسب قوة الدافعية مع مقدار الطاقة الناتجة عنها فالشخص الذي استمر جائعا ليوم كامل لا محالة يكافح بقوة لإشباع حاجاته للطعام .

- القابلية لتفسير الهدف بالفرد الذي يستمر في بذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين قد يسلك مسار آخر إذا ما أن المسار الذي يسلكه لا يوصله إلى الهدف .

### 6- دوافع و حاجات الفرد للنشاط الرياضي

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة دوافع و حاجات إقبال الأفراد على ممارسة الأنشطة الرياضية ، و بالرغم من تعددها و اختلاف درجاتها ، و تطراً لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية في النوادي الرياضية .

كما أن افتقار الممارسة إلى المتعة يعني تقديم التبرير المنطقي للعزوف أو انسحاب الفرد من ممارسته للنشاط الرياضي ، أو على الأقل ضعف دافعيتهم نحو الممارسة بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

وعليه فإن معرفة احتياجات الرياضيين هي مفتاح إثارة دافعيتهم ، و طبقاً لهرم الحاجات لماسلو و الذي سبق الإشارة إليه ، فإن الرياضيين يحاولون إشباع حاجاتهم طبقاً لنظام أولوياتها التي تنقسم كما ذكرنا إلى فئتين : ← حاجات النمو

← حاجات العجز " النقص " و مهما كان التأييد أو الرفض لنظرية ماسلو في مجال الرياضة ، فتحديد الحاجات أهمية كبيرة للمدرب الرياضي لتحديد أهداف الرياضيين بالنسبة للممارسة و من أهم الحاجات البارزة التي يسعى الفرد لإشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

← اللعب من أجل الإثارة و الحاجة إلى المتعة.

← الوجود مع الآخرين و الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

← إظهار الكفاءة و المقدرة و الحاجة لإثبات الذات.

### 1.6- الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

يولد الإنسان و لديه كمية معينة من الحاجة إلى الإثارة و التي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة و هي من الحاجات الإنسانية الشائعة و تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح فيما تشاهده بين أفراد المجتمع من تنافس شديد و رغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الرياضي عندما ينغمس في نشاط رياضي معين ، و يفقد الإحساس بالزمن و يشعر أن كل شيء يسير على الوجه الصحيح فهو غير متوتر و قلق ، و هذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد و الشعور بسيطرة الرياضي على نفسه و على البيئة المحيطة به <sup>1</sup>

(1) أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 85 .

و عليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر معين من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " ، و يفضل البعض مستوى عال من الإثارة بينما يرى البعض الآخر أن يكون هذا المستوى منخفض<sup>1</sup> ، و في كل من الحالتين يشعر الفرد بالإشباع و المتعة و الانغماس في النشاط. و لما كان الرياضي بحاجة إلى الإثارة و المتعة و التدريب ، و يحدث في بعض الأحيان أن تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية ، أي التدريب بشيء غير ممتع لا تزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما تزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق<sup>2</sup>.

و يجب أن نتذكر إحدى العناصر الهامة لمساعدة الرياضي على تلبية حاجاته إلى المتعة هو جعل خبرة الممارسة تتميز بالتحدي و الإثارة ، و ليس الملل و التهديد إضافة إلى تنمية الشعور بقيمته من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية سواء كان في التدريب أو المنافسة .

### 2.6- الحاجة إلى الانتماء

يختار بعض الأفراد المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق أي زملائهم مما يضفي أهمية على حياتهم فهم يريدون إشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة .

و يستطيع المدرب الرياضي تحقيق الدافعية لديهم عن طريق عملية التقمص أو التوحيد مع الجماعة ، و مع المدرب لأن هذه الفئة تبحث عن تقبل المدرب و زملائهم .

### 3.6- الحاجة إلى إثبات الذات " النجاح "

و هي الحاجة الغالبة على معظم الرياضيين عن طريق إظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الإنجاز على أنه أكثر قيمة من غيره والذي يكون إنجازة أقل .

و في مجال النشاط الرياضي يقاس الإنجاز عادة من خلال عامل واحد و بسيط هو المكسب فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل<sup>3</sup> .

و لذا يجب أن يتعلم الرياضيين أن قدراتهم و كفاءتهم الذاتية تتوقف على قدرتهم على الإنجاز حيث يعلمنا المجتمع أن المكسب معناه النجاح و الخسارة تعني الفشل و ما سبق يهدد أدائهم الرياضي لشعورهم بأن إنجازاتهم ما هي إلا انعكاس لجدارتهم ، و هي نظرة غير صحيحة لأن الاعتماد على عامل المكسب وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للرياضي .

(2) أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسين باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 70.

(1) أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 85.

(2) نفس المرجع السابق، ص 234.

و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي لتقييم الإنجاز ، فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لأن المكسب غير مأمون دائما ، فضلا على أنه في الغالب نصيب عدد محدود من الرياضيين<sup>1</sup>

#### 7- سيكولوجية الدافعية في المجال الرياضي:

(أ)- الرياضي يستمد من هذا الوعي الطلاقة اللازمة لسلوكه الذي يلقي الدافعية والوعي كما جاء بها " ديسي " و هو الغرض المعرفي بحالة مستقبلية يرغب الفرد في بلوغها مستقبلا و تمثل مستوى الطموح أو الأهداف الواقعية التي يحددها لنفسه أو يشترك فيها المدرب .

(ب)- الوعي بأن الإشباع المحتمل يمكن أن ينشأ عن مثيرات بيئية و تتمثل في ظروف التدريب و الإمكانيات المتاحة و التسهيلات المتوفرة.

(ج)- قد ينشأ الوعي بالإشباع المحتمل من الذاكرة أي من سياسة وضع الأهداف و وضوحها و التخطيط لبلوغها .

(د)- قد ينشأ الوعي بالإشباع المحتمل في حالة الفرد الداخلية ، مثل حالته الفسيولوجية ، أو حالته النفسية ، أو حالته التدريبية أو استعداداه لمواجهة النشاط التنافسي أو المنافسة.

و لعل النموذج الذي اقترحه " ديسي " يمكن أن يفيد في التوجيه و التنبؤ بمستقبل الناشئين فيما نسميه مدارس التوجيه الرياضي ، وذلك من خلال اتخاذ حال توفر المعلومات الصحيحة و يمثل اتخاذ القرار عن الهدف الذي ينبغي إنجازه في لحظة معينة بأن مسؤولي النشاط إنما يراجعون جميع النتائج المتوقعة بعد دراسة السلوك الصادر من هؤلاء الناشئين.

و يرتبط اتخاذ القرار بوضع الأولويات عندما تلعب مختلف الدوافع و البواعث دورها في نفس الوقت كما يرتبط ذلك أيضا باختيار الأهداف ، فالناشئ يمكن أن يتفوق في رياضة ما وهنا يبدو دور التغذية الرجعية مما يفيد في تطوير دوافع معينة في الرياضة دون غيرها من ألوان الأنشطة<sup>2</sup>.

#### 8- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

1.8- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: و من أهمها:

- الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .

(3) أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 234.

(2) محمود عبد الفتاح ، مصطفى حسين الباهي ، مقدمة في علم النفس الرياضة ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 98 .



– المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد ، و نذكر على سبيل المثال الجمباز، التزلج على الثلج وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء و الحركات .

– الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإدارة .

– الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي و ما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .

– تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز .

## 2.8- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي

- من أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي حسب الدكتور محمد حسن علاوي ما يلي<sup>1</sup> :
- اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسته للنشاط الرياضي يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة و تجعلني قويا .
  - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج.
  - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
  - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية و الفرق الرياضية و ليس للانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها رياضيا<sup>2</sup> .

(1) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 161.

(2) محمد حسن علاوي ، " ببيكولوجية التدريب و المنافسة " ، ط1 ، دار المعارف ، مصر ، 1987 ، ص 208 .

## - خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن الدافعية تتصف بأنها ذات أبعاد متعددة ، كما أنها تساعدنا في الكشف عن محتويات الطبيعة البشرية ، و تزودنا بالمعارف النظرية و العملية حول أهمية ما نعتقد و نتوقع .

لذا فهي مهتمة بالعوامل الداخلية و الخارجية التي تدفع الفرد لأداء سلوك معين أو ملاحظة و تفسير أسباب ذلك السلوك ، كما أنها تعد مصدرا للطاقة البشرية التي تمد السلوك و تستثير نشاطه و توجهه نحو أهداف التفوق و الإمتياز في الأنشطة التي يمارسها الفرد .

و توجد الدافعية عند الفرد على مستويات متسلسلة يمكن إبرازها على مستوى الشخصية ، إذ يمكن التعبير عنها على أنها العوامل الداخلية التي تميز الشخصية عامة و تعرض السلوك كما يمكن التعبير عنها على مستوى مجال معين مثل العلاقة مع الآخرين ، القيم و التربية و الثقافة الجسمية.

فالدافعية موجودة على مستوى وضع معين مثل وضع التحضير للمنافسة الذي يفرض الاستجابة للهدف المطلوب و هو تحقيق الأداء المميز ذلك أن العوامل الإجتماعية يمكنها التأثير على مختلف مستويات الدافعية هذا التأثير يتجسد في الإحساس بالكفاءة ، الاستقلالية و الانتماء و ذلك يؤدي إلى التأثير على المستويات المعرفية ، العاطفية و السلوكية .

# الفصل الثالث

الطفولة

**تمهيد**

تعتبر مرحلة الطفولة أهم مرحلة من مراحل نمو الإنسان حيث تتم فيها تغيرات في جميع الجوانب العقلية و الجسمية و الانفعالية و غيرها، و لقد لقيت قضية الطفولة ، على مر العصور و لا تزال ، عناية و اهتمام من قبل المدربين ، فهيئوا للطفل كل أسباب الحماية و الرعاية فإذا عدنا إلى الوراء لتفحص المشهد الطفولي في عجلة لوجدنا أن التاريخ يؤكد كل هذا الاهتمام وهذه الرعاية فقد بدأ مع وجود الإنسان .

## 1-تعريف الطفل

جاء في وثيقة حقوق الطفل المادة الأولى ( أن الطفل هو كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك ، بموجب القانون المنطبق عليه ) ، و هذا المفهوم يجعل كل من هو دون الثامنة من عمره طفلا تلزمه رعاية الأبوين و الأسرة و المجتمع و الهيئات التربوية و التعليمية.

و هذا ما يجعل من مسؤولية الأولياء تقع على كل ما يلحق بالطفل من متابعات طبية و قانونية و تربوية و تعليمية .

يمكن القول أيضا أن الطفل كائن حي أعطاه الله الكثير من الاختلاف الكبير و خاصة ما تعلق بالسلوك فرجع عنه الحساب و العقاب و في ذلك يقم الرسول صلى الله عليه و سلم : " رفع القلم عن ثلاثة : عن النائم حتى يستيقظ ، و عن الصغير حتى يكبر ، و عن المبتلى حتى يعقل " <sup>1</sup>.

يعرفه "ابن المنظور" أنه البنان الرخص ، بالفتح ، الرخص الناعم ، طفالة و طفولة و يقال جارية طفلة و الطفلة أيضا الصغيران و الطفل الصغير من كل شيء ن ، و قال أبو الهيثم " الصبي يدعى طفلا حين يسقط من نطن أمه إلا أن يحتلم " <sup>2</sup>.

## 2- نمو الطفل

## 1.2- النضج عند الطفل

المقصود بالنضج هو التغيرات الداخلية للفرد و التي ترجع على تكوينه الفيزيولوجي و العضوي و هذه التغيرات ضرورية لحدوث التعلم ، و لا يستطيع الطفل تعلم الكتابة قبل نمو عضلات الأصابع الدقيقة ، و لا يستطيع تعلم المشي قبل نمو عضلات الساقين ، و لا يستطيع أن يفهم المواضيع المعقدة قبل نمو القدرات العقلية ، و هذا يعني أن النضج شرط لازم لكي نعلم التلميذ .

فلا نستطيع أن ندخل تلميذا عمره 6 سنوات على المدرسة الإعدادية مباشرة دون أن يلم بمعلومات المدرسة الابتدائية و دون ان يصل نموه العقلي إلى مرحلة معينة تسمح له بتلقي معلومات المدرسة الإعدادية <sup>3</sup>.

## 2.2- مفهوم عملية النمو

النمو عملية ديناميكية تشمل سلسلة من التغيرات التي يمر بها الفرد منذ الولادة حتى سن البلوغ و خلال تلك يزداد حجم الجسم و تتطور وظائفه بمعدلات سريعة ، و يتميز النمو بزيادة قدرة الجسم على التكيف ، و نظرا لأهمية النمو بالنسبة لمستقبل الطفل فقد اهتم الكثير من الباحثين بدراسته ، و اتحد في هذا الاتجاه أسلوبين أساسيين إحدهما هو الدراسات المقطعية العرضية و الأسلوب الأخر هو الدراسات الطولية و النوع الأول هو الذي يجري

(1) [http / www.daififoudil.maktoobbog.com](http://www.daififoudil.maktoobbog.com).

(2) ابن منظور ، لسان العرب ، مجلد9 ، طبعة جديدة ، دار صادر للطباعة و النشر ، بيروت ، 2005 ، ص126 .

(3) جونيفيرانشوا ، و آخرون ، موسوعة عالم الأسرة ، المجلد الثالث ( مراحل الطفولة ، التربية ، علاقة الأبناء بالأباء ) ، ترجمة علماء جامعة فهد مطابع عكاظ ، طنجة ، المغرب ، 1993 ، ص548 .

على عينة كبيرة من الأطفال يتم دراستها و تشمل كافة مراحل النمو بأعمارها المختلفة ، أما النوع الثاني و هو الدراسات الطولية فإنه يتم بتتبع مجموعة معينة من الأطفال خلال مراحل مختلفة من أعمارهم<sup>1</sup>. أي أن عملية القياس و الفحص تجري على الطفل لعدة مرات و على فترات منتظمة، و قد أمكن من خلال تلك الدراسات التوصل إلى معلومات مهمة أصبحت تمثل الأساس الذي يمكن من خلاله وضع البرامج و الأنشطة الملائمة لكل مرحلة و مراحل النمو<sup>2</sup>.

### 3- خصائص و مراحل النمو الحركي عند الطفل

يأتي الطفل إلى المدرسة في سن السادسة ، بعد أن قضى طفولته في المنزل و التعامل مع البيئة المحيطة به ، و خلال هذه السنوات الأولى ، تعلم الطفل الكلام و بعض المهارات الأساسية و نمو الأطفال يتمثل في التغيرات التي تحدث في شخصيتهم في النواحي العقلية و النفسية و الاجتماعية و الحركية أي انتقال الطفل من مرحلة أقل نضجا إلى مرحلة أكثر نضجا .

لقد أثبتت الدراسات التي قام بها " ليفن ، و دين و هنت " ضرورة تزويد الأطفال بالخبرات التي من شأنها أن تضمن أقصى درجات النمو لهذا الطفل و مساعدته على معرفة أقصى ما يمكن معرفته على طابع الأطفال عموما و خصائصهم في مرحلة التعليم الابتدائي ، و يجب على الأسرة أن تستفيد من دراسة لمراحل النمو و معرفة مستوى نضج الأطفال ، و أن تعرف أوجه نشاط الطفل ، و مستوى تفكيره حتى تهيئة الظروف المناسبة التي تساعد الطفل على الحركة و النشاط و كذلك مساعده غي الراحة النفسية من أجل المشاركة الرياضية التنافسية كما يجب على الأسرة اختيار الطريقة المناسبة في معاملة طفلها لكي يعبر عن نفسه عن طريق اللعب و الجري و الدفع و التسلق و التزلق .

عموما وضع " تيرنر " تقسيما لمراحل النمو و النظر الحركي الذي يعتبر أكثر استخداما في مجالات علم النفس و الطفولة.

