



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل الدكتوراه الطور الثالث

في منهجية التدريب الرياضي

تخصص: التحضير الذهني

اقتراح برنامج تحضير ذهني لتحسين اتجاه الأطفال

نحو تعلم السباحة

دراسة ميدانية على أطفال (6-8 سنوات) المنخرطين في المسبح النصف أولمبي ببوسعادة

إشراف الأستاذ الدكتور:

- بشير حسام

إعداد الطالب الباحث:

- لقوي وليد

السنة الجامعية : 2018 - 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

صدق الله العلي العظيم

سورة طه: من الآية 114

إهداء

إلى من بلغ الرسالة .. وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. ورفع الغمة .. إلى نبي الرحمة .. نبي
الأولين والآخرين .. سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى سندي وقوتي وشجرتي المعمرة * أبي بن زريقة *

إلى جنتي .. إلى نبع الحنان .. ومنبت الأمان * أمي الحنون شريفة *

إلى فرح أيامي .. وأقران السعادة أخواتي العزيزات * هناء ، المرحومة أمينة رزق ، أماني
، خديجة ، سعدودة ، شهرة ، نور الهدى . *

إلى رفيقتي وصاحبتي وطموحي وحافظة تفاصيل أيامي * شاهدة *

إلى أساتذتي ومن علمني وأثار دربي ..

إلى عائلتي وأصدقائي وأحبابي ..

إلى كل الأرواح التي تسكنها الحب .. والسعادة ... إلى أتقياء القلوب .

أهدي لهم ثمرة جهدي ونجاح عملي تقديرا ووفاء مني لهم .

شكر وتقدير

قال تعالى: "وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" سورة ابراهيم - الآية (7)، ومصداقا لقول نبينا محمد صل الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله". صححه الألباني

فإننا نحمد الله رب العالمين أولا وآخرا وعلى كل شيء ، "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ" سورة الاعراف - الآية (43)

فبعد إتمام هذا العمل المتواضع الذي أتمنى أن أكون قد وفقت فيه ولو بالشيء القليل لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى مشرفي الأستاذ الدكتور "بشير حسام" بداية بقبوله الإشراف على الباحث ،مرورا بما قدمه من نصح وتوجيه ومساندة لي و إضفاء حرية في العمل ونهاية بإشرافه على مناقشة هذه الأطروحة ، فله مني أسمى التحيات وأطيب الأمانى وجزاه الله عني كل خير .

كما أتوجه بخالص شكري وتقديري وعظيم امتناني إلى من تعجز الكلمات أن تفيهم حقهم ،نحر العطاء المتدفق بفيض العلم وأيقونات التواضع الدكتور "أحمد زيوش" رئيس مجلس العلمي في جامعة الجلفة و الدكتور "سعيد مصطفى" والدكتورة "قرين زموش رشيدة" لتوجيهاتهم وإرشاداتهم .

كما لا أنسى تبليغ شكري وامتناني إلى فريق المساعد في إنجاز هذا العمل الأستاذ "بن شهرة يسين" والمستشار "خوني فروق" ، كما لا أنسى الأستاذ "إدريس بوشيبة" و المهندس و الرسام "حديبي ابراهيم" ، بالإضافة الى مدير المسبح النصف اولمي بوسعادة "كمال مصطفى" لما قدمه من تسهيلات في العمل وأقول لهم جزاكم الله عني كل خير .

وأخيرا فهذا بحثي بين أيديكم ،فإن أحسنت فذلك فضل من الله عز وجل ،وإن كنت غير ذلك فحسبي أني حاولت وأن هذا جهدي المتواضع أضعه عندكم ،راجيا بذلك قبوله عند الله عز وجل وأن أكون قد وفقت فيه "فَسْتَدْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ ۗ وَأَفْوُضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ" سورة غافر - الآية (44).

لقوي وليد .

ملخص الاطروحة

العنوان: اقتراح برنامج تحضير ذهني لتحسين اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة

دراسة ميدانية على أطفال 6-8 سنوات المنخرطين في المسبح النصف أولمبي ببوسعادة .

تهدف هذه الدراسة الى معرفة تأثير برنامج التحضير الذهني المقترح لتحسين اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة ، كذلك هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة الفروق بالنسبة للقياس

البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تبعا لمتغير الجنس ومتغير السن .

و تطرقنا في الخلفية النظرية لهذه الدراسة إلى موضوع الاتجاهات ، وموضوع التحضير الذهني وتدريب المهارات النفسية المختلفة ، بالإضافة الى موضوع تعليم السباحة للأطفال (6-8 سنوات).

واستخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي وذلك من خلال بناء مقياس مصور خضع للمواصفات العلمية اللازمة لقياس اتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة يحتوي على 20 عبارة تم التعبير عنها برسوم توضيحية ، وتكونت عينة الدراسة من 8 أطفال من 6 الى 8 سنوات منخرطين في مدرسة الديوان في المسبح النصف أولمبي بمدينة بوسعادة وتم اختيارهم بطريقة قصدية .

وبعد تطبيق برنامج التحضير الذهني المقترح توصلنا إلى النتائج التالية :

* وجود تحسن في اتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة بلغ نسبة 16.48% بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج التحضير الذهني المقترح .

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الذكور .

* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن.

وكاستنتاج عام

برنامج التحضير الذهني المقترح كان له أثر إيجابي في تحسين اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة .

الكلمات المفتاحية: الاتجاهات، التحضير الذهني، تعلم الأطفال السباحة.

Abstract thesis

Title: Suggestion of mental preparation program to improve children trend towards swimming learning

Field study on children 6-8 years old engaged in the semi-Olympic swimming pool in Bou-Saada town

The aim of this study is to find out the effect of the proposed mental preparation program to improve the attitudes of children (6-8 years) towards swimming learning. The study also aimed to identify the nature of the differences in post-measurement in children's attitudes(6-8 years) towards swimming learning according to the variation of sex and age.

In the theoretical framework , we discussed the subject of trends, the subject of mental preparation and the training of the different psychological skills, in addition to the topic of swimming teaching to the children (6-8 years).

In this study, we used the experimental method by designing a single group with two measures ,priori and posterior . This is done by constructing a photographer scale, which is subject to the scientific specifications necessary to measure the trend of the children 6-8 years towards learning swimming, containing 20 words that were expressed in illustrations. The study sample consisted of 8 children from 6 to 8 years, Who engaged to the Diwan School in the semi-Olympic swimming pool in Bou-Saada town, were chosen in a deliberate manner.

After implementing the suggested mental preparation program we reached the following results:

- * An improvement in the attitudes of children towards swimming learning was 16.48% between the prior and the posterior measurements after the implementation of the proposed mental preparation program.
- * There are differences of statistical significance for the post-measurement in the attitudes of children (6-8 years) towards swimming learning due to gender variable in favor of males.
- * No statistical significant differences in post-measurement in children's attitudes (6-8 years) towards swimming learning due to the age variable.

As a general conclusion

The suggested mental preparation program had a positive effect on improving the attitudes of children (6-8 years) towards swimming learning.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	الشكر والتقدير
	ملخص الأطروحة باللغة العربية
	ملخص الأطروحة باللغة الاجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	مقدمة

التعريف بالبحث

06	1- الإشكالية
08	2- الفرضيات
09	3- أهداف البحث
09	4- أهمية الدراسة
10	5- أسباب اختيار الموضوع
11	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
13	7- الدراسات السابقة المشابهة وذات العلاقة
14	7-1- عرض للدراسات السابقة المشابهة وذات العلاقة
20	7-2- التعليق على الدراسات السابقة
22	7-3- أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
23	7-4- أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير الذهني

27	1- تعريف التحضير الذهني (التدريب العقلي)
----	-------------------------------------------

27	2- أهداف التحضير الذهني
28	3- أهمية التحضير الذهني في التعلم
29	4- المهارات النفسية وعلاقتها بالمجال الرياضي
30	4-1- الاسترخاء
32	4-2- التصور العقلي
36	4-3- الانتباه
40	4-4- إدارة الضغوط النفسية
41	4-5- الثقة بالنفس و بناء الأهداف
43	4-6- دافعية الإنجاز الرياضي
45	4-7- تنظيم الطاقة النفسية
47	4- دور التدريب العقلي في التعلم الحركي

الفصل الثاني : الاتجاهات النفسية

51	1- مفهوم الاتجاه
54	2- أهمية الاتجاه
55	3- خصائص الاتجاهات
55	4- وظائف الإتجاهات النفسية الإجتماعية لدى الطفل
56	5- مميزات الاتجاه
57	6- طبيعة الاتجاه النفسي
58	7- مكونات الاتجاه
59	8- مكونات اتجاه اطفال نحو تعلم السباحة
61	9 - أنواع الاتجاهات
62	10- طرق التعبير عن الاتجاهات
62	11- تكوين الاتجاهات
63	12 - مصادر تشكيل الاتجاهات لدى الأطفال
65	13- تغيير الاتجاهات
67	14- نظريات التغيير في سلوك الاتجاهات
69	15- قياس الاتجاهات

الفصل الثالث :

تعلم السباحة للأطفال 6- 8 سنوات

78	1- ماهية التعلم
78	1-1- شروط التعلم
79	1-2- أهداف التعلم
80	2- التعلم الحركي
81	2-2- مراحل التعلم الحركي
81	3-السباحة
81	3-1- ماهية السباحة
82	3-2- تعريف السباحة
82	3-3- فوائد السباحة
84	4-تعلم السباحة (السباحة التعليمية)
85	4-1-أهمية تعلم السباحة
85	4-2- تعلم المهارات التمهيديّة الاساسية في السباحة
86	4-3-العوامل المؤثرة في تعلم السباحة
89	4-4- الأسس التي يجب مراعاتها قبل البدء في تعلم السباحة
91	4-5- درس السباحة
91	4-5-1-الشروط التي يجب أن تتوافر في درس السباحة للأطفال
92	4-5-2- الوسائل التعليمية في درس السباحة
92	4-6- أسس وعوامل الأمن والسلامة في السباحة
95	5- الخصائص العمرية للسباحين المبتدئين (6-8 سنوات)
96	5-1-مظاهر نمو في المرحلة الطفولة (6-8 سنوات)
101	5-2- خصائص سباحين المرحلة العمرية (6-8 سنوات)

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :منهجية البحث والاجراءات الميدانية

106	1- الدراسات الاستطلاعية
107	2-المنهج المتبع

108	3- مجالات الدراسة
108	3-1- المجال البشري
108	3-2- المجال الزمني
109	3-3- المجال المكاني
109	4- متغيرات الدراسة
109	4-1- المتغير المستقل
109	4-2- المتغير التابع
109	4-3- الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة
111	5- المجتمع و عينة البحث
111	5-1 - مجتمع البحث
111	5-2- عينة البحث
114	6- أدوات جمع البيانات
122	7- البرنامج المطبق
129	8- الدراسة الأساسية
129	8-1- القياس القبلي
130	8-2- تنفيذ البرنامج تحضير الذهني المقترح
130	8-3- القياس البعدي
130	9- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية .

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

132	1- الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة .
134	2- عرض وتحليل عبارات المقياس.
174	3- عرض وتحليل الفرضيات
174	3-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى
175	3-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
176	3-3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة

الفصل الثالث : مناقشة الفرضيات

179	1- مناقشة الفرضيات
179	1-1 مناقشة الفرضية الاولى .
181	1-2 مناقشة الفرضية الثانية .
182	1-3 مناقشة الفرضية الثالثة .
184	2- الاستنتاجات
185	3-الاقتراحات
186	الخلاصة العامة

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين مجتمع وعينة الدراسة وعدد منخرطين ف المسبح النصف اولمبي-بوسعادة	111
02	يوضح توزيع عينة البحث في الدراسة.	112
03	يوضح اعمار عينة البحث .	113
04	يبين اتجاهات الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة	113
05	يوضح تقسيم عبارات المقياس حسب العبارات السلبية والإيجابية .	117
06	درجات عبارات المقياس.	117
07	يبين درجات الصدق التمييزي لمقياس اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة	120
08	يوضح نتيجة الفا كرونباخ	121
09	نسب وتكرارات متغير الجنس في عينة الدراسة	132
10	نسب وتكرارات متغير السن في عينة الدراسة	133
11	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من السباحة على صدري في القياسين القبلي والبعدي	134
12	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من السباحة على ظهري في القياسين القبلي والبعدي	136
13	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أحس بالخوف اذا دخلت تحت الماء في القياسين القبلي والبعدي	138
14	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أحس بالخوف من تعلم السباحة في القياسين القبلي والبعدي	140
15	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أستطيع أن أحبس التنفس تحت الماء في القياسين القبلي والبعدي	142
16	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أحب أن أسكن بجانب البحر في القياسين القبلي والبعدي	144
17	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخشى العبور من فوق قنطرة تحتها ماء في القياسين القبلي والبعدي	146
18	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أستطيع ان افتح عيني داخل الماء في القياسين القبلي والبعدي	148

الرقم	العنوان	الصفحة
19	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أحب تعلم السباحة في القياسين القبلي والبعدي	150
20	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أرغب دائما في تعلم السباحة في القياسين القبلي والبعدي	152
21	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف دخول البحر وهو هائج في القياسين القبلي والبعدي	154
22	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف أن يدفعني زميلي في المسبح في القياسين القبلي والبعدي	156
23	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من الغرق في القياسين القبلي والبعدي	158
24	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف أن أسبح وحدي في البحر في القياسين القبلي والبعدي	160
25	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أستطيع ان اسبح وحدي في بركة في القياسين القبلي والبعدي	162
26	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي في القياسين القبلي والبعدي	164
27	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي في القياسين القبلي والبعدي	166
28	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة اخاف من السباحة في الجهة العميقة من المسبح في القياسين القبلي والبعدي	168
29	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من القفز من فوق المسبح في القياسين القبلي والبعدي	170
30	يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أشعر بالانزعاج اذا دخل الماء في عيني في القياسين القبلي والبعدي	172
31	يبين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمقياس اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة وقيمة ت المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التحسن.	174
32	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية بالنسبة للقياس البعدي لمقياس اتجاه نحو التعلم السباحة لدى الاطفال تعزى لمتغير الجنس (ذكور، اناث)	175
33	اختبار (تحليل التباين الاحادي) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية للقياس البعدي لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الاطفال التي تعزى لمتغير السن	177

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج مارتنز الذي يمثل العلاقات الارتباطية والتفاعلية بين المهارات النفسية الخمس	29
02	نموذج علاوي يوضح العلاقة التفاعلية بين المهارات النفسية العقلية الثلاث	30
03	يبين أجزاء تعريف تركيز الانتباه	37
04	رسم توضيحي يمثل مكونات الاتجاه.	60
05	يوضح نموذج تصميم المجموعة الواحد.	108
06	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.	133
07	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.	133
08	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من لسبحة على صدري في القياس القبلي.	135
09	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من لسبحة على صدري في القياس البعدي.	135
10	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من لسبحة على ظهري في القياس القبلي.	137
11	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة على ظهري في القياس البعدي.	137
12	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف اذا دخلت تحت الماء .في القياس القبلي.	139
13	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف اذا دخلت تحت الماء .في القياس البعدي.	139
14	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف من تعلم السباحة في القياس القبلي.	141
15	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف من تعلم السباحة في القياس البعدي.	141
16	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع أن أحبس التنفس تحت الماء في القياس القبلي.	143
17	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع أن أحبس التنفس تحت الماء في القياس البعدي.	143

الرقم	العنوان	الصفحة
18	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحب أن أسكن بجانب البحر في القياس القبلي.	145
19	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحب أن أسكن بجانب البحر في القياس البعدي.	145
20	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخشى العبور من فوق قنطرة تحتها ماء في القياس القبلي.	147
21	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم أستطيع ان افتح عيني داخل الماء في القياس البعدي.	147
22	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع ان افتح عيني داخل الماء في القياس القبلي.	149
23	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع ان افتح عيني داخل الماء في القياس البعدي.	149
24	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحب تعلم السباحة في القياس القبلي.	151
25	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحب تعلم السباحة في القياس البعدي.	151
26	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أرغب دائما في تعلم السباحة في القياس القبلي.	153
27	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أرغب دائما في تعلم السباحة في القياس البعدي.	153
28	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف دخول البحر وهو هائج في القياس القبلي.	155
29	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف دخول البحر وهو هائج في القياس البعدي.	155
30	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف أن يدفعني زميلي في المسبح في القياس القبلي.	157
31	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف أن يدفعني زميلي في المسبح في القياس البعدي.	157
32	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من الغرق في القياس القبلي.	159
33	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من الغرق في القياس البعدي.	159

الرقم	العنوان	الصفحة
34	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف أن أسبح وحدي في البحر في القياس القبلي.	161
35	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف أن أسبح وحدي في البحر في القياس البعدي.	161
36	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع ان اسبح وحدي في بركة في القياس القبلي.	163
37	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع ان اسبح وحدي في بركة في القياس البعدي.	163
38	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي في القياس القبلي.	165
39	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي في القياس البعدي.	165
40	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي في القياس القبلي.	167
41	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي في القياس البعدي.	167
42	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة اخاف من السباحة في الجهة العميقة من المسبح في القياس القبلي.	169
43	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة اخاف من السباحة في الجهة العميقة من المسبح في القياس البعدي.	169
44	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من القفز من فوق المسبح في القياس القبلي.	171
45	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من القفز من فوق المسبح في القياس البعدي.	171
46	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أشعر بالانزعاج اذا دخل الماء في عيني في القياس القبلي.	173
47	يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أشعر بالانزعاج اذا دخل الماء في عيني في القياس البعدي.	173

مَقْلَمَةٌ

مَقْلَمَةٌ

مقدمة :

التعلم عملية أساسية في الحياة ، فكل مظاهر النشاط البدني ورائها عملية التعلم ، ومن خلال هذا التعلم تنمى أنماط السلوك التي تؤثر في حياة الفرد ، كما تلعب هذه المظاهر دورا هاما في تحديد سلوكه ومساعدته على اكتساب بعض المظاهر السلوكية الحركية كالجري والقفز والوثب، والمظاهر العقلية كالتفكير وحل المشكلات ، و التعلم سلوك ونشاط ذاتي يقوم به الفرد ليحصل على استجابات ويكون لنفسه مواقف يستطيع من خلالها أن يجابه كل ما يعترضه من صعوبات ومشاكل في الحياة ، وهو غاية ومقصود في العملية التدريبية والتعليمية كلها فهو يمكن الفرد من الحصول على الاستجابات المناسبة للمواقف الملائمة لتلك الاستجابات سواء العقلية منها أو الحركية أو الانفعالية والتعلم لا يقصد به المواضيع المدرسية فقط ، إنما نريد من التعلم كلما يكون سلوك الفرد المميز له والذي يشمل ما يورثه الفرد وما اكتسبه نتيجة احتكاكه بالمحيط الذي يعيش فيه.

وتعتبر السباحة أحد الفعاليات الحركية السلوكية التي تتفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد، فالجنين يسبح في رحم أمه والشيخ يمكنه أن يقضي وقتا ممتعا وينشط جسمه بالسباحة، كذلك الحال بالنسبة للإناث، فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفاتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح في وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد. (حسن ، احمد، 2000 ، 11)

وأصبح تعلم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية البدنية والرياضية في النواحي العقلية والاجتماعية والنفسية والبدنية ، كما أن السباحة تعتبر من أفضل الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار دون تقييد بالجنس و السن فضلا على أنها رياضة غير مكلفة من الناحية المادية ويمكن ممارستها في أماكن عديدة (احمد، 2009 ، 18)

و تعلم السباحة يؤثر بشكل إيجابي على صحة الإنسان، فممارستها بشكل منتظم يطور الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين ومختلف الأجهزة الوظيفية والأعضاء . ويمكن اعتبار تعلم السباحة على أنها وسيلة يمكن الاستفادة منها في أوقات الفراغ و للوصول إلى المستويات الرياضية العليا التي تمكننا من بناء علاقات سياسية واجتماعية واقتصادية ، لهذا فقد حث الإسلام على تعلم

السباحة فقد ورد في أثر مرفوع إلى الرسول صل الله عليه وسلم " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لغو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلم السباحة " صححه شيخ الألباني ، وورد عن الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله: " علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل "، كما وشجع الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه على تعلم السباحة حيث قال: " من تعلم وعام ، وضرب الحسام، فنعم الغلام "، كما أن ممارسة السباحة تعمل على إكساب الفرد ميولات واتجاهات ومعارف ومهارات كثيرة تسعد حياته وتشعره بالمتعة والسرور وتدفعه للعمل وتجعله ينظر إلى الحياة بأمل ورجاء.

و تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنية المختلفة خبرة وتجربة هادفة يسعى من خلالها المدرب إلى إكساب الأطفال و تعزيز اتجاهاتهم نحو تعلم السباحة وتدعيم قدراتهم على الاندماج في هذا الوسط الذي يمارس فيه نشاط السباحة ، ويشير اندرسون **Anderson (1970)** إلى أهمية تعليم السباحة للأطفال في مقتبل العمر فعندما يتعلم الطفل السباحة سيكتسب خبرات حركية جديدة لمجال جديد ووسط غير مألوف له في حياته العادية مما يعرضه لجو غريب يتطلب منه تكيف نفسه للتغلب على عوامل ميكانيكية وفيسيولوجية ونفسية . (الكردي واخرون، 2014، 24) ، كما أن ممارسة المهارات الحركية التوافقية للسباحة تعمل على تنمية الجهاز العصبي الذي يعمل بدوره على تنمية القدرات العقلية واكتساب الصحة (الكردي واخرون، 2014 ، 25) .

ونظراً لأهمية الاتجاهات في المجال الرياضي فقد تطرق العديد من العلماء إلى دراستها، ويعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دوراً هاماً في تأثيرها على النشاط البدني الرياضي ، حيث تكتسب دوراً مهماً في مساعدة المربي على توقع نوعية سلوك الطالب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد و تنيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط ونظراً لذلك، لا بد من الاهتمام بها و العمل على إكساب المتعلم اتجاهات إيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي ، وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف و بناء .ومن ثم تعزيز اتجاهاته الإيجابية المرغوبة وتعديل أو تغيير الاتجاهات غير المرغوبة وصولاً بالأنشطة الرياضية إلى مراتبها المتقدمة ومكانتها المرموقة. من هنا يمكن فهم الاتجاه على أنه موقف مكتسب يظهره الشخص من خلال تصرف إيجابي أو سلبي نحو ظاهرة أو حدث معين يعكس التقييم الشخصي المرغوب أو غير

المرغوب لدى الفرد. ويشير يوسف لازم كماش إلى أن الاتجاهات أنماط سلوكية يمكن اكتسابها بالتعلم إذ أن نقل الخبرة سواء أكان بطريق مباشر أم غير مباشر يؤدي إلى تكوين الاتجاهات، فالاتجاهات تتكون عند ما تتكامل الخبرات الفردية المتشابهة في وحدة كلية تتحو إلى تعميم هذه الخبرات. (كماش، 2011، 41).

و يمثل التحضير الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا. وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق والتعلم الرياضي. حيث يؤثر التدريب العقلي على الجانب المعرفي بحيث يقوي التركيز ويسهل فهم المعلومات التي يحملها الموقف في مهمة معينة وهذا يعتبر عاملا هاما جدا في عملية اكتساب المعارف وتعلم مهارات جديدة . (شوية ،2009، 109-110)،

ومن هنا ظهرت فكرة إجراء الدراسة سعيا منا لفهم ومعرفة تأثير برنامج تحضير ذهني مقترح مبني على مهارات التصور الذهني وتركيز الانتباه والاسترخاء في تحسين اتجاه الأطفال من 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة كمحاولة منا لتدعيم وفهم أفضل لطرق تكوين اتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة وتعديلها وتحسينها للراقي بالعملية التدريبية والتعليمية وتحقيق الإنجاز الرياضي .
وعليه اشتملت الدراسة ما يلي :

التعريف بالبحث

وتضمن تحديد إشكالية الدراسة وضبطها ، ثم الإجابة عنها بفرضيات، ثم تحديد أهداف البحث بعدها تم عرض أهمية الدراسة و أسباب اختيار هذا الموضوع ،ومن ثم تعريف وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة، وعرض بعض الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع تعلم الأطفال للسباحة وموضوع التدريب الذهني و الاتجاهات في السباحة.

أما الجانب النظري فاشتمل على ثلاث فصول و هي كما يلي :

الفصل الأول : تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف التحضير الذهني، أهدافه، وأهميته، ثم المهارات النفسية وعلاقتها بالمجال الرياضي وعرضنا بعدها أنواع المهارات النفسية المختلفة وفي الأخير تطرقنا إلى دور التدريب العقلي في التعلم الحركي .

الفصل الثاني : تم التطرق فيه إلى مفهوم الاتجاه وأهميته وخصائصه ووظائفه كذلك مميزات وطبيعة الاتجاه النفسي ومكوناته لدى الأطفال ،أنواعه وطرق قياسه ومصادره تكوينه لدى الأطفال ، وتغيره ونظريات المفسرة لتغيره وكذلك قياس الاتجاه وأهم الطرق و الأساليب في قياسه في الميدان العلمي .

الفصل الثالث : تم تناول موضوع التعلم وأهدافه والتعلم الحركي ومراحلته ثم انتقلنا إلى ماهية السباحة ومفهومها وفوائدها المختلفة ،بعدها تطرقنا إلى تعلم السباحة و أهميته و تعلم المهارات التمهيديّة الأساسيّة والعوامل المؤثرة فيه ،والأسس التي يجب مراعاتها قبل تعلم السباحة، ثم تحدثنا على درس السباحة والشروط اللازمة فيه للأطفال والوسائل التعليمية فيه، وأسس وعوامل الأمن والسلامة ، وفي الأخير عرجنا على الخصائص العمرية للسباحين المبتدئين الذين شملتهم الدراسة وعرض لمظاهر النمو هذه المرحلة العمرية .

وأما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى ثلاث فصول وهي كالتالي :

الفصل الأول : تناول الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في تحديد المنهج المستخدم والدراسة الاستطلاعية ،بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة ،مع التطرق إلى صدق وثبات الأداة بالإضافة إلى برنامج التحضير الذهني المطبق ثم مجلات الدراسة ،وانتهاء بالأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

الفصل الثاني : فقد تم عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها باستعمال المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج SPSS (Statistical Package for Social Science).بدايتا بعرض وتحليل الخصائص التنظيمية للعينة الدراسة ثم عرض وتحليل لعبارات المقياس وفي الأخير عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة .

الفصل الثالث: تم مناقشة النتائج المتحصل عليها والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة ،والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاجات وضع بعض الاقتراحات وخلاصة عامة.

التعريف بالبحث

1- الإشكالية :

تعتبر السباحة من الأنشطة الرياضية التي سعى الإنسان الى تعلمها منذ قديم الأزل وذلك إيماننا بأهميتها في الحفاظ على النفس البشرية ، بالإضافة الى فوائدها المختلفة حيث اتفق الكثيرون على أن لها فوائد صحية عظيمة فهي تقوي عضلات القلب والجسم بشكل كامل ، وتساعد على شد الجسم من الترهلات وتمنحك لياقة بدنية عالية بالإضافة إلى كونها تساعد بشكل كبير على خسارة الوزن وبفعالية زيادة على ذلك فهي أيضا بالمقابل لها العديد من الفوائد النفسية حيث أنها تقوي القدرات العقلية للإنسان ، وتكسبه ثقة عالية بالنفس وتخلصه من المخاوف التي قد تصيبه لأنها تعتمد على الشجاعة وتعلم المواجهة.

وتتميز رياضة السباحة عن غيرها من النشاطات الرياضية باختلاف طريقة أدائها وطبيعة الوسط الذي تجرى فيه، حيث تلعب الناحية النفسية دورا كبيرا في تعلم هذه الرياضة، فهي تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه و تحتاج إلى حضور الذهن بنسب متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة ، و استيعابها والقدرة على أدائها ، الأمر الذي تتجم عنه العديد من الانفعالات النفسية والسلوكيات السلبية التي ترتبط عادة بعامل الخوف ، وهذه السلوكيات هي عبارة عن حالة انفعالية طبيعية تشعر بها الكائنات الحية في بعض المواقف الخطر فهو اشارة الى حفظ الذات وغالبا ما تنتج عند الأطفال نتيجة خبرات غير سارة تعرض لها الطفل أو اكتسبها من طبيعة الاجتماعية التي يعيش فيها.

وتعتبر السباحة من الرياضات التي يمكن البدء بتعليمها في سن مبكرة ، وفي وقتنا الحاضر يسعى الكثير من الآباء إلى تعليم الأطفال السباحة من خلال إدراجهم في مدارس تعلم السباحة والسعي الى اجاد السبل والطرق المناسبة لتعليم اطفالهم هذا النشاط لاعتباره من أهم النشاطات التي تساعد الأطفال في تفهمهم للمحيط والتكيف معه وتطوير المهارات الاجتماعية التي تساعد على الاندماج والتفوق الاجتماعي بالإضافة الى اكتساب خبرات حركية جديدة لمجال جديد ووسط غير مألوف له في حياته العادية مما يعرضه لجو غريب يتطلب منه تكيف نفسه للتغلب على عوامل ميكانيكية وفسيولوجية ونفسية ، وعادة ما تقتزن مرحلة المبتدئين في مدارس السباحة بمرحلة الطفولة المتوسطة وفي هذه المرحلة يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجيا مع بداية هذا

التدريب بالبحث

العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية. (قراطي، 2017، 145).

ويعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها ، ويمثل التحضير الذهني بعدا هاما في إعداد الرياضيين فهو يلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية.

ونجاح الطفل الرياضي في اكتسابه وتعلمه لمختلف المهارات الرياضية يرتبط إلى حد كبير بامتلاكه للمهارات النفسية التي تعتبر إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له، ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية في سن مبكرة لا تؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن تنتقل إلى الحياة العادية اليومية من خلال تكوين عادات واتجاهات جديدة للفرد تمكنه من مسايرة الحياة الاجتماعية والتقدم فيها ، حيث يؤثر التدريب العقلي على الجانب المعرفي بحيث يقوي التركيز ويسهل فهم المعلومات التي يحملها الموقف في مهمة معينة وهذا يعتبر عاملا هاما جدا في عملية اكتساب المعارف وتعلم مهارات جديدة . (شوية، 2009، 109-110).

ويعتبر موضوع الاتجاهات من المواضيع التي أخذت مكانا بارزا في الكثير من الدراسات النفسية التي ترتبط بالنشاط الرياضي وفي كثير من المجالات التطبيقية وغيرها من مختلف ميادين الحياة، ذلك أن جوهر العمل في هذه المجالات يتمثل في محاولة دعم الاتجاهات الميسرة لتحقيق الاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديل وتغيير الاتجاهات غير المرغوبة، وهذا ما يمكننا من المساهمة في التحسين والتحضير والتطوير بل إن العلاج النفسي في أحد معانيه هو محاولة لتغيير اتجاهات الفرد نحو ذاته أو نحو الآخرين أو نحو عالمه.

ولما كان تنظيم عملية التعلم يعكس الاتجاهات السائدة التي تؤثر في حياة وسلوك الطفل، لذا فإن عملية إكساب الطفل المهارات الأساسية في السباحة تقع على عاتق المدرب و المسؤولين في اختيار الطريقة الملائمة والمناسبة في دفع إلى تعلمها، وذلك عن طريق استخدام أساليب تنظيمية في مختلف

التعريف بالبحث

الطرق التعليمية التي تحتوي على برامج تنمية وتحسين تلك الاتجاهات التعليمية، حتى يتمكنوا من مواجهة ما قد يتعرضون له من مشكلات، وكذلك الإسراع في عملية تعلم السباحة لما يحمله المتعلمون من اختلافات في المراحل العمرية والفروق الفردية .

ونظراً لأهمية الاتجاهات في اكتساب المهارات والقدرات لتعلم مختلف الأنشطة الرياضية بشكل عام والسباحة بشكل خاص كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد و تثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة والارتقاء به ، ونظرا لخبرة الباحث المسبقة في مجال تدريب السباحة واطلاعه على السيرورات التعليمية والبرامج المطبقة في هذا الميدان. ظهرت فكرة إجراء الدراسة من خلال اقتراح برنامج تحضير ذهني لتحسين اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة كمحاولة لتدعيم فهم أفضل لاتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة، وكذلك تعزيزا للاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديل أو تغيير الاتجاهات غير المرغوبة وصولاً بالعملية التعليمية والتدريبية إلى مراتبها المتقدمة ومكانتها المرموقة وضمان استمرارية التعلم وجودة الأداء.

ومن هذا المنطلق جاءت التساؤلات التالية :

- هل هناك تحسن في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة بين القياسين القبلي والبعدي يعزى لبرنامج التحضير الذهني المقترح ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن؟

2- الفرضيات

- يوجد تحسن في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة بين القياسين القبلي والبعدي يعزى لبرنامج التحضير الذهني المقترح .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن .

3- أهداف البحث :

لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية، والهدف من الدراسة يفهم عادة على أنه السبب الذي من أجله قام الباحث بإعداد هذه الدراسة والبحث العلمي هو الذي يسعى إلى تحقيق أهداف عامة غير شخصية ذات قيمة ودلالة علمية. وتهدف الدراسة الراهنة إلى :

- التعرف على تأثير برنامج التحضير الذهني المقترح في تحسين اتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة .
- التعرف على طبيعة الفروق بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تبعا لمتغير الجنس و متغير السن .
- تعزيز الاتجاهات الإيجابية للأطفال نحو النشاط البدني الرياضي بشكل عام والسباحة بشكل خاص .

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها محاولة معرفة تأثير برنامج التحضير الذهني المقترح لتحسن اتجاهات الاطفال نحو تعلم السباحة كمحاولة لإلقاء الضوء على موضوع التحضير الذهني للأطفال كطريقة لتكوين اتجاهات وميول نحو النشاط البدني الرياضي الممارس والاندماج فيه باعتباره أحد المحاكات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعداداً كاملاً لتحمل أعباء التدريب والتنافس ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكانياته وذلك من خلال إبراز الاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديل أو تغيير الاتجاهات غير المرغوبة مما من الممكن أن يساهم في تحسين التخطيط والتحضير لبرامج ومناهج السباحة للفئات السنية الصغرى وتنفيذها بناء على نتائج علمية مدروسة للوصول بالعملية التعليمية والتدريبية إلى مراتبها المتقدمة.

5- أسباب اختيار الموضوع :

أسباب ذاتية :

- إن من أسباب التي دفعت الباحث للخوض في موضوع الدراسة والبحث فيه هو تخصصنا في تدريب الرياضي.

- احتكاكنا بميدان تعلم السباحة والرغبة في تقديم الإضافة فيه بحكم الوظيفة ومحاولة التوصل الى حل مشكل من مشاكل التعلم السباحة لدى الأطفال من خلال مسابرتنا والاطلاع على واقع تعلم السباحة وبرامج المطبقة والسيرورات التعليمية التي تقام في هذا النشاط .

-نقص الدراسات والبحوث على المستوى الوطني -حسب حدود اطلاع الباحث- التي تهتم و تهدف إلى تحسين الاتجاهات نحو تعلم النشاط البدني بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة ليكون البحث من الدراسات الأولى التي اهتمت باقتراح برنامج تحضير ذهني لتحسين اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة .

- قيامنا بدراسة سابقة على مستوى مرحلة الماستر بعنوان اتجاه الطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة والتي اهتم فيها الباحث بدراسة طبيعة اتجاه الطلبة نحو تعلمهم للسباحة باعتبار مادة السباحة من المساقات التعليمية المدرجة في النظام التعليمي لطلبة .

الأسباب الموضوعية :

- البحث في الأسباب التي تعيق الأطفال خلال تعلم السباحة وتطور مستوياتهم فيها وتقديم الحلول مناسبة لها .

- الاهتمام بتكوين الاتجاهات الايجابية للأطفال نحو التعلم الحركي.

- التوصل لبعض المقترحات التي يمكن تقديمها من أجل تدعيم فهم أفضل لاتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة.

- مساهمة في تحسين التخطيط والتضير لبرامج ومناهج السباحة للفئات السنية الصغرى.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1- الاتجاهات:

- تعريف لغوي:

بالنظر إلى قواميس اللغة العربية نجد أن كلمة اتجاه لها عدة معانٍ بمختلف الصياغات منها ما هو حسي ومنها ما هو معنوي فالإتجاه يدل على:

- الطريق ، السبيل أو الوجهة

- أو قد يكون بمعنى التهيأ العقلي لمعالجة تجربة أو موقف من المواقف ويسمى في هذه الحالة الميل أو نزعة (عبد الحميد، 2008، 2407).

- تعريف اصطلاحي :

عرف بوجاردس الإتجاه " بأنه الميل الذي ينمو بسلوك قريب أو بعيد عن بعض الظروف البيئية ويضيف إلى تلك الظروف معايير موجبة وسلبية تبعاً لانجذاب الفرد لها ونفوره منها " .

ويعرفه جورد البورت "الاتجاه حالة استعداد عقلية ونفسية وعصبية تتكون لدى الفرد من خلال الخبرة والتجربة التي يمر بها الفرد وتؤثر هذه الحالة تأثيراً ملحوظاً على استجابات الفرد وسلوكه إزاء الأشياء والمواقف " . (عابد، 2014، 62)

ويعرفها يوسف لازم كماش وآخرون "هو استعداد وتهيؤ عقلي يتكون بنتيجة عوامل مختلفة في حياته تجعله يأخذ موقف نحو بعض الأفكار بحسب قيمتها الخلقية او الاجتماعية والواقع أن شخصية الفرد ،تتكون من مجموعة من الإتجاهات النفسية التي تتكون نتيجة التنشأه والتربية والتعلم ،فتؤثر في عاداته وميوله وعواطفه وأساليب سلوكه ،ويتصف تعلم الإتجاهات بتخزين طويل المدى " . (كماش وجليل، 2018 ، 28)

ويعرفها برغثي ومحمد حسن : " بأنها حالة التفكير والإدراك والشعور التي تتم عند الإنسان بصورة معينة ،وتنتج عنها قدرة ذاتية على فهم القضايا وتحليلها واختبارها بما يتناسب مع مصالحه " . (برغثي ، 2007 ، 25).

- تعريف إجرائي :

يمكن أن نختزل مفهوم الاتجاه بأنه "حالة من الاستعداد لاستثارة الدوافع لإعطاء طابع وإبداء رأي أو توضيح ميل والتعبير عنه نحو موضوع من الموضوعات السيكلوجية التي ترتبط بحياة الأفراد والجماعات وذلك استنادا بالخبرات السابقة والمعارف القبلية المكتسبة".

6-2- تعريف التحضير الذهني (التدريب العقلي):

- تعريف اصطلاحي:

يعرفه محمد حسن علاوي : "بأنه التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي" . (علاوي ، 2002 ، 192)

- تعريف إجرائي:

يعتبر التحضير الذهني من أهم الأبعاد التي يهدف إليها الإعداد النفسي وبطريقة أخرى يعتبر أداة الإعداد النفسي، حيث يستخدم مصطلح التحضير الذهني لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم و التغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، و التدريب المنظم للمهارات العقلية، و الاتجاهات، و الاستراتيجيات التي تبنى على أساس الحالة العقلية و التي يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

6-3- التعلم والتعلم الحركي :

6-3-1- التعلم :

عرفت (لندا ل-دافيدوف) التعلم بأنه "تغير دائم نسبيا في السلوك يحدث نتيجة الخبرة "

وعرفه ماكونل " بأنه التغير المطرد في السلوك الذي يرتبط من ناحية بالمواقف المتغيرة التي يوجد فيها الفرد ويرتبط من ناحية أخرى بمحاولات الفرد المستمرة للاستجابة لها بنجاح" . (الريبي، 9،2012)

6-3-2- التعلم الحركي :

عرفه نزار الطالب عن (Gagment) على انه "العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبادل قابليات عن طريق الممارسة والتجربة".

ويوضح إبراهيم سلامة بأن التعلم الحركي هو "تغير في أداء المهارة واكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وأنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل لربطها باكتساب المعلومات وتطوير قابليات التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف". (الربيعي واخرون ، 2013 ، 40).

6-4- تعلم السباحة :

تعريف اصطلاحي :

يعرف " محمد على القط (2000) تعلم السباحة "أنها عبارة عن عملية تغيير أو تعديل في سلوك متعلم السباحة نتيجة قيامه بنفسه بنوع من النشاط بحيث يشترط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو التخدير أو ما شابه ذلك. (القط، 2000، 14).

-تعريف إجرائي :

هو عملية محو أمية السباحة واكتساب الفرد مجموعة من المهارات والطرق المختلفة من الأداء داخل الماء من أجل ضمان تحقيق عنصرين أساسيين يتمثلان في الترويج وتحقيق الأمن والسلامة .

7- الدراسات السابقة المشابهة وذات العلاقة :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للتراث البحثي وثيق الصلة بالدراسة الحالية، وذلك في حدود ما اطلع عليه الباحث ، وسنعرض من خلال ذلك مجموع الدراسات التي تحصل عليها الباحث بين الدراسات العربية والأجنبية، وسنتناول في كل دراسة الهدف منها، وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في الدراسة، وأخيراً عرضاً للنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة، وينتهي هذا الفصل بتعليق عام على الدراسات السابقة

7-1- عرض للدراسات السابقة المشابهة وذات العلاقة :

وفيما يلي عرض لهذه الدراسات :

الدراسة الأولى :

أنجز أبو طامع (2005) دراسة بعنوان "اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في كلية خضوري نحو ممارسة السباحة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في كلية خضوري نحو ممارسة السباحة، إضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس، والبرنامج الأكاديمي، والمستوى الدراسي، ودراسة المساق، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (114) طالباً وطالبة، طبق عليها مقياس كنون المعدل لقياس الاتجاهات ، أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة كانت إيجابية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (70.2 %)، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، والمستوى الدراسي ولصالح طلاب مستوى ثانية، ولمتغير المساق ولصالح الذين درسوا مساق سباحة، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير البرنامج الأكاديمي.

الدراسة الثانية :

قام بدراسة أبو زرع ورباعه (2007) بعنوان " مستوى اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة ومستوى تحصيلهم الدراسي " .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة ومستوى تحصيلهم الدراسي، كذلك هدفت إلى التعرف على طبيعة الفروق في كل من اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة وتحصيلهم الدراسي في مساق السباحة تبعاً لمتغير الجنس، استخدم الباحثان المنهج الوصفي في صورته المسحية وذلك بتصميم استبانة خضعت للمواصفات العلمية وتكونت من (27) فقرة، حيث تكونت عينة الدراسة من (69) طالب وطالبة والمسجلين في مساق السباحة (1) خلال الفصل الدراسي الثاني 2011- 2012 وقد أظهرت النتائج أن هناك اتجاهات إيجابية لطلبة كلية علوم الرياضة نحو تعلم السباحة. وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة تبعاً لمتغير الجنس ولكن بالنسبة للتحصيل الدراسي ولنفس

التعريف بالبحث

المتغير فقد كان هناك وجود فروقا دالة إحصائيا ولصالح الذكور وأخيرا دلت النتائج إلى عدم وجود أي علاقة ارتباطية بين اتجاهات الطلبة (الذكور أو الإناث) ومستوى تحصيلهم الدراسي في هذا المساق.

الدراسة الثالثة:

دراسة قام بها " بهجت أحمد أبو طامع (2009) بعنوان " الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق "

وهدفت الدراسة إلى معرفة التعرف إلى اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري نحو تعلم السباحة وعلاقة هذا الاتجاه بالتحصيل الدراسي للطلبة في مساق السباحة، إضافة إلى التعرف على الفروق في الاتجاه نحو تعلم السباحة في ما بين الطلبة (ذكور و إناث) في ضوء أهداف الدراسة وفروضها، ولجمع البيانات والمعلومات استخدم الباحث الأداة التي أعدها وصممها (أبو زرع ورباعه، 2007) في دراستهم والمكونة من (27) فقرة منها (10) فقرات سلبية و (17) فقرة إيجابية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري إيجابية نحو تعلم السباحة، و ليس لاتجاه الطلبة نحو تعلم السباحة علاقة بمستوى تحصيلهم الدراسي في المساق.

الدراسة الرابعة :

قام كارلسون (Carlson) (1994) بعنوان " اتجاهات طلبة المدارس الثانوية نحو التربية الرياضية والرياضة والعوامل المؤثرة في تحديد تلك الاتجاهات "

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة المدارس الثانوية نحو التربية الرياضية والرياضة والعوامل المؤثرة في تحديد تلك الاتجاهات، تكونت عينة الدراسة من (560)، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الطلبة يعتبرون التربية الرياضية مهمة لتربية الفرد ككل، كما أنهم يحبون التربية الرياضية للحصول على المرح والمتعة كما كان هناك العديد من الطلبة الذين لديهم اتجاه سلبي نحو اللياقة البدنية، وأظهرت النتائج أن العوامل الثقافية والاجتماعية من أكثر العوامل تأثيرا على تكوين الاتجاهات لدى الطلبة، كما أن الأسرة والإعلام ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، والأصدقاء والخبرة السابقة في الممارسة الرياضية جميعها هامة في تحديد

التعريف بالبحث

اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية، كذلك أظهرت النتائج أن مفهوم الطلبة للتربية الرياضية يتضمن ممارستها من أجل المتعة، وأن التربية الرياضية محدودة الأهداف وتقتصر على إعداد الرياضيين.

الدراسة الخامسة :

دراسة شمياء حسن طه ، فاطمة فوزي (2001) بعنوان " فعالية برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (6-9) سنوات " .

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة وذلك في ضوء تحديد وتشخيص درجة إجهام الأطفال عن الممارسة ودراسة فعاليته في علاج إجهام بعض الأطفال من سن (6-9) سنوات عن ممارسة المهارات الأساسية للسباحة ، وكذلك تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لتحديد أسباب إجهام الأطفال عن تعلم مهارات السباحة وتشخيص ذلك ، و الاستفادة من معطيات المنهج التجريبي من خلال القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية وبلغ عددهم 65 طفل وطفلة واستخدم الباحثان الاستبيان لتحديد إجهام الأطفال من 6-9 سنوات عن تعلم المهارات الأساسية وكذلك بطاقة ملاحظة لتقييم مستوى أداء المهارات وتمثلت أهم النتائج فيما يلي أن البرنامج التعليمي التروحي تأثير إيجابي على أبعاد الاستبيان وتعلم المهارات الأساسية للسباحة ، وأن ممارسة الألعاب المائية الترويحية تقلل من درجة إجهام الأطفال عن التعلم.

الدراسة السادسة:

دراسة علوان رفيق (2015) بعنوان " اثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الاساسية في سباحة الأطفال المبتدئين 6-9 سنوات "

هدفت الدراسة إلى تعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في سباحتي الزحف على البطن وسباحة على الظهر للأطفال المبتدئين 6-9 سنوات ، وكذلك الى معرفة أثر البرنامج المقترح في التخلص من المخاوف المرتبطة بتعليم السباحة لدى الأطفال ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت عينة الدراسة في 40 طفلة مبتدئة موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة، وتمثلت أدوات البحث في اختبارات مهارية وبطاقة ملاحظة واستمارات تسجيل البيانات

التعريف بالبحث

والمعلومات وتمثلت نتائج البحث في أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على التقليل من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الأطفال المبتدئين 6-9 سنوات وكذلك احتواء البرنامج التعليمي المقترح على نسبة كبيرة من الألعاب الشبه رياضية المائية وتفعيل عنصر المنافسة بين أفراد العينة ساهم بشكل فعال في سرعة التعلم لبعض المهارات الأساسية في السباحة والتقليل من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة.

الدراسة السابعة :

دراسة بدر و دينا (2006) بعنوان "أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال من سن 6-8 سنوات "

وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة الأساسية للأطفال ما بين 6-8 سنوات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، حيث تكونت عينة الدراسة من (22 طفل وطفلة) من طلبة المرحلة الأساسية بمدارس النظم (عمان) للعام المدرسي 2006/2005 ليس لديهم خبرة سابقة بالسباحة واستخدمت الباحثة الاختبارات التالية (كتم النفس، الطفو الأفقي على البطن والظهر، الانزلاق على البطن والظهر، وضربات الرجلين على البطن والظهر والوقوف في الماء) وأظهرت النتائج الدراسة الى وجود تفوق لأفراد المجموعة التجريبية الذي تعلموا باستخدام التمثيل الحركي على أفراد المجموعة الضابطة التي تعلمت بالبرنامج التقليدي .

الدراسة الثامنة:

دراسة أبي الطيب وعبد السلام (2013) بعنوان "اثر التدريس بالاكشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6 سنوات)"

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر التدريس بالاكشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض مهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) وتم استخدام المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (36) طفلاً، وتم تقسيم المتعلمين إلى مجموعتين؛ الأولى مجموعة تجريبية (18 طفلاً) استخدمت أسلوب التدريس بالاكشاف الموجه، والثانية مجموعة ضابطة (18 طفلاً) استخدمت أسلوب التدريس التقليدي، تم تدريس كل مجموعة باستخدام الأسلوب التدريسي الخاص بها

التعريف بالبحث

وبواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع الواحد بزمن (60) دقيقة في الوحدة التدريسية الواحدة ولمدة (6) أسابيع، ولجمع البيانات تم استخدام بعض اختبارات السباحة ومقياس التفكير الابتكاري لمنسي (1996). وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التدريس بالاككتشاف الموجه ساهم في تحسين التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية للسباحة لدى الأطفال من (5-6 سنوات) بالمقارنة مع الأسلوب التقليدي وبلغت أعلى نسبة مئوية للتحسن في اختبار السباحة الكلابية 93.01 %، وأوصى الباحثان استخدام التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه لتحسين التفكير الابتكاري والمهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة للأطفال.

دراسة التاسعة :

قام بها بوريس ومايكل Boris,B and Michael,B (2003) بعنوان "تأثير التدريب العقلي مع التغذية الراجعة الحيوية على أداء الرياضيين الصغار "

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير التدريب العقلي على التغذية الراجعة الحيوية على أداء الرياضيين الصغار ،واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الموضوع واجريت الدراسة على عينة قوامها 78 سباح مقسمين الى 38 من عمر 11-14 ومن عمر 16-18 وتم اختيارها بطريقة عمدية ،وتم استخدام برنامجين للتدريب العقلي لكل مجموعة خلال 14 أسبوع للمجموعة الأولى و 10 أسابيع للمجموعة الثانية بإضافة لقياس زمن أداء 50 م سباحة ومن أهم نتائج البحث تحسن زمن السباحة في المجموعتين وكانت الزيادة في مجموعة العمر الثاني (16-18).

دراسة العاشرة :

دراسة موسى العيلى (2004) بعنوان "تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد"

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج للتدريب الذهني المصاحب للتعليم المهارى لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، وكذلك معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهارى في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها، واشتملت عينة البحث على (30)

التعريف بالبحث

طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتمثلت أدوات البحث في الاختبارات العقلية (مقياس التصور العقلي، مقياس الاسترخاء، مقياس الانتباه) و اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد و اختبارات بدنية وبرنامج للتدريب الذهني المصاحب للتعليم المهارى واستنتج الباحث أن التدريب الذهني المصاحبة للتعلم المهارى له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، و أهمية كل من (التعليم المهارى والتدريب العقلي) في التعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد و التدريب المهارى لبعض المهارات الأساسي بكرة اليد قد يكون كاف لتعلم هذه المهارات.

الدراسة الحادية عشر:

دراسة شوية بوجمعة (2009) بعنوان "تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة الثانية قسم الإدارة والتسيير الرياضي -المسيلة "

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهارى في تعلم بعض المهارات في الجمباز وإيجاد بعض الأساليب المستخدمة في التعلم والمتمثلة في وجه نظر الباحث في الاقتصاد في الجهد وفي زمن التعلم من أجل تحسين الأداء الفني في رياضة الجمباز استخدم الباحث المنهج التجريبي واختيرت العينة بطريقة عمدية من تمثلت ب50 طالب قسمت إلى مجموعتين متساويتين 25 طالب لكل مجموعة واستخدم الباحث اختبارات بدنية ومهارية واختبارات عقلية وتوصل الباحث الى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج المهارات النفسية واختبارات المهارات الحركية بمعنى أنه كلما زادت قيمة نتائج المهارات النفسية زادت نتائج الاختبارات بدرجات متفاوتة ،هذا الاستنتاج يبرز مدى فاعلية التدريب العقلي وتأثيره الإيجابي على الاداء الحركي وبناء على النتائج المحصل عليها اتضح ان المجموعة التي استفاد عناصرها من البرنامج الذي يهدف الى تنمية المهارات النفسية (الاسترخاء ،التصور العقلي ،الانتباه) قد سجلت نتائج أفضل بكثير في اختبار مهارات الجمباز واختبارات المهارات النفسية .

7-2- التعليق على الدراسات السابقة

تعد الدراسات السابقة من أهم الركائز العلمية التي يعتمد عليها الباحث بعد تحديد واختيار مشكلة البحث، فهي تلقى الضوء على كثير من الأساسيات التي تفيد البحث الحالي كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات وبعضها البعض وعلاقتها بالدراسة التي هي قيد البحث كما تنير الطريق امام الباحث لمعرفة ما يتصل بتجديد خطة البحث وطبيعة المنهج والعينة والأدوات المستخدمة والخطوات التعليمية الصحيحة لموضوع البحث ، ومعرفة أهم نتائج ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد على تفسيرها وتوضيحها وفيما يلي تعليق على الدراسات السابقة وكيفية الاستفادة منها :

1- الفترة الزمنية : أجريت الدراسات من عام 1994 الى عام 2015

2- الهدف :

اختلف الهدف من الدراسات السابقة فهناك بعض الدراسات التي تهدف الى دراسة طبيعة الاتجاهات نحو تعلم السباحة حسب بعض المتغيرات وعلاقتها بالمساق الدراسي مثل دراستي أحمد أبي طامع في سنة (2006) و سنة (2009) ، وكذلك دراسة أبي زامع ورباعه (2007) ودراسة كارلسون (Carlson) (1994)

ومنها ما يهدف إلى اقتراح برامج لتعليم السباحة لدى المبتدئين والأطفال واقتراح برامج تعليمية وأثرها في ذلك مثل شمياء حسن طه ، فاطمة فوزي (2001)" ودراسة علوان رفيق (2015) ودراسة بدر ودنيا (2006) ودراسة أبي طيب وعبد السلام (2013) .

ومنها ما يهدف إلى أثر التدريب العقلي على الأداء المهارى والتعلم الحركي في التخصصات الرياضية المختلفة مثل دراسة بوريس ومايكل Boris,B and Michael,B (2003) ودراسة موسى العكيلي (2004) ودراسة شوية بوجمعة(2009) .

3- المنهج :

معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين وامتداد المجموعات ماعدا دراسة أبو زمع ورباعه (2007) و بهجت احمد أبو طامع في (2005) و (2009) ودراسة كارلسون (Carlson) (1994) التي استخدم فيها الباحثون المنهج الوصفي .

4- العينة :

لقد تنوعت العينة في الدراسات السابقة طبقا للهدف المراد تحقيقه

- فهناك بعض الدراسات اشتملت العينة على مبتدئين في مدارس تعليم السباحة كما في دراسة شمياء حسن طه ، فاطمة فوزي (2001)" و دراسة علوان رفيق (2015) ودراسة بدر و دينا(2006) ودراسة أبي الطيب وعبد السلام و دراسة بوريس ومايكل Boris,B and Michael,B (2003)

- وهناك بعض الدراسات التي اشتملت العينة بها على طلبة تخصصات الرياضية على مستوى الجامعات كدراسة أبي زمع ورباعه (2007) و بهجت احمد أبو طامع سنة (2005) وسنة (2009) و كارلسون (Carlson) (1994) ودراسة موسى العكيلي (2004) و دراسة شوية بوجمعة (2009) .

5- المعالجات الإحصائية :

اختلفت المعالجات الإحصائية الخاصة بالدراسات السابقة حسب الهدف من الدراسة وطبيعة الموضوع والادوات المستخدمة لجمع المعلومات ونوع التصاميم التجريبية المستخدمة وطبيعة العينة الا ان كل الدراسة استعانت بالإحصاء الوصفي (متوسط ، والانحراف المعياري لدراسة الخصائص التنظيمية للعينات) كذلك استعانت بالإحصاء الاستدلالي لدلالة العينة وتعميم النتائج على المجتمع المدروس (اختبارات الفروق والعلاقة).

6- أهم النتائج

تعددت نتائج الدراسات السابقة حسب طبيعة المواضيع

التعريف بالبحث

- حيث نلاحظ في الدراسات الوصفية أن طبيعة الاتجاهات كانت إيجابية لأفراد العينة نحو تعلم السباحة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو تعلم السباحة تبعاً لمتغير الجنس

- أما في الدراسات التجريبية نلاحظ تفوق المجموعات التجريبية التي تم تطبيق عليها برامج التدريب على نظيراتها المجموعات الضابطة مما يوضح تأثير التدريبات الذهنية والعقلية وبرامج التدريب الأخرى المقترحة في تعلم الحركي والسباحة بوجه خاص.

3-7- أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

3-7-1- أوجه الاتفاق

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة فيما يلي :

- دراسة الاتجاه وتحديد طبيعته نحو العينة المدروسة حسب متغيرات مختلفة .
- استخدام تمارين التدريب الذهني ودراسة تأثيرها على العينات المدروسة وفي تعلم الحركي .
- تمحورت الدراسات في تعلم السباحة ومهاراتها .

3-7-2- أوجه الاختلاف:

واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في :

- استخدام التدريب الذهني ولأول مرة - حسب اطلاع الباحث - كطريقة في تحسين الاتجاهات لدى الاطفال نحو تعلم السباحة .
- اختلفت الدراسة الحالية عن سابقتها في المجال المكاني والزمني .
- تم الاعتماد في الدراسة الحالية على تصميم المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي .
- تم الاستعانة في الدراسة الحالية على مقياس مصور تم بناؤه واخضاعه للشروط العلمية والسيكومترية المطلوبة من أجل قياس طبيعة اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة .

التعريف بالبحث

- تم في هذه دراسة البحث عن تأثير متغيرات الجنس والسن لعينة الدراسة كمتغيرات شخصية تنظيمية في الاتجاه نحو تعلم في السباحة بعد الخضوع للبرنامج المقترح .

7-4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

ساهمت جميع الدراسات السابقة في البحث وذلك من خلال الآتي :

1. تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء النواحي الفنية والإدارية .
2. صياغة أهداف وفروض البحث .
3. اختيار المنهج المناسب لطبيعة إجراءات البحث .
4. تحديد الطريقة المثلى لاختيار عينة البحث .
5. تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .
6. تحديد انسب المعالجات الإحصائية التي تتفق مع أهداف وعينة البحث .
7. الاستفادة من الدراسات السابقة في طريقة عرض ومناقشة النتائج والوقوف على ما توصلت إليه هذه الدراسات لتفسير وتعزير نتائج البحث ومناقشتها على ضوء الفرضيات الموضوعية .

الجانب النظري

الفصل الأول : التحضير الذهني

الفصل الثاني: الاتجاهات النفسية

الفصل الثالث: تعلم السباحة للأطفال

8-6 سنوات

الفصل الاول :

التحضير الذهني

- 1- تعريف التحضير الذهني (التدريب العقلي)
 - 2- اهداف التحضير الذهني
 - 3- اهمية التحضير الذهني في التعلم
 - 4- المهارات النفسية وعلاقتها بالمجال الرياضي
 - 4-1- الاسترخاء
 - 4-2- التصور العقلي
 - 4-3- الانتباه
 - 4-4- إدارة الضغوط النفسية
 - 4-5- الثقة بالنفس و بناء الأهداف
 - 4-6- دافعية الإنجاز الرياضي
 - 4-7- تنظيم الطاقة النفسية
 - 5- دور التدريب العقلي في التعلم الحركي
-

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها. والإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة، فإن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً.

ويمثل التحضير الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا. وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دوراً أساسياً في تحقيق التفوق والتعلم الرياضي.

1- تعريف التحضير الذهني (التدريب العقلي):

يعتبر التحضير الذهني من أهم الأبعاد التي يهدف إليها الإعداد النفسي وبطريقة أخرى يعتبر أداة الإعداد النفسي، حيث يستخدم مصطلح التحضير الذهني لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات، والاستراتيجيات التي تبنى على أساس الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال:

يعرفه **مورجان "Morgan"**: بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

ويعرفه **أونستال "Unestahge"**: بأنه تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين، الوصول إلى المستويات الرياضية العالية و تطوير الصحة العامة.

و نلاحظ أن التعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام. (شمعون، 2001، 30،31)

تعريف (**schmidt**): بأنه إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة والرمز (الصوري) والأشكال الاجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العلنية (schmidt,2000,p130) ويستعمل مصطلح التدريب الذهني أو تدريب المهارات النفسية أو التدريب العقلي للإشارة إلى العملية التي تتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية وذلك وفق برنامج معين من أجل إتقان هذه المهارات والوصول إلى الطموح والإنجاز الرياضي المرجو اليه.

2- أهداف التحضير الذهني:

يستفاد من التحضير الذهني (التدريب العقلي) لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد العقلي والبدني ومن أهدافه :

1-زيادة كفاءة الأداء المثالية .

2-زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء.

- 3- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء واستبعاد الحالات المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- 4- تطوير أداء المهارات العقلية والإعداد للمنافسات.
- 5 - تطوير وتنمية الشخصية. (الكاظمي و الطائي، 2012، 94).
- 6- اكتساب وتنمية المهارة الحركية والتسلسل في الأداء الحركي.
- 7- التدعيم الذاتي وتعزيز القدرات النفسية كالثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية.
- 8- زيادة الانتباه ورفع القدرة على التركيز.
- 9- يعتبر إحدى وسائل المدربين في زيادة دافعية اللاعبين وجعلهم أكثر اهتماما بالتدريب والمباريات والرغبة فيها (Kathleen & Grag.H ,1993,p24).
- 3- أهمية التحضير الذهني في التعلم :

أثبتت الشواهد العلمية لأدبيات التعلم والتدريب بأن التدريبات الذهنية تساهم مساهمة كبيرة في تعليم المهارات الحركية وتطويرها، والتدريب الذهني عامل مهم، والاساس في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسلها ومواقفها وأهدافها وجميع أبعاد المنافسة من حكام وأدوات وأجهزة. (الكاظمي والطائي، 2012، 93).