- مرحلة الطفولة المبكرة من الميلاد حتى 03 سنوات
- مرحلة الطفولة ما قبل المدرسة من 03 إلى 06 سنوات
- مرحلة الطفولة المتوسطة من 06 إلى 09 سنوات
- مرحلة الطفولة المتأخرة من 09 إلى 12 سنة

### 4- صعوبات فهم نفسية الطفل

إن المحاولة لفهم نفسية الطفل تواجه عقبات أكثر مما تواجه محاولة فهم نفسية الكبار ، و الكثير لا يستطيع تذكر كل حدث في طفولته و هو لو استطاع ذلك فهو يذكر الحوادث فقط مفرغة من محتواه العاطفي ، و أيضا لا يستطيع بيان هذه الحوادث على نفسيته و سلوكه ، و الاعتماد على الطفل كمصدر لهذه المعلومات يصطدم بعقلية أشد ، و هي أن الطفل عاجز في معظم الحالات و خاصة في مرحلة الطفولة الصغيرة عن التعبير عما يحدث في

(1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، و أحمد نصر الدين ، فيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص266 .

(2) نفس المرجع السابق ، ص266 .

نفسيته ، وقد يكون عجزه حتى في الحالات التي تأخذ فيها الدلالة على الحالة النفسية من مظاهر السلوك ، فالأمر يختلف و ذلك أن الأطفال يظهرون سلوك معين لأسباب مختلفة يتعذر استقصائها من قبل مختصين ، و لعل من أهم الصعوبات في فهم نفسية الأطفال تأتي من أن المحتوى الذهني و العاطفي عندهم يختلف عنه عند الكبار ، إضافة إلى أن الدوافع عندهم حدود وهمية تتسع لتشمل التأمل و الخيال في حياتهم<sup>1</sup>.

أما مصادر المعرفة النفسية للطفل فهناك مصادر عديدة من البحث الذي يساعد على فهم نفسية الأطفال في مراحل النمو المختلفة و قد اتجهت نواحي البحث إلى ثلاثة اتجاهات هي " الوراثة المحيط و التجارب النفسية " على اعتبار أنها العوامل الأساسية الهامة في نمو و تطوير الحياة النفسية للطفل .

### 5- العوامل المؤثرة في نمو الطفل

يتأثر النمو الإنساني بمجموعة من العوامل نذكر منها العوامل الوراثية ، العوامل البيئية و إن بعض هذه العوامل يبدأ تأثيرها على الفرد منذ اللحظات الأولى من نموه ، و تترك أيضا أثرها طيلة المراحل اللاحقة ، في حين أن بعض العوامل تؤثر في مراحل لاحقة و هي أيضا تترك أثرها جوال العمر .

#### 1.5- العوامل البيئية

تشمل البيئة في الوسط الذي يعيش فيه الفرد قبل الولادة ، و الذي يؤثر في نموه و يطلق عليه البيئة الداخلية ، و كذلك الوسط الذي يعيش فيه بعد ولادته و يؤثر على نحو مباشر في نموه و يطلق عليه البيئة الخارجية .

#### 2.5- العوامل الوراثية

يبدأ النمو منذ أن يلقح الحيوان منوي ذكري بويضة أنثوية و عندما يتكون الديقوت ، حيث يبدأ النمو الجسدي و لقد ثبت أن هناك بعض الخصائص و حتى الأمراض تنتقل بالوراثة مثل لون العينين و الطول و بعض الأمراض الأخرى كمرض الجلاكتورما و الدوران أو ما يعرف بالمنغولية ، إن الجفل قد يرث قدراته العقلية و التي لها أثر كبير في تفكيره بالمستقبل و قد ثارت أبحاث " جونس " أن الوراثة تفوق في الأهمية كثيرا من العوامل الأخرى في تفسير الاختلاف في القدرات الفطرية و التي هي سبب البرامج التعليمية و معدلات إنجازاتهم<sup>2</sup> .

### 6- الألعاب و الرياضة البدنية عند الطفل

في بداية السنة الأولى من عمر الطفل تكون ألعابه بسيطة جدا ، و في السنة الثانية يميل إلى اللعب بيديه و في مرحلة الطفولة المبكرة يميل الجفل إلى اللعب مع الاطفال و الجيران و هو نوع من اللعب الغير منظم ، و في هذه الألعاب يقلد الأطفال بعضهم بعضا و من أمثلة هذا النوع نجد الدوائر و الشرطي و السارق و القط و الفأر وغيرها .

و في سن الخامسة يقوم الطفل ببعض الألعاب ليختبر مهارته كان يمشي في الطرق المتعرجة أو يسير على حافة الطريق أو الرصيف بمعنى أن الطفل يشغل الإمكانيات المكتسبة خلال المراحل السابقة مع إثراء بعناصر فكرية جديدة .

(1) ليلي كرم الدين ، خصائص النمو في الطفولة المبكرة و أثرها في شخصية الطفل ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2002 ، ص13 .

(2) كمال الفرج شعبان ، عبد الجابر نيم ، تطور التفكير عند الطفل ، ط1 ، دار الصفاء للنشر ، 1999 ، ص 53 .

و في سن العاشرة تتخذ ألعاب التنافس طابعا يحتاج إلى مهارات خاصة أكثر من ذي قبل فالطفل في هذه المرحلة يهجر الازدواجية بشكل واضح ، و يلاحظ بوجه عام أن الطفل في السن الثانية عشر يميل إلى ألعاب العصابات و هذا الميل يقل تدريجيا إلى أن يصل إلى سن السادسة عشر<sup>1</sup> .

### 7- الأسس الفسيولوجية لرياضات مرحلة النمو

تعتمد ممارسة الرياضة على بعض الأسس العامة التي يجب مراعاتها خلال مراحل النمو و خاصة عند تحديد الأهداف ووضع البرامج الرياضية للأطفال ، و أهم هذه الأسس ما يأتي :

- العمر الزمني و العمر البيولوجي للطفل

- الفروق بين الجنسين

- إجراءات الوقاية من الإصابات

- تجنب إصابات الحرارة

- الدور الصحي للرياضة

- التعود على ممارسة الرياضة يوميا

- مراعاة العوامل الوراثية

### 1.7- العمر الزمني و العمر البيولوجي

خلال مراحل النمو تبدو ظاهرة الفروق الفردية سواء كان ذلك بين البنين فيما بينهم أو بين البنات كذلك ، و علينا أن نتعامل مع هذه الاختلافات بنوع من الحذر و الاهتمام حيث يتطور النمو من الطفولة إلى البلوغ بمعدلات مختلفة ، و يمكن لطفلين من نفس العمر الزمني وحده لا يعتبر مؤشرا للنمو البدني فقد يصل إلى الفرق بين طفلين من نفس العمر الزمني وحده إلى مقدار 5 سنوات كفرق في العمر البيولوجي .

و قد يلاحظ أن الطفلة عمرها الزمني 14 سنة و لكنها من الناحية البيولوجية يجب أن تقارن بعمر عشر سنوات فقط . و عادة ما يحدد العمر البيولوجي للجفل من خلال نمو هيكله العظمي و عموما فإنه يجب عند وضع برامج المنافسات الرياضية أن يكون التنافس بين الأطفال المتقاربين في أعمارهم البيولوجية و ليس على أساس عمرهم الزمني<sup>2</sup> .

### 2.7- الفروق بين الجنسين

قبل مرحلة البلوغ تتشابه مقاييس أحجام الجسم بين البنين و البنات ثم يختلف بعد ذلك خلال مرحلة البلوغ لكلا الجنسين ، و يمكن توصيف الفروق بين البنين و البنات خلال مرحلة سنية ثلاث هي :

(1) محمد عادل الخطاب و كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1965 ، ص 180 - 181

(2) أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 272 .



(أ) من 7 إلى 9 سنوات

و فيها يكون النمو البدني لكلا الجنسين متوازيا تقريبا ، و قد تزيد بقليل متوسطات الطول و الوزن لمدة البنين عن البنات .

(ب) من 10 - 12 سنة

تظهر زيادة في النمو بالنسبة للبنات و خاصة لطول الجذع ، أما لطول الرجلين فيكون النمو بمعدلات أقل من البنين ، و كذلك بالنسبة لحجم اليدين و القدمين ، و تظهر طفر نمو الجسم بالنسبة للبنات في 13 سنة بينما يتأخر ظهورها بالنسبة للبنين فتحدث في سن 12 - 15 سنة<sup>1</sup> .

### 8- دور الرياضة في مرحلة الطفولة

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عللا و جسما و وجدانا ، فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحده ، بل لا بد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الانفعال و التصرف و إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية و الجسمانية و العقلية و الإجتماعية ، و النهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه و وطنه و راعت في ذلك مراحل نمو الفرد . و قسمتها و وضعت لها برامج معدلة تتماشى مع ميوله و رغباته و انفعالاته و تكوينه الجسmani و إعدادة الصحي ، حتى يصل إلى الهدف الذي وضعته ضمن أغراضها العامة و التي تتدرج كمايلي :

#### 1.8- تنمية الكفاءة البدنية

و هي أن يكون الجسم سليما من الناحية الفيزيولوجية ، سلامة الجهاز الدوراني التنفسي و كذا الجهاز العصبي العضلي ، خال من التشوهات الجسمانية ، أن يراعي النظام الصحي في التغذية و النظافة ، أن يعد الجسم بما يناسبه من تمارين أو تدريبات و تتناسب مع المرحلة السنية لتنمي و تقوي العضلات و المفاصل و تنمي القدرة الوظيفية للأجهزة .

#### 2.8- تنمية القدرة الحركية:

ترجع هذه القدرة لأثر ما قدمه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم بأن يؤدي جميع حركاته في كفاءة منطقة النظير و أثرها لاكتساب الجسم خفة و رشاقة و قوة و سلامة آلية التنفس و غير ذلك من عناصر اللياقة البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأداء الحركي و قد رعى كذلك وضع تنمية القدرة الحركية في إطار يحدد العمر و الجنس ، و ما تستطيع أن تتحملة القدرة العضلية لكل مرحلة من جهد حتى يعذله البرنامج الخاص بذلك فإن القدرة الحركية وسيلتها الوحيدة هي التدريب و تربية العضلات عن ممارسة الرياضة .

(1) أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 274 .

## 3.8- تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل فالقدرة على استيعاب المعلومات و نمو القوى العقلية و التفكير العميق لا يأتي بصورة كاملة إلا إذا كان الجسم سليماً<sup>1</sup>

## 9- أهمية الرياضة للطفل رأي الطبيب الأخصائي " ميشال باندر " binder Michel:

ماهي الرياضة المناسبة للطفل ؟ في أي سنة ؟ ما هو التحميل المستعمل لرياضة الأطفال ؟

و في هذا الصدد يجيبنا طبيب الأطفال المختص الدكتور باندر ميشال

إن جسم الطفل محرك يتطور بكل حرية و لكنه يعتمد على الكبار

الدافعية و اللذة يعتبران عاملان أساسيان قاعدة و التي تبنى عليها أي رياضة سواء كانت رياضة ترفيهية أو رياضة مرهقة .

يعد جسم الطفل فسيفساء متطور و متغير أي أن الطفل ينمو بالتدرج من الناحية الجسمية تتطور الغدد و أنسجته و المفاصل و العضلات لهذا جاءت الرياضة لتساعده على النمو السليم بشكل رياضي لإعطاء جسم الطفل القوة العضلية و الرشاقة البدنية .

الإجهاد الرياضي أو التدريب المكثف يتعب الطفل و يقوده إلى الملل و ترك الرياضة رغم أنها محببة لديه ، إذن يجب ترك كل ما يتعب أو يؤدي إلى احتراقه بفعل التدريبات المكثفة لذلك يجب إيجاد العلاقة بين التدريب الرياضي السليم و إعطاء التمارين المخصصة لعمر الطفل لسماح لكل أجهزته بالعمل الرياضي لأن الطفل إذا مارس رياضة لم تكن مؤهلة له يؤثر على التحصيل الدراسي و اضطراب علاقاته الإجتماعية .

## 1.9- تأثير الرياضة على الطفل

يرى الطبيب " ميشال باندر " أنه كل الرياضات مفيدة إلا أننا يجب أن نراعي عمر الطفل و هي كالتالي

## (أ)- من سنتان إلى 5 سنوات

نتحدث في هذه المرحلة حول التربية الجسمية للطفل ، الفنية التي تمارس عن جريق اللعب و لذة التعلم ، التمتع باللعب في آن واحد و التي تساهم في التعبير عن الطفل بالرياضة و حركتها و التي تفتح آفاق حركية و نفسية ( كالقفز و الرمي و الجري و الركض و الأخذ بالحركات الإيقاعية و التعبيرية ) و التي تجعله قادراً على تحدي الأوضاع المعقدة في حياته و تسجل في ذاكرته بحيث يستعملها في حياته اليومية<sup>2</sup> .

لذلك يستطيع الأولياء تسجيل أبنائهم في الرياضات المخصصة لهم كالجماز الصغير ( baby-

gym) أو الجيدو الصغار (baby- judo) أو أن يتصل الأبنان بالفدراليات المختصة لتوجيههم .

## (ب)- من سن 6 إلى 7 سنوات

يتعلم الطفل في هذا العمر اللغة و الكتابة ، الاتصال مع الآخرين و يكون نظرة عن كيفية تحرك جسمه ، و عن طبيعة جسمه و ذلك عن طريق الرياضة الممارسة الخاص بالصغار .

(1) علي بشير الفاندي ، إبراهيم رحمومة زايد ، فؤاد عبد الوهاب ، المرشد الرياضي ، ط1 ، طرابلس ، 1983 ، ص 16 .

(2) [http://www.imageriedusport.com2.cnrs/jeune/330.htm\\_13k](http://www.imageriedusport.com2.cnrs/jeune/330.htm_13k)

و قواعد التربية البدنية الرياضية تشمل على مراقبة الجسم و التناسق العضلي و الحركي الترابط للحركات الجسمية ، التحرك في الوقت المناسب ، معرفة الزمن الساعي للممارسة أي حركة أي زمن الركض ، المسافة المعينة في السباحة ، تحويل الحركات العشوائية إلى حركات رياضية منسقة<sup>1</sup> .

## 2.9- أهمية الأنشطة الرياضية لمراحل النمو

يمكن تشكيل برامج التدريب أو الأنشطة الرياضية عموماً في ضوء الأسس الفسيولوجية السابق توضيحها و بما يتناسب مع مراحل النمو المختلفة ، و ذلك على النحو التالي .

### 1.2.9-الأنشطة الهوائية ( السباحة )

يقصد بالأنشطة الهوائية تلك التي يستمر فيها الأداء لفترة طويلة مثل الجري و سباحة المسافات الطويلة .... و غيرها ، و هنا يبرز تساؤل مهم مؤداه : هل هناك عائق بيولوجي يمنع الأطفال من ممارسة أنشطة التحمل قبل سن المراهقة ؟<sup>2</sup> .

و لقد أجابت الدراسات العلمية على هذا التساؤل و تتلخص الإجابة في أنه من الناحية البيولوجية لا يوجد ما يعوق الجفل عن ممارسة أنشطة التحمل قبل سن المراهقة مع وجود بعض الاحتياطات ، و تشير نتائج دراسة " فيرجسون " و آخرين 1969 م إلى أن القدرة الهوائية القصوى في استهلاك الأوكسجين لدى الأطفال في عمر 10 سنوات بلغت 65.6 ملليمتر / كجم لدى لاعبي الهوكي الانزلاق فيما يتشابه مع أقرانهم من البالغين ( 5503 ملليمتر / كجم ) ، و قد يستمر التساؤل عن المقارنة بين تأثير النمو و تأثير التدريب على القدرة الهوائية ، فتشير نتائج دراسة " فاكارو و كلارك " 1978م إلى أن سباحي المنافسات من عمر 9 إلى 12 سنة قد تزداد قدرتهم القصوى على استهلاك الأوكسجين بنسبة 15% بالنسبة لغير الممارسين ، و يجب أن يمنع الأطفال من الاشتراك في سباقات الماراتون لأن مثل الأنشطة تتسبب في زيادة الضغط الحراري و الفسيولوجي لأجسامهم بما يفوق قدرتهم على تحمل ذلك<sup>3</sup> .