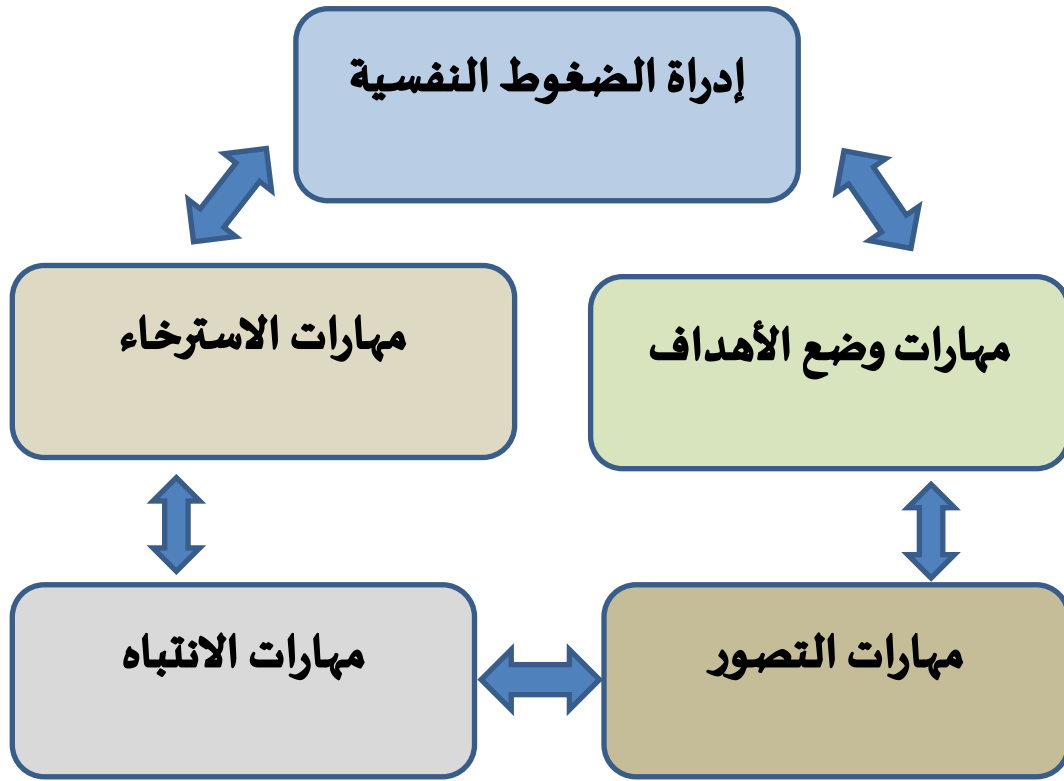
كما يقول بدوي (1998م) أن التدريب العقلي يتضمن تصور الحركة، و تسلسل المهارات و المواقف والأهداف، والتدريب العقلي مهم و يعتبر كوسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس، والتركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء، مما يسبب في زيادة القلق والتوتر الزائد الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح. (بدوي و راتب، 1998، 146).

ويعتبر التدريب على المهارات الذهنية جزءا مهما في إعداد اللاعبين للدخول في المنافسات، فهو يتضمن كل أبعاد ومكونات المنافسة من حكام وملاعب وتأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور، فيجب على الرياضي القدرة على وضع الخطط الاستراتيجية والموضوعية، فالممارسة الرياضية تتطلب مقدار من الاستخدامات الذهنية. (Khasky et Smith, 1999, 88)

4- المهارات النفسية وعلاقتها بالمجال الرياضي :

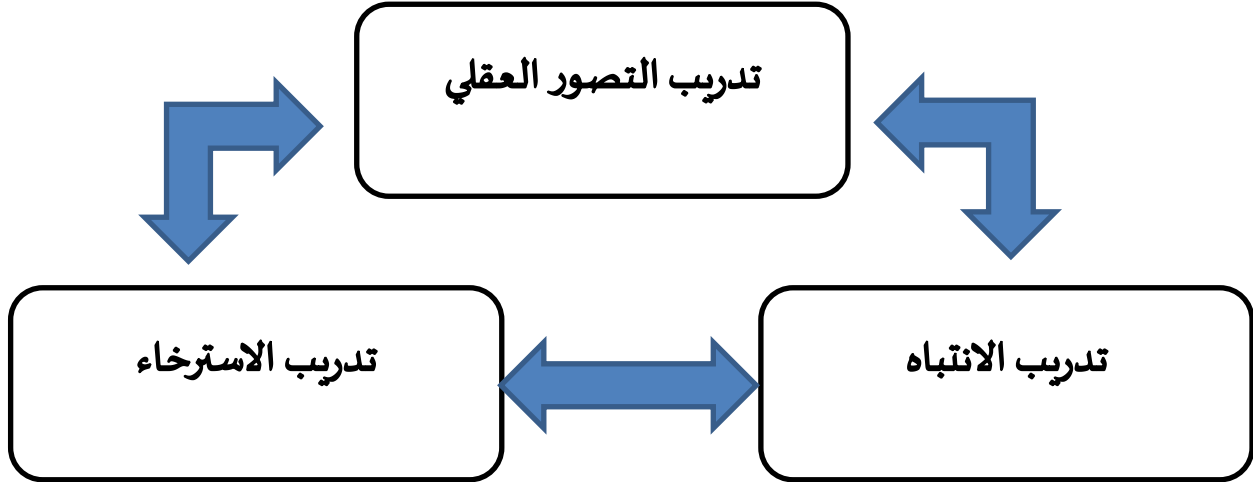
أشار العديد من الباحثين إلى أن هناك عددا كثيرا من المهارات النفسية (الذهنية والمعرفية) المرتبطة بالممارسة الرياضية حيث تلعب المهارات النفسية دورا مهما لا يمكن إغفاله في تحقيق الأداء الأمثل والوصول إلى الانجاز الرياضي وتعدد المهارات النفسية وتنوعها.

حسب محمد حسن علاوي (2002) من أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة هو النموذج الذي اقترحه مارتنز Martens (1987) الذي يتضمن خمس مهارات نفسية مرتبطة بعضها البعض وتتفاعل فيما بينها كما هو مبين في الشكل الآتي:



شكل (01): نموذج مارتنز الذي يمثل العلاقات الارتباطية والتفاعلية بين المهارات النفسية الخمس وقدم محمد حسن علاوي نقد لنموذج مارتنز معتمدا على بعض الدلائل والتي من خلالها أكد عن عدم ارتباط وتفاعل بعض المهارات مثل مهارة إدارة الطاقة النفسية المرتبطة بالاستثارة والتنشيط، مهارة إدارة الضغط وهي عبارة عن مهارة مركبة تجمع بين مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي، بينما مهارة وضع الأهداف التي تتدرج ضمن عملية بناء وتنمية الدافعية عند الرياضي (شوية ، 2009 ، 58-59). واقترح محمد حسن علاوي نموذج يتضمن ثلاث مهارات أساسية وهذه المهارات تتربط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر

بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى وأطلق عليه اسم نموذج علاوي كما هو مبين في الشكل رقم (02)



شكل (02): نموذج علاوي يوضح العلاقة التفاعلية بين المهارات النفسية العقلية الثلاث

التفسير المتبادل بين تدريب المهارات النفسية الثلاث يكون على النحو التالي:

-لكي يستطيع اللاعب الرياضي أداء التدريب الاسترخاء بصورة أفضل ينبغي عليه أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي ومن ناحية أخرى التصور العقلي يساهم في سرعة تعلم أداء مهارة الاسترخاء.

-التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب المهمة التي تساعد على تركيز الانتباه. (شوية ، 2009 ، 59).

وفيما يلي سنستعرض أغلب المهارات النفسية:

4-1- الاسترخاء: Relaxation:

يمثل الاسترخاء أحد الاستراتيجيات السلوكية التي تستخدم للتحكم في الانفعالات، حيث يعتبر مهارات الاسترخاء هامة في تنظيم مستوى الاستثارة الفسيولوجية وخفضها، كونها تزيد من مستوى وعي المتدرب بمستوى الاستثارة الفسيولوجية الناتجة لديه عن الانفعالات، فعندما يتعلم المتدرب الفرق بين شد أو قبض مجموعة من العضلات في الجسم ثم استرخائها، يتعلم الفرد الاختلاف بين الشعور بالتوتر والاسترخاء وبهذا يكون الاسترخاء ضروريا في مواجهة المواقف الاستفزازية وما ينشأ عنها من غضب وقلق، وتبرز أهمية الاسترخاء في إحداث التوازن للجهاز العصبي المستقل من خلال خفضه لنشاط الجهاز العصبي السمثاوي . (رجب، 2015 ، 104).

4-1-1- تعريف الاسترخاء:

يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، هذا يعني (فك أسر) أو (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي. (علاوي، 2002، 62).

كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (افروجين، 2014، 36).

ومن خلال هذه المفاهيم يمكن أن نعرف الاسترخاء على أنه انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يزيد من مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر وإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات الانسانية المختلفة (البدنية والعقلية والانفعالية).

4-1-2- أهمية الاسترخاء:

يقول شمعون (2001م) أن أهمية الاسترخاء في المنافسة الرياضية تتمثل في:

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة.
- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- العودة إلى نقطة الاتزان.
- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسة.
- الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسة العامة.
- استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.
- المدخل إلى الاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي. (شمعون، 2001، 161).

4-1-3- أنواع الاسترخاء:

اتفق الكثير من العلماء على التقسيم الخاص بأنواع الاسترخاء وتكاد تكون أغلب الدراسات متفقة في هذا التقسيم.

حيث ينقسم الاسترخاء إلى نوعين رئيسيين هما :

4-1-3-1- الاسترخاء العضلي:

يتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة وهي:

- الاسترخاء التعاقبي.
- الاسترخاء التخيلي.
- الاسترخاء الذاتي.
- الاسترخاء الموضوعي.
- الاسترخاء خلال الجهد.
- استرخاء النفس الواحد.
- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية. (محمد، 2005، 125).

4-1-3-2- الاسترخاء العقلي:

وهو المرحلة التي تسبق مرحلة التصور العقلي وتتضمن الاستجابة للاسترخاء والتحكم في النفس، والاسترخاء المعرفي، وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي، وهنا تجدر الملاحظة بأن مجرد التركيز في الاسترخاء سيعزل الدماغ عن المؤشرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء عقلي، وهنا يحاول المتعلم التركيز في نقطة معينة، والتفكير فيها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده، وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول المتعلم عند بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التفكير بها . (عبد الحسين و متعب، 2013، 77).

4-2- Mental Imagery: التصور العقلي:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ. (جبارالصمد، 2000، 197).

4-2-1- تعريف التصور العقلي:

عرفه روبرت **Robert**: بأنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي .

و عرفه ريتشاردسون **Richardson**: هو جميع أنواع الخبرات الشبه الحسية والادراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية. (الربيعي واخرون، 2013، 155).

ويعرفه المفتي ابراهيم 2001 على أنه: هو تجسيد اللاعب مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن. (الربيعي واخرون، 2013، 155).

4-2-2- أنواع التصور العقلي:

تتاول العديد من العلماء أنواع التصور العقلي وهم شبه متفقون على هذه الأنواع وهي:

4-2-2-1- التصور الخارجي:

وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا. (علاوي، 2002، 250).

4-2-2-2- التصور الداخلي:

هو استحضار صور ذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها نابغة من داخل لاعب وليس لمشاهدته لأشياء خارجية بل انتقاء ما يريد عند تنفيذ المهارة لهذا نلاحظ بأن الاحساس الحركي يسهم بفاعلية أكثر من الحواس الأخرى (عبد الحسين و متعب، 2013، 64).

و يتميز التصور الداخلي بأنه ذو طبيعة حسية فهو تابع من داخل الفرد وليس كنتيجة مشاهدة لأشياء خارجية، ويساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور، حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وأنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يرى جسمه بنفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة. (راتب، 1998، 18).

4-2-2-3- عدم التصور:

ويعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط ويمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية من الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصويرية ولكن ممارسة الإحساس الحركي فقط. (شمعون، 2001، 228).

4-2-3- أهمية التصور العقلي:

يرى شمعون (1996م) أن أهمية التصور العقلي تتمثل في ما يلي:

- يساعد في الوصول باللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
 - يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
 - يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
 - يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
 - يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
 - استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف. (شمعون، 2001، 222).
 - كما يضيف راتب أن فوائد التصور العقلي تتمثل فيما يلي:
 - تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.
 - بناء الثقة في النفس عن طريق استبدال مواقف التوتر أو القلق ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس من خلال التصور.
 - السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب و التعامل معها بشكل إيجابي.
 - ممارسة المهارات الرياضية عن طريق تصور الأداء الصحيح للمهارة المراد تطبيقها.
 - تطوير استراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق عن طريق تصور الواجبات الخطئية.
 - مواجهة الألم والإصابة بالتصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب للمساعدة على سرعة الاستشفاء. (راتب، 2004، 135-136).
- 4-2-4- استخدامات التصور العقلي وفوائده :**
- يرى راتب أن استخدامات التصور العقلي تتمثل في:
 - التحكم في الاستجابة الانفعالية.
 - تحسين التركيز.
 - بناء الثقة.
 - مواجهة الإصابة. (راتب، 2004، 31، 32).
 - ويرى شمعون أن من استخدامات التصور العقلي ما يلي:
 - اتخاذ القرار المناسب.

- تطوير إستراتيجية اللعب.
 - تطوير مستوى الأداء.
 - حل المشكلات.
 - تصحيح الأخطاء.
 - التقييم الزمني للأداء. (شمعون، 2001، 229).
 - ويذكر حماد أن فوائد استخدام التصور الذهني هي:
 - الإعداد المسبق لمجابهة السلوك الذي يمكن أن يحدث في موقف التدريب أو التنافس واستبداله بموقف إيجابي مرغوب فيه.
 - رفع مستوى تركيز اللاعب.
 - الارتقاء بمستوى التعلم الحركي و خاصة في تعلم مهارة جديدة. (حمادة، 1998، 244).
- 4-2-6- مبادئ التصور العقلي:**

حسب شمعون يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ هي:

- 4-2-6-1- التصور العقلي للأداء و نتائجه:**
- يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء.
- 4-2-6-2- الانتباه إلى التفاصيل:**
- كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء.
- 4-2-6-3- التركيز على الإيجابيات:**
- يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثبر والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.
- 4-2-6-4- التصور العقلي للمهارة ككل:**
- يجب أن يتم التصور العقلي للمهارة في إطارها الكلي وليس التركيز على جزء من المهارة لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي، لذلك من ضمن الأهمية ممارسة البرنامج ككل.
- 4-2-6-5- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:**
- يجب على اللاعب استخدام المهارات التصورية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة و يعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس ويفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسعا من الوقت.

4-2-6-6- التصور العقلي بنفس سرعة الأداء:

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري، وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري، وكما هو معروف فإن ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة ونفس القول يصدق على التصور العقلي.

4-2-6-7- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت:

يحقق التصور العقلي لفترة وجيزة من الزمن نتائج إيجابية ويجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت، وقد وجد أن الفترة ما بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الغرض مع الوضع في الاعتبار سن اللاعب. (شمعون، 2001، 226-225).

4-2-7- خصائص التصور العقلي:

- استخدام الخبرات السابقة و تصميم خبرة جديدة، كما أن له القدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.
- التصور خبرة حسية و على ذلك فإن استخدام أكثر من حاسة ينمي القدرة على التصور.
- يحتاج التصور إلى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية.
- للتصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمخ، وتلعب أجزاء الحواس الطرفية دورا في عملية التصور لذا فالتصور يعتبر وظيفة تذكر.
- التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحا من الإدراك لأنه يعتمد على التصور السابق إدراكها، لذا يجب أن يبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب. (فوزي، 2006، 213).

4-3- الانتباه:

الانتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، ويتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره و العلاقات القائمة بينهما، فاللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التعلم الحركي وفي التدريب الرياضي وفي مواجهة المشكلات الحركية أثناء اللعب وفي ملاحظة المنافس أو المنافسين أثناء المباريات وفي فهم تحركاتهم وأهدافهم. (فوزي، 2006، 213).

4-3-1- تعريف الانتباه:

هناك تعريف عديدة للانتباه نذكر منها :

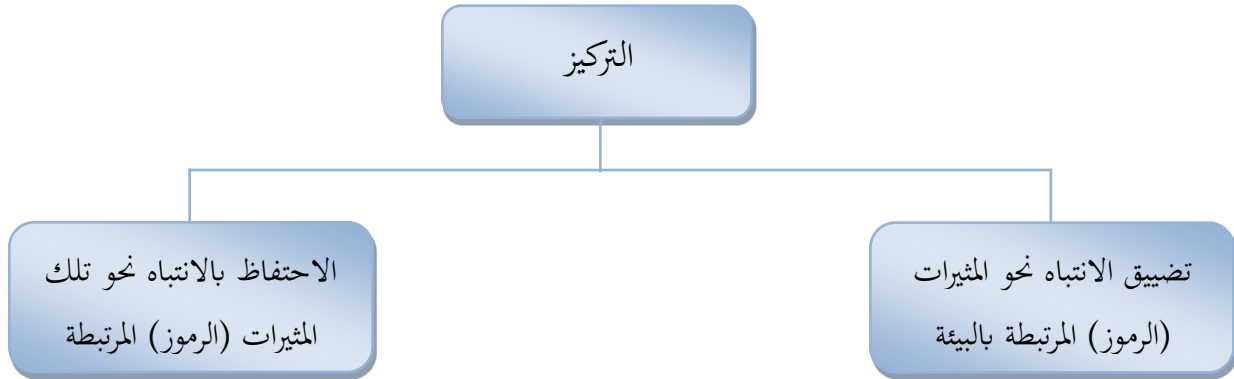
الانتباه هو: استعداد لدى الكائن الحي للتركيز على كيفية حسية معينة مع عدم الالتفات للتبدييات الحسية الأخرى.

الانتباه هو الاستجابة المركزة الموجهة نحو مثير معين يهيم الفرد وهو الحالة التي تحدث في أثنائها معظم التعلم ويجري تخزينه في الذاكرة والاحتفاظ به الى حين الحاجة.

ويعرف كذلك بأنه "توجيه الذهن الى شيء ما والانتباه في الموقف التعليمي هو عملية تركيز الذهن في الموقف التعليمي" (عبد العظيم، عبد الرحمان 2016، 23).

عرفه راتب (2004) نقلا عن وينبرج Weinberg وجولد Gould بأنه عبارة عن تضيق

الانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) و يتضمن هذا التعريف جزأين كما في الشكل التالي:



شكل (3): يبين أجزاء تعريف تركيز الانتباه.

4-3-2- أهمية الانتباه:

يشير عبد المجيد محمد (2005م) إلى أن أهمية الانتباه تكمن فيما يلي:

- يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضة، لأنه الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم والتدريب و المنافسة؛ لأن تشتت الانتباه يؤثر سلبيا على الأداء.
- لتركيز الانتباه أهمية خاصة في الرياضات التي تتميز بالخطورة خلال الأداء.

- ترجع أهمية الانتباه إلى أنه عند تطويره لدرجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي التي يطلق عليها "خبرة التدفق في الانتباه" Experiencing Flow التي ترتبط ايجابيا بالإنجاز الرياضي.

- كلما استطاع الرياضي تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية، الانفعالية و العقلية وصولا للتفوق في الأداء الرياضي.

- تزداد الحاجة إلى تركيز الانتباه لحظة شعور اللاعب بالتعب؛ لأن فقدان الفوز بالمنافسة الرياضية. (محمد، 2004، 147-146).

4-3-3- أنواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

4-3-3-1- البعد الأول: سعة الانتباه:

وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها. والذي ينقسم إلى:

- الانتباه الواسع.

- الانتباه الضيق.

4-3-3-2- البعد الثاني: اتجاه الانتباه:

ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة

المحيطة. والذي ينقسم إلى:

- الانتباه الداخلي.

- الانتباه الخارجي.

و على ذلك فإن الأبعاد الأربع الرئيسية لطريقة الانتباه هي:

- طريقة الانتباه الداخلي الواسع.

- طريقة الانتباه الخارجي الواسع.

- طريقة الانتباه الداخلي الضيق.

- طريقة الانتباه الخارجي الضيق. (شمعون، 1998، 265-260).

4-3-4- مهارات الانتباه:

4-3-4-1- انتقاء الانتباه:

إن انتقاء الانتباه هدف يحقق الانتباه الانتقائي وهو يمثل أحد أبعاد عملية الانتباه و يرتبط

بتوجيه وتركيز وتثبيت الانتباه لمثير معين لحظة معينة، وقد يصعب تحقيق الانتباه الانتقائي نتيجة

للاستثارة الزائدة بسبب أهمية المنافسة أو إلى فقدانه القدرة على التركيز. (محمد، 2004، 151).

4-3-4-2- تحويل الانتباه:

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقاً لمتطلبات الموقف، و يجب أن يتعامل اللاعب مع المتغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه. (شمعون، 1998، 273).

4-3-4-3- شدة الانتباه:

تتضمن شدة الانتباه نوعين:

تركيز الانتباه: إن التركيز أحد أبعاد شدة الانتباه و يعرف بأنه "القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن"، وهذه القدرة تختلف من لاعب إلى آخر وتتطلب شدة التركيز قدر كبير من الطاقة النفسية و بزيادة فترة التركيز الشديد يزداد الشعور بالتعب ونقل اليقظة. اليقظة: ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمثير الواقع على الحواس، أو استجابة الفرد إلى البيئة و تتطلب جهد عقلي، ولتحقيق اليقظة يجب على اللاعب تحديد متى يبدأ التركيز؟ ومتى يحول الانتباه؟ ومتى يتوقف؟. (محمد، 2004، 156).

4-3-4-5- العوامل المؤثرة في الانتباه:

حسب حماد (2002م) فإن العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه هي:

- القدرة على حجز المعلومات.
- المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه.
- استخدام المجموعات العقلية. (حمادة، 2002، 126-127).

4-3-4-6- طرق تحسين الانتباه:

إن تطوير الانتباه يعتمد على خطوتين أساسيتين هما:

الخطوة الأولى: التفريق بين المشاكل المهارية والمشاكل النفسية وذلك من خلال المعايير الثابتة والتي يمكن وضعها في شكل أسئلة.

الخطوة الثانية: اختيار الطريقة المناسبة:

تستخدم العديد من الطرق لمساعدة اللاعب على التركيز، وعلى اللاعب أن يختار الطريقة التي تناسبه؛ لأن ذلك يؤدي إلى الثقة في الإجراءات والتي تعمل على الالتزام، والتدريب بالتالي يساهم في زيادة الثقة. ومن أجل الاختيار الصحيح للطريقة يجب تعريف المشكلة بوضوح والموقف وكيفية التأثير على السلوك ويتم التعرف على:

- عدد تكرار مرات حدوث المشكلة.
- الشدة الانفعالية للمشكلة.
- مدة فقدان التحكم في التركيز. (شمعون و إسماعيل، 2001م، 405-404).

4-4- إدارة الضغوط النفسية:

هناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معانٍ متقاربة للضغوط منها: الضغط النفسي، القلق، الاستثارة، وبرغم أن هناك فروقا بين تلك المصطلحات من الناحية النظرية، فإن الرياضيين غالبا ما يستخدمون هذه المصطلحات للتعبير عن شيء واحد لمواجهة التعامل مع الضغوط في حياتهم أو عندما يتحدثون عن التعبئة النفسية للأداء الأمثل.

4-4-1- تعريف الضغوط النفسية:

يرى باركينسون وكولمان Parkinson & Colman أن محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي يكتنفها كثيرا من الصعوبات من الناحية العلمية وتتعلق هذه الاشكالية من كون الضغوط تكويننا فرضيا Hypothetical Construct وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة.

يرى جسمس كويك Quick: أن هناك جوانب ثلاثة لتناول الضغوط: الأول المنظور البيئي ويركز على الطلبات الخارجية والثاني المنظور النفسي ويركز على كيفية تقييم الفرد لهذه الطلبات والثالث المنظور البيولوجي ويركز على الاستجابات الفسيولوجية للضغوط. (عبد الرحيم، 2016، 13).

تعريف زينب محمود شقر 1997: بانها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على الاستجابة المناسبة ويصاحب هذا اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. (عبد الرحيم، 2016، 17).

4-4-2- أسباب الضغوط النفسية:

إن الضغوط تتضمن ثلاث عناصر هي:

البيئة: يميل الرياضي إلى توجيه اللوم للأحداث في البيئة لتفسير أسباب الضغوط. ويصبح ذلك عملية آلية لطريقة التفكير لتفسير الضغوط وذلك يعتبر خطأ كبير.

الإدراك: يعتبر من العناصر الهامة لتفسير أسباب الضغوط النفسية، وهي كيفية إدراك الرياضي للأحداث والمواقف التي تحدث له في بيئته؛ فقد تدرك على نحو إيجابي من طرف رياضي ما بينما تدرك من آخر على نحو سلبي.

الاستجابات: هي استجابة الأفراد للبيئة في شكل استتارة تلك التي تمثل بعد الشدة للسلوك، واستخدام الاستتارة هنا بمعنى حالة التنشيط الفسيولوجي والسلوكي للشخص. (راتب، 2004، 210-224).

4-4-3- أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

بشكل عام يمكن تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى أنواع ثلاثة على النحو التالي:

التحكم في البيئة الرياضية:

- زيادة التيقن.
- نقص الأهمية.

التحكم في الضغوط الجسمية:

- الاسترخاء التصوري (التخيلي).
- الاسترخاء الذاتي.
- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي - التدريجي).
- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.

التحكم في الضغوط المعرفية:

- الوعي بالأفكار السلبية.
- إيقاف الأفكار.

التفكير المنطقي. (راتب، 2004، 232).

4-5- الثقة بالنفس و بناء الأهداف

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط، وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز به فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء. (راتب، 2004، 313).

4-5-1- تعريف الثقة بالنفس:

إن المدرب الرياضي الذي يتميز بثقته في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزا قويا بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته والثقة بالنفس تساعد المدرب على سهولة اتخاذه القرار وتقبل آراء اللاعبين دون حساسية مفرطة.

كما أن المدرب الرياضي الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر في المواقف غير المتوقعة ويستطيع بسهولة إبراز وجهة نظره للاعبين وإقناعهم بها. والمغالاة في الثقة بالنفس أو الغرور من جانب القائد الرياضي من العوامل ذات الأثر العكسي على اللاعبين ولا تساعد على توطيد العلاقات الايجابية معهم. (علاوي، 2001، 44).

4-5-2- فوائد الثقة بالنفس:

إن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح، فإن ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة هي:
- الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية: فعندما تشعر بالثقة، فإنك تصبح أكثر هدوء واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة. هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك أن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة.

-الثقة بالنفس تساعد على التركيز: عندما تشعر بالثقة، فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن، أما عندما تفتقد إلى الثقة، فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أدائك جيدا، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه.

-الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف: الأشخاص الذين يتميزون بالثقة بالنفس، يقترحون أهدافا واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف، أما الأشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم و يميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم.

-الثقة بالنفس تزيد الجهد: ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما، وإلى أي مدى لديه المثابرة لتحقيق الأهداف...إن ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة. فعندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين، فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يتقون في أنفسهم و في قدراتهم، فتلك حقيقة خاصة عندما يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة والتحمل مثل مسابقات جري الماراتون، وأداء مباراة تنس 3 ساعات .

-الثقة بالنفس تؤثر في إستراتيجية اللعب: ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب للمكسب أو عكس ذلك: اللعب لتجنب الخسارة، وبالرغم من التشابه بين العبارتين و لكنهما يؤديان إلى أسلوبين مختلفين جدا في اللعب ، فالرياضيون الذين يتميزون بالثقة يميلون إلى اللعب لتحقيق المكسب، وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واستفادة من ظروف المنافسة. أما إذا كان الرياضيون

يفتقدون إلى الثقة فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة، وخوفا من الفشل و يكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء.

-الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية: تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي و تمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية، وتمثل الثقة بالنفس أحد أهم مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية. (راتب، 2004، 319-320).

4-6- دافعية الإنجاز الرياضي:

تلعب دافعية الانجاز دورا مهما في رفع مستوى أداء الرياضي ونتائجه في مختلف الأنشطة والمنافسات الرياضية التي يواجهها، وهذا لأن دافعية الإنجاز الموجود في أي مجتمع هو حصيلة الطريقة التي ينشأ بها الأفراد في هذا المجتمع، وهكذا تبدو أهمية دافعية الإنجاز ليس فقط بالنسبة للفرد وتفوقه الرياضي، ولكن أيضا بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه هذا الفرد.

4-6-1- تعريف دافعية الإنجاز الرياضي:

يعرفها محمد حسن علاوي 2007 بانها العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشمل العوامل والحالات المختلفة الفطرية والمكتسبة الداخلية والخارجية، المتعلمة والغير متعلمة، الشعورية واللاشعورية التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما. (الهروتي، 2017، 48).

4-6-2- أنواع دافعية الإنجاز:

ميز (فيروف وشارلز سميث) بين نوعين أساسيين من الدافعية للإنجاز هما:

4-6-2-1- دافعية الإنجاز الذاتية:

ويقصد بها تطبيق المعايير الداخلية أو الشخصية في مواقف الإنجاز.

4-6-2-2- دافعية الإنجاز الاجتماعية:

وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين ويمكن أن يعمل كل من هذين النوعين في نفس الموقف ولكن تختلف وفقا لأيهما أكثر سيادة وسيطرة على الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة على الموقف فإنه غالبا ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية و العكس صحيح. (خليفة، 2000، 95).

4-6-3- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز:

4-6-3-1- الرؤية المستقبلية: تمثل الأهداف الشخصية للمستقبل عنصرا هاما لزيادة دافعية الإنجاز العالي، حيث أنها مصدر الطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق هذه الأهداف.

4-6-3-2- التوقع للهدف: ليس الهدف وحده من يوجه دافع الإنجاز، ولكن نوع ومستوى التوقع، فالفرد الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الهدف سوف يبذل المزيد من الجهد، أما إذا كان لديه توقع سلبي فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الإنجاز.

4-6-3-3- خبرات النجاح: الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها الناشئ النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة لاستمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف.

4-6-3-4- التقدير الاجتماعي: تتأثر دافعية الإنجاز بحاجة الفرد للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل الأسرة، المدرب، الإداري، جماعة الأصدقاء، وبالتالي فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوبة من الرياضي تمثل دافعا قويا له للسعي نحو الامتياز والتفوق للحصول على تقديرهم.

4-6-3-5- الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح: الخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى تحسن الأداء الرياضي، ولكن يؤثر سلبا على روح المخاطرة، كما يعوق استئارة الطاقة الكامنة للنجاح. كذلك فإن الخوف من النجاح يمكن أن يؤثر في السلوك الانجاز الرياضي، حيث يرى الفرد الرياضي أن النجاح والارتقاء إلى المستوى الأفضل يفقده بعض المميزات مثل التفوق و التميز بين أقرانه.

4-6-3-6- تقدير الذات: تؤثر على الإنجاز من حيث الاختيار، المثابرة، أو نوعية الأداء، فالفرد الرياضي الذي يدرك أن لديه التقدير الذاتي الإيجابي لأداء مهام معينة يتوقع أن يؤديها بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس، أما إذا اعتقد أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك أي انخفاض تقدير الذات فإنه قد يعرض عن أدائها ويؤثر ذلك سلبا على سلوك الإنجاز.

4-6-3-7- الحاجة للإنجاز: يمكن اعتبار درجة الشعور بالحاجة إلى الإنجاز أنها سمة عامة، ولكن مستوى شدتها نوعي لكل نشاط أو موقف، بمعنى أن تميز سلوك الإنجاز نحو موقف معين يتوقف على قيمة الحافز الذي يحصل عليه في ضوء احتمال النجاح أو الفشل. (راتب، 2001، 171).

4-6-4- توجّهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي:

يشير "محمد حسن علاوي" إلى التنافسية بأنها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق أو التميز. (علاوي، 2007، 293).

و يعرفها "أسامة راتب كامل" بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الوجدات والمهام التي يكلف بها في التدريب و المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل و الشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام. (راتب، 1998م، 157).

4-7- تنظيم الطاقة النفسية:

إن مقدرة الفرد على التحكم والسيطرة على العقل في الرياضة تمثل أهمية مثل مجالات الحياة المتعددة الأخرى، ودون التحكم والسيطرة فإن القلق يمكن أن يؤثر سلباً على الأداء الأمثل. ويستطيع كل من المدرب أو اللاعب السيطرة على نشاطه العقلي أو (طاقته النفسية) مثل إمكانيات سيطرتها على المهارات النفسية الأخرى من خلال التدريب على ذلك.

4-7-1- تعريف الطاقة النفسية:

قدرة اللاعب على توزيع طاقته بانتظام وبصورة متتابعة، مع عدم استنفاد الطاقة وإخراجها بالقدر المناسب وفقاً لمتطلبات المنافسة بما يسمح له من تحقيق أفضل أداء رياضي ممكن. ويرتبط بمفهوم الطاقة النفسية ثلاث مصطلحات رئيسية هي:

4-7-1-1- الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة النفسية):

تعرف الطلاقة النفسية "بأنها الخبرة الإيجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف" وتتميز حالة الطلاقة النفسية بالعديد من الخصائص التي تساعد على تحقيقها.

ويرى **كسكزنت** 1985م أن الطلاقة النفسية تربط بالخصائص التالية:

- التحديات تساوي المقدرة و المهارة.
- يعرف الفرد ماذا يفعل.
- وجود أهداف واضحة.
- التركيز العميق.

- التحكم و السيطرة.
- فقدان الإحساس بالزمن.
- الأداء الآلي.

4-7-1-2- تعبئة الطاقة النفسية:

تعني تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أقصى و أفضل أداء. ويحتاج اللاعب إلى التعبئة النفسية عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفا، أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف التركيز للمنافسة.

4-7-1-3- انهيار الطاقة النفسية:

إن انهيار الطاقة النفسية يحدث بعد التعبئة النفسية، بحيث يكون هناك خلل أو اضطراب في حالة الطلاقة النفسية، وتحدث عادة عندما تكون مصادر التعبئة للطاقة النفسية العالية سلبية مثل التوتر، القلق، الخوف، الغضب...

4-7-2- الطاقة النفسية و الأداء الرياضي:

يهتم معظم المدربين بمعرفة كيف يؤثر مستوى الطاقة النفسية على الأداء الرياضي إنهم يعرفون من خبراتهم أن ضعف مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى ضعف الأداء، كما أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يعوق و يؤثر سلبيا على الأداء؛ لذلك فإن المدرب الناجح الذي يهتم بالإعداد النفسي للاعبين يحتاج إلى معرفة مقدار الطاقة النفسية المناسب لتحقيق أفضل أداء رياضي. (راتب، 2004، 188، 184).

4-7-3- متطلبات الطاقة النفسية لنوع الرياضة:

يواجه كل لاعب خبرات متنوعة من الطاقة النفسية الايجابية والسلبية، وبالرغم من أنه من الصعوبة تحديد مستوى الطاقة النفسية المرغوب فيه لكل رياضة أو مهام حركية متنوعة، فإنه يمكن إلقاء الضوء حول كيفية أن تأثير الطاقة النفسية الايجابية والسلبية في الأداء الرياضي وفقا لفئات الأداء الرياضي التالية:

- مهام الأداء البسيطة مقابل المعقدة.
- مهام الأداء الدقيقة مقابل اشتراك عضلات الجسم الكبيرة.
- مهام الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة.

4-7-4- تغيير الطاقة النفسية:

أثناء المنافسات أو المسابقات الرياضية يحدث أن الطاقة النفسية تتغير و تتبدل من حال إلى آخر لدى اللاعبين أو الفريق الرياضي؟ وبالطبع هناك عوامل وأسباب عديدة تؤدي إلى حدوث ذلك يفضل أن يدركها المدرب و اللاعب، من ذلك مثلا الشعور بالتعب البدني أو العقلي، أسلوب تعامل اللاعبين و المدرب...إضافة إلى ما سبق فإنه يتوقع أن تتغير حالة الطاقة النفسية عند حدوث الإصابة، ووفقا لتوقع النتائج من حيث المكسب و الخسارة. (راتب، 2004، 192-196).

5- دور التدريب العقلي في التعلم الحركي :

يلعب التدريب العقلي دورا مهما في عملية التعلم الحركي ولذلك يجب على المربي الرياضي الارتقاء بهذه المهارة العقلية للفرد الرياضي من اجل تنمية قدراته المهارة ورفع مستواه في الأداء الحركي ،حيث نجد ان الرياضيين الذي يمتلكون المستوى المطلوب من التصور يفتقدون إلى الأسلوب أو الاستراتيجية الملائمة وعندما تزداد درجة الإثارة لديهم أو الشعور بالقلق فإنهم ينتقلون أثناء الأداء من جزء إلى آخر بدون توقيت وتوافق حيث تفقد الحركة إنسيابيتها وتبدو الأشياء أكثر صعوبة بالنسبة لهم .

إن استخدام التدريب العقلي أثناء التعلم الحركي يؤدي إلى تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني وهذا ما يمكن أن نلمسه خلال المراحل الأساسية للتعلم الحركي (مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة، مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة، مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية).

يؤثر التدريب العقلي على الجانب المعرفي بحيث يقوي التركيز ويسهل فهم المعلومات التي يحملها الموقف في مهمة معينة وهذا يعتبر عامل هام جدا في عملية اكتساب المعارف وتعلم مهارات جديدة . (شوية، 2009، 109-110).

ويعتبر التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم العقلي المختلفة حيث أنه عند التصور الحركي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية ضعيفة تكون كافية بحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها عند محاولة الأداء في المرات التالية. (الربيع وآخرون، 176).

خلاصة الفصل:

التحضير الذهني أصبح يمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهو يلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية و الخطئية، ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي.

ونجاح الطفل الرياضي في اكتسابه وتعلمه لمختلف المهارات الرياضية يرتبط إلى حد كبير بامتلاكه للمهارات النفسية التي تعتبر إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له، ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية في سن مبكرة لا تؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن تنتقل إلى الحياة العادية اليومية من خلال تكوين عادات واتجاهات جديدة للفرد تمكنه من مسايرة الحياة الاجتماعية والتقدم فيها مثل مهارات التصور والاسترخاء والتحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي، ووضع أهداف واقعية، وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة ويمكن الاستعانة بها لتكوين اتجاهات إيجابية نحو التعلم والتعلم الحركي بشكل عام والسباحة بشكل خاص.

الفصل الثاني : الاتجاهات النفسية

- 1- مفهوم الاتجاه
 - 2- أهمية الاتجاه
 - 3- خصائص الاتجاهات
 - 4- وظائف الإتجاهات النفسية الإجتماعية لدى الطفل
 - 5- مميزات الاتجاه
 - 6- طبيعة الاتجاه النفسي
 - 7- مكونات الاتجاه
 - 8- مكونات اتجاه اطفال نحو تعلم السباحة
 - 9 - انواع الاتجاهات
 - 10- طرق التعبير عن الاتجاهات
 - 11- تكوين الاتجاهات
 - 12 - مصادر تشكيل الاتجاهات لدى الاطفال
 - 13- تغيير الاتجاهات
 - 14 - نظريات التغيير في سلوك الاتجاهات
 - 15- قياس الاتجاهات
-

تمهيد :

في هذا الفصل، سنعرض لموضوع الاتجاهات الذي اعتبره علماء الدراسات السلوكية والنفسية من أهم مواضيع علم النفس الاجتماعي، بل لقد ذهب البعض إلى اعتباره أنه هو الميدان الوحيد لذلك العلم.

ويستند أصحاب هذه الآراء، إلى أن جميع الظواهر النفسية الاجتماعية؛ بسيطة كانت أم مركبة، خاصة أو عامة، تخضع في أساسها لمحددات السلوك الإنساني الذي يواجهه ويسيطر عليه تركيب خاص يسمى "الاتجاه النفسي" وسنحاول في هذا الفصل أن نبين مفهوم الاتجاه وأهميته وخصائصه ووظائفه وكذلك مميزاته، و طبيعة الاتجاه النفسي ومكوناته لدى الاطفال، أنواعه وطرق قياسه ومصادر تكوينه لدى الأطفال وتغيره ونظرياته المفسرة لتغيره وكذلك قياس الاتجاه وأهم الطرق والأساليب في قياسه في الميدان العلمي.

1- مفهوم الاتجاه :

يعتبر مفهوم الاتجاهات من بين المصطلحات التي أخذت حيزا كبيرا من الاهتمام والبحث لدى العلماء في ميدان علم النفس الاجتماعي لما له من أهمية وضرورة في الحياة البشرية الخاصة والعامّة، فالأفراد يحملون بداخلهم عددا كبيرا من الاتجاهات نحو العديد من الأشياء ونحو غيرهم وكذلك نحو أنفسهم أيضا ونحن في جميع جوانب حياتنا الاجتماعية دائما ما نسعى للكشف عن اتجاهات الآخرين وإخبارهم عن أفكارنا ومحاولة تغيير آرائهم بما يتفق مع الاتجاه الذي نسلكه، ولم ينل موضوع من موضوعات علم النفس الاجتماعي ذلك الاهتمام والدراسة والبحث الذي ناله موضوع الاتجاهات النفسية لدرجة أن كثيرا من المشتغلين في ميدان علم النفس رأوا أنه المحور الأساسي لعلم النفس الاجتماعي.

ويعتبر الاتجاه من بين المفاهيم المتعددة المعاني، حيث اختلف العلماء والمفكرون في تعريفه، كل يراه حسب ميدانه ومنطقه وفيما يلي سنعرض أهم هذه المفاهيم والتعريفات:

الاتجاه في اللغة :

إن مصطلح الاتجاهات هو الترجمة العربية لمصطلح Attitudes في اللغة الانجليزية، وهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية Aptus وتعني Adapteness ومعناها التوافق.

و بالنظر إلى قواميس اللغة العربية نجد أن كلمة اتجاه لها عدة معاني بمختلف الصياغات منها ما هو حسي ومنها ما هو معنوي فالإتجاه إما يكون يدل على:

- الطريق، السبيل أو الوجهة.

- أو قد يكون بمعنى التهيؤ العقلي لمعالجة تجربة أو موقف من المواقف ويسمى في هذه الحالة الميل أو النزعة. (عبد الحميد، 2008، 2407).

-تعريف فاريس E. Faris:

"الاتجاه هو ميل للفعل، أو اتجاه نحو ضرب معين من ضروب النشاط، ويمكن أن نطلق عليه ميلا أو استعدادا أو انحيازاً". (جابر و لوكيا 2006، 88).

-تعريف ألبورت G.W. Allportt

جدير بالذكر بأن ألبورت يذكر سبعة عشر تعريفا لمفهوم الاتجاه وهو يقترح تلخيصه:
ويقول هو "حالة استعداد عقلي وعصبي ينشأ من خلال التجربة، ويؤثر تأثيرا ديناميكيا على استجابات الفرد إزاء جميع الموضوعات، والمواقف التي يتصل بها". (ابراهيم، 2005 ، 74).
لقد ركز ألبورت في تعريفه هذا على أن الاتجاه حالة فسيولوجية تركز على الاستعداد للاستجابة، وأن الاتجاه مكتسب وليس فطريا حيث يكتسبه الفرد من خلال تجاربه وخبراته.

- تعريف نيوكمب Newcomb:

من خلال مدخل معرفي سلوكي: "يمثل الاتجاه من وجهة النظر المعرفية تنظيميا لمعارف ذات ارتباطات موجبة أو سالبة، أما من وجهة النظر الدافعية، فالاتجاه يمثل حالة من الاستعداد لاستثارة الدافع، فاستعداد المرء نحو موضوع معين هو استعداد لاستثارة دوافعه فيما يتصل بالموضوع، وهذا الاستعداد يتأثر بخبرة المرء ومعارفه السابقة عن هذا الموضوع سلبا أو إيجابا ". (صديق، 2012، 29).

-تعريف بوغرداس Bogardes :

"هو ميل الفرد الذي ينحو سلوكه اتجاه بعض عناصر البيئة أو بعيدا عنها، متأثرا في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعا لقربه من هذه، أو بعده عنها". (العتوم، 2009، 195).

-تعريف ثيرستون Thurstone:

"إنه درجة الشعور الإيجابي أو السلبي المرتبط ببعض الموضوعات السيكلوجية ". (دويدار، 2006 ، 157).

ويقصد في ذلك أن الاتجاه هنا له طابع سيكولوجي يرتبط بوعي الفرد، ومدى منظوره للمواضيع المختلفة.

-تعريف فؤاد السيد، وسعد عبد الرحمن :

"الاتجاهات حصيلة تأثر الفرد بالمشيرات العديدة، التي تنجم عن اتصاله بأنماط ونماذج الثقافة السائدة، والتراث الحضاري الموروث عن الأجيال السابقة". (السيد و عبد الرحمن، 1999، 251).

-تعريف جودة بني جابر :

"استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي عصبي متعلم، يؤهل الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة موجبة أو سالبة نحو أشخاص، أو أفكار، أو حوادث، أو أوضاع، أو أشياء، أو رموز معينة في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة". (بني جابر، 2004، 267).

- تعريف جبار كنزة :

أنه ذلك الاستعداد المكتسب من خلال الخبرات الحياتية للفرد، حيث يصبح هذا الاستعداد ثابتا نسبيا بحيث يؤثر في نزعة وسلوك الفرد، وكذا علاقاته مع الأفراد والجماعات، وهذه الاتجاهات توجه الفرد نحو قضايا مختلفة اجتماعية، أو سياسية، أو اقتصادية، أو دينية، مجردة كانت أو ملموسة". (جبار ، 2014، 20).

وكذلك هناك من يعرف الاتجاه:

- الاتجاه ميل نفسي يعبر عن تقييم لموضوع معين بدرجة أو بأخرى من التفضيل أو عدم التفضيل ويشير التقييم إلى الاستجابات التقييمية المعرفية والوجدانية والسلوكية، سواءً أكانت صريحة أم ضمنية (Eagley, & Chaiken, 1993, 1).

- الاتجاه عبارة عن استجابة الشخص للأشياء والأشخاص بطريقة تعكس التقييم السلبي أو الإيجابي للأشياء أو الأشخاص موضوع الاتجاه. (Semin & Fiedler, 1996, 5).

- الاتجاه تنظيم دائم نسبيا لاعتقادات متداخلة والتي تصف وتقيم وتدعم فعلا أو حدثا بالنسبة لموضوع أو موقف. (Margaret & Frank, 1997, 30).

ومما سبق يمكن أن نختزل مفهوم الاتجاه بأنه "حالة من الاستعداد لاستثارة الدوافع لإعطاء طابع وإبداء رأي أو توضيح ميل والتعبير عنه نحو موضوع من الموضوعات السيكلوجية التي ترتبط بحياة الافراد والجماعات وذلك استنادا بالخبرات السابقة والمعارف القبلية المكتسبة".

2- أهمية الاتجاه:

يعتبر موضوع الاتجاهات من المواضيع التي أخذت مكانا بارزا في الكثير من الدراسات النفسية وفي كثير من المجالات التطبيقية وغيرها من مختلف ميادين الحياة، ذلك أن جوهر العمل في هذه المجالات يتمثل في محاولة دعم الاتجاهات الميسرة لتحقيق الاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديل وتغيير الاتجاهات غير المرغوبة، وهذا ما يمكننا من المساهمة في التحسين والتحصير والتطوير بل إن العلاج النفسي في أحد معانيه هو محاولة لتغيير اتجاهات الفرد نحو ذاته أو نحو الآخرين أو نحو عالمه.

يقول صالح محمد أبو جادو 1998 " أن تراكم الاتجاهات في ذهن المرء وزيادة اعتماده عليها، تحد من حريته في التصرف وتصبح أعمالنا سلوكية روتينية متكررة، ويسهل التنبؤ بها، ومن ناحية أخرى فهي تجعل الانتظام في السلوك والاستقرار في أساليب التصوف أمرا ممكنا وميسرا للحياة الاجتماعية. ومن هنا كانت دراسة الاتجاهات عنصرا أساسيا في تفسير السلوك الحالي والتنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد والجماعة أيضا. (كامل محمد ، 2008 ، 21).

و قد ذهب جيف (GEF) 2006 في كتابه The Winner's Attitud إلى أن الاتجاهات الإيجابية للفرد تقرر مدى نجاحه في حياته على المستويين المهني والشخصي، فإذا كانت لدينا اتجاهات ايجابية نحو عملنا؛ فإن هذا سيدفعنا لمحاولة التخطي والتغلب علي كل المعوقات والإحباطات التي قد تواجهنا وتوق نجاحنا في هذا العمل، أما إذا كانت اتجاهاتنا سلبية نحو هذا العمل فإننا نعطي فرصة لأنفسنا لتبني أكبر قدر من الإحباطات التي من شأنها أن تجعلنا نفشل في أداء هذا العمل. (كامل محمد، 2008، 12).

وقد تبني أمثال ميشيل نيلى (Nealy) 2006 مقولة أنك: إذا آمنت بقوة فإن شيئا ما سوف يتغير فإنه بالفعل سيحدث ربما ليس غدا أو بعد غد ولكنه حتما سيحدث هذا التغيير فإيمان الفرد بأفكاره وتبنيه لاتجاه معين نحو هذه الأفكار هو ما قد يدفعه ويوجه سلوكه نحو تحقيق ما يهدف إليه.

ويؤكد علماء النفس على أهمية الاتجاهات كدوافع للسلوك إذ تعتبر نواتج عملية التنشئة الاجتماعية، حيث يكون كل فرد اتجاهات نحو الأفراد والجماعات والمواقف والموضوعات الاجتماعية، ويمكننا القول: إن كل ما يقع في المحيط البيئي للفرد يمكن أن يكون موضوع اتجاه من اتجاهاته. (كامل محمد، 2008، 13).

3- خصائص الاتجاهات:

تتميز الاتجاهات بعدة خصائص من أهمها:

- 1-الاتجاهات المكتسبة المتعلمة وهي قابلة للتعديل والتطوير.
 - 2-تتمتع الاتجاهات بخاصية الثبات والاستقرار النسبي.
 - 3-الاتجاهات متدرجة من الإيجابية الشديدة إلى السلبية الشديدة.
 - 4-تتعدد الاتجاهات وتتنوع؛ وذلك بحسب المثيرات والمتغيرات المرتبطة بها.
 - 5-لها ثلاثة مكونات أساسية: سلوكية، معرفية، وعاطفية.
 - 6-قابلة للقياس والتقييم. (صادق، 2012، 307).
 - 7-إن الاتجاهات لا تتكون بغير موضوع، ومن ثم تتضمن العلاقة بين فرد وموضوع من موضوعات الحياة.
 - 8-إن الاتساق والاتفاق فيما بين استجابات الفرد لمواقف وموضوعات محددة يسمح بالتنبؤ بنوعية الاستجابة في مواقف غير محددة. (عيد، 2005، 76).
- ### 4- وظائف الاتجاهات النفسية الاجتماعية لدى الطفل:

تقوم الاتجاهات بالعديد من الوظائف والتي يمكن أن تؤثر على الطفل عند تحديد بدائل السلوك أو التصرف في المواقف المختلفة في قراراته أو وجهات نظره إزاء ما يتعرض له من مثيرات وما يشعر به من حاجات على المستوى الداخلي والخارجي، والهدف من دراسة وظائف الاتجاهات يتمثل وفقا

لكانز kanz في محاولة التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى تمسك الطفل باتجاهات معينة. (العامري، 2011، 153).

وهذا ما يجعلنا أمام مجموعة من الوظائف، سنعرضها في التالي:

***الوظيفة التكيفية:** (التأقلم والتوافق): حيث تساعد الفرد على إنشاء علاقات تكيفية في وسطه، مع الأفراد والجماعات داخل وخارج المجتمع، حيث تتكون لديه اتجاهات إيجابية نحو ما يساعد على إشباع حاجاته، وأخرى سلبية نحو ما يعترض سبيل تحقيق أهدافه.

***الوظيفة الدفاعية:** كثيرا ما يعكس الاتجاه ناحية عدوانية، قد تنشأ عن إحباطات وصراعات، وإحساسه بالفشل لذلك فهو بحاجة لإبداء تصرفاته مكونا بذلك اتجاهات، مثلا الرجل الأبيض الأمريكي الذي يحس بكرهية الزوج، يساعده هذا الاتجاه في الاعتداء عليهم. (كامل محمد، 2008، 30).

***وظيفة تحقيق الذات:** إن الاتجاه يساعد الفرد على التعبير عن ذاته وتحديد هويته ومكانته الاجتماعية، وتدفعه للاستجابة بقوة وفعالية للمثيرات البيئية المختلفة، مما يساعد الفرد على تحقيق أهدافه، ومن ثم تحقيق ذاته. (سلامة، 2007، 60-61).

***الوظيفة التنظيمية:** وتتمثل في اتساق سلوك الفرد في شكل منتظم اتجاه الموضوعات والمواقف الاجتماعية، وثبات هذا السلوك نسبيا في المواقف المختلفة (الكبيسي والداهري، 2000، 78).

حيث تتكون لدى الفرد من خلال الاتجاهات نزعة لتحسين الإدراك والمعتقدات، حيث أكدت هذه الفكرة المدرسة الجشطالتيّة، فيركز "كانز" على أن تغيير الاتجاهات يتطلب أسلوب يتجانس مع نوع الوظيفة التي يؤديها الاتجاه. (الزبيدي، 2003، 118).

5- مميزات الاتجاه:

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي - الوجهة - الشدة - الاستقرار - البروز وفي ما يلي عرض لهذه المميزات:

1.5 الوجهة: تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مرض نحو الجامعة يعني أن وجهته إيجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو نشاطاتها فإن اتجاهه سلبي. ففي المجال

الرياضي فالفرد الذي له اتجاه إيجابي نحو الرياضية فإنه يبتعد تماما عن ممارستها و الاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

2.5. الشدة: تختلف الاتجاهات من حيث الشدة إذ نجد لشخص معين اتجاها ضعيفا نحو موضوع ما، بينما نجد اتجاها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر ولفهم الاتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد". (صلحاوي ، 2017 ، 42).

3.5. الانتشار:

ويطلق عليه أيضا المدى حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحدا أو جانبيين من جوانب المدرسة بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام.

4.5. الاستقرار: من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع فقد يقول فرد بأنه يعتقد بأن القضاة محايدون وفي نفس الوقت يجادل قاضيا معينا ليس محايدا.

5.5. البروز: ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه ويمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر إيجابية في المواقف عن طريق المقابلات و الملاحظات. (سعيدي ، 2008 ، 28-29).

6- طبيعة الاتجاه النفسي :

طبيعة الاتجاه النفسي موضوع جدل بين الباحثين في مجال علم النفس الاجتماعي، وخاصة فيما يتصل بقطبية الاتجاه النفسي. وللتوضيح فإن هناك فريقا من الباحثين يرى أن الاتجاه ثنائي القطبية شأنه في ذلك شأن السمات الشخصية مثل الانبساط الانطوائي، وقد دافع على وجهة النظر هذه شارلي جاد وجمس كوليك (Tcharlet Jad And Jemas Kolik 1980) حيث قاما بمجموعة من الدراسات الميدانية ثم تحليلها ليثبت الباحثان أن الفرد يتعامل مع اتجاهه على أنه ثنائي القطبية بمعنى مع أو ضد، ثم عضد هذا المعنى أيضا براتكانيس (1989 Bratcanis, 1992) ولكن هل معنى هذا أن كل اتجاه (مع) يكون قطبه الآخر (ضد) أو أن يكون موجب يكون القطب الآخر اتجاه سالب؟ هذا السؤال هو الذي دعى فريقا آخر من الباحثين إلى أن يزعموا أن الاتجاه النفسي ليس قطبيا، بمعنى آخر الاتجاه ليس نقطة على متصل بدايته الايجابية الكاملة ونهايته السلبية التامة، وقد بدأ كيلرنجر بتحدي هذه النظرية في بحوثه التي ناقش فيها ثنائية قطبية الاتجاه.

وهناك فريق ثالث يرى أن طبيعة الاتجاهات يمكن أن تمثل مجموعة من النماذج المقترحة والتي مازالت تحت الدراسة والتمحيص مثل الشبكة المترابطة وهو نموذج معرفي، ونموذج المعرفة والاتجاه وهو نموذج معرفي انفعالي. (عثماني ، 2008 ، 27).

7- مكونات الاتجاه:

تنقسم مكونات الاتجاه إلى: مكون معرفي ومكون انفعالي ومكون نزعي، ولهذا التقسيم تاريخ طويل في ميدان علم النفس، و قد دار حول هذه القضية نقاش من قبل المنظرين في ميدان السلوك الاتجاهي.

1.7. المكون المعرفي:

يشير المكون المعرفي للاتجاه إلى الطريقة التي يدرك بها الشخص ويفهم موضوع الاتجاه ومن ثم تمثل تصور الفرد لموضوع الاتجاه ومعتقداته حوله. (عكاشة، شفيق ، 2002 ، 124)، وهو يعد المرحلة الأولى في تكوين الاتجاه، ويتضمن المعارف ومعتقدات الفرد نحو موضوع الاتجاه، وهو الذي يكتسب عن طريق البيئة المحيطة بالفرد ودرجة ثقافته وتعليمه، وهو عبارة عن مجموع الخبرات والمعارف والمعلومات التي تتصل بموضوع الاتجاه والتي تصل إلى الفرد عن طريق النقل أو التلقين أو عن طريق الممارسة المباشرة، وهو ما يؤمن به الفرد من آراء و وجهات نظر نحو موضوع معين اكتسبها من خبراته السابقة مع مثيرات هذا الموضوع مما يسهم في إعداده وتهيئته وتأهبه للاستجابة لها، وتقويمها في المواقف والظروف المتشابهة بنفس التفكير النمطي المبني على معرفته المسبقة بها (كامل محمد، 2008 ، 22).

2.7. المكون الوجداني (العاطفي):

ويعتبر المكون الوجداني العاطفي هو الشحنة العاطفية الانفعالية التي تصاحب الاستجابة أو ردة الفعل إما سلبيًا أو إيجابيًا. (السامراتي، أمين، 2013 ، 123)، إذا فهو يهتم بالجانب العاطفي لهذه الاعتقادات كما يمثل مقدار الشعور الإيجابي أو السلبي للفرد نحو موضوع الاتجاه، فقد يختلف شخصان في الخصائص التي يعزوها كل منهما لموضوع الاتجاه، ولكن يمكن أن يكونا متماثلان في درجة الشعور الإيجابي أو السلبي اللذان يظهرانه نحوه. (عكاشة، زكي، 2002 ، 124). حيث يمكن التعبير عنه بأنه مجموعة المشاعر والانفعالات نحو موضوع الاتجاه وهي المرحلة التي يقيم فيها الفرد تفاعله مع المثيرات ويكون التقييم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات.

3.7. المكون النزعي (السلوكي):

والمقصود به أساليب الفرد السلوكية إزاء مثير (تطبيق المفهوم) سواء كانت بالإيجابية أو سلبية وبعبارة أخرى يتضمن نزعات الفرد السلوكية تجاه مثير، (السامراتي، أميمن، 2013 ، 123). "المكون النزعي يأتي كنتيجة للمكونين السابقين ويشير إلى نية الفرد ليسلك بطريقة معين أو إلى سلوكه الفعلي فيما يتعلق بموضع الاتجاه، ومن المتوقع أن نرى في الواقع علاقة قوية بين المكونات الثلاثة طالما أن الطريقة التي يتصور بها الفرد الموضوع ينبغي أن تؤثر في قوة شعوره نحو الموضوع والتي بدورها ينبغي أن تؤثر في سلوكه الظاهر.

ويمكن التعبير عنه بأنه مجموعة العمليات الجسمية التي تعد الفرد للاستجابة العملية من خلال تصرفات واضحة يقدمها الفرد بعد ادراكه ومعرفته.

ورغم وجود بعض الأدلة التجريبية على اتساق هذه المكونات إلا أن المشكلة الرئيسية في الدراسات التي أجريت تتمثل في صعوبة تمييز التغيرات الذي ينشأ من استخدام طرق قياس متشابهة مشتقة من تشابه بين المكونات الأساسية.

وقد قام "مان MANN" بقياس المكون النزعي للاتجاهات عن طريق ملاحظين يقومون بتقدير سلوك المفحوصين في مجموعات، وقد وجد علاقة سلبية ضعيفة بين المكون الانفعالي كما يقاس التقدير الذاتي والسلوك الذي تم تقديره في الجماعة، وهذا يعني أن السلوك الفعلي من المتوقع بالضرورة أن يرتبط بمؤشرات أخرى، وهناك على الأقل بعض الأدلة التي تشير إلى أنه في الوقت الذي يتم فيه تقسيم الاتجاه إلى المكونات السابقة قد يكون لهذا التقسيم قيمة مشجعة، مع أن هذا التقسيم الثلاثي ليس واضحاً على المستوى التجريبي". (عكاشة وزكي ، 2002 ، 124-125).

8- مكونات اتجاه اطفال نحو تعلم السباحة :

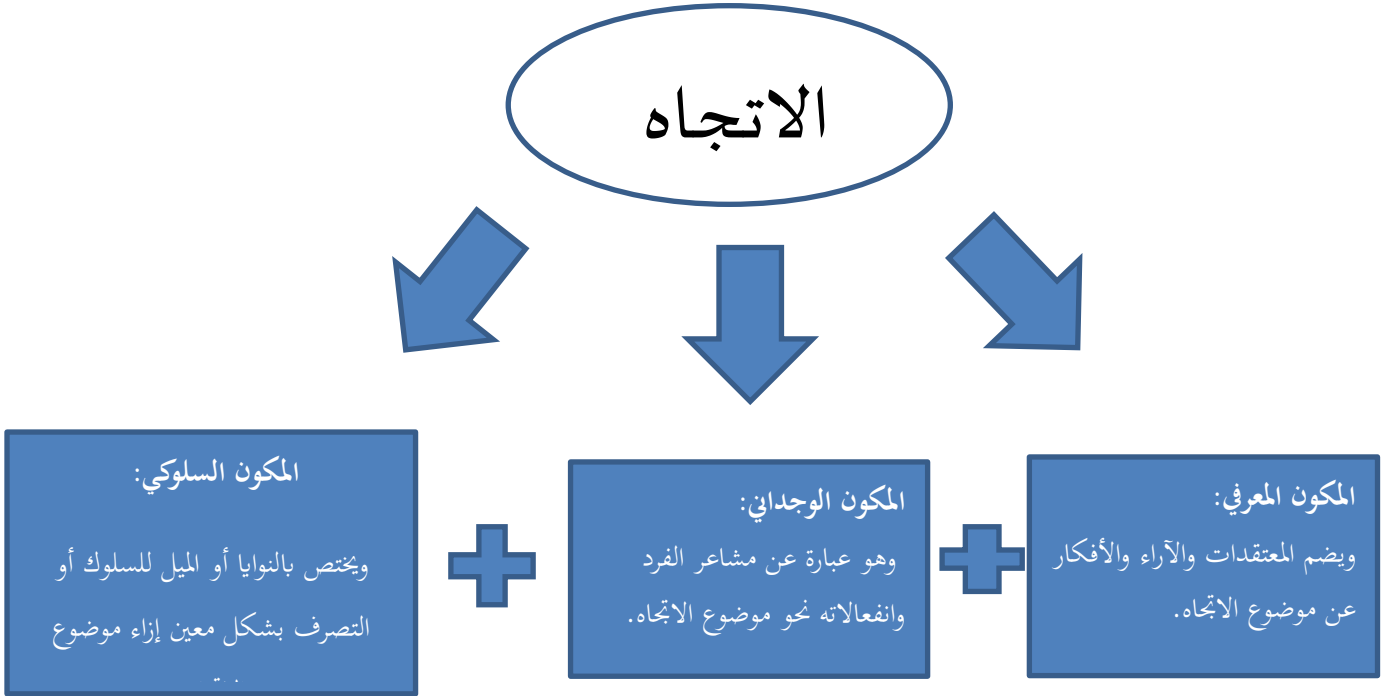
من خلال العرض السابق تبين للباحث أن للاتجاه مكونات ثلاثة هي: المكون المعرفي، والمكون الوجداني، والمكون السلوكي.