### 2.2.9-الأنشطة اللاهوائية

يقصد بالأنشطة اللاهوائية تلك الأنشطة التي تحتاج إلى صفات السرعة و القوة و تحمل السرعة و تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة ، و تعتمد على الإنتاج اللاهوائي للطاقة سواء كان ذلك باستخدام النظام الفوسفاتي أو بنظام الجلوكزة اللاهوائية ( حامض اللاكتيك ) .

و تشير نتائج الدراسات في هذا المجال إلى إنخفاض مستوى الأطفال في تلك الخصائص مقارنة بالبالغين نظراً لانخفاض معدل استهلاك الجلوكوزين بالإضافة إلى انخفاض عملية تكسير الجلوكوزين نتيجة انخفاض مستوى

(1) [http://www.imageriedusport.com2.cnrs/jeune/330.htm\\_13k](http://www.imageriedusport.com2.cnrs/jeune/330.htm_13k).

(2) أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 280 .

(3) نفس المرجع السابق ، ص 281 .

إنزيم الفوسفوفروكتوكيناز ( pfk ) ، و يمكن للأطفال أداء أنشطة السرعة القصوى في حين تقل كفاءتهم في أنشطة تحمل السرعة ، و يراعي أن تكون فترة استمرار الأطفال في الأداء في حدود 10 إلى 90 ثانية يلي ذلك في فترات الراحة البنية<sup>1</sup> .

### 3.2.9-تمارين المرونة

الأطفال بطبيعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا أن استخدام الأطفال لتدريبات القوة و حدها و التركيز على ذلك يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفصل ، و عند حدوث طفرة النمو و مع زيادة قوة العضلات تصبح المفاصل أقل مرونة ، و يجب تعويض تلك باستخدام تمارين للمرونة و الاطالة و المطاطية .

### 10- أسباب ممارسة الطفل للرياضة

كان سكوبيك 1956 م أول من تحدث على اهتمام الجفل بالرياضة ، ناهيك عن دراسة جيل و آل (Gill et All) (و تجربتهم على دافعية الجفل للرياضة و أسبابها ، و التي وضع لها استبيان (Huddleston) فكانت اجابات الأطفال متفاوتة ( كأحب اللعب مع الآخرين ) ، ( أحب المرح) أحب تعلم الرياضة و كانت هذه الإجابات في المرتبة الأولى أيضا تجربة ( هوبنسرايكر و شاب) فالأطفال قبل كل شيء يبحثون عن المرح ( تعلم حركات جديدة ) ( أن أكون في لياقة بدنية جيدة ) و اللعب مع الأصدقاء<sup>2</sup> .

### 11-توصيات للمربي لرعاية الطفل

ويمكن حصر أهم هذه التوصيات فيما يلي :

- أهمية مراعاة الأسس الفسيولوجية التي تتماشى مع خصائص النمو خلال مرحلة سنية من عمر الطفل و تطبيق ذلك في اختيار الأنشطة الرياضية و برامج التدريب الملائمة لكل مرحلة .
- عدم التركيز على المنافسات الرياضية أو الفوز و الهزيمة خلال المراحل السنية الأولى من عمر الطفل حتى 12\_ 15 سنة بحيث يكون من ممارسة للرياضة هو إدخال المرح و السرور و محاولة تكوين عادات و ميول إيجابية لديه نحو تلك الممارسة .
- عند إقامة منافسات رياضية أو عند وضع برامج التدريب الرياضي يجب أن يكون الأساس في ذلك هو عمر الطفل البيولوجي لا العمر الزمني .
- العمل على وقاية الأطفال من إصابة الهيكل العظمي و تشوهات القوام خلال مراحل النمو .
- التأكيد على أهمية الممارسة اليومية لرياضة الأطفال من خلال الأندية و مراكز التدريب و المدارس ، و إعداد الطفل و تزويد بالمعلومات و الأسس السليمة التي تمكنه من الأداء الذاتي و زيادة الفاعلية<sup>3</sup> .
- العمل على تجنب تعرض الطفل لإصابات الحرارة ، و مراعاة شروط الأداء الرياضي للأطفال في الجو الحار
- مراعاة الفروق البيولوجية بين البنين و البنات خلال مرحلة النمو .
- تطبيق شروط التدريب باستخدام تمارين القوة و السرعة بالنسبة للأطفال .

(1) أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 281 .

(2) Mark Duran. L'enfant et le sport. Presse universitaire. 3 édition. France. 1992. P31.

(3) أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 283 .

## ■ خلاصة:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو ، حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل في حياته المستقبلية ، فالطفل هو الذخيرة التي يؤهلها المجتمع لتحمل المسؤولية و لارتياح افاق المستقبل و التعامل مع متغيراته وحل مشكلاته ، و من ثم كانت رعايته و الاهتمام به مطلب حيوي و أساسي لأي حركة تنموية تهدف إلى حياة أفضل ، و في هذا الصدد تذكر ليلة زهران أن مرحلة الطفولة هي صناعة المستقبل و ذلك يعتمد على ما نقدمه للطفل من خبرات و مهارات.

لذا بقدر وجب على المؤسسات التربوية بمختلف وسائلها التعليمية أن تولي اهتمامها بهذه المرحلة و استثمارها بالشكل الذي يضمن لنا مردودا إيجابيا على الفرد و المجتمع .

و تعتبر الرياضة إحدى المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل ، و ذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته و قدراته و إبداعاته ، كما أنه مجال غني بالأنشطة التي تشبع حاجات الطفل الملحة للحركة و التأمل و التفكير و الإبداع و التي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية و النفسية و الفسيولوجية و مهارية . و يؤكد ذلك ما ذكره أسامة كامل راتب عن "وليام مانجر-William Manger" من أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية .

إذ أن السباحة هي من الأنشطة الترويحية الممتعة و المحببة حيث تضيف على ممارستها لونا فريدا من البهجة و النشاط و الحيوية ، كما تمارس في مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة ، حيث تقيد و فيقة سالم أن للسباحة فوائد متعددة تعود الفرد الممارس بفوائد كثيرة في نواحي متعددة و هي الناحية الترويحية ، الإجتماعية ، التربوية ، النفسية و العلاجية و كذلك من الناحية البدنية و الفسيولوجية .

# الفصل الرابع

السياحة

**تمهيد :**

حظيت رياضة السباحة بمكانة هامة بارزة بين الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث تعد احدى الأنشطة الأساسية في التربية الرياضية. كما تحتل الصدارة في الألعاب الأولمبية والعالمية، علاوة لذلك فهي رياضة تتناسب مع مختلف الفئات العمرية و الجنس و طبقات المجتمع.

فالسباحة من أساسي لا نظير له في سائر الفنون الرياضية لما لها من فوائد هامة و لم تعد حكرا على الذين يتقنونها بل اتسعت، فالكثير من الرياضيين تألق و حطم أرقاما قياسية، ليجعل الماء مكان طبيعي يستمتع بفوائده الصحية و الترفيهية و يحافظ على حياته و حياة الآخرين فيها او يحتاج الأمر إلى ذلك فتعدد طرق ممارستها جعلها تدخل أهم المسابقات و المنافسات الدولية الكبرى كالألعاب الأولمبية. من هذا المنطلق وجب علينا تعلم و تعليم السباحة مستخدمين أحدث الطرق و الوسائل التكنولوجية في عملية التعلم.

## 1. السباحة

تعتبر السباحة من أفضل الرياضات المائية و من أقدمها، و تمت ممارستها منذ القديم على شواطئ البحار و الأنهار و البحيرات حسب الواقع الجغرافي، إذ إن الإنسان اضطر إلى التألف مع هذا المحيط و من أسباب لجوء الإنسان إلى الماء حاجة إلى الاغتسال و الانتعاش أو للهرب من حيوانات الغابات أو صيد الأسماك، أو خوض الحروب إلا أن السباحة اليوم تمارس أما للترويح و الاستحمام أو للتنافس و تحقيق البطولات، أو لمعالجة بعض المشاكل الصحية.<sup>1</sup>

## 1.1. ضبط مفهوم السباحة

سبح: السبح و السباحة العوم، سبح بالنهر و فيه يسبح سبحا و سباحة، و رجل سباح و سبوح من قوم السبحاء و سباح من قوم السباحين.

السباحة : فعل يقوم به الحيوان بشكل غريزي أما عند الإنسان هو العوم أي فعل تعلمه الإنسان و هو نشاط فردي يقوم به الإنسان. تعرف السباحة بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه و ذلك عن طريق تحريك الذراعين و الرجلين و الجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية العقلية و الاجتماعية كما عرفت أنها إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، الوضع على الجسم السباح و التي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية.<sup>2</sup>

كما يعرفها "أسامة كامل راتب" أنها إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة و التي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين و الرجلين و الجذع، بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان، ليس فقط من الناحية النفسية و الاجتماعية و العقلية، كما أنها تحتل مكانة بارزة في الدورات العالمية و الأولمبية باعتبار أنها تستحوذ على أكبر عدد من الميداليات باستثناء رياضة ألعاب القوى.<sup>3</sup> فحسب التعريفات السابقة فإن السباحة رياضة تسمو عن كونها مجرد إحدى الرياضات المائية و عصبها الأساسي من حيث أنها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل و التحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه بالإضافة إلى أنه يمثل أعلى مستويات الخطورة على الإنسان ألا و هو الموت غرقا. كذلك فهي رياضة من أهم الرياضات المائية التي تهيب الناشئ الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة من جميع الجوانب النفسية و البدنية و العقلية و الاجتماعية، لما لها من تأثير على أجهزة الجسم المختلفة و لما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على إعدادة إعدادا متكاملا و مستثمر لطاقات الناشئ في العمل بصورة محببة من قبل جميع الأعمار و الأجناس.

(1) جميل ناصيف، "موسوعة الألعاب الرياضية"، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، سنة 1993، ص 183.

(2) قاسم حسن حسين، د. إفتخار أحمد. "مبادئ و أسس السباحة"، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، سنة 2000، ص 11.

(3) أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، طبعة 3، القاهرة، 2008، ص 07.



## 2-تاريخ السباحة:

## 1.2-1- في العالم القديم:

عرف الإنسان ممارسة السباحة منذ أقدم العصور، فاستعملها كطريقة للحماية من الوحوش الكاسرة التي وجدتو تعجز الالتحاق به إذا ما انطلق هاربا في الماء. كما عرف الإنسان طريقة إلى الماء سعيا وراء الغذاء، للصيد باستعمال أيديه و إن هربت انطلق سعيا وراءها و من هذا المنطلق جاءت معرفته للسباحة. و هناك الآثار التاريخية التي تؤكد أن رياضة السباحة كانت تمارس منذ القدم و من ضمن هذه الآثار:

## 2-1-1- الآثار المصرية :

فقد سبق المصريون القدماء هذا السبق على جدران المعابدو القبور الرائعة، ففي واد بالصحراء الغربية نقش السجل الأول في التاريخ لممارسة الإنسان للسباحة حيث يرجع تاريخه إلى 9000 سنة ق.م، و نجد كذلك النقش البديع للسباحة بحركاتها و فنونها المختلفة على جدران معابد بني حسن و أبي سمبل بطريقة تظهر تصور المصريون القدماء على كيفية ممارسة السباحة على الظهر أو الزحف، فقد برع المصريون القدماء في إيجاد طرق ووسائل ممارستها و الإنقاذ من الغرق و معالجتها.

## 2-1-2- الآثار الفارسية و اليونانية :

وضحت الآثار اليونانية أن السباحة كانت إجبارية على كل طفل في اسبرطة و أثينا و اشتهرت البطولات في ذلك الحين و اشتهرت بها اليونان.

مع اهتمام الدولة الرومانية بالتدريب لإعداد المحارب القوى أقامت الكثير من الميادين الرياضية و حمامات التي تتسع لأعداد كبيرة تتراوح فيما بين 1600. 3000 ممارس و تتكون من ثلاث حمامات"البرد و هو مكشوف و الدافئ و الساخن و هما مغطيان".<sup>1</sup>

## 2-2. تاريخ السباحة في العالم الحديث:

يعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538م عنوانه "محادثة في السباحة" و فيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلمو تلميذ، و قد اتخذ المعلم الضفدعة مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر و اهتمامهم بما دون غيرها، فقد ذكر انها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من المراحل سباحة الصدر. وفي عام 1796م تأسس أول نادي للسباحة في العلم كان بالسود و استخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه كان كل فرد يمارس تدريبات على حدة إلى أن اخترع الألمان عام 1798م بعض الأجهزة التي تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا و محدودة الفائدة و ازداد انتشار السباحة في القرن 19 و 20 بشكل خاص و ظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير التطور. و في عام 1869م بدأت السباحة الحقيقية في انجلترا إذ تأسس "اتحاد السباحة لبريطانية" اشترك فيه 200 نادي و أقام في نفس العام مسابقة لمسافة ميل في النهر التايمز بطريقة سباحة الصدر و الجانب. و قد عرفت أمريكا

(1)محمد علي احمد ، السباحة بين النظرية و التطبيق، المركز العربي للنشر، مصر، 1998، ص4،3.

السباحة الحرة و سباقها عام 1883م، و تأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888م أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بحددة. و قد دخلت السباحة البرنامج الدورات الأولمبية الحديثة عام 1896م و بثلاث مسافات (100م . 500م . 1200م) و بطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة و بدون حركة الرجلين. و في عام 1904م أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة و قد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل "33,30" كانت تؤدي و الذقن خارج الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر تدفع للخارج.

و في عام 1908 م تأسس الإتحاد الدولي للسباحة في لندن و بدأ تنظيم المسابقات الدولية و الأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة. و قد استخدم "جورج كورسان" مدرب جمعية شبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة.

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924م حيث أدخلت سباحة الصدر 200م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس، واستمر تطوير سباحة الصدر، و أحدث الباحث الأمريكي "باستر نسكي" تغييرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960م، و أصبح الشهيق يتم فوق سطح الماء عند نهاية سحب الذراعين و الزفير تحت سطح الماء.<sup>1</sup>

### 2-3 تطور السباحة في الجزائر

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل فرنسي أوروبي واستطاعت فئة قليلة من المشاركين الجزائريون يسكنون المدن الكبرى يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة بالجزائر و شمال أفريقيا و حتى في أوروبا وحسب مقالات "الماضي و الحاضر" المعدة من طرف الأستاذ رابح سعد الله فان وجود النادي السباح في مدينة غليزان أنجب سباحين كبار من بينهم نجد "بن جمو" "العربي" "بالعروسي" الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية فنجد "بلحاج مصطفى" الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي الأربعينات "الكس جني" حيث استطاع "بلحاج" أن يحطم الرقم القياسي الأوروبي في 400 م أربع أنواع و أن يكون بطل شمال أفريقيا في 100م سباحة حرة.

أما بعد الاستقلال في 26/06/1962 انشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر انشأت أول رابطة في 09/10/1962 الجزائر العاصمة، و بعدها و في نفس الشهر انشأت الفيدرالية الجزائرية للسباحة و كان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (ف ا ن). وفي إحصاء قامت الفيدرالية 1987 بين وجودا 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية أما في سنة 2001 فإن عدد المجتمعات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي و الرابطة المنتمة للفدرالية فهي 14 رابطة موزعة على مستوى الوطني.

(1) قاسم حسن حسين، د. افتخار أحمد، مبادئ و أسس السباحة، دار الفكر للطباعة و النشر، طبعة 1، القاهرة، 2000، ص 23، 20.

إن سباحي جيل الاستقلال مثلوا و شرفوا الجزائر نذكر منهم: "بله عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر، "وين شكور سفيان" و "عطار فارس"، "مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت 49,56 ثا في 2001/05/10 بفرنسا، و "سليم الياس" الذي يعتبر حاليا في مستوى لا بأس به.