وإذا ما حاولنا تطبيق ذلك على الأطفال وتعلمهم للسباحة فسوف نجد أن:

- **المكون المعرفي لاتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة:** يتضمن الأفكار والمعلومات والخبرات والمواقف التي تعرض لها الطفل أثناء حياته الاجتماعية، والتي تؤثر في وجهة نظره نحو تعلم السباحة.

- وذلك بدوره يؤدي إلى تشكيل المكون الوجداني الذي يشير إلى النواحي الشعورية أو الانفعالية التي تظهر وتحدد مدى رغبة الطفل في تعلم السباحة.
- أما المكون السلوكي: فيمثله نزعة الطفل وميله إلى اختيار تعلم السباحة والاستمرار فيه من عدمه.

فمن ذلك نرى أن المكون المعرفي الذي يتضمن المعارف ومعتقدات الفرد نحو موضوع الاتجاه يعتبر التمهيد الذي يسبق المكون الوجداني الذي يعطي الصبغة العاطفية لاتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة ليظهر ذلك الاتجاه سلوكا فعليا يتعلق بموضع الاتجاه وهذا الميل السلوكي يتوافق أو من المفترض أن يتوافق مع شعور الطفل وانفعالاته ومعارفه وما قد يتضمنه ذلك من أبعاد اجتماعية ونفسية ومادية ساعدت جميعا على تكوين اتجاه الطفل نحو تعلم السباحة سواء بالسلب أو الإيجاب



شكل (4): رسم توضيحي يمثل مكونات الاتجاه.

9 - أنواع الاتجاهات :

تتداخل الاتجاهات في طبيعتها مع بعضها البعض لدرجة يصعب تصنيفها إلى أنواع منفصلة عن بعضها البعض تماما ولكن من خلال ما توصل له ألبورت (1935) يمكن التمييز بين خمسة أنواع اساسية (الزغبي، 2010، 194) ، وفيما يلي عرض مختصر لأهم هذه التصنيفات:

9-1 - من حيث الشمول.

9-1-1 اتجاهات جماعية:

وتظهر من خلال اتجاه عدد كبير من الأفراد نحو موضوع كالاختيار السياسي (الانتخابات).

9-1-2 اتجاهات فردية:

وهنا تخص الأفراد والأشخاص، فكل فرد اتجاه يختلف عن غيره، كالتفضيل الجمالي مثلا.

9-2 - من حيث الموضوع

9-2-1 اتجاهات عامة:

وهي اتجاهات معممة نحو موضوعات معينة، كالاتجاه نحو جنسيات معينة من الأجانب.

9-2-2 اتجاهات خاصة:

وتكون محدودة وأقل استقرارا نحو موضوع نوعي.

9-3 - من حيث الوضوح

9-3-1 اتجاهات علنية:

إظهار الفرد لاتجاه معين من خلال سلوكه دون خوف أو حرج.

9-3-2 اتجاهات سرية:

وهو اتجاه عكس الأول حيث يخفي الفرد سلوكه ويستتر عليه.

4-9 من حيث القوة

1-4-9 اتجاهات قوية:

وهو اتجاه يعبر عن العزم والتصميم، ويكون صعب التغيير.

2-4-9 اتجاهات ضعيفة:

أما هذه فيكون وراءها سلوك مترخي، ويكون سهل التغيير.

5-9 من حيث الهدف

1-5-9 اتجاه موجب:

حيث يعبر عنه بصيغة القبول والتأييد.

2-5-9 اتجاه سالب

هنا يعبر عن الرفض والمعارضة (جبار، 2014، 28-29).

10- طرق التعبير عن الاتجاهات:

يتم التعبير عن الاتجاهات من قبل الفرد بطريقتين هما:

1-10 - طريقة لفظية: وهي على نوعين:

أ/ الاتجاه اللفظي التلقائي : يعبر الفرد عن اتجاهه بشكل صريح علني في حديثه.

ب / الاتجاه اللفظي المستشار : يعبر الفرد عن اتجاهه عندما يوجه له سؤال ما.

10-2 - طريقة عملية (الاتجاه العملي): يعبر الفرد عن اتجاهه بسلوكه وتصرفاته العملية. (صديق

، 2012، 308).

11- تكوين الاتجاهات :

يتم تكوين الاتجاه بمجموعة من المراحل تتمثل فيما يلي

11-1- المرحلة الإدراكية أو المعرفية: يكون الاتجاه في هذه المرحلة ظاهرة إدراكية أو معرفية تتضمن تعرف الفرد بصورة مباشرة على بعض عناصر الطبيعة والبيئة الاجتماعية التي تكون من طبيعة المحتوى العام لطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه وهكذا قد يتبلور الاتجاه في نشأته حول أشياء مادية كالبيت الهادئ والمقعد المريح، وحول نوع خاص من الأفراد كالأخوة والأصدقاء، وحول نوع محدد من الجماعات كالأسرة وجماعة النادي وحول بعض القيم الاجتماعية كالنخوة والشرف والتضحية.

11-2- مرحلة نمو الميل نحو شيء معين : وتتميز هذه المرحلة بميل الفرد نحو شيء معين، فمثلا أن أي طعام قد يرضي الجائع، ولكن الفرد يميل إلى بعض الأصناف الخاصة من الطعام وقد يميل إلى تناول طعامه على شاطئ البحر وبمعنى أدق أن هذه المرحلة من نشوء الاتجاه تستند إلى خليط من المنطق الموضوعي والمشاعر والاحساسات الذاتية. (الختاتنه، النوايسة، 2011، 150).

11-3- المرحلة التقييمية: وهي مرحلة يقوم فيها الفرد بتقييم (إيجابي أو سلبي) حصيلة تفاعله مع هذه المثيرات والعناصر (أشخاص وموضوعات)، ويستند في عملية التقييم هذه إلى ذلك الإطار المعرفي بما فيه من متغيرات موضوعية مثل خصائص الأشياء ومقوماتها ومن مثيرات ذاتية مثل صورة الذات وأبعاد التطابق والتشابه والتمايز، وهي جميعها تعتمد على ذاتية الفرد وأحاسيسه ومشاعره. فيصبح هذا الأساس الذي سيبنى عليه رفضه أو تأييده على موضوع معين.

11-4- المرحلة التقريرية : وهي مرحلة التقرير أو إصدار الحكم بالنسبة لعلاقة الفرد مع عنصر من عناصر البيئة، بمعنى آخر يصبح الاتجاه قابلا للاستقرار، والثبات نحو موضوعات محددة، محيطة به، ويعبر بها عن طريق الموافقة أو المعارضة. (شوامرة طالب نادر، 2014، 130 - 131).

11-5- مرحلة الثبوت والاستقرار: إن ثبوت الميل على اختلاف أنواعه ودرجاته يستقر ويثبت على شيء ما عندما يتطور الاتجاه النفسي فثبوت هذه المرحلة الأخيرة في تكوين الاتجاه. (الختاتنه و النوايسة، 2011، 150).

12 - مصادر تشكيل الاتجاهات لدى الاطفال :

ثمة عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين وتشكيل الاتجاهات لدى الأطفال وستناول أهم هذه العوامل:

12-1- الأسرة :

يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها، إذن إن اتجاهات الوالدين الخاصة وما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلوكية تأثير عميق على تكوين اتجاهاته ونموها.

وتمثل الأسرة في معظم الحالات أهم جماعة مرجعية يرجع إليها الشخص في تكوين اتجاهاته، ومن الطبيعي أن يكتسب الأطفال أول اتجاهاتهم من الوالدين وذلك حكم سيطرتها على العوامل الأساسية التالية في تكوين الاتجاهات، وهي:

- الثواب والعقاب: مثل الحلويات، الألعاب، القبول والرفض، العبوس، الحرمان من الألعاب، النزهة والمكافآت.

- الإعلام والمعلومات التي تصل الطفل في مراحل نموه الأولى: فالطفل يسعى إلى والديه للإجابة على كل أسئلته وتساؤلاته اليومية الحياتية التي تشكل أساسا للاتجاهات والمعتقدات والقيم والمفاهيم، مثل: الخير، الشر، الجميل، القبيح، الحق، الباطل، الحلال، الحرام، المقبول، المرفوض.

12-2- الأقران والجماعة المرجعية :

إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين (كلما تقدم الطفل في العمر) يأتي من جانب الأقران ويبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر، وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر). الجماعة المرجعية: يقول بروشانسكي و سيدنبرج (Broshanski et Sedinbirg) ارتبطت تكون الاتجاه لدى الفرد بعضويته في الجماعات الاجتماعية: المختلفة، والتي يكون له فيها اتصالات من نوع الوجه للوجه مع باقي أعضائها، ومهما تكن قوة ضغط الجماعة على الفرد ليتمثل لها ويساير معاييرها إلا أن مدى تأثيرها عليه يعتمد على درجة توحده معها، وقد يتوحد شخص ما مع جماعة لا ينتمي لها، ونتيجة لذلك تكون اتجاهاته مطابقة مع اتجاهات الجماعة أكثر من الجماعة التي ينتمي إليها. (طالب نادر، 2014، 133)، وتلعب المدرسة والمسجد والشارع مصدرا أساسيا لتكوين الصداقات والتصاحب والجماعات المرجعية لدى الاطفال.

12-3- الثقافة الفرعية :

تتمثل في كل ثقافة مجموعة من الثقافات مثل: الريف، الحضر، البدو، سكان السواحل، سكان المناطق الجبلية، ولكل ثقافة من هذه الثقافات العديد من الأساليب السلوكية والعادات الخاصة بالزواج، الميلاد، الموت، وكذلك النظرة إلى الحياة، وكل جديد فيها، حيث تختلف عن باقي الثقافات الفرعية الأخرى، ولا شك أن لهذا الاختلاف دورا كبيرا في تكوين الاتجاه. (طالب نادر، 2014، 134).

12-4- مراكز التعليم و التنشئة الاجتماعية :

تحتل الروضة والمدرسة والمسجد هذا بالإضافة إلى العناصر الاجتماعية الأخرى التي يبدأ الفرد بالاتصال بها والتواصل والتفاعل معها بصور مختلفة مثل: شرطي المرور، البائع، البقال، عامل التنظيفات، دورا مهما في تكوين الاتجاهات لدى المتعلمين وتطويرها، وذلك من خلال تفاعلهم مع الأترب والمعلمين، فهي تقدم الصورة الأولية والمادة الإدراكية والمعرفية التي على أساسها يتمكن الطفل من إعطاء انطباعات ترسم من خلالها اتجاهاته وميولاته وسلوكاته نحو هذه الموضوعات.

12-5- وسائل الإعلام:

تقدم وسائل الإعلام كما هائلا من المواد التحفيزية التي يمكن من خلالها تكوين اتجاهات لدى الطفل حيث تتناول العديد من الدراسات في التسويق وفن الإعلام كيفية صنع الاتجاهات الإيجابية للأفراد نحو منتجات معينة، فالرسوم المتحركة والإشهار والإعلانات المختلفة تساهم بطريقة غير مباشرة في صنع و تكوين أو دعم الاتجاه لدى الطفل.

13- تغيير الاتجاهات :

13-1- أنواع تغيير الاتجاهات:

ثمة نوعان أساسيان لتغيير الاتجاهات، وهما:

تغيير متسق: وفيه تتسق وجهة التغيير مع وجهة الاتجاه فتزيد من درجة الإيجابية للاتجاه الإيجابي، ومن درجة السلبية للاتجاه السلبي، كان تزيد من درجة استهجان الفرد الذي يكره تدخين السجائر، أو تزيد من درجة تفضيل الفرد لمنهج بعينه.

تغيير غير متسق: وهدفه تغيير الاتجاه القائم بالفعل إلى الوجهة المعارضة، من سلبي إلى إيجابي أو بالعكس، حيث يهدف التغيير من الوجهة المعارضة لوجهة الاتجاه المتبني، مثال: تغيير الاتجاهات

المتبناة نحو الأقليات الزوج في المجتمع الأمريكي مثلا، من اتجاهات تدفع إلى رفضهم ورفض التعامل معهم إلى أخرى تشجع على تقبلهم. (طالب نادر، 2014، 140-141).

13-2- عوامل تغير الاتجاه:

تشير العديد من الدراسات إلى أنه يمكن تغير الاتجاه وتعديله أو تغييره وذلك يعتمد على أساليب معينة يرتبط جلها في جانبين أساسيين هما

الجانب المعرفي:

يتطلب توفر قدر من المعلومات والمعارف حول موضوع الاتجاه ففقدرة الفرد على تغيير اتجاه فرد آخر تعتمد على قوة الحجج والبراهين المنطقية وصحة المعلومات ودقتها والحقائق الموضوعية المتعلقة بموضوع الاتجاه أي قدرته على إقناع الآخرين.

الجانب العاطفي:

يتضمن عملية استشارة دوافع الفرد وانفعالاته وعواطفه وتوجيهها نحو أو ضد موضوعات معينة، كأن يكون المشرف التربوي قدوة حسنة للمدرسين وذلك يجعلهم يشعرون بمكانتهم وقيمهم الذاتية حتى يتمكن من تغيير اتجاهاتهم نحو أدائهم التربوي.

وعملية التغيير في الاتجاهات تتوقف على مدى التوفيق والتفاعل القائم بين الشخصية والظروف أو المواقف التي يحصل فيها التغيير، والتحكم في طبيعة هذا التفاعل. (سعيد، 2008، 47)، وفيما يلي عرض للعوامل التي تغير في الاتجاهات:

العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه سهلا: هناك عدة عوامل نذكر منها:

- ✓ ضعف الاتجاه وعدم رسوخه.
- ✓ وجود اتجاهات متوازية أو متساوية في قوتها بحيث يمكن ترجيح إحداها على الباقي.
- ✓ عدم تبلور ووضوح اتجاه الفرد أساسا نحو موضوع الاتجاه.
- ✓ عدم وجود مؤثرات مضادة.
- ✓ سطحية أو هامشية الاتجاه مثل الاتجاهات التي تتكون في الجماعات الثانوية كالأندية والنقابات والأحزاب السياسية... إلخ.
- ✓ وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه الجديد. (سعيد، 2008، 46).

13- العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه صعبا: هناك عدة عوامل نذكر منها:

- ✓ قوة الاتجاه القديم ورسوخه.
 - ✓ زيادة درجة وضوح معالم للاتجاه عند الفرد.
 - ✓ الاقتصار في محاولات تغيير الاتجاه على الأفراد وليس على الجماعة ككل، لأن الاتجاهات تنشأ أصلا من الجماعة وتتصل بموقفها.
 - ✓ الجمود الفكري وصلابة الرأي عند الأفراد.
 - ✓ إدراك الاتجاه الجديد على أنه فيه تهديد للذات.
 - ✓ محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد.
- حيل الدفاع تعمل على الحفاظ على الاتجاهات القائمة وتقاوم غيرها. (سعيدي ، 2008 ، 47).

14- نظريات التغيير في سلوك الاتجاهات:

14-1- نظرية التنافر المعرفي: (المعرفة الطاردة)

وهذه نظرية تقوم على فكرة المعرفة الطاردة أو بمعنى آخر مجموعة من المعلومات تطرد مجموعة أخرى من المعلومات لتحل محلها، ومن المعروف أن المكون المعرفي هو أحد مكونات الاتجاه، فعندما يحدث تعديل في هذا المكون المعرفي يبنى على ذلك تعديل في المكون الانفعالي ثم السلوكي وهكذا.

ويعتبر هذا المدخل أساسا جيدا لعمليتي الدعاية والإعلام، وهما عمليتان هامتان في التواصل بين الجماعات أو بين الأفراد داخل الجماعة.

فالدعاية تعرف على أنها عملية تعديل الاتجاهات من أجل تعديل السلوك وذلك في ضوء مجموعة من الأساسيات والتي لا بد أن نشير إليها وهي:

- يتأثر اتجاه الفرد بالمعلومة أو المعرفة التي تقود إلى إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وهذه صفة من صفات المعلومة الطاردة، إذ يجب أن تأخذ في حسابها حاجات أفراد الجماعة وتطلعاتهم، وكلما كانت درجة إشباع الحاجات عالية كانت المعلومة أشد قدرة على طرد المعلومة الموجودة أو الحالية لتحل محلها. وتحدث التعديل المطلوب في المكون المعرفي للاتجاهات.

- يتأثر اتجاه الفرد بالمعرفة التي تتوافر لها الصفات المنطقية والموضوعية، من حيث خصائص عمليات الإقناع، وبالتالي تكون المعرفة قادرة على الدخول إلى المكون المعرفي للاتجاه، ومن ثم تحدث التغيير المطلوب.

ولعلنا نلاحظ في كثير من عمليات. الدعاية أو تعديل الاتجاهات، أن المثير الدعائي يعتمد على عدد من الحقائق العلمية أو التجريبية ليحدث الإبهار المطلوب عند الفرد ويتم إقناعه بعد تعديل اتجاهه وكذلك سلوكه.

- يتأثر اتجاه الفرد بالمعرفة التي تقترب من القيم والمعايير التي يؤمن بها الفرد ومن العادات والتقاليد التي يمارسها. فكلما كانت المعرفة أو المعلومة الطارئة أو الجديدة متناسبة مع نسق القيم والمعايير كانت أكثر تأثيراً في دخول المكون المعرفي للاتجاه لتحل محل معرفة سابقة قد لا تكون لها هذه الصفة، فالمعرفة الدينية على سبيل المثال - أي المعرفة التي تعتمد على العقيدة - تكون أكثر قدرة على أن تحل محل معرفة أخرى في المكون المعرفي للاتجاهات. (السيد وعبد الرحمان، 1999، 262).

14-2- نظرية الاتجاه اللاشعوري:

وتقوم هذه النظرية على فكرة النشاط اللاشعوري عند الفرد وإمكانية استخدام هذا النشاط في تعديل الاتجاه النفسي وخاصة من حيث المكون الانفعالي، وما يحدث في هذه النظرية هي توجيه مجموعة من المثيرات (الهامشية) أي التي تدور من بعيد حول الفرد ومن ثم يحدث تعديل في المكون الانفعالي للفرد بالدرجة الأولى يلي ذلك إحداث التعديل المطلوب في الاتجاه النفسي للفرد.

14-3- نظرية القهر السلوكي:

وتقوم هذه النظرية على فكرة قهر سلوك الفرد وتعديله قسراً، بمعنى أن يتم التعديل أولاً في المكون السلوكي للاتجاه، وبالتالي يتم التعديل في الاتجاه ذاته. وقد استخدمت هذه النظرية أو بمعنى أصح كانت نتاج الممارسات اللإنسانية في معسكرات الاعتقال ومعسكرات أسرى الحرب. (السيد و عبد الرحمان ، 1999 ، 263).

14-4- النظرية الوظيفية:

تقوم هذه النظرية على تعديل المكونات الأربعة للاتجاه النفسي بطريقة متوازنة وبحيث تبدأ بتعديل المجال الإدراكي الذي يقع فيه موضوع الاتجاه ومن ثم تتعدل مدركات الفرد وإدراكاته نحو هذا الموضوع ويحدث ذلك بناء على مبدئين:

أولهما: انتظام مجال الإدراك بمعنى الوجود المتوازن لعناصر المجال.

ثانيهما: تكامل المجال بمعنى تناسق الأوضاع بالنسبة لهذه العناصر، وفي ضوء ذلك يتم عرض موضوع الاتجاه بصورته الإدراكية المعدلة على الفرد، وبجانب ذلك يتم إدخال مجموعة

المعارف والمعلومات التي تتناسب مع الصيغة الإدراكية الجديدة مع ملاحظة جميع الخصائص التي تسبق الإشارة إليها في نظرية التناظر المعرفي، كما يلاحظ إحداث درجة متناسبة من الانفعال تصاحب مجموعة المعلومات أو المعارف المقدمة، وعليه فإننا نتوقع تعديل سلوك الفرد نتيجة لما سبق.

وهذه النظرية لا تعتبر أساسية بالنسبة لتعديل الاتجاهات النفسية فقط، ولكن أيضا لتعديل العقائد والمذاهب كذلك، وواضح من المناقشة السابقة أن المحور الأساسي لهذه النظرية هو المكون الإدراكي للاتجاه النفسي أو بمعنى آخر المجال الذي يقع فيه موضوع الاتجاه. (صلحاي، 2017، 57-58).

15- قياس الاتجاهات:

15-1- مفهوم قياس الاتجاه:

يتفق علم النفس الاجتماعي على أن الاتجاه يعني تسجيل استجابة الفرد اللفظية الخاصة باتجاهه نحو موضوع ما، إلى قيمة عددية من خلال مقياس أو استبيان من خلال معين لهذا الغرض، ولهذا طوّروا عددا من الأساليب المنظمة لاستنتاج وقياس الاتجاه، تمهيدا لتعديلها أو تفسيرها، كما يؤكدون على أن قيامها يستهل التنبؤ بالسلوك، وكذلك قياس الاتجاهات له فوائد كثيرة، في ميادين عديدة مثل (الصحة النفسية التربوية، التعليم والصناعة). (بني جابر، 2004، 281).

15-2- طرق وأساليب قياس الاتجاهات:

عندما نتحدث عن القياس فإننا نعطي الأرقام للأشياء طبقا لقواعد محددة وبطريقة تعكس من خلالها خصائص الأرقام والعلاقات بين الأشياء بعضها البعض، وهناك مستويات متعددة للقياس وهي تتميز بإعطاء معلومات مختلفة عن العلاقات بين الأشياء، وهي تتعكس عن الأرقام التي تم إعطاؤها

(Bohner&Wanke, 2002, 20)

وعلى الرغم من أننا نعلم جميعا أن الجميع من حولنا يحملون اتجاهات بداخلهم إلا أننا من غير الممكن أن نقرأ ما في عقولهم ونلاحظ بشكل مباشر، ولكننا قد نستطيع أن نرجع اتجاهاتهم إذا ما تعرفنا عليها إلى أشياء أو أحداث بعينها. (Brock & Green, 2005, 18) ومن الملاحظ أن هناك طريقتين في قياس الاتجاه كل طريقة تعتمد على مجموعة من الأساليب يمكن من خلالها معرفة قياسه ومعرفة طبيعة الاتجاه وفيما يلي عرض لطرق وأساليب قياس الاتجاه:

15-2-1- طرق قياس الاتجاه:

هناك العديد من البحوث والدراسات النفسية تشير إلى وجود العديد من الأنواع والطرق لقياس الاتجاهات النفسية وعموماً نقسمها إلى ثلاث طرق رئيسية وهي:

1- طرق تعتمد على التعبير اللفظي للفرد

ويعتبر من أكثر الطرق تقدماً نظراً للإعتماد فيه على الاستفتاءات والحصول على الإجابات لعدد كبير من الأفراد في وقت وجيز.

2- طرق تعتمد على الملاحظة أو المراقبة البصرية للسلوك الحركي للفرد:

إن عملية ملاحظة السلوك الحركي للفرد تتطلب وقتاً طويلاً، وتستدعي تكرار الملاحظة في ظروف مختلفة ومن أمثلة ذلك: الحكم على الاتجاه النفسي للفرد عن طريق ملاحظة ذهابه إلى الجامعة أو لتأديته الصلاة أو ملاحظة الشخص الذي يتردد على نوع معين من المكتبات أو ملاحظة الركن أو الموضوع الذي يهتم به شخص ما عند قراءته للصحف دائماً وهكذا.

3- طرق تعتمد على قياس التعبيرات الانفعالية للفرد:

وهي تتمثل في دراسة ردود أفعال الشخص الانفعالية على مجموعة من المؤثرات، وهذا الأسلوب لا يصلح للاتجاهات النفسية عند مجموعة كبيرة من الأفراد، ويلاحظ أن قياس الاتجاه يتطلب بناء اختبار خاص أو مقياس خاص لهذا الغرض (Bohner&Wanke, 2002, 19-20)

15-2-2- أساليب قياس الاتجاهات:

هناك أساليب متعددة لقياس الاتجاهات، ابتكرها وطورها علماء النفس الاجتماعي، وفيما يلي نستعرض:

بعض الطرق الممكنة لقياس الاتجاهات النفسية:

- ✓ مقاييس التقدير الذاتي.
- ✓ مقاييس ملاحظة السلوك الفعلي.
- ✓ مقاييس الاستجابة الفسيولوجية.

✓ الأساليب الإسقاطية.

ونقتصر في هذه الدراسة على أكثر المقاييس شيوعا لقياس الاتجاهات وهي مقاييس التقدير الذاتي والتي من أهمها:

15-2-2-1-1-طريقة ثرستون: اقترح ثرستون طريقة لقياس اتجاهات الناس نحو موضوعات متعددة من خلال عدد من المقاييس المتساوية في البحور والظهور (عيد، 2000، 103) أي متساوي المسافات بين البنود أو عبارات مقياس الاتجاه معتمدا بذلك على تجاربه في مجال علم النفس الفيزيائي، بهدف الوصول لمقاييس ذات وحدات متساوية لقياس خصائص الأفراد، كالوزن والطول، فكلما كان الفرق بين طول شخصين قليلا، كان عدد الأفراد المميزين لهذا الفرق ضئيلا، وإذا كان الفرق كبيرا كان عدد من يميزونه كبيرا، و كانت بذلك هذه مسلمة بالنسبة لثرستون وعند تطوير ثرستون لمقياسه توصل إلى طريقة الفئات المتساوية ظاهريا حيث تتلخص في جمع عدد كبير من البنود التي تقيس اتجاها ما، و يتم عرضها على مجموعة من المبحوثين حيث يطلب منهم تصنيف البطاقات في الفئات، حيث (1) يمثل الاتفاق الكامل و (11)الرفض الكامل، أي يقوم الحكام بقراءة العبارة ثم وضعها تحت الرقم المناسب بغض النظر عن رأي الشخص له بالنسبة لكل بند، ولكي يتم التصنيف حسب محتوى العبارة توضع علامة بالاتجاه المراد قياسه (السيد و عبد الرحمان 1999، 266-267).

15-2-2-2-2- مقياس التباعد النفسي الإجتماعي لبوجرديس:

ظهرت أولى محاولات لقياس البعد الاجتماعي أو المسافة الاجتماعية عام 1925 للتعرف على مدى تقبل الأمريكيين أو نفورهم من القوميات الأخرى يعد هذا المقياس أول محاولة في موضوع الاتجاهات، حيث لا يزال مقياسه يستخدم في التعرف على اتجاه الفرد نحو درجة تقبله أو نفوره من الأجناس العنصرية، و قد طبق هذا المقياس على عينة تقرب من ألفين من الأمريكيين لمعرفة اتجاهاتهم نحو أربعين قومية (الأنصاري و محمود، 2007، 253-254) ، وقد عدل هذا المقياس عدة مرات واستخدم في دراسات عديدة والغرض من هذا المقياس، أنه يقيس التعصب العنصري والعريقي، فهذا الاتجاه النفسي يتميز بمجال إدراكي قد يكون غير منظم وبمعرفة قد تكون خاطئة وبدرجة انفعالية عالية وسلوك قد يكون ظاهريا أو غير ذلك. (السيد وعبد الرحمن، 1999، 265-266)، فقد افترض أن العبارات السبع التالية تمثل مسطرة متدرجة للتقبل الاجتماعي بمعنى أن العبرة الأولى تمثل أقصى

درجة من درجات التقبل الاجتماعي، وإن العبرة السابعة تمثل أقصى درجة من درجات النفور أو التبعاد الاجتماعي

أترج منهم	أصدقهم	أجاورهم في المسكن	أزامنهم في العمل	أقبلهم كمواطنين في بلدي	أقبلهم كزائرين لوطني	أستبعدهم من وطني
1	2	3	4	5	6	7

وتوضح علامة على هذا على هذا القياس تعبر عن الاتجاه نحو كل من الجماعات التالية:

الزواج -الفرنسون - الانجليز

-الاييرلنديون -الأتراك-العمال...الخ (محمد الزغبى ، 2010 ، 213).

15-2-2-3- مقياس ليكرت (Likert):

ابتكر ليكرت سنة (1932) طريقة جديدة لقياس الاتجاهات نحو مختلف الموضوعات، مثل المرأة والتقدم والزواج (عيد، 2005، 105). فهذا المقياس هو نوع من أنواع التدرج إذ يعتمد على تدرج العبارة الواحدة، بدلا من استخدام العبارات المتدرجة، وهو من المقاييس الكثيرة الاستخدام، في مجال قياس الإتجاهات النفسية، لأنه لا يستهلك الجهد والوقت، كما هو الحال بالنسبة لمقياس ثرستون (السيد وعبد الرحمن، 1999، 268-269)، إذن فطريقة ليكرت بسيطة تنحصر في اختيار عدد من العبارات التي تقيس موضوع الاتجاه، حيث يوضح المبحوث استجابته باختيار واحدة من خمسة بدائل تتمثل في: الموافقة بشدة، أو الموافقة، أو أن المبحوث متردد، أو لا يوافق، أو لا يوافق بشدة، وعلى هذا فالدرجة المرتفعة تدل على الإتجاه الموجب، و الدرجة المنخفضة تدل على الإتجاه السالب (الانصاري ومحمود، 2007، 254-255).

ويمكن تحديد الخطوات التي تستخدم في إعداد هذا النوع من المقاييس، بما يأتي:

1- تحديد الموضوع المراد قياسه ، وتحديد عناصره، ووضع تعريف محدد له، فإن كنا بصدد قياس اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة المرأة للعمل خارج البيت مثلا، يجب تعريف محدد لعمل المرأة خارج البيت.

2- توجيه استبيان لطلبة الجامعة يطلب منهم الإجابة عن سؤالين أحدهما تبيان الجوانب الإيجابية لعمل المرأة، والآخر تبيان الجوانب السلبية له.

3- تحلل هذه الاستجابات وتوضع في صورة فقرات محددة وواضحة المعنى، وقصيرة وتكون إما إيجابية أو سلبية، على حسب السؤالين ويضاف لهذه الفقرات، فقرات أخرى، يتم الحصول عليها من أدبيات الدراسة.

4- تقدم هذه المجموعة من الفقرات إلى مجموعة من المختصين بالقياس، للحكم على كل فقرة في مدى صلاحها لموضوع القياس.

5- يتم الاحتفاظ بالفقرة المتحصلة على الموافقة بالإجماع، أو استخدام كاف تربيع (كا²) لكل فقرة لاستخراج الفرق بين الموافقة عليها أو عدم الموافقة، فإن كان هناك فرقا بينهم، أي النتيجة ذات دلالة معنوية، تبقى الفقرة في المقياس، وإن لم تكن لها دلالة معنوية نستبعداها من المقياس، كما وتعديل صياغة بعض الفقرات بناء على رأي الخبراء.

6- ترتب العبارات عشوائيا، و توضع تعليمات الإجابة على فقرات الاستبيان، ثم يوزع على عينة عشوائية من مجتمع البحث، كالطلبة الجامعيين، ثم يسجل الوقت المستغرق في الإجابة، لاستخراج معدل الوقت للإجابة. (وحيد، 2001، 57-59).

7- أما عند التصحيح، تعطى للعبارات الإيجابية أوزان تتراوح من (1-5) وتعكس في العبارات السلبية من (5-1) وذلك حسب سلم التدرج المعتمد عليه.

15-2-2-4- مقياس جوتمان (Gutmann) :

تأثر هذا الأخير عند اقتراحه لهذا النوع من المقاييس بفكرة التدرج التراكمي، أو التدرج المتجمع للاستجابات (السيد وعبد الرحمن، 1999، 271) وهو شبيه بالمقياس المستخدم للكشف عن قوة الإبصار لدى الشخص الذي رأى صفا فإنه يستطيع أن يري الصفوف التي قبله، أي أن الفرد إذا وافق على عبارة معينة في هذا المقياس، فلا بد أن يوافق على كل العبارات السابقة، ويرفض التي تلحقها، والمثال التالي يوضح طريقة جوتمان لقياس اتجاه الأفراد نحو القسط الذي ينبغي الحصول عليه من الثقافة.

- 1- نهاية المستوى الجامعي لا يعتبر كافيا لتتقيف الفرد. (نعم) (لا)
 - 2- نهاية المستوى الثانوي لا يعتبر كافيا لتتقيف الفرد. (نعم) (لا)
 - 3- نهاية المستوى الإعدادي لا يعتبر كافيا لتتقيف الفرد. (نعم) (لا)
 - 4- نهاية المستوى الابتدائي لا يعتبر كافيا لتتقيف الفرد. (نعم) (لا)
 - 5- ينبغي أن تزيد ثقافة الفرد عن مجرد القراءة والكتابة. (نعم) (لا) (جابر ولوكيا: 2006، 105)
- يلاحظ من خلال هذا المقياس أنه يصلح فقط لقياس الاتجاهات التي يمكن فيها وضع العبارات القابلة للتدرج وهذا ما يجعل منه محدد الاستعمال. (الأنصاري ومحمود، 2007، 257).
- 15-2-2-5- مقياس أوسجود (أسلوب المعاني الفارق):

اتباع أوسجود (Osgood) وزملاؤه أسلوب مختلف في قياس الاتجاهات، حيث يعتبر هذا المقياس كما يطلق عليه التمايز السيمانتي differential Semantic ، طريقة موضوعية ومرنة، تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع، وكذلك يبحث في تغيرات هذه المعاني، كنتيجة لخبرات معينة، ويقوم مقياس أوسجود على مسلمة مفادها أن لكل شيء معنيين لدى الفرد، معنى رمزي وآخر ضمني، فالرمزي يوجد في قاموس اللغة للكلمة، أما المعنى الضمني، يشير إلى تداعيات الكلمة وما تثيره لدى الفرد، ثم يطلب منه استخدام عدد من الصفات ثنائية القطب، ثم استنتاج أوسجود وزملائه ثلاث عوامل لتقدير الصفة:

* عامل التقويم: مثل " جيد - سيئ"، أو "قيم - غير قيم".

* عامل القوة: مثل " قوي - ضعيف"، أو "ثقل - خفيف".

* عامل النشاط: مثل "إيجابي - سلبي"، أو "سريع - بطيء" (دويدار، 1999 ، 48-49).

خلاصة الفصل:

إن للاتجاهات دوار بارز في معرفة وفهم سلوك الأفراد، لهذا تم تداول وتناول هذا المفهوم من طرف العديد من العلماء والأخصائيين في ميدان علم لنفس والاجتماع من خلال العديد من الدراسات والبحوث، وذلك في مجال التربية والتعليم والمناهج الإدارية، وفي حدود ما وصلنا له وتحققنا منه رأينا أن موضوع الاتجاه لدى الأطفال لم يأخذ الحيز الوفير من الاهتمام والبحث لدى العلماء والدارسين لكن عموما يعتبر موضوع الاتجاه هو موضوع عام وشامل يلم جزئيات عديدة لا ترتبط بطبيعة أفراد أو فئة سنية معينة، وقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى جوانب مختلفة ومتنوعة مرتبطة بموضوع الاتجاه، كل هذا ساعد على تناول دقيق وجيد للدراسة من جوانب متعددة تتعلق مرتبطة بتكوين الاتجاه وتغيره وطرق قياسه وهذا ما ساعدنا على تصميم جيد لأداة القياس وكيفية تفسيرها.

الفصل الثالث :

تعلم السباحة للأطفال 6- 8 سنوات

- 1- ماهية التعلم
 - 1-1- شروط التعلم
 - 1-2- أهداف التعلم
 - 2- التعلم الحركي
 - 2-2- مراحل التعلم الحركي
 - 3-السباحة
 - 1-3- ماهية السباحة
 - 2-3- تعريف السباحة
 - 3-3- فوائد السباحة
 - 4-تعلم السباحة (السباحة التعليمية)
 - 1-4-أهمية تعلم السباحة
 - 2-4- المهارات التمهيديّة الاساسية في تعلم السباحة
 - 3-4-العوامل المؤثرة في تعلم السباحة
 - 4-4- الأسس التي يجب مراعاتها قبل البدء في تعلم السباحة
 - 4-5- درس السباحة
 - 4-5-1-الشروط التي يجب أن تتوافر في درس السباحة للأطفال
 - 4-5-2- الوسائل التعليمية في درس السباحة
 - 4-6- أسس وعوامل الأمن والسلامة في السباحة
 - 5- الخصائص العمرية للسباحين المبتدئين (6-8 سنوات)
 - 5-1-مظاهر نمو في المرحلة الطفولة (6-8 سنوات)
 - 5-2- خصائص سباحين المرحلة العمرية (6-8 سنوات)
-

تمهيد :

إن رياضة السباحة من الفعاليات التي تنفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد، فالجنين يسبح في رحم أمه والشيخ يمكنه أن يقضي وقتاً ممتعاً وينشط جسمه بالسباحة كذلك الحال بالنسبة للإناث، وأصبح تعلم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية والبدنية في النواحي العقلية والاجتماعية والانسانية والبدنية، كما أن السباحة تعتبر من أفضل الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى، ويعتبر موضوع تعليم السباحة للأطفال من المواضيع التي أخذت حيزاً من الاهتمام في الوقت الأخير ليس لأهميتها كنشاط بدني يترك بصمته على ممارسيه فحسب بل امتداده إلى النواحي النفسية الممتلئة في الرضا والتنافس أيضاً إلى جانب الترويح، وفوق كل ذلك الأمان.

وفي هذا الفصل سنستعرض موضوع تعليم السباحة للأطفال من خلال عرض لماهية التعليم والتعلم الحركي وشروطه ومراحله، والسباحة ومفهومها وأهميتها والفائدة منها، وكذلك السباحة التعليمية (تعليم السباحة) وأهميتها والأسس التي يجب مراعاتها والعوامل المؤثرة فيها، ودرس السباحة وشروطه وأنواع الوسائل التعليمية المستخدمة فيه ومختلف أسس وعوامل الأمان والسلامة، وفي الأخير سنعرض مختلف الخصائص العمرية للسباحين المبتدئين (الناشئين) وبالأخص المرحلة العمرية 6-8 سنوات المعنية بهذه الدراسة.

1- ماهية التعلم :

يشكل التعلم واحدا من أهم العمليات وأبرزها وأكثرها أثرا في حياة الإنسان فكل فرد منا يسعى من خلال تعلمه لأن يكسب الأساليب السلوكية التي تمكنه من التعامل مع الآخر وتضمن له استمرار الحياة في كنف المجتمع الذي ينتمي إليه، (دخل الله، 2015، 9).

و يجمع الكثير من علماء النفس على أن التعلم يحدث عندما يؤثر الموقف المثير على الشخص المتعلم وخبرته وذاكرته بما يؤدي إلى التغيير في سلوكه وتصرفاته. ومن هنا يمكن تعريف التعلم بأنه تغيير في أداء الشخص سواء أكان الأداء معرفيا أم انفعاليا أم حركيا، وأن يكون لهذا التغيير صفة الاستمرار النسبي، كما أنه لا يرجع إلى عملية النضج الجسماني أو تأثير العقاقير. (احمد، 1996، 123).

ويشير " أسامة راتب (1999)" إلى أن التعلم بشكل عام عملية تغيير دائم في سلوك الفرد، وينشأ نتيجة الممارسة ويظهر التغيير في الأداء.

ويرى مهدي محمد سالم (2002) أن التعلم نشاط إنساني يستدل عليه من آثاره ونتائجه باعتباره تغيرا في السلوك ناتجا عن تفاعل الفرد في موقف معين وظروف خاصة، وهذا التغيير يعتبر شبه دائم في الأداء للفرد ولحدوثه تحت تأثير الخبرة، أو الممارسة، أو التمرين. (سالم، 2002، 74).

ويعرفه جون ولسون (John Wilson) "التعلم على أنه الحصيلة الثانوية للكائن الحي نتيجة محاولاته لتلبية حاجاته (Wilson, John, 1974, 11) .

ويوصف التعلم في علم النفس بأنه عبارة عن تغيير أو تعديل في السلوك أو في الخبرة أو في الأداء، ويحدث هذا التغيير نتيجة لقيام الكائن الحي بنشاط معين كالمرات أو التكرار، ومن أمثلة التعلم الواضحة تعلم السباحة وتعلم قيادة السيارة أو ركوب الدراجة ..الخ (العيسوي، 2004، 14).

1-1- شروط التعلم:

هناك ثلاث شروط أساسية لا بد من توافرها حتى تتم عملية التعلم:

1. وجود الدافع الذي يدفع الفرد للتعلم.

2 الممارسة: أي يقوم المتعلم بذلك الجهد لتحقيق الغرض الذي ينبغي الوصول إليه.

3. أن يكون المتعلم على درجة عالية من النضج البدني والعقلي والانفعالي الذي يسمح له بممارسة النشاط اللازم لتعليم. (علاوي، 1998، 19-20)

1-2 - أهداف التعلم:

يرى العديد من الدارسين والباحثين أن للتعلم أهداف معينة تزيد من مدارك المتعلم وخبراته وتتمحور في ثلاث أهداف وهي :

1 - التعلم لاكتساب خبرة:

يرتبط التعلم بالخبرة، ونكتسب باستمرار خلال حياتنا سلوكيات وعادات جديدة، وقد يتم التعلم من خلال المواقف المقصودة عن طريق المدرسة والدراسة المنهجية أو قد يتم بصورة غير مقصودة من خلال التعلم والتي تقوم على التفاعل الفرد مع بيئته والمحيط الذي يعيش فيه. (لازم وكماش، 2011، 40).

2-تنمية الاتجاهات :

الاتجاهات أنماط سلوكية يمكن اكتسابها بالتعلم، ونقل الخبرة سواء كانت بطريق مباشر ام غير مباشر يؤدي إلى تكوين الاتجاهات، فالاتجاهات تتكون عندما تتكامل الخبرات الفردية المتشابهة في وحدة كلية تنحو إلى تعميم هذه الخبرات. (لازم وكماش، 2011، 41).

3- تنمية المهارات:

هناك أنواع من المهارات تندرج تحت هذا الإطار وهي:

أ-المهارات العقلية:

النشاط العقلي أحد الخصائص المميزة للإنسان إذ يساعد التدريب العقلي في تنمية المهارات الحركية من خلال المساهمة في التعرف على احتياجات المتعلم. (لازم وكماش، 2011، 43).

ب- المهارات الفنية

يسعى مدرس التربية البدنية والرياضية والمدرب الرياضي إلى إكساب اللاعبين المهارات الفنية ضمن برنامج تعليمي أو تدريبي، وطريقه في ذلك اكتساب المعلومات والمهارات، واللاعب في ذلك يستفيد من المواقف التي توفرها البيئة له من اتقان المهارات الفنية. (لازم وكماش، 2011، 43).

ج- المهارات العضلية:

التربية البدنية والرياضية عملية اجتماعية لتغيير سلوكيات الكائن البشري الناشئ أساساً عن طريق استئارة اللعب من خلال أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من نشاط. (لازم وكماش، 2011، 44).

د- المهارات الاجتماعية:

تصاحب المعطيات الانفعالية والوجدانية ممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الانسان بشكل يتسم بالاتزان والنضج بهدف تنمية التكيف الاجتماعي للفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه. (لازم وكماش، 2011، 44).

2- التعلم الحركي:

يشير **علي مصطفى طه (1999)** : على أن التعلم الحركي أن التعلم الحركي يعتبر أحد الأهداف العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الإنسان حيث لا يخلو النشاط الإنساني بمختلف أنواعه من التعلم، كما تمثل عملية التعليم والتعلم إحدى الأسس الهامة في حياة الإنسان، ويتفق العديد من المتخصصين في مجالات علم النفس التعليمي والتعلم الحركي على أن عملية التعلم عبارة عن دخول الجديد في حياة الإنسان وسلوكه، أو حدوث تغيير وتعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساساً، عن قيام الكائن الحي بنشاط يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك. (طه، 1999، 9).

هو العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تعديل قابلياته عن طريق الممارسة والتجربة (الدليمي، 2012، 9).

يعرفه طلحة واخرون (2006) "على أنه مجموعة من العمليات المرتبطة بالممارسة والخبرة التي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبيا في القدرة على أداء مهارة حركية" (الربيعي، 2012، 145).

2-2- مراحل التعلم الحركي:

تمر كل حركة بمراحل ثلاثة حتى يكتسب الفرد القدرة الكافية لإتقانها وهذه المراحل هي:

1- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للأداء الحركي.

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء الحركي.

3-مرحلة اتقان وتثبيت الاداء الحركي (عبد الخالق، 2003، 227).

3-السباحة

3-1- ماهية السباحة:

إن رياضة السباحة من الفعاليات التي تنفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد، فالجنين يسبح في رحم أمه والشيخ يمكنه أن يقضي وقتا ممتعا وينشط جسمه بالسباحة كذلك الحال بالنسبة للإناث، فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح في وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد.

وتعد السباحة جزءا أساسيا من الممارسات الرياضية المائية التي تشمل على الغطس، وكرة الماء، والسباحة الإيقاعية، والتجذيف، والتزلج... الخ.

وتعد السباحة 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). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنده تغيرات فيسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب ويعرضه للكثير من الانفعالات. وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا. (حسين واحمد، 2000، 11-12)

3-2- تعريف السباحة:

تعرف نهاد الكردي (2015) " السباحة بالمفهوم العام بأنها حركة انتقال الإنسان أو أي كائن حي في الماء دون أي مساعدة. أما في المفهوم الرسمي التنافسي فالهدف منها اجتياز مسافة ما بأسرع زمن ممكن ضمن القواعد المحددة ". (الكردي، 2015، 9).

ويعرفها صالح بشير سعد وآخرون (2013): بأنها أحد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية والأنهار والبحيرات والبحار والمحيطات) والتي يكون بها وضع الجسم أفقي، ومن أنواعها: السباحة الجانبية، الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة وأنواع أخرى. (سعد وآخرون، 2013، 13).

3-3- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، ويمكن إدراج فوائدها بالآتي:

أولاً- الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسدي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نمواً متزناً فيه تناسق ورشاقة.

وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه نظراً لأنها تعمل بصورة منتظمة وارتقاء مستمرين. (حسين واحمد، 2000، 23-24).

ثانياً-الفوائد الفسيولوجية:

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

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

ثالثا-الفوائد الاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات اجتماعية جيدة مع السباحين الآخرين وبقيّة أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك واضحا عندما يحاول فرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تنبته السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

رابعا-الفوائد الصحية :

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

خامسا-الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على إكساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والإقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة .
(حسين واحمد، 2000، 24-25).

سادسا-الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة.

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة. (حسين واحمد، 2000، 25).

سابعا - فوائد السباحة للأطفال :

تؤدي السباحة إلى استرخاء الجسم والذهن وإلى رفع الروح المعنوية لممارسيها ولذلك ينصح بممارستها لجميع بغض النظر عن أعمارهم بمن فيهم الرضع ، وأكدت الطبيبة النفسية التشيكية إيفا كنيبلوفا بأن السباحة تناسب الاطفال الرضع ولا تشكل شيئا غريبا بالنسبة لهم لأنه سبق لهم وأن تواجدوا في سائل لدى أمهاتهم لعدة أشهر. (الكردي، 2015، 34).

وأكدت أن تعليم الأطفال في وقت مبكر يجعلهم يتعلمون التنفس بشكل صحيح، الأمر الذي يحصنهم من الإصابة بالأمراض التنفسية كما أن ممارسة السباحة تجعل أجسامهم أكثر مقدرة على تحمل التغير الذي يحدث في درجات الحرارة فتجعلهم يتطورون نفسيا بشكل أفضل إضافة إلى أن السباحة تطور الشعور بالتوازن وتنسيق الحركات والمقدرة على التوجه وتعلم الأطفال التعاون والتركيز والمهارات وتجعلهم يأكلون وينامون بشكل أفضل. (الكردي، 2015، 35-36).

4-تعلم السباحة (السباحة التعليمية):

تعتبر السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي تعتبر التمهيد والأساس الذي لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الإنجازات الرياضية وتقدم إلى المستويات العليا من نشاط السباحة والهدف الأساسي من السباحة التعليمية هو محو أمية السباحة واكتساب الفرد المهارات والطرق المختلفة للسباحة، بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة. (الفتاح و فضلي، 1999، 21).

ويعرف " محمد علي القط (2000) " تعلم السباحة أنها عبارة عن عملية تغيير أو تعديل في سلوك متعلم السباحة نتيجة قيامه بنفسه بنوع من النشاط بحيث يشترط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو التخدير أو ما شابه ذلك. (القط، 2000، 14) .

4-1- أهمية تعلم السباحة:

أصبح تعلم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية والبدنية في النواحي العقلية والاجتماعية والانسانية والبدنية، كما أن السباحة تعتبر من أفضل الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار دون تقيد بالجنس والسن فضلا على أنها رياضة غير مكلفة من الناحية المادية ويمكن ممارستها في أماكن عديدة. (أحمد، 2010، 18).

إن أساس ممارسة الرياضات المائية بمختلف أنواعها يعتمد على رياضة السباحة وبالتالي فتعلم السباحة يعتبر هو حجر الزاوية لممارسة جميع هذه الرياضات ولارتباط عملية تعلم السباحة دائما بالسن الصغير أصبح من الضروري تعليم السباحة للأطفال في سن مبكرة حتى ينشئوا محبين لهذه الرياضة وممارسين لها طوال حياتهم في مختلف مجالاتها وأنواعها ومستوياتها.

ويشير أندرسون **Anderson (1970)** إلى أهمية تعليم السباحة للأطفال في مقتبل العمر فعندما يتعلم الطفل السباحة سيكتسب خبرات حركية جديدة لمجال جديد ووسط غير مألوف له في حياته العادية مما يعرضه لجو غريب يتطلب منه تكييف نفسه للتغلب على عوامل ميكانيكية وفسيولوجية ونفسية. (الكرداني وآخرون، 2014، 24).

كما أن تعليم السباحة يكسب الطفل قيم اجتماعية حيث يشترك الجنسان ويستمتعان معا بقضاء وقت الفراغ في نشاط صحي وترويجي مما يعمل على تألفهم وتقوية علاقتهم، كما أن ممارسة المهارات الحركية التوافقية للسباحة تعمل على تنمية الجهاز العصبي الذي يعمل بدوره على تنمية القدرات العقلية واكتساب الصحة. (الكرداني وآخرون، 2014، 25).

4-2- تعلم المهارات التمهيديّة الاساسية في السباحة :

يرى علوان رفيق أن البرامج التعليمية في السباحة تضمن مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى: وتهدف إلى تعليم المتعلم الشعور بالأمن والسلامة في الوسط المائي بالإضافة الى محو أمية السباحة وذلك بتعليم المتعلم كيفية التحرك في الماء واكتساب المهارات التمهيديّة في السباحة مثل (الغوص ،الغطس الأولية ،الوثب في الماء.... الخ

المرحلة الثانية : وتهدف الى تعليم المتعلم طريقة من طرق السباحة واكتساب التوافق البدائي لها وذلك عن طريق تعليم كيفية الاحتفاظ بالوضع الأفقي على البطن أو الظهر وتعليم ضربات الذراعين والرجلين والتنفس

ومن خلال ما سبق يمكن حصر اهم المهارات التمهيديّة في السباحة في الآتي:

1. الحالة ما قبل الماء
2. مهارة الثقة في الماء
3. مهارة الطفو
4. مهارة الانزلاق
5. مهارة الوثب او القفز في الماء
6. مهارة أخذ الشهيق وخراج الزفير
7. مهارة الحركة في الماء . (علوان، 2015، 22).

وهو ما اعتمدنا عليه في بناء البرنامج الخاص بالدراسة التي نعمل عليها.

4-3-العوامل المؤثرة في تعلم السباحة:

إن الشخصية الإنسانية في مجموعها شخصية متكاملة لذا يجب التعامل مع المتعلم على هذا الأساس بصفة عامة هو جسم وعقل وتفكير وعاطفة واتجاهات وانفعالات، وكل هذه الأمور تدخل في تكوين شخصية وتحدد إمكانية التعلم لديه غالباً. وفيما يأتي توضيح لهذه العوامل الأربعة:

-الاستعداد:

يلعب الاستعداد دوراً مهماً في تعلم وتقدم المتعلم سواء كان بتوجيهه أو بدونه. إذ لا يمكن لغير الموهوب من المتعلمين الوصول إلى المستوى الرياضي العالي للمهارة المعينة .

عليه فعند اختيار السباحين الموهوبين يجب أن تراعى الأمور الآتية:

-الفطرة و الوراثة.

-العمر البيولوجي.

-السن المناسب لبدء تدريب السباحة. (حسين واحمد،2000، 111)

- الدوافع والحوافز :

يعد تعلم أي حركة جديدة عملا إيجابيا مرتبطا بإدراك وهدف أي أن التعلم يتم بطريق قيام الفرد بنشاط إذ أن الفرد لا يقوم بأي نشاط من غير دافع. فالدافع شرط أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه.

إن استشارة الدافع تؤدي إلى حالة توتر وعدم استقرار الكائن الحي، لذا فهو يسعى للبحث عن حافز في البيئة الخارجية يعمل على إشباع هذا الدافع فالحاجز هو الوضع العام لإثارة العمل وقابلية الاستيعاب لكل متعلم.

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي شأنها بذلك شأن الدوافع الأخرى تتغير بالنسبة للفرد في كل مرحلة من مراحل النمو التي بها تتناسب مع المطالب والاحتياجات الجديدة الخاصة بكل مرحلة كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي أيضا. (حسين واحمد،2000، 114).

-الخوف:

تلعب الناحية النفسية دورا كبيرا في تعلم رياضة السباحة لأنها تعلم في محيط غير طبيعي لم يعتد عليه المتعلم مما ينتج عنه حالة نفسية مبدئية تعرف بعامل الخوف. وتدارس علماء النفس عامل الخوف لدى الإنسان لأهميته الكبيرة، لأن الإنسان في معظم الأحوال يمكنه التغلب عليه فيما لو صمم على ذلك. إن الخوف والانفعالات والدوافع كلها تتضمن حالة من حالات التوتر التي ترفع بالخائف الهرب من الموقف.

يعرف الخوف على أنه عبارة عن عملية عرقلة في الدماغ كرد فعل طبيعي وضروري لحفظ النوع ورد فعل مرافق.

ومن المؤكد أن الطفل يخاف والبالغ يخاف ولكن خوفهما يختلف، فالحياة سلسلة متصلة من المخاوف لدرجة زعم البعض أن الإنسان كثيرا ما يخاف من الخوف نفسه على حد تعبير، واعتياديا يرث الانسان استعدادا للخوف ويحاول دائما الابتعاد عن المواقف التي تثير فيه الأذى والألم، وكل شيء يهدده بهذا الألم يشكل لديه خطرا (مخافة)، وعموما فالخوف لدى الإنسان هو مثير فطري.

لقد اختلف العلماء في تحديد المثيرات للخوف فمنهم من يقول أن الألم الجسمي هو المثير الفطري الوحيد للخوف عند الإنسان وما عدا ذلك من المخاوف مكتسب أو مشتق من هذا الألم وينتقل بطريق التعلم، ويرى (وطن) مؤسس المدرسة السلوكية أن الخوف من المجهول والقريب هو السبب لأن الانسان يعجز عن التصرف الملائم حيال هذه المتغيرات فإذا حدث الخوف لأي سبب من الأسباب (الغرق مثلا) ارتبط الخوف من السباحة بالعوامل الخارجية التي كانت موجودة في أثناء حدوث الغرق بحيث تكتسب هذه العوامل القدرة على تفاعل الخوف فيما بعد. وللخوف خاصية مهمة في قابليته على الانتشار والتعميم، فكثير من المخاوف التي تعتري الانسان هي مخاوف غريبة ويمكن أن تكون غير معقولة عندئذ لا يمكن تقليلها فيصبح من الصعوبة علاجها ويطلق عليها (المخاوف المرضية مثل الخوف من الأماكن العالية والخوف الشديد من الماء). (حسين واحمد، 2000، 116-117)

- التعب:

يجب أن يكون المتعلم منتبها دائما في أثناء تعلمه المهارات الحركية إذ أنه سيجد صعوبة في تركيز انتباهه عندما يكون متعبا كما أن التعب يجعل عضلاته تعمل بطريقة مختلفة عن طريقة عملها في حالة الراحة مما ينتج عنه أداء حركات غير صحيحة.

إن الخوف وزيادة الشد العضلي يؤديان إلى سرعة تعرض المتعلم إلى حالة التعب الزائد _ الإجهاد _ فإن من واجب المعلم أو المدرب إبعاد المواقف التي تؤدي إلى حالات الخوف الشديد لدى المتعلمين وأن يطلب منهم تحقيق نتائج تتناسب مع قدرات كل منهم حتى تكون نتائج التعلم إيجابية، وطبقا لاستجابة كل فرد للموقف التعليمي. (حسين واحمد، 2000، 118).

كما وهناك عوامل أخرى تؤثر في العملية التعليمية والأداء المهاري، فالذكاء بالرغم من أن ارتباطه بالخصائص البدنية والحركية غير كبير إلى حد ما، إلا أنه يساعد بدرجة كبيرة في عملية التحصيل الحركي من خلال النماذج والشرح مما يؤدي إلى التقدم في مستوى الواجبات الحركية المؤداة.

كذلك تلعب الانفعالات دورا كبيرا في معظم الأنشطة الحركية لذا اهتمت البحوث بها، وتناولت تأثير القلق والضغط والتوتر على مختلف أنواع الدوافع المستخدمة في التعلم، إلى جانب دراسة

علاقتها بالأداء ومستواه ويعد مستوى الطموح (الأهداف) من العوامل المهمة في اكتساب المهارات وتطويرها والفشل والنجاح يحدد المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه، وفي العادة فإن هناك أهدافا مرتفعة وأخرى مرنة يمكن الوصول إليها وتلك تؤدي إلى نتائج مرضية للمتعلم ويجب أن نضع في اعتبارنا حالة الفرد عند وضع الأهداف وتوفر له فرص النجاح لأنه أحد العوامل المهمة لاستمرار الأداء والتعلم. (حسين واحمد، 2000، 119).

4-4- الأسس التي يجب مراعاتها قبل البدء في تعلم السباحة:

- السن ومدى إمكانيات المتعلم:

إن المسؤولية الأولى التي تقع على عاتقنا في مجتمعنا هي تهيئة الظروف الملائمة لاكتساب التعلم الحركي للأطفال، فقد أجمع الكثير من الخبراء وأثبتت نتائج البحوث العديدة أن معدل الاستيعاب لتعلم السباحة أفضل عند البداية في السن المبكرة.

ويؤكد ديوك (1986) على أهمية التعليم في المرحلة العمرية المبكرة حيث يصبح التعلم أكثر فاعلية، وتتاح الفرصة لعدم النسيان بالمقارنة بالبدء في التعلم الحركي خلال المرحلة المتأخرة من العمر.

وتؤكد نتائج الدراسات والبحوث على ضرورة تعليم السباحة مبكرا للأطفال، حيث أن الصبية عند تعلمهم السباحة تكون أجهزتهم العصبية والعضلية في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصادا للجهد، وتعتبر السن المناسبة لتعلم السباحة للأطفال 5-8 سنوات، وبناء على ذلك يجب أن يكون تعلم السباحة للأطفال إجباريا في المرحلة الابتدائية، حيث يتميز الطفل في هذا السن بالموهبة الحركية، كما تبين أن الاستعداد الطبيعي للأطفال في سن السادسة أو السابعة يكون مهيئا لممارسة السباحة كما تكون رغبتهم واضحة للتعلم، بالإضافة إلى تميز الطفل في هذه المرحلة بالقدرة على سرعة اكتساب وتعلم الكثير من المهارات، كما نجد أن عملية التعلم تستغرق وقتا قصيرا بمقارنتها عند تعلم البالغين.

- الحالة الجسمية والصحية :

إن الفحص الطبي للأطفال له أهميته في تحديد النواحي الوظيفية لكل طفل، فيتم الكشف على أجزاء الجسم المختلفة من الجلد، القلب، الرئتين، الجهاز العصبي، .. إلخ، ويجب عدم ممارسة السباحة إلا بعد إجراء هذه الفحوصات الطبية وثبوت خلوه من الأمراض وصلاحيته لممارسة نشاط السباحة.

- الخبرات السابقة:

إن تعلم القواعد والمهارات الأساسية للسباحة يساعد على سرعة التعلم، فالطفل الذي اعتاد على المياه يجد سهولة واضحة في تعلم أوضاع الطفو، والذي يجيد الطفو يجد سهولة واضحة في تعلم الحركات المسببة للتقدم، وتعتبر الخبرات السابقة لدى المتعلم سواء كانت خبرات إيجابية أو سلبية لها تأثير كبير في تعلم السباحة، ويجب على المعلم قبل البدء في تعليم المهارات التأكد من إزالة ما لدى المتعلم من جميع الخبرات السلبية السابقة مثل الخوف من الماء كنتيجة للتعرض للغرق أو مشاهدة أحد الأفراد يتعرض للغرق، وعند وضع البرنامج التعليمي يجب على المعلم مراعاة الأسس النفسية للمتعلم مع التدرج في الخطوات التعليمية.