كما هناك عند الإناث "بله مهديّة" و "قويدري سميرة" و التي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985.<sup>1</sup>

#### أهمية السباحة:

لقد اتفق العلماء و الخبراء على أن السباحة من أهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تفيد ممارستها بدنيا و نفسيا و اجتماعيا، و لقد تضاعفت الحاجة إلى هذه الرياضة في السنوات الأخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي و التكنولوجي و ظهور الكثير من المشكلات.<sup>2</sup> كما أن السباحة تعتبر من أفضل الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى حيث يمكن ممارستها في جميع الأعمار دون تقييد بالجنس أو العمر أو مستوى المهارة فضلا على أنها رياضة غير مكلفة من الناحية المادية و يمكن ممارستها في أماكن عديدة.

و تعليم السباحة يكسب الفرد خبرات حركية جديدة ووسط غير مألوف له في حياته العادية مما يتطلب منه تكييف نفسه للتغلب على عوامل ميكانيكية و فسيولوجية و نفسية. كذلك فتعليمها لإعداد النشء أمرا يعود بالنفع الكثير على المجتمع مما سوف يكتسبه الفرد من قدرات و مهارات تؤهله لإنتاج أكبر تحول دون إصابته بالأمراض المختلفة التي تعوق نموه و تعطل طاقاته.<sup>3</sup>

#### 4-فوائد السباحة:

اتفق الكثيرون على أن السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم، رياضة هادفة و مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة و صحة للإنسان و تنمية عضلاته و تناسق جسمه و مرونة مفاصله، السباحة تنظم عملية التنفس و تنشيط الجهاز الدموي و تساعد على الهضم و تشرك عضلات الجسم كافة و خاصة عضلات العمود الفقري و كثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا، انحناء الظهر و تقوس عضلة الساق "الكساح" و من هذا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي، ويمكن إدراج فوائدها كالاتي<sup>4</sup>:

#### 1-4. الفوائد البدنية و الحركية:

للسباحة تأثير كبير على نمو العضلات و مرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد و رشاقة حركته فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته و أطرافه نظرا لأنها تعمل بصورة منظمة و بشدة و ارتخاء مستمرين.<sup>5</sup>

(1)-Rabah saadallah, passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 0210111999, Alger

(2)وجدي مصطفى الفاتح، د.طارق صلاح فضلي، "لدليل رياضة السباحة"، دار الهدى للنشر و التوزيع، طبعة 1، سنة 1999، ص 14.

(3) محمد علي أحمد، "السباحة بين النظرية و التطبيق"، المركز العربي للنشر، مصر، سنة 1998، ص 16.

(4)اسامة كامل راتب، "تعلم السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، طبعة 2، 1990، ص 37.

(5) قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، "مبادئ أسس السباحة"، دار الفكر للطباعة و النشر، طبعة 1، عمان، 2000، ص 24.

كما تكسب لممارسيها فوائد بدنية و حركية و تميزهم عن سائر الرياضيين، و تتيح السباحة عامة و لممارسيها خاصة النمو المتكامل الذي يتوافر فيه التناسق و الاتزانو الرشاقة وحسن المظهر و جمال التكوين، كما يكسبهم قدرة فسيولوجية عالية للأجهزة الوظيفية، الأمر الذي يكسبهم اللياقة بدنية كاملة و صحة جيدة و سلامة الأنسجة و قدرة عالية على أداء المهارات التوافقية بجانب النشاط و الحيوية و بذلك تزيد من قدرتهم على تحمل الأعمال اليومية المتنوعة.<sup>1</sup>

#### 4-2. الفوائد الفسيولوجية

تؤثر السباحة تأثيرا على أجهزة و أعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع و تقوية عضلات الصدر ثم اتساع الرئتين لا ستعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض و انبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم، كما أن للسباحة تأثير كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري و زيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.<sup>2</sup>

#### 4-3. الفوائد الترويحية و الاجتماعية

لرياضة السباحة دور في تعميق الناحية الاجتماعية فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين و بقية أفراد الأسرة عند الإشراف بنشاط جميل مما يعمل على إضافة روح الألفة و التعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة من سرور و مرح يظهر واضحا على وجوه السباحين ، و تتجلى الفوائد الترويحية عند ممارستها بغرض اللعب و الترفيه وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد و محبب للنفس فهي تساهم في حل مشكلة الفراغ الفرد.<sup>3</sup>

#### 4-4. الفوائد الصحية

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر و كراحة إيجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام و التعود على العادات الصحية مثل الاستحمام قبل و بعد النزول إلى حوض السباحة و الإلتناء بنظافة الأنف و العين و الأذن و سائر أعضاء الجسم.

#### 4-5. الفوائد النفسية و العقلية

تعمل السباحة على اكتساب الفرد و الصحة العقلية، إذ أنها على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية و تحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية و تنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس و القدرة على مساعدة الآخرين و التكيف معهم.<sup>4</sup>

(1) وجددي مصطفى الفاتح و. طارق صلاح فضلي، "دليل رياضة السباحة"، دار الهدى للنشر و التوزيع، طبعة 1، عمان، 1999، ص 14، 15.

(2) قاسم حسن حسين، "افتخار أحمد"، مبادئ و أسس السباحة"، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، طبعة 1، عمان، 2000، ص 24، 25.

(3) و فيفة مصطفى سالم، "الرياضات المائية"، الإسكندرية، سنة 1997، ص 12.

(4) نفس المرجع السابق و نفس الصفحة.

## 4-6 الفوائد العلاجية

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم إعاقة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي و أحيانا في أحواض خاصة، أما المكفوفون و المصابين بالشلل و ضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم و تقديم المساعدات العلاجية و النفسية اللازمة.

## 5- مجالات السباحة

تختلف السباحة باختلاف الغرض فهناك:

## 5-1- السباحة التنافسية

تمارس السباحة التنافسية وفق لقوانين و قواعد محددة و معروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة و الذي تتفرع منه الاتحادات الأهلية في جميع دول العالم و ذلك من حيث عدد المسابقات أو الطريقة المعينة المميزة لكل سباحة و ذلك البدء و الدوران.

و تتطلب السباحة التنافسية أن يبذل الشخص أقصى إمكانياته و استعداداته البدنية و النفسية و العقلية لمحاولة تسجيل عادة لبرنامج تدريبي مقنن يتطلب بذل الكثير من الوقت و الجهد، فقد يتضمن البرنامج التدريبي التدريب مرتين أو ثلاث يوميا، ليقطع السباح مسافة تتراوح بين خمسة عشر و عشرين كيلومترا و مما هو جدير بالذكر أن أسلوب الحياة الذي يتطلبه نظام السباحة التنافسية و خاصة المستويات العالية يؤثر في تشكيل أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية و التغذية و النوم و النواحي الصحية... إلخ.<sup>1</sup> مسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي هي:

1- مسابقات السباحة الحرة (50م . 100م . 200م . 400م . 1500م للرجال و 800م للنساء)

2. مسابقات سباحة الظهر (100م . 200م)

3. مسابقات سباحة الصدر (100م . 200م)

4. مسابقات سباحة الفراشة (100م . 200م)

5. مسابقات الفردي المتنوع (200م . 400م)

6. مسابقات التتابع الحرة (4×100م رجال و نساء) (4×200م رجال و نساء)

7. مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال و نساء).

## 5-2 السباحة التعليمية

تتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد المهارات و طرق السباحة المختلفة بدءا بالمهارات الأساسية مثل مهارات الثقة مع الماء، و مهارات الطفو و مهارات الانزلاق، و مهارات الوقوف في الماء و مهارات السباحة التمهيدية مثل سباحة البطن و الظهر المجدافية وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة الأربع (الزحف على البطن و الظهر، سباحة الصدر، سباحة الفراشة ) ذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويح و تحقيق الأمن و السلامة.

(1) أسامة كامل ، راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، طبعة 3، القاهرة، 2008، ص 23.

وعلى ذلك فإن البرنامج التعليمي للسباحة هو أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة و الوصول إلى المستويات المتقدمة، كما أنه أساس لممارسة مجالات السباحة المختلفة و إن تطلب ذلك إجراء بعض التعديلات بالإضافة أو الحذف كما هو الحال عند اقتراح برنامج تعليمي تأهيلي خاص للسباحة يناسب الوظائف و الواجبات الحركية المنوط للشخص العمل بها كما هو الحال لطلاب الكليات العسكرية أو العمل في وظائف الصيد و الغوص داخل الماء.<sup>1</sup>

### 3-5 السباحة العلاجية

لقد استخدمت رياضة السباحة كوظيفة علاجية، و تتزايد أهميتها يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً هاماً من برنامج العلاج لكثير من حالات المعوقين، فيكاد يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تحتل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الرياضية الأخرى، و ذلك لأن المعوق يكون في الماء لديه مقدرة أكبر على العمل، حيث إن وزن جسمه في الماء يكون متعادلاً مع الدفع المائي من أسفل إلى أعلى، و لذلك فهو يبذل مجهوداً أقل الاحتفاظ بالآتزان. كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة إلى أن اكتساب المتعلم لمهارات السباحة و إمكان تحركه خلال الوسط المائي ينسي المعوق مشاكله، و يزيد من ثقة في نفسه و ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه و ذاته الجسمية، كما أن رياضة السباحة توفر للمعوق فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة تكون أقرب للظروف الطبيعية مما يساعده على زيادة التكيف الاجتماعي و التوافق الشخصي في المجتمع الذي يعيش فيه.<sup>2</sup>

### 4-5 السباحة الترويحية

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس و إشغال وقت الفراغ و لأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة و العلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية و الاجتماعية.<sup>3</sup> كما يقول في هذا الصدد العالم النفسي "وليام مانجر": "بأن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية". و جدير بالذكر أن رياضة السباحة تعتبر أحد الأنشطة الترويحية الهامة و التي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتححرر من الضغط و التوتر الذي يصاحب روتينية الحياة اليومية. و السباحة كنشاط ترويحي للالتزام الشخص الممارس بإتباع قواعد و نظم محددة أو طريقة معينة للسباحة، و إنما يترك للشخص حرية اختيار الوقت و الطريقة، فالشخص يمارسها بغرض اللعب أو التسلية أو للهرب أو الترفيه باعتبار أنها نشاط يأنس لهو يستمتع به.

### 5-5 السباحة الإيقاعية أو التوقيتية:

تعرف السباحة الإيقاعية أو التوقيتية بأنها نشاط مائي يمارسه الفتيات دون الرجال و تشتمل على الطرق الفنية المائية مع المصاحبة الموسيقية المختارة.

(1) أسامة كامل راتب، "تعليم السباحة"، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، سنة 2008، ص26.

(2) قاسم حسن حسين، د. افتخار أحمد، مبادئ و أسس السباحة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان، 2000، ص30.

(3) أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2008، ص22.23.

و يعتبر هذا اللون من نشاط السباحة من الأنشطة الخلاقة حيث تصمم الحركات المطلوبة على أساس الموسيقى المصاحبة المختارة، حيث يقوم المختص بالاستماع و تحليل الموسيقى المصاحبة، ثم يختار الطرق الفنية المناسبة من أنواع السباحة أو الحركات الأكروبات المائية و التي تعبر عن الموسيقى، ثم يبدأ تنظيم ممارسة هذه الحركات أو كتمرينات أرضية ثم بعد ذلك في الجزء الضحل و أخيرا في الجزء العميق من الماء. و عادة فإن السباحة التوقيفية تتضمن العديد من المهارات الموسيقية و طرق السباحة المختلفة، و الدورانات و الالتفاتات و حركات الرشاقة في إطار متناسق ليخرج في النهاية في صورة أشياء مركبة جميلة تسر و تجذب الآخرين لمشاهدتها.<sup>1</sup>

## 6- أنواع السباحة:

### 6-1 السباحة الحرة (الزحف):

في هذه السباقات يستخدم السباح أسلوب الزحف لأنها الأسرع بين سائر الأساليب. لا يحدد القانون طريقة سباحة الزحف، فالمهم أن يكون المتسابق بين الممر الخاص به دون أن يزعج السباحين الآخرين.

أ . حركة الذراعين: تعتبر حركة الذراعين القوة الأساسية في الدفاع إلى الأمام، و في زيادة السرعة. تنفذ الحركة بالتناوب بين الذراعين، بحيث عندما تكون ذراع في مرحلتها خارج الماء تكون الثانية في مرحلة الشدة و السحب داخل الماء.

ب . حركات الرجلين: كما حدث في اليدين يحدث في الرجلين، فتضرب الماء عموديا بالتناوب مشط القدم ممدودة في حين تتحرك الركبة و الفخذ يتوافق وانسياب متكامل، تبلغ المسافة بين القدم العاليتو القدم المنخفضة حوالي 25سم. و لا يسمح بإخراج القدم فوق سطح الماء إلا الكعب فقط.

ج . وضعية الجسم: يكون وضع الجسم أفقيا، و الرأس في امتداد الجسم، يغمره الماء حتى الجبين و الكتفان على خط واحد، ويدور الرأس جانبيا على سطح الماء للتنفس تارة شمالا و طورا يمينا.

### 6-2 سباحة الظهر

يستلقي السباح على ظهره طول المسافة، و عند الوصول إلى حافة الحوض عليه أن يلمس الحائط باليد وهو لا يزال على ظهره في الماء، ويكون ذلك في حالتي الدوران، أو الوصول.

أ . حركات الذراعين: حركة متناوبة مثل سباحة الزحف تدخل الذراع الماء بالأصابع و الكف، ثم تنزلق الذراع بكاملها في الماء بزواوية 45 درجة تقريبا إلى عمق 20 . 25 سم هنا يبدأ مسك الماء باليد و الشد باتجاه الفخذ تحت الماء بانحراف مع ثني المرفق، يتم ذلك بالتناوب مع الذراع الثانية بحيث عندما تبدأ ذراع بدخول الماء تباشر الثانية بالخروج.

ب . حركات الرجلين: . تشبه حركات الرجلين في الزحف مع مراعات عدم خروج القدم من الماء إلا أطراف الأصابع فقط، ويكون تبادل ضربات الرجلين متناوبا. يكون الجسم مستلقيا على الظهر مع تجويف بسيط عند الحوض، الرأس خارج الماء حتى مستوى الفم و الأذنين. ينطلق السباحون في الماء، و عند الدوران يجب لمس الحافة الحوض، و هو لا يزال على ظهره، يسمح له بالدوران أفقيا أو بالشقلبة العمودية.

(1) نفس المرجع السابق، ص 25.

## 6-3 السباحة على الصدر

يجب أن يبقى الجسم أفقياً، يسمح بأن يغوص الرأس فقط عند الانطلاق و الدوران لحركة ذراعين والرجلين. تتحرك الذراعان بشكل تناظري. فتمتد الذراعان أمام الصدر في وقت واحد، ثم تباشران بالانسياب على الجانبين. وهكذا تعاود حركة مد الذراعين أماماً. يتم سحب الرجلين معاً في مستوى أفقي باتجاه البطن مع ثني الركبتين و فتحهما للخارج، ثم تبدأ عملية الدفع إلى الوراء مع انحدار بسيط، وفتح الرجلين، ثم تغلق حركة المقص يضم الرجلين.

يؤخذ الشهيق لدى رفع الرأس و مد الذراعين إلى الأمام، ويحدث الزفير مع الشدة تحت الماء و حركة الرجلين. يتم الانطلاق من خارج الماء، و في الدوران يجب لمس حافة الحوض باليدين معاً، و على مستوى الأفقي واحد، وفي وقت واحد فوق الماء أو تحته على السواء.

## 6-4 السباحة الفراشة

هي سباحة زحف مزدوجة الحركات بالذراعين و الرجلين معاً في عمودية تبادلية، شرط أن يبقى الكتفان على خط واحد، كما أنه لا يجوز أن يظهر أي تناوب بين ذراع و آخر .

تخرج الذراعان من الماء معاً، في مستوى أفقي ووقت واحد، ثم تدخلات الماء معاً كما تدخل اليدي سباحة الزحف، و يغطس الرأس بين الذراعين، و على عمق 20. 25سم تبدأ عملية الشد والسحب إلى الوراء مع الحفاظ على التناظر بين اليدين.

تبدأ حركة الرجلين مع دخول الرأس و الذراعين في الماء، و من ثم ضرب الماء بالساقين و القدمينو مع بداية الشد بالذراعين تحت الماء يأتي ضرب الماء بالساقين و القدمين ( حركة ثانية )، ثم تبدأ دورة الذراعين و الرجلين من جديد.

يتأرجح وضع الجسم في هذه السباحة عمودياً مع كل غطسة للرأس و الذراعين، تشبه هذه الحركة طريقة أسماك الدوفين، يؤخذ الشهيق من الأمام و يكون الزفير في الماء طوال وجود الوجه في الماء. . يكون الانطلاق شبيهاً بسباحة الزحف و الصدر، و الدوران يشبه الدوران في سباحة الصدر.<sup>1</sup>

## 7- المواصفات و القياسات

(أ)-المسبح: تقام المسابقات السباحة في أحواض طولها 25 متراً و ما فوق. أما مواصفات المسابح التي تجري عليها الألعاب الأولمبية، و البطولات العالمية و الإقليمية فهي: الطول 50 متران العرض 21 متراً. عمق المسبح 1.80 متراً.

تكون جدران المسبح متوازية و عمودية، وتؤلف جدران النهاية زوايا قائمة مع سطح الماء، و تكون مبنية من مادة صلبة ذات سطح غير مزلق لمسافة 8,8 م تحت سطح الماء بحيث يتمكن المتسابق من اللمس و الدفع بدون خطر عند الدوران.

(1) جميل ناصيف، "موسوعة الألعاب الرياضية"، دار الكتب العلمية، بيروت لبنان، سنة 1993، ص 188، 189، 190، 191.



يجب ألا تزيد سماكة سطح اللمس الإلكترونية عن 0,01 م، و أن تغطي كل جدار النهاية لكل جهتي أن تمتد 0,3 م فوق و 0,8 م تحت سطح الماء. و يربط الجهاز الإلكتروني في كل حارة على انفراد بحيث يمكن مراقبته بصورة خاصة. يدهن سطح لوحات اللمس بلون لامع، و تحمل إشارة الخط المعين للجدران.

#### (ب)- عدد الحارات

توجد بحمام السباحة ثمانية عرض الحارة 2,5 م، مع فسحتين عرض كل منهما 50 سم خارج الحارة رقم 1 و الحارة رقم 8.

يتألف حبل كل حارة منقطع عائمة موضوعة من أوله إلى آخره قطر كل منها 0,05 م إلى 0,10 م و يكون لون هذه القطع واضحا لمسافة 5 م من نهايتي الحمام بلون يتميز عن باقي القطع العائمة.

يتراوح علو رصيف البدء عن سطح الماء من 0,5 م × 0,5 م و يغطي السطح بمادة غير مسببة للانزلاق، لا يزيد الحد الأقصى للميل عن 10 درجات .

مقابض بدء السباحة على الظهر توضع على مسافة تتراوح بين 0,30 م و 0,60 م فوق سطح الماء أفقيا أو عموديا و يجب أن تكون موازية لسطح جدار النهاية، و يجب ألا تكون بارزة في المسبح، و يرقم كل رصيف بوضوح على سطوحه الأربعة، و بصورة جلية للقضاة. يكون الرقم 1 على جهة اليد اليمنى في اتجاه مجرى السباق للمسبح.

إشارات الدوران في السباحة على الظهر هي حبل عليه أعلام مثبت على حوامل 1,8 متر و موضوع على بعد 5 م من كل من النهايتين.

#### (ج) خطوط الحارة

تكون بلون داكن مضاد لأرضية المسبح، و موضوعة في منتصف كل حارة عرضها 0,20 م و 0,30 م.

#### (د)- حبل البدء الخاطئ

بعرض المسبح من مكان ثابت يقع على بعد 15 م أمام مكان البدء، و يكون مثبتا بالحوامل بواسطة آلية تسمح بإرخائه بسرعة.

#### (هـ)- الماء

يجب أن تكون درجة حرارة الماء + 24 درجة مئوية على الأقل.<sup>1</sup>

### 8- المنافسات في السباحة:

إنطرق سباحة المنافسات المعترف بها قانون في المسابقات الدولية تشتمل على مايلي: . السباحة الحرة: و تكون مسافات السباق إما 100 . 200 . 400 . 800 للسيدات، 1500 متر.

سباحة الظهر: و تكون مسافات السباق إما 100 . 200 متر.

(1) جميل ناصيف، موسوعة الألعاب الرياضية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، سنة 1993، ص 158، 186.

- . سباحة الصدر: تكون مسافات السباق إما 100 . 200 متر .
- . سباحة الفراشة (الدولفين): و تكون مسافات السباق إما 200 . 400 متر .
- . سباحة فردية متنوعة: و تكون مسافات السباق إما 200 . 400 متر .
- . تتابع حر: تكون مسافات السباق إما 100 × 4، 200 × 4 متر .
- . تتابع المتنوع: و تكون مسافات السباق إما 4 × 100 متر للرجال و النساء، 4 × 200 متر للرجال فقط.
- لا يتم تنفيذ هذه المسابقات طبقا لما هو محدد في القانون الدولي، ففي سباق التتابع المتنوع نبدأ بسباح الظهر ثم سباح الصدر ثم سباح الفراشة ثم سباح الزحف، و بالنسبة للسباحة الفردية المتنوعة، فقد حدد القانون بدء السباق بسباحة الفراشة ثم سباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الزحف.<sup>1</sup>

### 9- العمر المناسب لتعليم السباحة:

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة ( حوالي 6 سنوات ) و يستمر حوالي سنتين لتحسين أداء في الأربع سباحات و يبدأ في عمر 9 سنوات تعلم المهارات اكبر و تدريجيا مع بداية هذا العمر يعطي اهتماما أكثر في دقة الأداء للسباحات المختلفة ، و يبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10 إلى 13 سنة، و يجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب و هو كامل النشاط و الحيوية . و يرى "أبو العلا احمد" أستاذ السباحة و الفسيولوجي بكليات التربية الرياضية العليا "أن هناك ارتباطا و ثقيا بين المستويات العليا العمر البيولوجي للرياضي باعتباره أن الإنسان يمر من الطفولة و إلى الشيخوخة بمراحل النمو المختلفة و لكل من هذه المراحل الصفات و الخصائص الخاصة بها".<sup>2</sup>

### 10- تعليم السباحة لمراحل سنية مختلفة:

#### 10-1 تعليم السباحة للأطفال ما قبل المدرسة :

تعلم الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات ، يعتمد على مدى نجاح السباحة في هذه المرحلة العمرية المبكرة على خيرة الطفل الأول مع الماء و التي عادة تبدأ من متر لهعدن محاولة الاستحمام الأولى و عليه يجب أن يتخذ المدرب عدة تدابير و طرق علمية صحيحة ، و يتعلم الطفل الذي في هذه المرحلة العمرية من خلال التخيل و الاستجابة للإحساسات معينة بالإضافة إلى أهمية تميز الخبرة التعليمي بالسعادة و المرح الأمر الذي يزيد من أهمية استخدام الألعاب الصغيرة عند تعلم السباحة لهذه المرحلة العمرية.<sup>3</sup>

#### 10-2 تعليم السباحة للأطفال المرحلة الابتدائية

يصبح الأطفال في هذه المرحلة العمرية قادرين على التعلم و العمل من خلال مجموعات ، يجب ان تكون متجانسة و تتناسب مع استعدادهم ، و قدراتهم ، و يحتاج المتعلمون في هذه المرحلة العمرية إلى الإحساس بالأمن و الأمان و الثقة و الطمأنينة مع المدرب ، الأمر الذي يلقي على عاتقه مسؤولية توطيد علاقات المودة و خلق مناخ الألفة لتيسير عملية التعلم .

(1) علي سعيد ربحان، "السباحة"، مكتبة الايمان للنشر و التوزيع، 1997، ص54.

(2) محمد علي القط ، المبادئ العلمية للسباحة ، طبعة 1 ، المركز العربي للنشر ، مصر ، 2004 ، ص 13.

(3) أسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1999 ، ص60.

و تشير الدراسات أن النمو الحركي إلى المرحلة السنية من 6 إلى 8 سنوات تتميز بالتقدم البطيء في تعلم السباحة كما أن معدل التقدم يكون غير مستقر و رغم ذلك فمن الأهمية عدم توقف المدرب عن التعلم المستمر، و من الأهمية أيضا إن ينبغ المدرب الطريقة التي تجعل الأطفال في حالة من النشاط و العمل الدؤوب . كذلك تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن الطفل في هذه المرحلة يريد دائما الإحساس بأنه عضو هام ومحط اهتمام الآخرين هذا بالإضافة إلى حاجته للتشجيع و الثناء المستمرين.<sup>1</sup>

و حيث أن الأطفال في هذه المرحلة العمرية بعد 9 سنوات يتميزون باستقرار أكثر في التحصيل المهارة و تعلم السباحة لذلك فان التدريس من خلال مجموعات متجانسة يصبح أكثر مناسبة كما تحقق نتائج أفضل لاكتساب مهارة السباحة فيجب جعل حصة السباحة عند تعلمه للأطفال لمراحل السنية 6 إلى 12 سنة أكثر مرح ، يجلب السعادة و المرح للمتعلم و ينصح لتحقيق ذلك باستخدام ألعاب و حركات البراعة المتنوعة.<sup>2</sup>

(1)أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، طبعة 3، مصر، 1999، ص 62.

(2) نفس المرجع السابق ص 63 .

## خلاصة :

تعد رياضة السباحة احدى أنواع الرياضات المائية الهامة، لما تكسبه من فائدة و مكانة عالية في حياة الفرد، حيث تجعله يتمتع بصحة و نمو مورفولوجي سليم من خلال ممارستها.

كما تساهم في بناء أجهزة الجسم بصورة عامة و الجهاز الحركي بشكل خاص، فيواسطة التمارين المائية تنشيط دورة الدموية و زيادة سعة القلب، و هي وسيلة ترفيهية ممتعة و إزالة المتاعب الفكرية من خلال القفز في الماء و الغطس و العوم.

فالسباحة رياضة محببة لدى الجميع خاصة فئة الأطفال، فبالفطرة نجده متصل بالماء منذ صغره فقبل أن يمثل لهم الترفيه و اللعب، لذا يجب تعلم أطفالنا في سن مبكرة حتى يتعودوا على ذلك، فكل الاتحاديات و الفيدراليات للسباحة توجي على تعليم السباحة للأطفال.

ضف إلى تنوع تقنياتها و طرقها و أساليبها جعلها ترتقي و تحتل مكانة بارزة ضمن المنافسات الدولية و الأولمبية، و تحقيقها لقفزة مذهلة في عالم الرياضة. لذا يجب أن نعود أطفالنا على ممارسة السباحة هذه الثقافة الطبيعية لأنها حتما تساعدهم في حياتهم المستقبلية.

# الجانب التّطبيقي

# الفصل الخامس:

منهجية البحث وإجراءاته  
الميدانية

## تمهيد

خلال الدراسة النظرية السابقة مكنتنا الفصول الأربعة لموضوع البحث من التعرف و التحدث على مفاهيم أهمية التحضير النفسي ، و فهم أوسع للموضوع ، كما كان التحدث على دور التحضير النفسي في تنمية دافعية الطفل في السباحة التنافسية ، وهذه النتيجة وسعت نظرنا إلى تحديد مجال البحث المتخذ و بالتالي تحديد أدق لتساؤلات البحث و لميدانه و الانطلاقة في تخصيص منهجية خاصة بموضوع بحثنا فتحدد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية و الذي من خلاله يتحدد طبيعة و قيمة كل بحث حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة و التسلسل المنطقي لمراحل الدراسة ، كما يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها و سنقدم في هذا الفصل الأساليب و الطرق المتخذة لمعالجة الموضوع حيث يتم تقديم موضوع البحث المتبع و طريقة التحليل المستعملة لعرض النتائج ، ثم عرض الأدوات المختارة لقياس المتغيرات بالتعرف عليها و على أهدافها و مراحل إعدادها للاستبيان ، كما نتعرف على المجتمع الأصلي للدراسة الميدانية و طريقة سحب العينة و اختيارها ، والتحليل الإحصائي لهذا المجتمع كما نشير في آخر الفصل إلى التقنيات المستعملة في تحليل النتائج و عرضها و أخيرا عرض النتائج التي تليها و استنتاج عام للدراسة الميدانية.

## 5- منهجية البحث و الإجراءات الميدانية :

أجريت هذه الدراسة على عينة خاصة بالمدرسين (السباحة) بمسبح " نصف اولمبي " لولاية البويرة ووزعت الاستبيانات على المدرسين أثناء حصة السباحة و هاته فرصة سائحة لتقديم كافة الشروحات و الاستفسارات إذا كانت هناك استفسارات من طرف المدرسين و تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

## 1.5- منهج البحث :

تقوم كل دراسة علمية على منهجية يستخدم فيها الباحث خطوات معينة ، لإنجازها و يتمثل في الأسلوب و المنهج الذي يستخدمه ، و يفوق بعض علماء الاجتماع بين مصطلحي الأسلوب العلمي و منهج البحث حيث يقصدون بالأول الإطار الفكري الذي يعمل داخله عقل الباحث ، و يقصدون بالثاني الخطوات التطبيقية لذلك الإطار الفكري.<sup>1</sup>

أما فيما يخص الدراسات فقد استخدم الطلبة المنهج الوصفي الذي عرفه الباحث "هويتي" بقوله " إن معنى المنهج الوصفي يجب أن يكون قاصرا أو مختصرا يبحث الظواهر أو الوقائع في الوقت الراهن إنه يتضمن دراسة الحقائق الوقتية المتصلة بمجموعة من الأوضاع أو الأحداث أو أفراد معينين، في حقبة معينة.. لذلك انصب عملنا على وصف دور المدرب و دراسة كل المتغيرات المتعلقة بها ( كالتحضير النفسي ، تنمية الدافعية الطفل الرياضي في السباحة التنافسية ) و من خلال المصادر و المراجع التي كتب عن تلك المواضيع و كشف العلاقة بين المتغيرات استخدام الطالب في الجانب التطبيقي (الميداني) تحليل المضمون الذي عرفه الباحث " برسون " بأنه " الأسلوب البحث يهدف إلى وصف موضوعي المنظم الكمي للمحتوى الظاهر للاتصال "<sup>2</sup>.

كما اعتمد الطلبة في موضوعه على المنهج الإحصائي باستخدام الحساب الإحصائي في تحليل البيانات و تفسيرها و الخروج باستنتاجات بناء على ذلك فقد قام الباحث بحساب نتائج الجداول باستعمال الإحصاء و هذا بحسابها بالطريقة اليدوية و الاستعانة باختيار (كا<sup>2</sup>) (X<sup>2</sup>) في المعطيات الكمية المرتبطة بالأعداد و ذلك في تحليل نتائج الاستبيانات فقد كان اللجوء إلى الطرق الإحصائية بكل مؤشر تتميز معظمها بالنسب المؤوية و تتفق كل هذه التقنيات الإحصائية على هدف و صف الوضعية عن طريق المقارنة.

## 2.5-متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية و تحديدها من اجل الوصول الى نتائج اكثر علمية و موضوعية .

## المتغير المستقل:

و هو السبب في علاقة السبب و النتيجة اي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج و في دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في :التحضير النفسي للمدرب.

(1) أحمد بدر ، أصول البحث العلمي و مناهجه ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، 1982 ، ص 10.

(2) جمال زكي وسيد ياسين ، أسس البحث الإجتماعي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1962 ، ص 229.



**المتغير التابع :**

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما حدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن العلاوي اسامة كامل راتب 1999 ص 219).

و في دراستنا هذه يتمثل المتغير التابع في : دافعية الطفل الرياضي.

**3.5-مراحل و أدوات جمع البيانات :**

يتناول هذا الفصل إجراءات جمع البيانات، المتمثلة في العينة، و المقابلة و الإستمارة، و تفريع و تصنيف البيانات ، تم تحليل الإحصائي للمتغيرات المستقلة ، و الغرض فيما يلي سحب العينة.