- الظروف المحيطة بالموقف التعليمي:

يجب أن تتوفر جميع الأدوات والامكانيات الخاصة بالعملية التعليمية، وعلى معلم السباحة أن يعمل على تجهيز كل ما يلزم للدرس ويقع ضمن هذه الأنظمة: الوسط المائي للحمام، ودرجة حرارة الماء، ومساحة المنطقة التعليمية، بالإضافة إلى مدى توفر الأدوات المعنية والمساعدة على التعلم،

- درجة الميول والدوافع لدى المتعلم:

يصل المتعلم إلى أحسن حالاته إذا ما توافر لديه الدافع (فالدافع هو الطاقة الكائنة في الانسان والتي تدفعه لأن يسلك سلوكا معينا في البيئة الخارجية) فوجود دافع عند المتعلم يدفعه نحو التعلم وفي مجال السباحة هناك عدة دوافع ذاتية قيمة مثل تفادي الغرق، الرغبة في إنقاذ الغير (الرغبة في تعلم بعض المهارات وإظهارها أمام الآخرين للاستمتاع بوقت الفراغ، والدخول في جو المنافسة). (علوان، 2015، 57-58).

4-5- درس السباحة :

هو وحدة صغيرة من البرنامج التعليمي الذي يدخل في إطار الخطة الخاصة بالسباحة طبقاً للهدف المراد الوصول إليه ويجب أن يشمل الدرس الاجزاء التالية:

1. مراجعة سابقة لما تم تدريسه.

2. تدريس مهارة جديدة.

3. وضع أساس للمهارة التي تدرس في الدرس القادم.

4-5-1- الشروط التي يجب أن تتوافر في درس السباحة للأطفال:

1. توفير مكان آمن في حمام السباحة للتعليم وتوفير الأدوات اللازمة للإنقاذ.

2. توفير الوسائل التعليمية المختلفة، وأن تكون الأدوات المساعدة في التعلم سليمة.

3. نظافة المياه وأن يكون الحوض جيد التهوية والاضاءة.

4. إجراء الكشف الطبي على جميع الممارسين للتأكد من سلامتهم الصحية وخلوهم من الأمراض المعدية.

5. تنمية حواس الطفل والقدرة على الملاحظة واكتشاف الخطأ.

6. توفير فرص النمو النفسي والعقلي والاجتماعي.

7. الاهتمام باندماج الطفل في الموقف التعليمي داخل حمام السباحة.

8. اكتساب العادات الصحية السليمة (ارتداء لباس البحر - الماء - الاغتسال قبل وبعد الخروج من الماء - عدم النزول في الماء بعد تناول الطعام مباشرة).

9. تحديد مكان الدرس مع وضع حبال بعرض حوض السباحة لتحديد الجزء الضحل والجزء العميق.

10. مراعاة الفروق الفردية بين الاطفال.

11. توفير عوامل الأمن والسلامة.

12. توفير الاستعدادات للإسعافات الأولية.

13. وجود المعلم الكفاء المؤهل للقيام بعملية التعليم. (أحمد، 2010، 21).

4-5-2- الوسائل التعليمية في درس السباحة:

تتعدد وتنوع الوسائل التعليمية المستخدمة في درس السباحة حسب طبيعة الهدف من الدرس والغاية التعليمية وتتمثل في:

1/ - الوسائل الثابتة: وهي الصور، الرسوم، الشرائح... إلخ.

2/- الوسائل المتحركة: وهي الفيلم التعليمي، الفيلم الدائري.

3/- الأدوات الصناعية المختلفة وتتضمن:

- عوامات الطفو.

- لوح ضربات الأرجل.

- لوح الكفين.

- عوامات الشد الطافية.

- الزعانف - العوامة - نظارات مائية. (علوان، 2015، 93).

4-6- أسس وعوامل الأمن والسلامة في السباحة:

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

أولاً-عوامل الأمن الصحية:

- 1- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.
- 2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائماً للاستعمال.
- 3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بخدش عميق.
- 4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- 5- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم (قطع الحلوى أو العلك).
- 6- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.
- 7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقاً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال جيداً.
- 8- أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.
- 9- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.
- 10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.
- 11- تشييف الجسم جيداً بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلاً خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة (المايوه) عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو بارداً عقب الخروج من المسبح. (حسين واحمد، 2000، 46).

ثانيا- الأمن والسلامة في حوض السباحة:

- 1- عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- 2- يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.
- 3- يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.
- 4- إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار (المكائن الخاصة بتجهيز وتنقية وتعقيم مياه الحوض) وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.
- 5- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.
- 6- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتيريا والحرارة ... إلخ. (حسين واحمد، 2000، 47).

ثالثا-الأمن والسلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك واسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- 2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.
- 3- اتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- 4- اطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جديّة ولمجرد التسلية.
- 5- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.

6- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.

7- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلاً لمهارة السباحة.

8- يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخياً ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائماً الامتداد السريع للعضلات.

9- طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره.

10- تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلاً عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر. (حسين واحد، 2000، 48).

5- الخصائص العمرية للسباحين المبتدئين (6-8 سنوات) :

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنية المختلفة خبرة وتجربة هادفة يسعى من خلالها المدرب إلى اكتساب الأطفال وتعزيز اتجاهاتهم نحو تعلم السباحة وتدعيم قدراتهم على الاندماج في هذا الوسط الذي يمارس فيه نشاط السباحة وعادة ما تقتصر مرحلة المبتدئين في مدارس السباحة بمرحلة الطفولة المتوسطة ويعرفها عصام نور "بأنها مرحلة تتوسط مرحلتين أولهما: مرحلة الطفولة المبكرة وثانيها مرحلة الطفولة المتأخرة، حيث تضع الطفل على مشارف المراهقة وتعني دراسياً طفل الصفوف الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية (السنة 1، 2، و3). ويشعر الطفل في هذه المرحلة بالاختلاف عن من هم أصغر سناً، كما قد يجد الطفل صعوبة في التعارف على من هم أكبر منه سناً، فيشعر أنه لا ينتمي إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء فهو أكبر من 1 الأطفال وأصغر من الكبار 2). (بشناق محمد، 2010، 85).

وفي هذه المرحلة يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من

أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية . (قراطي، 2017، 145).

وفيما يلي عرض للميزات عامة لهذه المرحلة العمرية :

- اتساع الآفاق العقلية المعرفية وتعلم المهارات الأكاديمية في القراءة و الكتابة و الحساب.
 - تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب و ألوان النشاط العادية.
 - اطراد وضوح فردية الطفل و اكتساب اتجاه سليم نحو الذات .
 - اتساع البيئة الاجتماعية، الخروج الفعلي إلى المدرسة و المجتمع، الانضمام لجماعات جديدة وإطراد عملية التنشئة الاجتماعية.
 - توحد الطفل مع دوره الجنسي.
 - زيادة الاستقلال عن الوالدين.
 - يهتم بالنشاط في ذاته بصرف النظر في نتائجه، هو ممتلئ بالنشاط ولكنه يتعب بالسرعة .
 - تزداد القدرة و الثقة في هذه المرحلة نظرا لنمو الإمكانيات الجسمية والعضلية الدقيقة.
 - يبدأ في الاهتمام برأي الأصدقاء فيه أي أن إرضاء الأصدقاء عنه أهم من إرضاء الآباء والكبار.
- (بشناق، 2010، 85).

5-1-مظاهر نمو في المرحلة الطفولة(6-8 سنوات):

هنالك عدة مظاهر لنمو الطفل في هذه المرحلة و التي ذكرها الباحثين و ذلك في عدة جوانب و هي كالتالي :

النمو الجسمي :

تعتبر هذه المرحلة العمرية مرحلة نمو بطيء من الناحية الجسمية ،و يقابله النمو السريع للذات .في هذه المرحلة تتغير الملامح العامة التي كانت تميز شكل الجسم في مرحلة الطفولة المبكرة، و تبدأ

الفروق الجسمية بين الجنسين في الظهور. يصل حجم الرأس إلى حجم رأس الراشد و يتغير الشعر الناعم إلى أكثر خشونة .

أما عن الطول فنجد في منتصف هذه المرحلة العمرية أي سن 8 سنوات يزيد طول الأطراف حوالي 50 % ، بينما طول الجسم نفسه يزيد بحوالي 25 % فقط، و يزداد الطول بنسبة 5 % في السنة، بينما يزداد الوزن 10 % في السنة. يكون الذكور أطول قليلا من الإناث، بينما ينزع الجنسان إلى التساوي في الوزن في نهاية هذه المرحلة، و تتساقط الأسنان اللبنية و تظهر الأسنان الدائمة

يبلغ طول الطفل في سن 6 سنوات و نصف 117.5 سم و وزنه 20.8 كغ ، أما في سن 9 سنوات يصل إلى 130 سم و وزنه يبلغ 26.3 كغ. (بشناق، 2010، 85-86).

النمو الفسيولوجي :

يتزايد ضغط الدم و يتناقص معدل النبض، و يزداد طول وسمك الألياف العصبية و عدد الوصلات بينها و لكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل. و يقل عدد ساعات النوم بالتدريج، و يكون متوسط فترة النوم على مدار السنة في سن السابعة حوالي 11 ساعة. (بشناق، 2010، 86).

النمو اللغوي :

يدخل الطفل المدرسة في سن السادسة و قائمة مفرداته تضم 2500 كلمة تقريبا و تعتبر هذه المرحلة مرحلة الجمل المركبة الطويلة (زهران، 2001، 251) و يقدر عدد الكلمات التي يعرفها الطفل الذي ينهي الصف الأول الابتدائي بما يقع بين 20 ألف و 24 ألف كلمة. (أبو حطب و صادق، 1999م، 255).

بحيث لا يقتصر الأمر على نمو التعبير الشفوي، بل يمتد إلى التعبير الكتابي فمع مرور الزمن وانتقال الطفل من صف إلى آخر، يلاحظ أن مما يساعد على طلاقة التعبير الكتابي التغلب على صعوبات الخط و الهجاء .

أما عن القراءة فإن استعداد الطفل لها يكون موجودا قبل الالتحاق بالمدرسة، و يبدو ذلك في اهتمامه بالصور و الرسوم و الكتب و المجلات و الصحف. و تتطور القدرة على القراءة بعد التعرف على الجمل و ربط مدلولاتها بأشكالها، ثم تتطور بعد ذلك إلى مرحلة القراءة الفعلية التي تبدأ بالجملة فالكلمة

فالحرف. يلاحظ أن عدد الكلمات التي يستطيع الطفل قراءتها في الدقيقة تزداد مع النمو، كذلك أن عدد اكتشاف الأضداد. الأخطاء يقل مع الزمن. أيضا يستطيع الطفل في هذه المرحلة تمييز المترادفات وفي نهاية هذه المرحلة يصل نطق الطفل إلى مستوى يقرب في إجادته من مستوى نطق الراشد. ويلاحظ أن الإناث يسبقن الذكر ويتفوقن عليهم، ويرجع ذلك إلى سرعة نمو الإناث خلال هذه السنوات، وربما كذلك لأن الإناث يقضين وقتا أطول في المنزل مع الكبار. (بشناق، 2010، 89).

النمو الحركي :

في هذه المرحلة تنمو عضلات الطفل الكبيرة بشكل ملحوظ، ويمارس الأطفال تبعا لذلك نشاطات حركية زائدة مثل: لعب الكرة، الجري، التسلق، الرقص، نط الحبل والتوازن (كما في ركوب الدراجة ذات عجلتين في حوالي السابعة). والعموم في نهاية هذه المرحلة، و يستمر نشاط الطفل حتى يتعب، وتتميز حركات الذكور بأنها شاقة، عنيفة (تسلق، جري) وتكون حركات الإناث أقل كما وكيفا. وفي بداية هذه المرحلة يستطيع الطفل السيطرة على عضلاته الكبيرة سيطرة تامة ويقدر على التحكم فيها، في حين أن سيطرته على عضلاته الدقيقة بشكل تام لا تحصل إلا في سن الثامنة. ولا عجب أن نرى طفل الصف الأول الابتدائي يخلط بين كتابة حرف (م) وحرف (ع)، وبين حرف (ب) وحرف (ي)، وغيرها من الحروف قريبة الشبه، بسبب عدم نمو عضلات أصابع يديه، وعدم قدرته على التنسيق بينها وبين عينيه. ويلاحظ أن كتاباته تبدأ كبيرة ثم يستطيع بعد ذلك أن يصغر خطه. ومع تقدم الطفل في هذه المرحلة تنهذب الحركة وتختفي الحركات الزائدة غير المطلوبة، ويزيد التأزر الحركي بين العينين واليدين، ويقل التعب، وتزداد السرعة والدقة. ويحب الطفل العمل اليدوي، امتلاك ما تقع عليه يده، كما يستخدم طين الصلصال في تشكيل أشكال أكثر دقة و يحب تركيب الأشياء من تلك التي كان يشكلها في المرحلة السابقة، إلا أنها لا تزال غير دقيقة بصفة عامة . ويزداد رسم الطفل وضوحا فهو يستطيع أن يرسم رجلا ومنزلا وشجرة وما شابه ذلك، ونجده يحب الرسم بالألوان. ويستطيع الطفل أن يعمل الكثير لنفسه، فهو يحاول دائما أن يلبس ملابسه بنفسه ويرعى نفسه ويشبع حاجاته بنفسه. (بشناق، 2010، 86).

يزداد نمو التأزر بين العضلات الدقيقة، التأزر بين العين واليد و تزداد مهارة الطفل في التعامل مع الأشياء والمواد، وتزداد أهمية مهاراته الجسمية في التأثير على مكانته بين أقرانه، وعلى تكوين إيجابي للذات، ويتقن الطفل تدريجيا المهارات الجسمية الضرورية للألعاب الرياضية المناسبة مفهوم

للمرحلة، ويتضح ذلك من خلال العمل اليدوي الذي يقوم به الطفل والألعاب الفردية والجماعية الحركية والرياضية المختلفة التي تتضح فيها المهارات الحركية. (عجاج، 2008، 56).

نمو الحواس :

يظل البصر طويلاً حوالي 80 % من الأطفال، بينما يكون 3 % فقط لديهم قصر النظر، ويزداد التوافق البصري اليدوي. يستمر السمع في طريقه إلى النضج، إلا أنه ما زال غير ناضج تماماً. وتكون حاسة اللمس قوية وأقوى منها عند الراشد. وتدل بعض البحوث حول الحاسة الكيميائية (الذوق والشم)، أن التمييز الشمي للطفل في سن السابعة لا يختلف كثيراً عن تمييز الراشد. وينمو الإدراك الحسي عن المرحلة السابقة، فبالنسبة لإدراك الزمن، يلاحظ أن الطفل في سن السابعة يدرك فصول السنة. وفي سن الثامنة يعطي تاريخ اليوم، بينما يعرف اسم اليوم والشهر في سن التاسعة. ويتوقف إدراك الوزن على مدى سيطرة الطفل على أعضائه، وعلى خبرته بطبيعة المواد التي تتكون منها الأجسام. وتزداد قدرته على إدراك الإعداد فيتعلم العمليات الحسابية الأساسية (الجمع ثم الطرح في سن السادسة ثم الضرب في السابعة ثم القسمة في الثامنة)، كما أنه يستطيع العد ما بين 20-100 في سن الثامنة، وتبدل النقود الكبيرة بالصغيرة في سن التاسعة. كما يستطيع إدراك الألوان، أما عن إدراك أشكال الحروف الهجائية، فيلاحظ أنه قبل سن الخامسة يتعذر على الطفل أن يميز بين الحروف الهجائية المختلفة، ومع بداية المدرسة الابتدائية تظهر قدرته على التمييز بين الحروف الهجائية المختلفة الكبيرة المطبوعة ويستطيع تقليدها، إلا أنه يخلط في أول الأمر بين الحروف المتشابهة مثل: (ب-ت-ث)، (ج-ح-خ)، (د-ذ)، (ر-ز)، (س-ش)، (ص-ض)، (ط-ظ)، (ع-غ). ويستطيع الطفل تذوق التوقيع الموسيقي إلا أنه لا يتذوق بعد الأغنية أو اللحن، ويستطيع وصف الصور تفصيلاً، ويدرك بعض العلاقات فيها. (بدير، 2010، 139).

ولرعاية النمو الجسمي يجب الاعتماد في التدريس على حواس الطفل و تشجيع الملاحظة و النشاط واستعمال الوسائل السمعية والبصرية في المدرسة على أوسع نطاق بالإضافة إلى توسيع نطاق الإدراك عن طريق الرحلات إلى المعارض والمتاحف وغيرها. (بشناق، 2010، 86).

النمو العقلي:

في هذه المرحلة تبدأ العمليات المنطقية الرياضية و لكن هذه العمليات تبقى محصورة في نشاطات الطفل على الوسائل الحسية و يكتشف الطفل خصائص الأشياء معتمدا على الحس. (سليم، 2002، 200).

حيث تظهر مفاهيم كثيرة حسب **Piaget** في هذه المرحلة بحيث يسميها بمرحلة العمليات الحسية الواقعية *concrète* بحيث يصبح فيها الأطفال قادرين على التحكم عقليا أو فكريا في التصورات الداخلية. يصبح الطفل قادر على التصور العقلي لأفكاره و ذكرياته بحيث تكون هذه المواضيع واقعية مثل : أفكار و ذكريات السيارات، الأكل، اللعب.. الخ). (Robert J. Sternberg, 2007, 493). بالنسبة ل **Piaget** تفكير الطفل و ذكائه ينمو من التفكير أو الذكاء قرب منطقي إلى الذكاء المنطقي بحيث يشير مصطلح العمليات العيانية إلى العمليات ينقل من الحدس إلى العملية أو العيانية *operation* (Virginie Lava, 2002, 23) ولقد قام **Piaget** بتجارب حول المفاهيم الأساسية و هذا لمعرفة تطور المفاهيم حسب المراحل فإرتأ بأن الطفل يكون مفهوم كامل عن العدد في سن (6-7 سنوات) مثلا: يقوم بتجربة يضع 8 قطع من الأعداد في مكان وتجربة أخرى يغير مكانها وبيعتها ويجب على الطفل ملاحظة هل تغير العدد أم لا، فطفل سن 6-7 سنوات يدرك بأن عدد القطع لم يتغير، كمية السائل يدركها في سن (6-7 سنوات)، أما بالنسبة للطول فيدركه في سن (7-8 سنوات). أما بالنسبة لكمية الشيء *substance* (سنوات 7-8) و السطح او المكان (7-8 سنوات).

(Helene Bee et Denise Boyd, 2003, 173).

- في سن 8 سنوات يظهر الطفل العلاقات الأولى السببية *relations causales* الظاهرة في المرحلة المنطقية بحيث يتوقع الحالات المختلفة أو التغيرات لنظام ويفكر في سببها.

(Jean Adolphe Rondal et Michel Hurting , 1995, 385).

النمو الانفعالي:

- تهذب الانفعالات في هذه المرحلة نسبيا عن ذي قبل، تمهيدا لمرحلة الهدوء الانفعالي. يلاحظ النمو في سرعة الانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى نحو الثبات والاستقرار الانفعالي،

- إلا أن الطفل لا يصل في هذه المرحلة إلى النضج الانفعالي فهو قابل للاستثارة الانفعالية و تكون لديه بقية من الغيرة والعناد والتحدي
- يتعلم الأطفال كيف يشبعون حاجاتهم بطريقة بناءة، أكثر من محاولة إشباعها عن طريق نوبات الغضب كما كان في المرحلة السابقة.
 - يبدي الطفل الحب ويحاول الحصول عليه بكافة السبل، ويحب المرح، وتتحسن علاقاته الاجتماعية والانفعالية مع الآخرين، ويقاوم بينما يميل إلى نقد الآخرين، ويشعر بالمسؤولية ويستطيع تقييم سلوكه الشخصي.
 - تتغير مخاوف الأطفال في هذه المرحلة من الأصوات و الأشياء الغريبة و الحيوانات و الظلام ليحل محلها الخوف من المدرسة و العلاقات الاجتماعية و عدم الأمن إجتماعيا. .
 - نشاهد نوبات الغضب خاصة في مواقف الإحباط (بدير، 2010، 152).

النمو الاجتماعي:

يذكر أبو جادو (2003) أن من خصائص الأطفال في هذه المرحلة الانتقال من اللغة المتمركزة حول الذات إلى اللغة ذات الطابع الاجتماعي و تطور مفهوم الاحتفاظ والمقلوبية والتصنيف وتكوين المفاهيم، وفشل التفكير في الاحتمالات المستقبلية دون خبرة مباشرة بالموضوعات الملموسة . (ابوجادو، 2011، 162).

تستمر عملية التنشئة الاجتماعية، وتتسع دائرة الاتصال الاجتماعي ويزداد تشعبها، وهذا يتطلب أنواعا جديدة من التوافق. في سن السادسة تكون طاقات الأطفال على العمل الجماعي ما زالت محدودة وغير واضحة، ويكون مشغولا أكثر ببديلة الأم (المدرسة)، والتي يذهب إليها في هذه المرحلة ويتوقف سلوكه الاجتماعي في المدرسة مع جماعات أقرانه وفي البيئة المحلية ومع طبقة الاجتماعية على نوع شخصيته التي نمت نتيجة لتعلمه الماضي في المنزل وفي البيئة المحلية وفي دار الحضانة من خلال اللعب يتعلم الأطفال الكثير عن أنفسهم و عن رفاقهم ، و تتاح لهم فرصة تحقيق المكانة الاجتماعية. تكثر الصداقات و يزداد التعاون بين الطفل و رفاقه في المنزل و المدرسة.

5-2- خصائص سباحين المرحلة العمرية (6-8 سنوات) :

يتميز سباحو هذه المرحلة بما يلي:

- يتمتعون باللهو عندما يكونوا مع أصدقائهم داخل حمام السباحة.
- مستوى تعليم الوالدين يساهم في نجاح البرنامج التعليمي الموضوع لهم.
- تكون قدرتهم البدنية منخفضة، وبعضهم يمتلكه الخوف والرعب من الماء.
- يكونوا سعداء بالممارسة الترويحية داخل الماء وليس بالإنجاز والعمل الشديد.
- إذا تملكهم الحماس Enthusiasm بدرجة عالية، وكذلك الإستثارة Excitement فإن ذلك يجعل حركتهم أسهل وأكثر يسرا.
- تؤثر فيهم وتنمي روح القيادة لديهم إذا توفرت بعض المحفزات الخارجية مثل الجوائز Awards والشهادات التقديرية بعد تحقيقهم لأي نجاح أو أي عوامل مشجعة أخرى.
- التطبيقات مع هذه المرحلة يجب أن تكون قصيرة ومتوازنة، ولا تكون فترة النشاط طويلة أكثر من اللازم. (القط، 2005، 8).

خلاصة الفصل :

تدرجنا في هذا الفصل من مفهوم التعلم والتعلم الحركي الواسع الى تعلم السباحة وعوامل المؤثرة فيه ودرس السباحة وشروط التي يجب مراعاتها ، كذلك تطرقنا إلى عوامل الأمن والسلامة ثم تطرقنا إلى خصائص المرحلة العمرية التي هي قيد الدراسة واستنتجنا من هذا الفصل الاهمية التدريبية للسباحة للأطفال وما تعكسه من فائدة جما على الصحة البدنية والنفسية والعقلية للطفل ، مع ضرورة التأكيد على تعلم السباحة في سن مبكرة .

إذ أن الإنسان في مرحلة الطفولة المتوسطة يظهر قدرة ممتازة لتعلم واتقان المهارات الحركية كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية ، وقدرة على التعلم والتكيف مع الظروف المختلفة ، حيث ان القدرات النفسية والبدنية في هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية ولا بد من توجيهها للتدريب المتعدد الجوانب، وتدريب على تعلم المهارات الرياضية وتطويرها.

فعندما يتعلم الطفل السباحة سيكتشف خبرات حركية جديدة لمجال ضمن وسط غير مألوف في حياته العادية مما يعرضه لجو غريب يتطلب منه تكيف نفسه للتغلب على تلك المقومات.

وبشكل عام يجب أن يكون برنامج تدريب السباحة مصدرا للاستمتاع بالنسبة للطفل مع ضرورة تنويعه لتدعيم الميول والاتجاهات الإيجابية نحو التعلم وتطوير الأداء المهاري في تعلم هذا النشاط مع عدم المبالغة في الوقت أو الحجم التدريب حتى لا ينعكس سلبا على نمو أعضائه الفيسيولوجية ولا تكون له تأثيرات على الجوانب النفسية والبدنية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات
الميدانية

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الفصل الثالث: مناقشة النتائج

الفصل الاول :

منهجية البحث والاجراءات الميدانية

- 1- الدراسات الاستطلاعية
 - 2- المنهج المتبع
 - 3- متغيرات البحث
 - 4- المجتمع و عينة البحث
 - 5- أدوات جمع البيانات
 - 6- البرنامج التدريبي المطبق.
 - 7- مجالات الدراسة .
 - 8- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية .
-

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها و لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية و تسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، و تهدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قمنا بدراسة الاستطلاعية أولى للمسيح النصف أولمبي في مدينة بوسعادة يوم الاحد 24 ديسمبر 2017 للاطلاع على محيط وظروف العمل وكذلك للوقوف على الأندية الناشطة في المسبح وعلى قائمة الأطفال المنخرطين لتعلم السباحة ، و قمنا بالخطوات التالية :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه .
- التأكد من صلاحية اجراء هذه الدراسة، وأنها مطابقة للعينة وأن الأرضية مهيأة ومساعدة لإجراء هذه الدراسة .
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات ومدى ملائمتها.
- تمهيد الأرضية والطريق لإجراء المقابلات مع الأطفال والإجابة عن أسئلة المقياس.
- معرفة الحجم الساعي المبرمج لمجتمع وعينة الدراسة المخصص لتعلم السباحة .

1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجرينا زيارة لمجتمع بحثنا المتمثل في أطفال 6-8 سنوات المنخرطين في المسبح النصف الأولمبي ببوسعادة وقمنا بما يلي :

إجراء تجربة استطلاعية يوم 29 ديسمبر 2017 مع فريق العمل المساعد(الملحق رقم 09) على عينة من مجتمع البحث مكونة من (8) أطفال منخرطين في المسبح النصف أولمبي ضمن نادي الدلفين ، وتم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث.

حيث تمت التجربة بتطبيق مقياس المصور على الأطفال والإجابة عن أسئلة المقياس والتحقق من:

- مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها.

-التأكد من سهولة تطبيق المقياس وملاءمته لمستوى العينة.

-التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير تطبيق المقياس .

نتائج الدراسات الاستطلاعية :

- صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات لتطبيقها على الأطفال 6-8سنوات

- عدم توفر المعدات اللازمة الخاصة بالبرنامج مثل العارض الضوئي أو سبورة .

-بعد المسبح عن المجمعات السكنية وعدم توفر النقل مما اضطرنا الى التفكير في توفير حافلة لنقل

الأطفال قيد الدراسة طيلة حصص البرنامج.

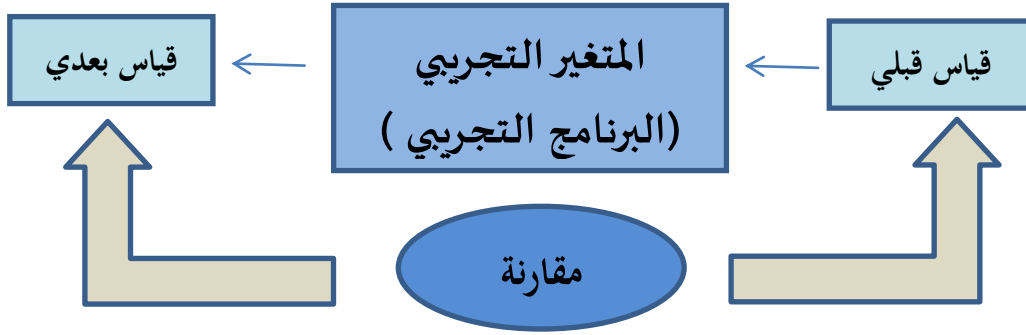
- صعوبة إيجاد البديل لمكان التدريب في حالة برودة المياه أو أثناء صيانة المسبح .

2-المنهج المتبع

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد من خلاله كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع وذلك بناء على أسس وقواعد معينة تختلف من منهج الى آخر من حيث استعمالها و تطبيقها ، وانطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة اثر برنامج التحضير الذهني المقترح في تحسين اتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة.

تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي (ExperimentalMethod) وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة ، ويعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج البحثية أهمية ليس في العلوم الطبيعية بل في العلوم الاجتماعية أيضا ، ويقوم هذا المنهج على استخدام التجربة في إثبات صحة أو عدم صحة الفرضيات موضع الدراسة (الساعاتي، 2014، 81) ، ويذكر العساف (2010) إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث بواسطته أن يعرف أثر السبب (المتغير المستقل) على النتيجة (المتغير التابع) . (العساف، 2010، 277)

واعتمدنا تصميما تجريبيا ذي اختبار قبلي واختبار بعدي لمجموعة واحدة .ويتضمن هذا التصميم إجراء التجريب على مجموعة واحدة ،إذ تخضع إلى قياس تجريبي ثم يتم بعد ذل إدخال المتغير التجريبي المراد اختبار تأثيره، ثم يجري قياس بعدي .وتقارن درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق .



شكل (05) : يوضح نموذج تصميم المجموعة الواحد.

3- مجالات الدراسة :

3-1-المجال البشري:

يمثل المجال البشري لدراستنا أطفال 6-8 سنوات المنخرطين في المسبح النصف أولمبي بوسعادة .

3-2-المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من تحديدنا لموضوع البحث و المشكلة المراد دراستها، و تم ذلك ابتداء من منتصف شهر نوفمبر 2015 و هذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف، و مناقشة العنوان وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل ، حيث انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مراحل التالية :

- المرحلة الأولى: قسم خاص بخطة الدراسة والبحث عن الدراسات السابقة والذي شرعنا في إنجازه في بداية جانفي من العام الأول للدراسة 2015-2016.

المرحلة الثانية : خصصت للبناء النظري للفصول المتعلقة بالدراسة مع القيام بالإجراءات المنهجية للبحث و التأسيس والبحث عن النقاط الرئيسة للبرنامج والأداة البحث واستغرق فترة العام الثاني للدراسة 2016 - 2017 .

المرحلة الثالثة :خصصناها للجانب التطبيقي للدراسة بداية ببناء المقياس المصور المرتبط بالدراسة واتمام الدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية للأداة وإجراء الاختبار البعدي للعينة وتنفيذ البرنامج المقدر باثنين وعشرين حصة وإعادة الاختبار وصولاً بالعرض وتحليل النتائج ومناقشتها إلى الطباعة وتعديلات وامتدت من أواخر عام 2017 إلى غاية أكتوبر 2018 .

3-3- المجال المكاني : تمت الدراسة الحالية على مستوى المسبح النصف أولمبي لمدينة بوسعادة.

4- متغيرات الدراسة :

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

4-1- المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

-تحديد المتغير المستقل : برنامج التحضير الذهني المقترح.

4-2- المتغير التابع :

"هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (علاوي وراتب، 1999، 219) .

-تحديد المتغير التابع : اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة .

4-3- الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة

وهي جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة ألا وهي المتغير التابع، وهي مرتبطة بعملية الضبط وفي مجال التربية البدنية والرياضية، فإن المتغيرات المشوشة عديدة جدا، لأن السلوك الإنساني في المجال الرياضي يتميز بالتعدد والتنوع، وعلى هذا يجب على

الباحث كما ذكرنا سابقا ضبط أو تثبيت هذه المتغيرات.(بوداود وعطاء الله ، 2009 ، 141) و يهدف ضبط المتغيرات إلى عزل المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر على عينة الدراسة أثناء القيام بالتجربة حتى تكون النتائج مقبولة وعليه فإنه عند ضبط المتغيرات يجب ضبطها على النحو التالي :

- متغيرات مرتبطة بعينة البحث:

-قمنا بضبط العينة من حيث نفس المتوسط العمري المطلوب في الدراسة وتمثلت في اطفال 6-7-8 سنوات المنخرطين في مدرسة الديوان المركب المتعدد الرياضات في مسبح النصف أولمبي بوسعادة من خلال الوثائق المطلوبة في التسجيل للانخراط في النادي والمتمثلة في :

- شهادة ميلاد

- تصريح أبوي

- شهادة طبية

- صورتان شمسيان

- التأكد من أولياء الأمور لأفراد العينة من خلال مقابلة الشخصية لهم على عدم مزاوله الأطفال قيد الدراسة للسباحة سابقا أو الانخراط في أحد أندية السباحة.