**• المجتمع :**

هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس فرق اساتذة ، مدربين او اي وحدات اخرى و يمكن تحديده على انه كل الاشياء التي تمتلك الخصائص او السمات القابلة للملاحظة القياس و التحليل الاحصائي و لذا فقد اعتمدنا في بحثنا و ارتائنا ان يكون مجتمع البحث خاص بمدربي فرق ولاية البويرة.

**• العينة :**

تضم هذه الدراسة عينة تتمثل في مدربي السباحة ، أين قام الطلبة باختيار 20 مدريا و هذا بطريقة عشوائية ، أي عدم أخذ بعين الاعتبار المستوى التدريبي أو المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي و لا جنس المدربين ( نكور أو إناث ) أو السن ، و تضم عينة البحث 20 مدريا تجمع بين الجنسين ، حيث ركز الطلبة على مقابلة و استجواب المدربين.

**4.5-مجالات البحث :****المجال الزمني: 2018\01\21 الى 2018\06\19**

**المجال المكاني :** وتمثل في مسبح نصف اولمبي ولاية البويرة .

**المجال البشري:** يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالهم إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل مدربي رياضة السباحة وهم معنيين بالإستبيان.

**5.5-ادوات البحث:**

**-الاستبيان:** هو عبارة عن وسيلة من الوسائل الشائعة في مجال البحث حيث تطرح فيه مجموعة من الأسئلة المرنة بطريقة منهجية تهدف إلى جمع معلومات لها علاقة بالموضوع المدروس. لذلك قام طلبة بصياغة أسئلة بالخطوات العلمية و التي تخدم موضوع أهمية التحضير النفسي للمدرب و كذى تأثيره في تنمية دافعية الطفل الرياضي في السباحة التنافسية. و قد صمم الطالب استبيان مخصص للمدربين (السباحة) .

**- هدف الاستبيان :**

كما ذكرنا سابقا فإن هدف الاستبيان هو جمع المعطيات أهمية التحضير النفسي للمدرب و تنمية دافعية الطفل السباح و دور المدرب في تطور هذه الصفة بهدف تدعيم إثراء النتائج و مؤشرات التحضير النفسي للمدرب و تنمية الدافعية للطفل السباح.

**تصميم الاستبيان و إخراجه في صورة نهائية :**

بعد ضبط الصورة النهائية للاستبيان وبالاتفاق مع "الأستاذ المشرف" دامت مدة تصميم الاستبيان قرابة شهر و نصف من أوائل شهر أفريل حيث قمنا بتصميم الإستبيان و طرح الأسئلة الخاصة بفرضيات البحث و ترقيمها حسب البيانات المطلوبة في البحث ، و قد صمنا استبيان خاص بمدربي السباحة ، قمنا بطباعة (20) إستمارة و إستغرق توزيع الاستبيان قرابة أسبوع (07) أيام و هذا ما سهل لنا المهمة استغلت الفرصة للتحدث مع المدربين و طرح عليهم الاستمارات و الجواب عليها مباشرة .

**6.5-صدق الإستبيان :**

يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.<sup>3</sup> وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا بإستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع الإستبيان على مجموعة من أساتذة معهد STAPS بجامعة البويرة، وبالإعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي إتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

**7.5- طريقة إجراء الإحصاء:**

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا إستخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والإستقصاء وعلى ضوء ذلك إستخدمنا ما يلي:

**النسبة المئوية:** بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدربين، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

عدد التكرارات  $\times 100$  / العينة.

ع ← 100%.

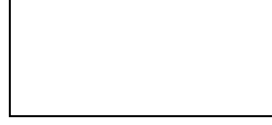
ت ← س

س = ت  $\times 100$  / العينة.

ت: عدد التكرارات.

<sup>3</sup>(فاطمة عوض صابر، ميرفت علي حفاجة، 2002، ص167-168)

س: النسبة المئوية. (فريد كامل أبو زينة، وآخرون، 2006، ص 68).  
 إختبار  $\chi^2$ : يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان وهي كما يلي:



$$\chi^2 = \text{مجموع}$$

$\chi^2$ : القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري "مستوى دلالة"  $\alpha = 0.05$ .

درجة الحرية:  $n = h - 1$  حيث  $h$  تمثل عدد الفئات.

قانون اختبار كاف تربيعي ( $\chi^2$ ):

يتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي تحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول  $\chi^2$  يحتوي هذا الجدول على:

$\chi^2$  المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع  $\chi^2$  المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو  $[n - 1]$ ، حيث  $n$  هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

# الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

## تمهيد

خلال الدراسة النظرية السابقة مكنتنا الفصول الأربعة لموضوع البحث من التعرف و التحدث على مفاهيم أهمية التحضير النفسي ، و فهم أوسع للموضوع ، كما كان التحدث على دور التحضير النفسي في تنمية دافعية الطفل في السباحة التنافسية ، وهذه النتيجة وسعت نظرنا إلى تحديد مجال البحث المتخذ و بالتالي تحديد أدق لتساؤلات البحث و لميدانه و الانطلاقة في تخصيص منهجية خاصة بموضوع بحثنا فتحدد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية و الذي من خلاله يتحدد طبيعة و قيمة كل بحث حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة و التسلسل المنطقي لمراحل الدراسة ، كما يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها و سنقدم في هذا الفصل الأساليب و الطرق المتخذة لمعالجة الموضوع حيث يتم تقديم موضوع البحث المتبع و طريقة التحليل المستعملة لعرض النتائج ، ثم عرض الأدوات المختارة لقياس المتغيرات بالتعرف عليها و على أهدافها و مراحل إعدادها للاستبيان ، كما نتعرف على المجتمع الأصلي للدراسة الميدانية و طريقة سحب العينة و اختيارها ، و التحليل الاحصائي لهذا المجتمع كما نشير في آخر الفصل إلى التقنيات المستعملة في تحليل النتائج و عرضها و أخيرا عرض النتائج التي تليها و استنتاج عام للدراسة الميدانية.

## - عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- تفريغ نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين.
- وصف العينة: تتكون العينة من 20 مدرب.
- مناقشة الاستبيان الخاص بمدربي السباحة

يهدف هذا الاستبيان إلى التعرف على آراء المدرين فيما يخص موضوعنا المتمثل في " أهمية التحضير النفسي للمدرب في تنمية دافعية الطفل لممارسة السباحة التنافسية " .

كما نريد من خلال الاستبيان التعرف على دور المدرب في تنمية دافعية الطفل و مدى مساهمته في الرفع من حماسه أثناء التدريبات ، و معرفة دور المدرب في التحضير النفسي و تنمية الدافعية عند الطفل الرياضي، و لهذا قمنا بطرح اسئلة على المدرين تدور حول هذا الموضوع قصد الحصول على معلومات دقيقة .

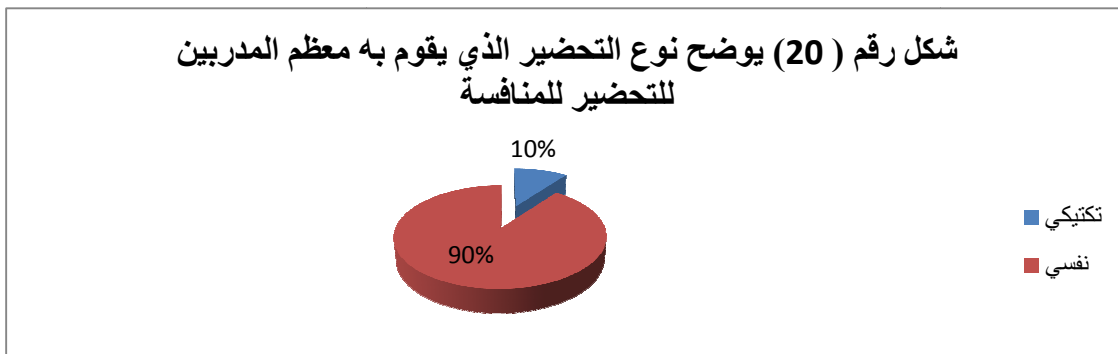
**الفرضية الاولى:** هل للمدرب دور في التحضير الاطفال السباحين نفسيا؟

**س1- ما هو نوع التحضير الذي تقومون به للتحضير للمنافسة؟**

يهدف هذا السؤال إلى معرفة نوع التحضير الذي يقوم به معظم المدرين للتحضير للمنافسة .

الاجواب	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
تكنيكي	02	10%	12.8	3.84	0,05	1
نفسى	18	90%				
المجموع	20	100%				

**جدول رقم (01) يوضح نوع التحضير الذي يقوم به معظم المدرين للتحضير للمنافسة .**



## تحليل النتائج و مناقشتها

من خلال نتائج الجدول التي تبين نسبة الاجابة على السؤال الأول يتبين أن نسبة معتبرة من عينة البحث و التي تقدر بـ (90%) أجابوا بأنهم يقومون بالتحضير النفسي ، أما النسبة المتبقية و التي تقدر بـ (10%) فقالوا بأنهم يقومون بالتحضير التكنيكي و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (20) عن طريق دائرة نسبية .

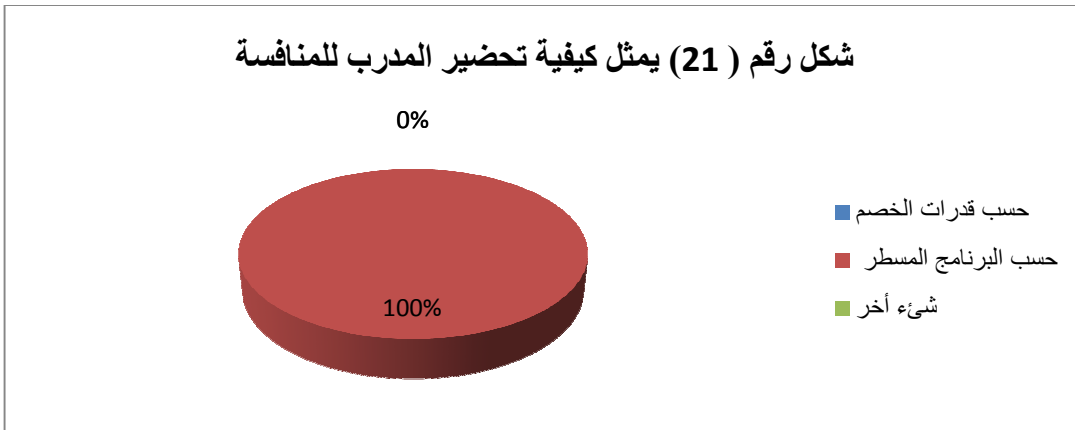
الاستنتاج: من كل ما حللناه نستنتج أن المدرب يعتمد على التحضير النفسي عند تحضيره للمنافسة ، هذا من أجل تطوير القدرات النفسية للطفل السباح و تنمية دافعيته للتحضير للمنافسة .

س2- كيف يكون التحضير للمنافسة؟

يهدف هذا السؤال إلى معرفة كيفية تحضير المدرب للمنافسة .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
2	0,05	5.99	40.40	00%	00	حسب قدرات الخصم
				100%	20	حسب البرنامج المسطر
				00%	00	شيء اخر
				100%	20	المجموع

جدول رقم (2) يبين كيفية تحضير المدرب للمنافسة .



تحليل النتائج و مناقشتها

من خلال نتائج الجدول التي تبين نسبة الإجابة على السؤال (02) يتبين ان نسبة (100%) أجابوا بأن التحضير للمنافسة يكون وفقا لبرنامج مسطر ، هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم ( 21 ) عن طريق دائرة نسبية .

الاستنتاج: يرى معظم المدربين أن مفتاح النجاح للتحضير للمنافسة يكون بالعمل حسب البرنامج المسطر الذي يخدم الطفل السباح من جميع النواحي ( بدنيا و نفسيا ) .

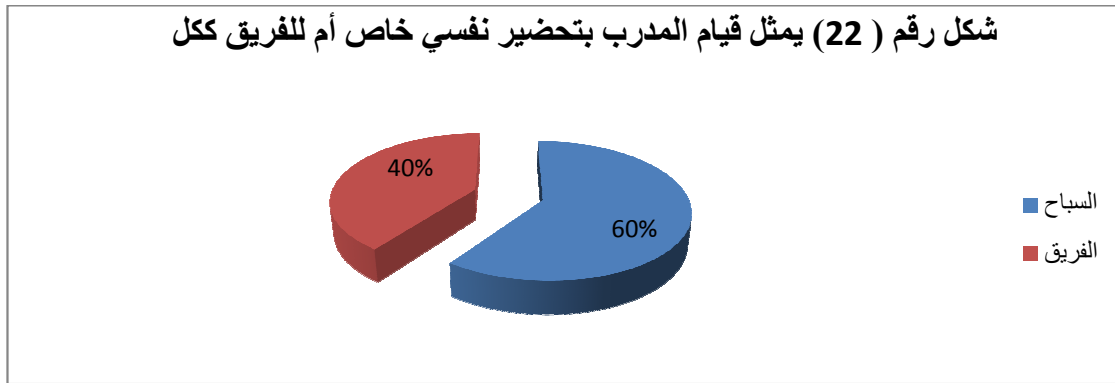
## 3- هل تقومون بتحضير نفسي خاص لكل سباح ام للفريق ككل؟

يهدف هذا السؤال إلى معرفة ما إذا كان المدرب يعتمد على تحضير نفسي خاص لكل سباح أم للفريق ككل .

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السباح	12	60%	0.8	3.84	0,05	1
الفريق	08	40%				
المجموع	20	100%				

جدول رقم (03) يبين قيام المدرب بالتحضير النفسي الخاص لكل مدرب أم للفريق ككل.

شكل رقم ( 22 ) يمثل قيام المدرب بتحضير نفسي خاص أم للفريق ككل



## تحليل النتائج و مناقشتها

من خلال نتائج الجدول التي توضح الإجابة على السؤال (3) يتبين أن نسبة (60%) من عينة البحث أجابوا أنهم يعتمدون على تحضير نفسي خاص لكل سباح ، اما نسبة (40%) فقد أجابوا بأنهم يعتمدون على تحضير نفسي خاص للفريق ككل ، و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم ( 22 ) عن طريق دائرة نسبية.

## الاستنتاج

إن أغلبية المدربين يعملون على تحضير الطفل السباح من أجل المنافسة أحسن تحضير من أجل تأدية مهامه على أرضية الميدان بدون أخطاء ، كل هذا راجع إلى المجهودات التي يبذلها المدرب في تحسين مستوى الطفل ، حيث أن اغليبتهم يقومون بتحضير نفسي خاص لكل سباح من أجل تحسين مستواه و زيادة فاعليته أثناء المنافسات .

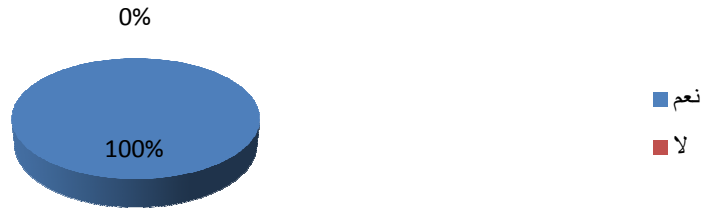


## س4- هل يتم تطبيق تخطيطكم بإحكام لتحضير الطفل السباح نفسيا ؟

يهدف هذا السؤال إلى معرفة إذا ما كان المدرب يعتمد على تطبيق تخطيطه بإحكام لتحضير الطفل السباح نفسيا .

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	20	%100	20	3.84	0,05	1
لا	00	%00				
المجموع	20	%100				

شكل رقم ( 23 ) يمثل مدى تطبيق المدرب تخطيطه بإحكام لتحضير الطفل السباح نفسيا



## تحليل النتائج و مناقشتها

من خلال نتائج الجدول التي تبين نسبة الإجابة على السؤال رقم (04) يتبين أن كل المدربين و هي عينة البحث و التي تقدر بـ (100%) أجابوا أنهم يطبقون تخطيطاتهم بإحكام ، و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم ( 23 ) عن طريق دائرة نسبية .

## الاستنتاج

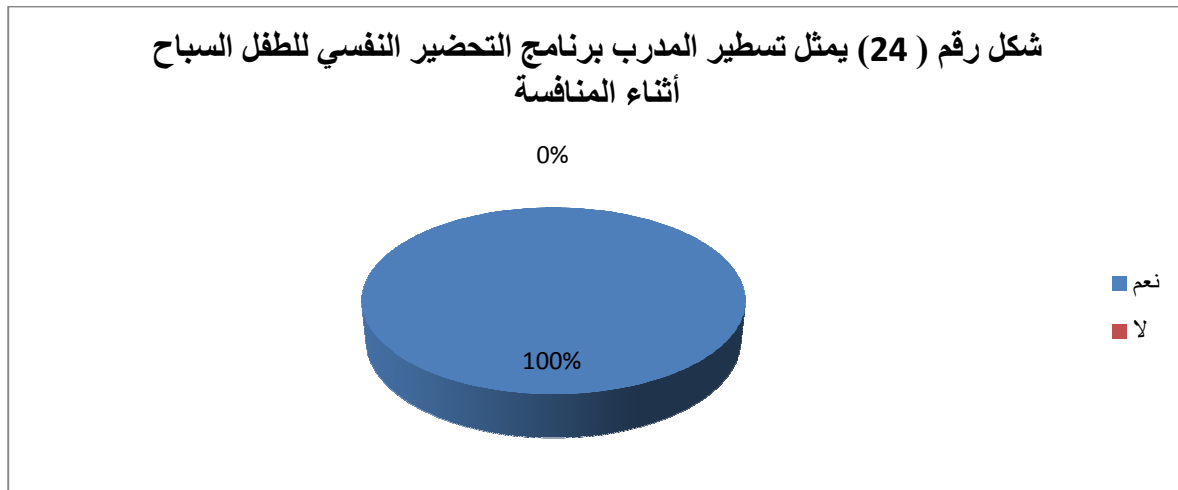
من كل ما سبق نستنتج أن معظم المدربين يسعون لتطبيق خططهم و تجسيدها على أرض الواقع رغم صعوبة المهمة خاصة عند هذه الفئة و هي ( 08 – 12 سنة ) إلا أن معظم المدربين استطاعوا تطبيق مخططاتهم بنسبة معتبرة و هذا ما يدل على صراحتهم و سعيهم لتحقيق النتائج الإيجابية .

## س5- هل يتم تسطير برنامج التحضير النفسي للطفل السباح أثناء المنافسة؟

يهدف هذا السؤال إلى معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بتسطير برنامج التحضير النفسي للطفل السباح أثناء المنافسة

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	20	%100	20	3.84	0,05	1	
لا	00	%00					
المجموع	20	%100					

جدول رقم (5) يبين مدى تسطير المدرب برنامج التحضير النفسي للطفل السباح أثناء المنافسة.



## تحليل النتائج و مناقشتها

من خلال نتائج الجدول التي توضح الإجابة على السؤال رقم (5) يتبين أن نسبة (100%) من عينة البحث ، أي أن جميع المدربين أجابوا أنهم يقومون بتسطير برنامج التحضير النفسي للطفل السباح أثناء التحضير للمنافسة ، و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (24) عن طريق دائرة نسبية .

## الاستنتاج

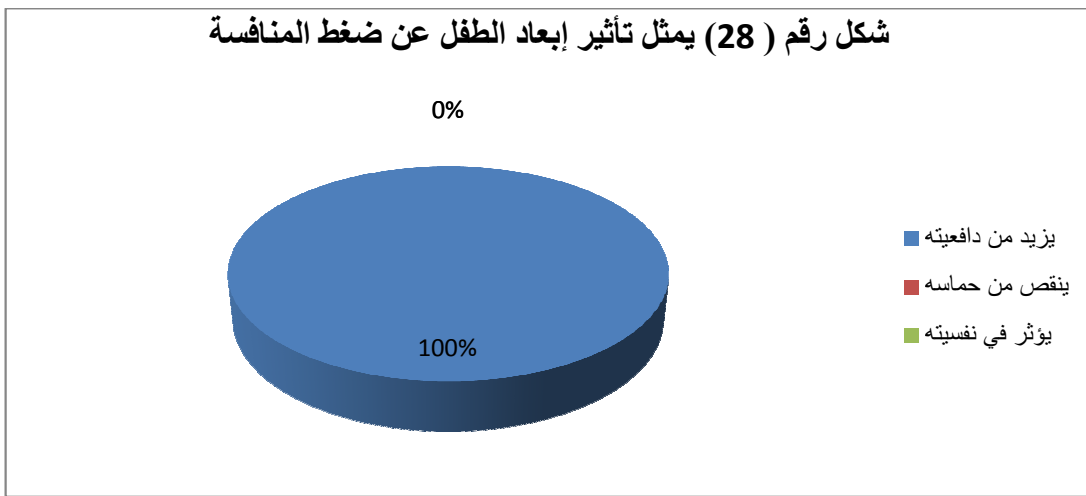
نستنتج أن جميع المدربين يقومون بتسطير برنامج التحضير النفسي و ذلك لضمان أحسن تحضير للطفل السباح ، و هذا من أجل تحقيق الهدف المسطر و الوصول إلى الهدف أو النتيجة المنتظرة .

س6- هل يجب إبعاد الطفل السباح عن الظروف المنافسة أثناء التحضيرات ؟

الهدف من السؤال هو معرفة تأثير إبعاد الطفل السباح عن ضغط المنافسة.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	20	100%	20	3.84	0,05	1	
لا	00	00%					
المجموع	20	100%					

جدول رقم (6) يبين تأثير إبعاد الطفل السباح عن ضغط المنافسة.



#### تحليل النتائج و مناقشتها

من خلال نتائج الجدول التي تبين نسبة الإجابة على السؤال رقم (09) ، يتبين أن نسبة (100%) من عينة البحث أجابوا أن إبعاد الطفل السباح عن ضغط المنافسة يزيد من دافعيته أثناء التحضيرات ، و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم ( 28 ) عن طريق دائرة نسبية.

#### الاستنتاج

إن جميع المدربين يرون أن إبعاد ضغط المنافسة على الطفل السباح يزيد من دافعيته أثناء التحضيرات و يزيد من حماسه لان هذه الفئة العمرية (08- 12 سنة) لا تستطيع تحمل الضغط سواء من الجمهور أو من أعضاء الفريق .

## 3-5 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات :

## 1-3-5 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن للمدرب دور في التحضير النفسي خلال ممارسة السباحة التنافسية ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية المدربين كانت إجابتهم تصب في إتجاه الفرضية الموضوعية حيث أن نسبة 90% من المدربين على الإعتماد بالجانب النفسي في التحضير للمنافسة،

كما أدل بها السؤال رقم 01، فيما يخص السؤال رقم 02 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 100% في كيفية يكون التحضير للمنافسة ، وفي السؤال رقم 03 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 60% تقومون بتحضير نفسي خاص لكل سباح ام للفريق ككل ، كما أن السؤال رقم 04 كانت الإجابة عليه بنسبة 100% بأن يتم تطبيق تخطيطكم بإحكام لتحضير الطفل السباح نفسيا ، و بالنسبة للسؤال رقم 05 الذي أجاب عليه الأغلبية بنسبة 100% بأن يتم تسطير برنامج للتحضير النفسي للطفل السباح أثناء المنافسة ، والسؤال رقم 06 الذي أجيب عليه نسبة كبيرة من المدربين تتمثل في 100% على أنه يجب ابعاد الطفل السباح عن الضروف المنافسة اثناء التحضيرات ، وفيما يخص السؤال رقم 07 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 65% أن يجب ابعاد الطفل السباح عن الضروف المنافسة اثناء التحضيرات و نسبة 35% من المدربين يؤكدون على الإمكانات المادية، فيما يخص السؤال رقم 08 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 95% في كيفية السعى لمساعدة الطفل في حل مشاكله الشخصية، فيما يخص السؤال رقم 09 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 55% في كيفية يعتبر التحضير النفسي من أولويات المدرب أثناء التحضير للمنافسة ، فيما يخص السؤال رقم 10 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 100% في كيفية فيما يخص السؤال رقم 08 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 95% في كيفية تشعرون الطفل السباح بالراحة خوض المنافسة.

فإن هذه النتائج التي تحصلنا عليها نجدها تتوافق مع الفرضية الموضوعية و مما يزيد من تأكيدها آراء الكتب و الباحثين في هذا المجال ، حيث نجد أن آراءهم تصب في إتجاه الفرضية و نذكر على سبيل المثال ما ذكرته المكتبة الرياضية الشاملة أن هو إختيار و توجيه و إرشاد الأفراد نحو ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية بما يتفق مع إستعداداتهم و قدراتهم بما يضمن أستمرارهم في الممارسة ، كما أشار إليه **عادل عبد الحليم حيدر** بأنه عبارة عن عملية قبول و رفض لعناصر ناشئة متقدمة لإختبارات متنوعة في نشاط رياضي معين حسب نتائج هذه الإختبارات ، كما أشار أيضا إليها إبراهيم حمادة [إن عملية الإنتقاء يتم من خلالها إختيار أفضل العناصر من المتمدرسين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات و جوانب متعددة .

وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية و من خلال كل هذا نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت أي أن للمدرب دور في التحضير النفسي خلال ممارسة السباحة التنافسية.

## 5-3-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أن للدافعية أثر على مردود الطفل الرياضي أثناء التحضير للمنافسة ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية المدربين كانت إجابتهم تصب في إتجاه الفرضية الموضوعية حيث أن نسبة 100% من المدربين على الإعتماد بتغيير نوعية التدريب.

كما أدل بها السؤال رقم 01، فيما يخص السؤال رقم 02 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 100% فيالمطالبة باستدعاء السباح ذو المستوى العالي يزيد من دافعية الطفل أثناء المنافسة الرياضية ، وفي السؤال رقم 03 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 55% يعتبر التحضير النفسي من أولويات المدرب أثناء التحضير للمنافسة .

فإن هذه النتائج التي تحصلنا عليها نجدها تتوافق مع الفرضية الموضوعية و مما يزيد من تأكدها آراء الكتب و الباحثين في هذا المجال ، حيث نجد أن آراءهم تصب في إتجاه الفرضية و نذكر على سبيل المثال ما ذكرته المكتبة الرياضية الشاملة أن هو إختيار و توجيه و إرشاد الأفراد نحو ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية بما يتفق مع إستعداداتهم و قدراتهم بما يضمن أستمرارهم في الممارسة ، كما أشار إليه عادل عبد الحليم حيدر بأنه عبارة عن عملية قبول و رفض لعناصر ناشئة متقدمة لإختبارات متنوعة في نشاط رياضي معين حسب نتائج هذه الإختبارات ، كما أشار أيضا إليها إبراهيم حمادة [إن عملية الإنتقاء يتم من خلالها إختيار أفضل العناصر من المتمدرسين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات و جوانب متعددة .

وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية و من خلال كل هذا نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت أي أن للدافعية أثر على مردود الطفل الرياضي أثناء التحضير للمنافسة

## 5-3-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة :

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أن التشجيع و اهتمام المدرب بالأطفال السباحين تدفعهم بالدخول إلى المنافسة بثقة حيث أن السؤال رقم 04 كانت الإجابة عليه بنسبة 60% بأن يتم هل تشجيع المدرب يساعد السباح على دخول المنافسة بثقة ، و بالنسبة للسؤال رقم 05 الذي أجاب عليه الأغلبية بنسبة 100% بأن يتم منح المكافآت للطفل السباح ينمي دافعيته أثناء المنافسة ، والسؤال رقم 06 الذي أجيب عليه نسبة كبيرة من المدربين تتمثل في 100% على أنه يجب التحدث مع الطفل السباح على المنافسة التي تنتظره ، وفيما يخص السؤال رقم 07 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 65% أن يجب ابعاد الطفل السباح عن الظروف المنافسة اثناء التحضيرات و نسبة 00% يجيبون بلا ، فيما يخص السؤال رقم 07 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 95% في كيفية القيام بتوجيه و إرشاد الطفل السباح أثناء المنافسة بالاعتماد على خبرة المدربين ، فيما يخص السؤال رقم 08 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 100% في تقديم النصائح للطفل السباح أثناء المنافسة ، فيما يخص السؤال رقم 09 الذي كانت الإجابة عليه بنسبة 65% في كيفية تدعيم الطفل السباح معنويا أثناء تحضيره للمنافسة.

فإن هذه النتائج التي تحصلنا عليها نجدها تتوافق مع الفرضية الموضوعية و مما يزيد من تأكدها آراء الكتب و الباحثين في هذا المجال ، حيث نجد أن آراءهم تصب في إتجاه الفرضية و نذكر على سبيل المثال ما ذكرته المكتبة الرياضية الشاملة أن هو إختيار و توجيه و إرشاد الأفراد نحو ممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية بما يتفق مع إستعداداتهم و قدراتهم بما يضمن أستمرارهم في الممارسة ، كما أشار إليه عادل عبد الحليم حيدر بأنه عبارة عن عملية قبول و رفض لعناصر ناشئة متقدمة لإختبارات متنوعة في نشاط رياضي معين حسب نتائج هذه الإختبارات ، كما أشار أيضا إليها إبراهيم حمادة [إن عملية الإنتقاء يتم من خلالها إختيار أفضل العناصر من المتمدرسين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات و جوانب متعددة .

وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية و من خلال كل هذا نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت أي أن للدافعية أثر على مردود الطفل الرياضي أثناء التحضير للمنافسة.

### 5-3-3- مناقشة و مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة :

الجدول رقم (21) : مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية العامة .

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	للمدرب دور في التحضير النفسي خلال ممارسة السباحة التنافسية	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	للدافعية أثر على مردود الطفل الرياضي أثناء التحضير للمنافسة.	الفرضية الجزئية الثانية

تحققت	إن التشجيع و اهتمام المدرب بالأطفال السباحين تدفعهم بالدخول إلى المنافسة بثقة.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	يلعب المدرب دورا كبيرا في التحضير النفسي و تنمية الدافعية لدى الطفل السباح لممارسة السباحة التنافسية.	الفرضية العامة

من خلال نتائج الجدول رقم (12) تبين لنا أن الفرضيتين الجزئيتين التي اقترحناها كحل لمشكلة البحث قد تحققت و هذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها ، و من هنا و في إطار و حدود و ظروف ما ترمي إليه الدراسة و حسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها ، بالإضافة إلى التطابق الكبير بينها و بين نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا جليا أن الفرضية العامة و التي تتمحور فيما يلي " يلعب المدرب دورا كبيرا في التحضير النفسي و تنمية الدافعية لدى الطفل السباح لممارسة السباحة التنافسية. " قد تحققت بنسبة كبيرة .

و في الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

**خلاصة :**

من خلال ما تطرقنا اليه تبين لنا ان الفرضيات المقترحة كحل لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا بفضل ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها ان المدرب يلعب دورا كبيرا في التحضير النفسي و تنمية الدافعية لدى الطفل السباح لممارسة السباحة التنافسية.

## الاستنتاج العام :

نستنتج من خلال دراستنا هذه و بفضل النتائج المحصل عليها و اعتمادها على أبحاثنا المشتقة من الاحتكاك مع المدربين بدراسة دور المدرب في التحضير النفسي و تنمية الدافعية عند الطفل الرياضي ، فقد خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها و التي أكدت صحة ما افترضناه فالمدرب في رياضة السباحة من ركائز الفريق أو النادي و هذا راجع إلى دوره الفعال في خلق و تطوير روح الأطفال و تحضيراته بفضل البرامج و الأهداف و طرقه في التعامل مع الأطفال من جميع النواحي نفسيا و بدنيا من أجل تهيئتهم للمنافسة و هذا عن طريق تنمية دافعيتهم و تشجيعهم على بذل مجهودات أكبر أثناء التدريبات و أثناء التحضير للمنافسة .

و بالتالي فقد صحة الفرضية العامة التي مفادها أن " المدرب يلعب دور كبير في التحضير النفسي و تنمية الدافعية لدى الطفل السباح لممارسة السباحة التنافسية " .



# الخاتمة

شهد المجال الرياضي أهمية كبيرة في حياة الفرد و المجتمع لذلك ينصح الأخصائيون الرياضيون و كل الفيدراليات من تشجيع الأطفال على ممارستها و منحهم فرص واسعة من أجل تنمية روح الرياضية لديهم. و تعد رياضة السباحة من أهم الرياضات المائية أكثر تطورا في عصرنا هذا لما لها من فوائد صحية حيث أن العديد من الأطباء ينصحون بممارستها لكونها رياضة علاجية ، ترويحية و ترفيهية ، و مما لا شك فيه أن وصول أي سباح إلى مستويات عالية يتطلب ممارستها منذ الصغر و من طرف شخص قادر و كفاء ألا و هو المدرب لأنه هو العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب ، حيث أنه يقوم ببناء سباحين و إعدادهم نفسيا ، بدنيا و مهاريا للوصول بهم إلى الأعلى المستويات.

ومن هنا الفكرة التي يمكن استخلاصها من بحثنا هذا استنادا إلى نتائج الاستبيان في الجانب التطبيقي بالإضافة إلى ملاحظتنا للظاهرة المدروسة أن للمدرب دور فعال و هام في تنمية دافعية الطفل السباح ذلك عن طريق تشجيعه و تحفيزه معنويا. لذلك يعتبر المدرب عنصر جوهري في عملية التدريب كونه لا يقوم فقط بتطوير الصفات الفسيولوجية و النفسية و إنما يعمل على أساس مربي الأجيال خاصة في هذه الفترة العمرية التي تعتبر مرحلة حاسمة و بالغة الأهمية خاصة بالنسبة للطفل السباح، حيث تتكون عنده معظم عناصر اللياقة القابلة لتطوير و تنمية بسهولة إذ ما و جدت العناية المناسبة من الناحية الجسدية و البدنية و خاصة النفسية، لأن التحضير النفسي له أهمية بالغة أثناء تحضير الطفل السباح للمنافسة. لذلك يعد التحضير النفسي عامل أساسيا لإعداد التحقيق المتكامل للرياضي.

فمن خلال المعطيات النظرية و التطبيقية توصلنا في هذا البحث إلى إظهار دور و أهمية المدرب في التحضير للطفل السباح نفسيا. حيث تبين لنا من خلال النتائج الدراسة أن للمدرب دور فعال في تنمية دافعية الطفل السباح أثناء تحضيره نفسيا لكونها مرحلة عمرية جد حساسة.

الاقتراحات و الفروض المستقبلية :

- للمدرب دور في التحضير الاطفال السباحين نفسيا.
- يجب تطبيق التخطيط بإحكام لتحضير الطفل السباح نفسيا.
- يجب تسطير برنامج للتحضير النفسي للطفل السباح أثناء المنافسة.
- يجب مساعدة الطفل في حل مشاكله الشخصية.
- يجب ان نتحدثون مع الطفل السباح على المنافسة التي تنتظره.
- تقديم النصائح للطفل السباح أثناء المنافسة.
- تدعيم الطفل السباح معنويا أثناء تحضيره للمنافسة.
- توجيه و إرشاد الطفل السباح أثناء المنافسة بالاعتماد على خبرة المدربين.
- تشجيع المدرب يساعد السباح على دخول المنافسة بثقة .

# قائمة المراجع

## المراجع باللغة العربية

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البنوية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
- 2- أحمد أمين فوزي ، بسيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- 3- أحمد أمين فوزي و بثينة محمد فاضل، "سيكولوجية الشخصية الرياضية"، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2005.
- 4- أحمد بدر ، أصول البحث العلمي و مناهجه ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، 1982.
- 5- أحمد بسطيوسي ، أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 6- أحمد دلاشة ، المشكلات المعاصرة جمعية عمال المطابع التعاونية ، عمان ، الأردن ، 1978.
- 7- أحمد زكي بدوي ، معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، إنجليزي ، فرنسي ، عربي ، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1978.
- 8- أحمد عزت راجح، أصول النحو، علم النفس، ط 7، دار الكتاب العربي للطباعة و النشر، القاهرة، 1968.
- 9- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 10- أسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1999 .
- 11- أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
- 12- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
- 13- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة ، النمو والدافعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
- 14- أسامة كامل راتب، " تعلم السباحة" ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة ، سنة 1990.
- 15- أسامة كامل راتب، علي محمد زاكي، "الأسس العلمية لتدريب السباحة"، دار الفكر العربي، طبعة 2، القاهرة، سنة 1992.

- 16- إعداد نخبة من الأساتذة المصريين و العرب التخصصيين ، تصدير ومراجعة ، إبراهيم  
مذكور ، معجم العلوم الإجتماعية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 1975.
- 17- ألديري ، طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية ، تربية حركية ، طرابلس ،  
1999.
- 18- أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسين باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،  
1999.
- 19- إيمان زكي، طارق نداء، السباحة، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995.
- 20- بشير معمريّة ، بحوث و دراسات في علم النفس ، جزء رابع ، منشورات الحبر ، الجزائر ،  
2007 ،
- 21- ثائر أحمد عباري، الدافعية، دار السير، مصر، 2008.
- 22- جمال زكي و سيد ياسين ، أسس البحث الإجتماعي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1962.
- 23- حامد عبد السلام زهران ، علم نفس الطفولة و المراهقة ، ط5 ، عالم الكتب ، القاهرة ،  
مصر ، 1995.
- 24- حامد عبد العزيز الفقي ، دراسات في بسلوكولوجية النمو ، علم المكتب ، القاهرة ، مصر ،  
1975.
- 25- حسن عبد الحميد أحمد رشوان ، ميادين علم الإجتماع و منهج البحث العلمي، طبعة 7،  
المكتب الجامعي ن الإسكندرية، مصر، 1998.
- 26- حسن محمد الحسين ، طرق التدريب ، ط2 ، دار مجدلاوي ، الأردن ، 2004 .
- 27- حماد مفتي إبراهيم ، تدريب الرياضي الحديث (تخطيط , تطبيق , قيادة)، دار الفكر العربي  
، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- 28- حنفي محمد مختار ، الأسس العلمية في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر،  
1980 .
- 29- حنفي محمود مختار، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ب.س.
- 30- رابح التركي، أصول التربية و التعليم، طبعة 2، ديوان مطبوعات الجامعة، الجزائر،  
1990م.
- 31- رأفت السيد عبد الفتاح، بسلوكولوجية التدريب و تنمية الموارد البشرية، دار الفكر العربي،  
القاهرة، 2001.
- 32- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ،  
جامعة مستغانم ، الجزائر ، 1997.

- 33- سعد عبد الرحمان ، السلوك الإنساني ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1983.
- 34- سهير كامل أحمد ، بسكولوجية نمو الطفل ، دراسة نظرية و تطبيقات عالمية، مركز الاسكندرية ، مصر ، 1999.
- 35- صلاح الدين سروخ، منهجية البحث العلمي للجامعين، دار النشر و التوزيع، الجزائر، 1994.
- 36- طارق بدر الدين و احمد امين فوزي ، بسكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 37- طلعت منصور ، إبراهيم قشقوش ، دافعية الإنجاز و قياسها ، المجلد2 ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة 1979.
- 38- عبد الرحمان عيسوي ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1974.
- 39- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة، مصر. 2002.
- 40- عزت محمود كاشف، التحضير النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 1991.
- 41- عفت ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث و التخطيط و التطبيق، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
- 42- علي الجسماني ، بسكولوجية الطفولة ، المراهقة و حقائقها الأساسية ، مكتبة أفاق عربية ، بغداد ، فلسطين ، 1983.
- 43- علي بشير الفاندي ، إبراهيم رحمومة زايد ، فؤاد عبد الوهاب ، المرشد الرياضي ، ط1 ، طرابلس ، 1983.
- 44- علي سعيد ربحان، "السباحة"، مكتبة الايمان للنشر و التوزيع، سنة 1997.
- 45- علي فهمي البيك ، عمار الدين عباس ابو زيد ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، ط1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية مصر، 2003.
- 46- عماد الزعول ، علي الهنداوي ، مدخل إلى علم النفس ، ط1 ، دار الكتاب الجامعي العين ، 2007.
- 47- فاخر عاقل ، العلم التربوي ، دار العلم للملايين ، ط3 ، الاسكندرية ، مصر ، 1982 .
- 48- فاخر عاقل ، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1998.

- 49- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997.
- 50- قاسم حسن حسينو.افتخار أحمد، "مبادئ أسس السباحة"، دار الفكر للطباعة و النشر، طبعة1، عمان، 2000.
- 51- كمال الدين عبد درويش و اخرون ، التحضير النفسي (تطبيقي- نظري) ، ط1 ، دار الكتاب للنشر ، مصر ، 2003.
- 52- كمال الفرج شعبان ، عبد الجابر نيم ، تطور التفكير عند الطفل ، ط1 ، دار الصفاء للنشر ، 1999.
- 53- لطفي سوربال ، خصائص النمو مطالبة في الطفل المدرسة الابتدائية ، 88 ، RUV ، دار التربية و التعليم الاوتروا/ اليونسكو ، عمان، الأردن ، 1987.
- 54- ليلي كرم الدين ، خصائص النمو في الطفولة المبكرة و أثرها في شخصية الطفل ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2002.
- 55- مجدي مصطفى الفتاح و محمد لطفي السيد ، الأسس التعليمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع المنيا ، مصر ، 2002.
- 56- محمد الريان العمر ، البحث العلمي و مناهجه و تقنياته ، طبعة 1 ، دار النشر و التوزيع للطباعة ، جدة ، 1985.
- 57- محمد حسن أبو عبيه ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف الاسكندرية ، مصر ، 1993.
- 58- محمد حسن علاوي ، " ببيكولوجية التدريب و المنافسة " ، ط1 ، دار المعارف ، مصر ، 1987.
- 59- محمد حسن علاوي ، ببيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية ، ط7 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 .
- 60- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.
- 61- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1985.
- 62- محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002.
- 63- محمد حسن علاوي ، علم نفس المدرب و التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997.
- 64- محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، طبعة 07، القاهرة، مصر، سنة 2009.

- 65- محمد حسن علاوي و سعد جلال ، علم النفس التربوي الرياضي ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978.
- 66- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب الرياضي و المنافسة، دار المعارف، القاهرة، مصر 1992.
- 67- محمد زيان عمر ، البحث العلمي و تقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993.
- 68- محمد سعيد فرج ، الطفولة و الثقافة و المجتمع ، منشأة المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1993 .
- 69- محمد عادل الخطاب و كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1965.
- 70- محمد عادل رشدي ، علم النفس التجريبي الرياضي ، ط1 ، الدار الجماهيرية للنشر و التوزيع ، ليبيا، 1996.
- 71- محمد عبد الضاهر الطيب ، مبادئ الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1994.
- 72- محمد علي احمد ، السباحة بين النظرية و التطبيق، المركز العربي للنشر، مصر، 1998.
- 73- محمد علي القط ، المبادئ العلمية للسباحة ، طبعة 1 ، المركز العربي للنشر ، مصر ، 2004.
- 74- محمد مصطفى زيدان و محمد محمد السيد الشر بيني ، سيكولوجية النمو، ط1 ، مكتبة النهضة المصرية ، مصر ، 1966.
- 75- محمود حمادة ، الطفولة و المراهقة ، الاشكاليات النفسية و العلاج ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 1998.
- 76- محمود عبد الفتاح ، مصطفى حسين الباهي ، مقدمة في علم النفس الرياضة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2000.
- 77- محمود فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي ، المدخل إلى علم النفس الإجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، 1997.
- 78- مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة ، دالي ابراهيم .
- 79- مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن ، 2005 .
- 80- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية،الدار العلمية الدولية، دار الثقافة، عمان، 2002

## ■ القواميس و الموسوعات

- 81- ابن منظور ، لسان العرب ، مجلد9 ، طبعة جديدة ، دار صادر للطباعة و النشر ، بيروت ، 2005.
- 82- أكرم زكي حطابية ، موسوعة كرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر 1996.
- 83- جميل ناصيف، "موسوعة الألعاب الرياضية"، دار الكتب العلمية، بيروت لبنان، 1993.
- 84- جونيفيرانشوا ، و آخرون ، موسوعة عالم الأسرة ، المجلد الثالث ( مراحل الطفولة ، التربية ، علاقة الأبناء بالآباء) ، ترجمة علماء جامعة فهد مطابع عكاظ ، طنجة ، المغرب ، 1993.
- 85- عبد الهادي الجوهري ، قاموس علم الاجتماع ، ط3 ، المكتب الجامعي الحديث الازاريطة ، الإسكندرية ، 1998.



## المراجع باللغة الفرنسية

- 1- Bellonger 1, comment managent les grands,coachs sportifs,Pug. France, 2004.
- 2- carole sève,Préparation un brevet d'état éducateur sportif, t3, Paris omphor, 1998.
- 3- Français cury, Philippe Sarrazin, Théories de la motivation et pratique sportives ,puf, Paris.
- 4- jacquecervoiser, Foot Ball et psychologie « la dynamique de l'équipe. Éd Chiron sport, 1985.
- 5- J-riouxet Thill, Compétition sportive et psychologie,Paris, Charon sports, 1983.
- 6- Leveque –M. psychologie du métier d'entraînement , . editionvuibert, paris , 2005 .
- 7- Mark Duran, L'enfant et le sport,3eme édition, Presse universitaire. France. 1992.
- 8- mark I, **les cahiers de l'inps**, N 04, Paris, 1989.
- 9- Paul Osterieh, psychologie de l'enfance , paris , France , 1974 .
- 10- Rabah saadallah, passé et présent, parus dans le soir d'Alger le02/01/1999, Alger
- 12- Raymond Rivier , le développement social de l'enfant et de l'adescent . bruxelles,ed pierre mardaga, 1980.

### ■ Sites Internet

- (1) [http / www.daififoudil.maktoobbog.com](http://www.daififoudil.maktoobbog.com).
- (2) [http/ www.imageriedusport.com2.cnrs/jeune/330.htm\\_13k](http://www.imageriedusport.com2.cnrs/jeune/330.htm_13k).



# Research Summery

---

## The importance of psychological preparation for the trainer in developing the child's sports motivation to practice competitive swimming

– A field study was conducted at the level of clubs Bouira –

Prepared by students:

supervision of Dr: Mohamed Younsi

- ❖ Ouled Amrouch Mohamed
- ❖ Saidi Oum–Essaad Selma
- ❖ Haddad Abdel Hak

In this research we wanted to shed light on the bitter reality experienced by the swimmer, especially in the depth of the role of the coach in the psychological preparation and development of motivation in the child swimmer, as well as trying to reveal the level of trainers from the scientific angle and the way used by them in how to deal with the child, The importance of the process of psychological preparation and the development of motivation in the child swimmer, as well as in order to exploit the energies of young people the best use, and this is what we seek through this research, where we considered to raise the problem of our research and that is: **What is the role of the trainer in the psychological preparation and development of motivation in the child swimmer?**

Under this main question, the following questions arise?

- Does the coach have a role in preparing children psychologically swimmers?
- Does motivation have an impact on the child's athletic performance while preparing for competition?
- Is encouraging the coach helps the swimmer to enter the competition confidently?

To provide the alternatives of scientific solutions proposed to eliminate the randomness adopted by the trainers.

The importance of this study in highlighting the reality of the role of the coach in the psychological preparation and development of motivation in the child swimmer, where we conducted our study on the teams of the province of Bouira, followed by the descriptive approach and through the distribution of questionnaires to the trainers to take their views and the point of Thrum on the subject and benefit from their answers and suggestions, The study includes two aspects: the first is devoted to the cognitive background and includes four chapters (psychological preparation, motivation, childhood, swimming). The second side is devoted to the applied knowledge background (field study) and includes two chapters. The first is devoted to the research methodology and its field procedures. The second is to present, analyze and discuss the results.

Finally, the results of the study on the validity of hypotheses proposed and revealed the role of the coach in the psychological preparation and development of motivation in the child swimmer, and therefore we recommend that the trainer should be aware of the importance of psychological preparation and development of motivation in the child swimmer.

**Keywords:** psychological preparation, motivation, childhood, swimmer .