-تقديم بعض النصائح والإرشادات لأفراد العينة ولأولياءهم فيما يخص النشاط البدني اليومي ، الأكل، الالتزام ببعض التعليمات كعدم ممارسة نشاط بدني آخر أثناء تطبيق البرنامج .

-المتغيرات المرتبطة بتطبيق مقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة:

-استمارة (أوراق الإجابة) نفسها المستخدمة في القياسين القبلي والبعدي.

- نفس زمن المستغرق في تطبيق المقياس في القياسين قبلي والبعدي .

-تم تطبيق المقياس في الفترة المسائية.

- طبق مقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة في مسبح النصف أولمبي في مدينة بوسعادة في مكان المخصص للجلوس أمام حوض المسبح بحضور فريق المساعد (ملحق رقم 09).

-متغيرات مرتبطة بالإجراءات الخارجية :

خضع العينة لنفس ظروف التدريب والاختبار من قاعة والطايم المؤطر ونفس الحجم الساعي المخصص للتدريب أسبوعيا أي في نفس الشروط التجريبية.

5- المجتمع و عينة البحث:

5-1 - مجتمع البحث: من الناحية الاصطلاحية هو: تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس فرق، تلاميذ سكان، أو أي وحدات أخرى (رضوان، 2003، 14) وفي دراستنا تمثل مجتمع بحثنا في أطفال 6-8 سنوات المنخرطين في المسبح النصف أولمبي بوسعادة ، والبالغ عددهم 35 طفل وطفلة ، نظرا لإدراج هذه الفئة العمرية في حصص التعلم التي تقدمها النوادي المشتركة في المسبح النصف أولمبي وكذلك لضرورة بدء تعلم السباحة في هذه السن المبكرة .

جدول (01): يبين مجتمع وعينة الدراسة وعدد منخرطين فالمسبح النصف اولمبي-بوسعادة.

الرقم	النوادي المنخرطة في المسبح النصف أولمبي	عدد المنخرطين	ملاحظات
1	نادي الدلفين	21	
2	نادي الرائد	02	
3	مدرسة تعلم السباحة لديوان المركب المتعدد الرياضات	12	عينة البحث
	المجموع	35	

4-2- عينة البحث:

تمثل العينة المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي وهكذا نعرف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة ،وتضم عدد من الأفراد من المجتمع الأصلي، أو أنها هي الجزء الذي نختاره ونستخدمه في الحكم على الكل. (بوداود، 2010، 52).

ويشترط في تكوينها أن تعكس كل صفات المجتمع، وأن تعطي لكل فرد من أفراد المجتمع نفس الفرصة للانتماء إليها قصد القضاء على عامل التحيز، وأن تكون كبيرة نسبياً بحيث تعكس كل صفات المجتمع الأصلي. (بوحفص، 2011 ، 19) .

وعلى هذا الأساس اشتملت عينة البحث على مجموعة من الأطفال 6-8 سنوات تم اختيارهم بطريقة قصدية ضمن مدرسة السباحة للديوان المركب المتعدد الرياضات ، وكان عددهم (12) طفل واستبعاد فتاة وثلاث أولاد لعدم إكمال البرنامج وللغيابات المتكررة ، و بلغ مجموع عينة البحث الرئيسية (08) أطفال فقط وهم يمثلون نسبة(67%) من عينة البحث الكلية ونسبة(22.85%) من مجتمع البحث الكلي والبالغ عددهم (35) طفل.

جدول (02): يوضح توزيع عينة البحث في الدراسة.

الرقم	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	35	%100
2	عينة البحث	08	%22.85
3	العينة المستبعدة	4	%34 من عينة البحث
	داعي الاصابة	0	

5-2-1- تجانس العينة :

لطبيعة العينة وعددها ولخصائص المنهج التدريبي المتبع فقد ارتأينا إجراء التجانس على العينة وفق مؤشرات تتمثل في السن وقياس الاتجاه نحو تعلم السباحة وهي كما يلي :

1 - السن :

تم ضبط المرحلة العمرية للأطفال قيد الدراسة وهم الأطفال مواليد 2010-2011-2012 الذين يبلغون من العمر 6-8 سنوات وتؤكد من ذلك من خلال ملف الانخراط في مدرسة الديوان والذي من ضمنه شهادة ميلاد .

جدول (03): يوضح اعمار عينة البحث .

العدد	السن	تاريخ الميلاد
5	8 سنوات	2010
2	7 سنوات	2011
1	6 سنوات	2012

2- الاتجاه نحو تعلم السباحة :

وللتحقق من ذلك استخدمنا الاحصاء الوصفي من خلال استخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاستجابات افراد العينة على العبارات و الدرجة الكلية للمقياس ثم مقارنتها بالمتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه في مقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة الذي هو 2 وذلك من اجل تفسير طبيعة الاتجاه (سليبي ، ايجابي)

جدول (04): يبين اتجاهات الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة

الاتجاه	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس
سليبي	2	0.40	1.82	الدرجة الكلية لمقياس اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة

وكان مجموع المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستجابات افراد العينة على مقياس اتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة هو (1.82)، و انحراف معياري مقداره 0.40 وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه (2) وهو ما يمكن ادراجه في مجال الفئة الاولى (اتجاه سليبي) ومنه نستنتج ان افراد العينة يمتلكون اتجاهات سلبية نحو تعلم السباحة .

6 - أدوات جمع البيانات :

تم بناء مقياس مصور لقياس اتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة كأدات لجمع البيانات وفيما يلي عرض لذلك :

6-1- مبررات البناء :

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من الدكاترة والخبراء عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي، اشتملت أداة الدراسة على بناء مقياس مصور بعنوان اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة.

"ويعرف زياد بن علي بن محمود الجرجاوي المقياس المصور بأنه هو الذي يقدم للمستجيبين رسوماً أو صوراً بدلا من العبارات المكتوبة ليختاروا من بينها الاجابات التي يميلون اليها ويعتبر هذا النوع من الاستبيانات أداة مناسبة لجمع البيانات من الأطفال ومن الراشدين محدودي القدرة على القراءة بوجه خاص، وغالباً ما تجذب الصورة انتباه المفحوصين أكثر من الكلمات المكتوبة وتقلل من مقاومة المفحوصين للاستجابة، وتثير اهتمامهم بالأسئلة كما أنها تصور أحيانا مواقف لا تخضع بسهولة للوصف اللفظي تصويراً واضحاً وأحياناً تجعل من الممكن كشف اتجاهات أو جمع معلومات لا يمكن الحصول عليها بطرق أخرى". (الجرجاوي ، 2010 ، 39).

6-2- اهداف بناء المقياس :

- معرفة اتجاهات الاطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة .

- استخدام هذا المقياس من أجل اختبار فرضيات البحث.

6-3- الطريقة المعتمدة في المقياس:

هناك العديد من البحوث والدراسات النفسية تشير إلى وجود العديد من الأنواع والطرق لقياس الاتجاهات النفسية وسنستخدم لقياس اتجاه الاطفال طريقة تعتمد على قياس التعبيرات الانفعالية للفرد.

وهي تتمثل في دراسة ردود أفعال الشخص الانفعالية على مجموعة من المؤثرات، وهذا الأسلوب لا يصلح للاتجاهات النفسية عند مجموعة كبيرة من الأفراد، ويلاحظ أن قياس الاتجاه يتطلب بناء اختبار خاص أو مقياس خاص لهذا الغرض (Bohner&Wanke, 2002, 19-20)

4-6- الأسلوب المعتمد في المقياس :

هناك أساليب متعددة لقياس الاتجاهات، ابتكرها وطورها علماء النفس الاجتماعي وفي بحثنا سنستخدم اسلوب التقدير الذاتي من خلال مقياس مقياس ليكرت (Likert)

فهذا المقياس هو نوع من أنواع التدرج إذ يعتمد على تدرج العبارة الواحدة، بدلا من استخدام العبارات المتدرجة، وهو من المقاييس الكثيرة الاستخدام، في مجال قياس الاتجاهات النفسية، لأنه لا يستهلك الجهد والوقت (السيد وعبد الرحمن، 1999، 268-269).

5-6- المؤشرات المعتمدة في المقياس :

بما ان الهدف الأساسي من هذا المقياس هو قياس اتجاهات الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة اعتمدنا في بناء هذا المقياس على مجموعة من المؤشرات مستنبطة من أهم المهارات التمهيدية في السباحة وهي نفسها المهارات المستهدفة خلال تنفيذ برنامج التحضير الذهني وتتمثل هذه المؤشرات في :

1. مهارة الثقة في الماء
2. فتح العينين داخل الماء
3. مهارة التنفس.
4. مهارة الطفو .
5. مهارة الانزلاق و الحركة في الماء .
6. مهارة الوثب او القفز في الماء

6-6- المقاييس المستوحاة منها:

استعنا في بناء عبارات المقياس على بعض المقاييس منها

- مقياس اتجاهات نحو تعلم السباحة من موسعة الاختبارات النفسية للرياضيين لمؤلفه محمد حسن علاوي.

- مقياس كنون المعدل لقياس الاتجاهات.

- استبيان الذي اعده علي ابو زمع ورباعة (2013) في قياس مستوى اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة ومستوى تحصيلهم الدراسي.

6-7- مراحل اعداد المقياس : قد اتبعنا في بناء المقياس المصور المسمى بمقياس اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة على المراحل التالية :

المرحلة الأولى : تم بناء و صياغة فقرات المقياس بما يتلاءم مع الفئة العمرية (6-8 سنوات) وموضوع المقياس وكان عدد العبارات في صورته الأولى 31 عبارة

المرحلة الثانية :

- عرض المقياس على السادة المحكمين انظر ملحق 05 من أجل التأكد من :

أولاً: مدى مناسبة العبارات المقترحة للمقياس.

ثانياً: مدى مناسبة العبارات للمرحلة العمرية (6-8) .

ثالثاً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

رابعاً: مدى ارتباط كل عبارة بقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة.

خامساً: إضافة أو حذف أو تعديل العبارات التي من شأنها إثراء أداة البحث.

المرحلة الثالثة

- تعديل المقياس بشكل أولي حسب ما يراه المحكمين.

- تعديل بعض العبارات وحذف العبارات المكررة والغير مرتبطة بموضوع المقياس و وقد بلغ عدد

العبارات بعد التعديل في صورتها النهائية (20) عبارة .

- ويتكون المقياس من مجموعة من العبارات السلبية والإيجابية والجدول التالي يوضح توزيع هذه العبارات.

جدول (05): يوضح تقسيم عبارات المقياس حسب العبارات السلبية والإيجابية .

العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	المقياس
ع5-ع6-ع8-ع9-ع10- ع15	ع1-ع2-ع3-ع4-ع7-ع11-ع12-ع13- ع14-ع16-ع17-ع18-ع19-ع20	العبارات

- على أن يعطي كل اختيار من الاختيارات الثلاثة درجة معينة حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي حسب الجدول التالي:

الجدول رقم(06): درجات عبارات المقياس.

المقياس	نعم	غير متأكد	لا
العبارات الإيجابية	3	2	1
العبارات السلبية	1	2	3

-ويبلغ الحد الأعلى للمقياس 60 درجة والحد الأدنى 20 درجة، وبحساب المتوسط الفرضي الذي نتحصل عليه بالمعادلة التالية (الوسط الفرضي = حاصل ضرب متوسط درجات البدائل بعدد فقرات المقياس) (بكر، 2013، 183) والذي بلغ 40 درجة للمقياس ككل و2 لدرجات العبارات وتعتبر الدراسة أن استجابات الأطفال على المقياس التي درجاتها أكبر من المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه فإنهم يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو تعلم السباحة ، والذي تقع درجاتهم أقل من المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه فإنهم يمتلكون اتجاهات سلبية نحو تعلم السباحة.

- بالإضافة إلى المقياس فهناك أسئلة مباشرة تتعلق ببعض المتغيرات التي من خلالها نختبر مدى علاقتها بالاتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة وتمثلت في الجنس والسن.

المرحلة الرابعة :

1- تشكيل العبارات وضع الحركات الدالة للتوضيح وتقريب المعنى للأطفال وسهولة قراءتها وتداولها.

2-تعبير عن العبارات برسوم توضيحية بالاستعانة برسام لتقدم المعنى للأطفال من أجل تسهيل عملية فهمها وتقريب المعنى الحقيقي لهم خاصنا للأطفال الذين لديهم صعوبة في القراءة .

3- التعبير عن اختيارات الإجابة للأطفال برسوم توضيحية تعبر عن الموافقة والاستعداد أو لارتباك والحيرة وعدم التأكد ، أو عدم القبول والخوف والرفض .

-طباعة المقياس بطابعة ملونة من أجل تحسين وترغيب الأطفال في الإجابة على عبارات المقياس

6-8- الخصائص السيكومترية للأداة البحث :

للتأكد من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (8) أطفال منخرطين في المسبح النصف أولمبي ضمن نادي الدلفين تم اختيارهم عشوائيا ، ومن خلال النتائج المحصل عليه تم حساب التالي :

6-8-1- صدق الأداة :

حرصنا على التأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية وذلك لأهمية صدق الأداة حيث تعد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس ،"الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من أجل قياسه (الدعيلج ،2010، 116) ، وهو يعني ما يقيسه هذا الاختبار وكيفية صحة القياس ،ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه من أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الوسائل التالية:

-الصدق الظاهري : وهو يمثل الشكل العام للاختبار أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته وموضوعاته ووضوح تعليماته . (كماش ومشتت ،2013، 153)، يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان الاستبيان يبدو كما لو كان يقيس أولا يقيس ما وضع من أجل قياسه ، ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس .إن المقياس الذي تم بناءه قد تم اقتباس عبارته من مراجع علمية وبحوث سابقة في مجال التربية البدنية والرياضية منها مقياس اتجاه نحو السباحة من موسعة الاختبارات النفسية للرياضيين لمؤلفه محمد حسن علاوي ضمن كتاب الاختبارات النفسية ، وهو ذو معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق والثبات ،

وبناء على ذلك قمنا بإعداد هذا المقياس كأداة لقياس اتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة وذلك بعد تبسيط العبارات وتشكيلها والتعبير عنها برسومات توضيحية تتناسب و عينة.

-**الصدق الذاتي** :ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار ، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس ، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الأداة ، وبما أن معامل الثبات يساوي 0.92 .

فان معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي :

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.95$$

وهو كافي ومقبول بدرجة كبيرة لاستخدامه كوسيلة لجمع المعلومات حول الظاهرة المدروسة .

- **صدق المحكمين** :

وكذلك للتأكد من صدق أداة الدراسة وملائمتها لعينة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له ، حيث قمنا :

المرحلة الأولى : عرض المقياس على الأستاذ المشرف ثم عرضناه على مجموعة من الأساتذة من جامعة الجلفة وجامعة بغداد ومدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها (انظر ملحق رقم 05) من أجل التأكد من مدى مناسبة العبارات المقترحة للمقياس ومناسبتها للمرحلة العمرية (6-8 سنوات) و مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة و ارتباط كل عبارة بقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة وكذلك لإضافة أو حذف أو تعديل العبارات التي من شأنها إثراء أداة البحث و بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغتها .

المرحلة الثانية :بعد إجراء التعديلات الموصى بها من المحكمين تم تشكيل العبارات المختارة و الاستعانة برسام للتعبير عن تلك العبارات برسوم توضيحية تزيد قدرات الفهم لدى الأطفال وتحفز لديهم

قدرات الإجابة وبعد إتمامها تم توزيعها مرة ثانية على بعض المحكمين (انظر ملحق رقم 06) للاطلاع والتأكد أن المقياس يقيس ما أعد لقياسه وأنه صالح كأداة لقياس الاتجاه نحو تعلم السباحة لدى أطفال المرحلة السنية 6-8 سنوات .

- الصدق التمييزي :

الصدق التمييزي وهي من أساليب حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى و يعرف على أنه مفهوم كمي وإحصائي يعبر بلغة العدد عن درجة تلك الحساسية ومدى قدرة البند على التمييز أو التفريق بين الأفراد.(فادي،2014، 36) فبعد أن تم ترتيب التوزيع استجابات أفراد العينة من أعلى درجة إلى أقل درجة ، تم اختيار مجموعتين من طرفي التوزيع لكل جنس تمثل أحدهما 27 % من الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات ، وثانيهما 27 % من الذين حصلوا على أدنى الدرجات وهو ما يمثل 6 أطفال من مجموع عدد أفراد العينة الاستطلاعية ، ثم إجراء اختبار للفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا وجاءت النتائج كماهي موضحة في الجدول التالي

الجدول (07) : يبين درجات الصدق التمييزي لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	ت" محسوبة	الدرجات الدنيا		الدرجات العليا		المعالم الاحصائية المتغيرات
				انحراف المعياري	متوسط	انحراف المعياري	متوسط	
حال	0.05	0.0	11.26	0.10	2.91	0.17	1.6	مقياس اتجاه أطفال نحو تعلم السباحة

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قدرت ب11.26 ودرجت الاحتمال المعنوية Sig قد بلغت 0.00 وهي أقل من مستوى الدلالة الذي اعتمدنا عليه 0.05 ومنه نقبل الفرض البديل ونستنتج أن الاستبيان له قدرة على التميز بين المجموعتين المتطرفتين مما يدل على صدقه.

6-8-2- ثبات الأداة:

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ ،وهذا يعني أنه في حالت تطبيق نفس أداة القياس على نفس الأفراد او لعدد من المرات بنفس الطريقة والشروط ، فإننا سوف نتحصل على نفس القيمة في كل مرة، ونظرا لتعذر جمع البيانات باستخدام تطبيق المقياس مرتين على نفس العينة تم حساب معاملات ثبات الأداة بعد جمع البيانات باستخدام "معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختبارات أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد.

بعد توزيع الاستبيان على المجموعة الاستطلاعية والتي بلغت 8 أفراد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد تفرغ النتائج في برنامج spss لحساب معادلة ألفا كرونباخ تحصلنا على النتائج التالية :

$$\text{الفا كور نباخ} = 0.91$$

جدول (08) : يوضح نتيجة ألفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,912	20

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة الفا كرونباخ قدرت ب0.91 وهو ثبات كاف ومقبول بدرجة كبيرة لاستخدام المقياس كوسيلة لجمع المعلومات حول الظاهرة المدروسة .

6-8-3- الموضوعية :

برغم من أن الأداة سهلة وواضحة بل هي أداة اتفق على صدقها المحكمين و ثباتها من خلال حساب مختلف الخصائص السيكومترية و نظرا لطبيعة العينة المدروسة ومحدودية المستوى لديهم قمنا بشرح العبارات وتبسيطها شفويا، واستعنا بفرقة بحث مساعدة (انظر ملحق رقم 09) تتابع افراد العينة وتحاول تقديم المساعدة وفك الالتباس عند الأطفال حيث أن المختبر يجيب عن الأسئلة الواردة في

الأداة بدون إحياء أو تدخل من قبل الباحث أو أفراد الفرقة وفي حالة الحيرة أو عدم الفهم يتدخل أحد الأفراد و عليه فإن الذاتية لا تدخل ضمن إطار هذه الأداة .

استنتاجا من مما سبق نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المقياس والدرجة الكلية له ،كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات وبالتالي نستطيع الحكم عليه بأنه يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات ،مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه لقياس اتجاهات الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة .

6-9- تعليمات المقياس :

تم وضع غلاف المقياس به تعليمات وأسلوب التطبيق:

- وقد راعينا أن تكون تعليمات المقياس بلغة واضحة وسهلة وتوضح طريقة الاجابة على المقياس.
- كما تم إعطاء مثال للطفل لكيفية الإجابة.
- مع ضرورة كتابة اسم الطفل والسنة التي يدرس فيها.

7- البرنامج المطبق :

لبناء برنامج التحضير الذهني المقترح لتحسين اتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة تم اتباع الخطوات التالية :

أولا: التعريف بالبرنامج المطبق :

قمنا بإعداد برنامج التحضير ذهني المقترح مع مؤطر المكون للمدرسة الديوان المركب المتعددة الرياضات وقد استعنا بأراء الخبراء والمختصين من بينهم مدير وحدة التكوين لدى اتحادية السباحة فضلا استشارة اساتذة المتخصصين في مجال التدريب رياضي وكذلك استندنا في بحثنا الى مراجع ومصادر العلمية ودراسات سابقة .

حيث أشار العديد من الباحثين إلى أن هناك عدد كثير من المهارات النفسية (الذهنية والمعرفية) المرتبطة بالممارسة الرياضية حيث تلعب المهارات النفسية دورا مهما لا يمكن إغفاله في تحقيق الأداء الأمثل والوصول إلى الانجاز ، وفي هذا البرنامج سوف نستخدم نموذج محمد حسن علاوي في تدريب المهارات الذهنية الذي يتضمن ثلاث مهارات أساسية (مهارة التصور الذهني ومهارة الاسترخاء ومهارة تركيز الانتباه) تتفاعل فيما بينا والتي تأثر بشكل عام على النشاط الرياضي حيث سوف نسعى الى استغلال هذه المهارات الذهنية الثلاث في تحسين اتجاه الأطفال من 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة .

1 - اهداف برنامج التحضير الذهني المقترح :

1-1- الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج المقترح بشكل عام الى تحسين اتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة.

1-2- الأهداف الفرعية للبرنامج :

تمثلت الأهداف الفرعية للبرنامج المقترح فيما يلي :

1-2-1- هدف تعليمي :

إكساب الأطفال المهارات الأساسية للسباحة وتنميتها وتحسينها عن طريق استخدام مهارات التصور الذهني وتنمية قدرات الاسترخاء وتفعيل مهارة تركيز الانتباه لدى الأطفال من اجل تحسين اتجاهات الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة .

1-2-2- هدف تربوي :

بناء شخصية الطفل من خلال ممارسته لبعض الأنشطة الترويحية لإشباع حاجاته الملحة للحركة بممارسة نشاط بدني في وقت فراغه يعود عليه بالصحة والحيوية ، وإكساب الطفل الخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، باستخدام حواس المتعلم السمعية ، والبصرية من خلال البرنامج المقترح وشعوره بالسعادة لإنجازه وأدائه لهذه المهارات.

1-3- الأهداف المهارية والسلوكية للبرنامج :

1-3-1- الأهداف السلوكية والمعرفية :

- تجسيد الخبرات السابقة واستخدامها والاستفادة منها في تعلم السباحة من خلال مهارة التصور الذهني .
- تعزيز الثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية من خلال تمارين الاسترخاء .
- زيادة الانتباه ورفع التركيز من خلال الاستفادة من الالعاب المبنية على حل المشكلات وتجسيدها في الوسط المائي للتكيف مع الوسط.

1-3-2- الأهداف المهارية :

- اجاد مهارة التكيف مع الماء وتعويد الطفل الدخول في الماء بدون خوف .
- ان يستطيع الطفل ادخال رأسه في الماء وفتح العينين لخمس ثواني .
- أن يستطيع المتعلم حبس التنفس داخل الرئتين بأخذ شهيق من الفم وإدخال الرأس في الماء والاحتفاظ بهواء الشهيق داخل الرئتين لمدة (10) عشرة ثوان وتكرار ذلك لخمسة مرات متتالية .
- أن يستطيع المتعلم أخذ وضع الطفو الأفقى الخلفى والاحتفاظ بوضع الطفو المستقيم على الظهر لمدة (10) عشرة ثوان ثم الوقوف منه.
- أن يستطيع المتعلم أداء الطفو الأفقى الأمامى من الحركة والانزلاق لمسافة (2) متر .
- أن يستطيع المتعلم الوثب من حرف الحمام إلى داخل الحمام ولأبعد مسافة ممكنة.

ثانيا- تحديد محتوى البرنامج :

تم تحديد الأسس التي تم الاعتماد عليها عند تحديد محتوى البرنامج واشتملت على ما يلي:

- 1- الدراسات السابقة و المراجع العلمية التي تطرقت الى تصاميم البرامج التدريبية والتعليمية في مجال الرياضي بشكل عام والسباحة بشكل خاص والتي من بينها :

- دراسة شيماة حسن طه الليثى فاطمة فوزى عبد الرحمن السيد (2001) بعنوان فاعلية برنامج تعليمي ترويحى للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (6-9) سنوات
-كتاب الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد -نظريات-تطبيقات" لمؤلفه كمال درويش وآخرون (1998)

-علم التدريب الرياضي لمؤلفه محمد حسن علاوي (1994).

- كتاب الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة لمؤلفه دريد مجيد حميد الحمداني (2016)

2- قراءات نظرية لخصائص واحتياجات الأطفال من (6-8) سنوات كمحاولة لفهم افضل لخصائص هذه المرحلة العمرية وإيجاد التعامل معها.

3- إجراء مقابلات شخصية مع خبراء في مجال السباحة وعلم النفس الرياضي ، وعلم النفس التعليمي ، والاجتماع .

وقد استفادنا من ذلك بتحديد الأساليب العلمية والنقاط الرئيسة التي يجب مراعاتها عند وضع محتوى البرنامج والتي تمثلت في :

- ينبغي ان يتوافق البرنامج مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة .
- ان يتوافق البرنامج مع مستوى الأطفال قيد الدراسة .
- مراعات الفروق الفردية بين الأطفال قيد الدراسة .
- مرونة البرنامج .
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع .
- الزيادة المتدرجة بحمل التدريب مع مراعات توازن الإيقاع بين الحمل والراحة .
- مراعات الطريقة الصحيحة للاداء اثناء التدريب
- مراعات توقيت الاحماء والتهدئة .

ثالثا- تحديد مفردات البرنامج :

وعلى ضوء ما سبق تم تحديد مفردات الرئيسة لبرنامج التحضير الذهني المقترح بالشكل التالي :

1- الظاهرة المراد دراستها: درجة إسهام برنامج التحضير الذهني المقترح في تحسين اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة.

2- فترت البرنامج : 5 جانفي 2018 الى غاية 17 مارس 2018 .

3- عدد الوحدات: في الاسبوع وحدتين وفي البرنامج 22 وحدة .

4- زمن الفعلي لتطبيق البرنامج في كل وحدة: تتراوح 15- 20- 25 د .

5- طبيعة الوحدات: وحدات تدريبية.

6- طريقة التدريب في البرنامج المطبق :

اعتمدنا في ذلك على طريقة التدريب الذهني الغير المباشر والذي سيشمل على :

القراءة لوصف مهارة معينة .

مشاهدة الأفلام .

الاستماع لوصف المهارة .

مشاهدة النماذج الحية .

كتابة التعليمات .

الدمج بين الوسائل السمعية و المرئية .(شمعون ، جمال ، 1996، 16)

7- طبيعة التمارين :

اولا : تمارين التصور الذهني : وسنستخدم طريقتين في الأداء وهي كما يلي :

الطريقة الأولى : تتم بإعطاء المبتدئين نموذجاً يتم إعداده خصيصاً ، حيث يشتمل على إيضاح كامل للمراحل الفني للحركة وتهدف هذه الطريقة أساساً إلى تذكير المبتدئ بخط سير الحركة .

الطريقة الثانية : تعتمد أساساً على اربع نقاط رئيسية هي :

*الأولى : الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس .

*الثانية : الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من احد لاعبي المستوى العالي أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية .

*الثالثة : استخدام نموذج الايحاء الكاذب وذلك بالاستعانة بطفل يجيد المهارة

*الرابعة : التصور الكامل للمهارة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة.

تمارين تركيز الانتباه :

وسنستخدم في ذلك التمرينات المركبة المنتقاة من الالعب شبه الرياضية التي تفرض على الطفل جملة من المهارات العقلية تبدأ من الانتباه ثم تركيز الانتباه وصولاً الى حل الواجبات الحركية المطلوبة من الالعب ادائها ودمجها وتكيفها مع الوسط المائي .

تمارين الاسترخاء :

تختلف وتتووع تقنيات الاسترخاء لا يمكن التعرض لها كلها لكن سنستعمل التقنيات الالبسط المرتبطة بالمرحلة العمرية وسنعمد في ذلك على :

- التنفس

- طريقة الاسترخاء التدريجي لجاكسون

8- الأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

- الواح الطفو مرقمة وغير مرقمة

- ساعة إيقاف.

- دلو + اكواب بحجم صغير .

- سبورة .
- -لاب توب ومقاطع فيديو .
- صفارة .
- كرة ماء .

9- مكان تنفيذ البرنامج :

المسبح النصف اولمي في مدينة بوسعادة وتم استغلال لتنفيذ البرنامج مايلى :

- مسبح التعليم .
- مسبح المسابقات .
- قاعة الحكام .

رابعا : تقنين البرنامج تحضير ذهني المقترح :

لتقنين البرنامج اتبعنا فى ذلك خطوتين :

1-آراء الخبراء :

فى ضوء الخطوات السابقة قمنا بإعداد البرنامج المقترح مع مؤطر المكون للمدرسة الديوان المركب المتعددة الرياضات ثم تم عرض البرنامج والأدوات اللازمة فى تطبيق البرنامج

والإمكانات المتاحة لتنفيذه على مجموعة من الخبراء و اساتذة المتخصصين فى مجال التدريب رياضى انظر ملحق رقم 5. وكذلك تم عرض البرنامج على مجموعة من المختصين فى السباحة من بينهم مدير وحدة التكوين لدى اتحادية السباحة انظر الملحق رقم 8 .

وقد أبدى الخبراء اتفاقهم على التمرينات المقترحة مع طرح بعض الملاحظات والتي من بينها :

- تعديل عدد الدروس وترتيبها بكل وحدة .
- مراعات لمبدا التدرج فى التمارين .
- ضرورة التدرج من السهل الى الأصعب .
- تخصيص الزمن الأكبر من الوقت للبرنامج .

1- إجراء دراسة استطلاعية.

- قمنا بتطبيق حصة تدريبية تجريبية يوم السبت 30 ديسمبر 2017 ، على العينة الاستطلاعية من نادي دلفين هدفها إجراء نموذج تمرين وذلك للتحقق من ما يلي:
- مناسبة حجم الوحدة التدريبية والزمن الفعلي للوحدة.
 - التأكد من صلاحية المكان وملاءمته للبرنامج التدريبي.
 - التعرف على المعوقات التي تظهر ومحاولة تفاديها وتفاذي الأخطاء والتداخل في العمل.
 - الاستعداد لتطبيق البرنامج .
 - تجريب الأدوات ومعرفة مدى ملاءمتها للحصص التعليمية .
- نتائج الدراسة الاستطلاعية :**

- تعديل الواح الطفو المرقمة والاعتماد على قارورة طلاء بخاخ في كتابة الأرقام وتفاذي ورق الأوتوكولون اللاصق.
- مناسبة الاختبارات لعينة الدراسة واستجابة المختبرين اتجاه الدراسة.
- تصحيح وتعديل الأخطاء التي واجهت الباحث في تطبيق التمرينات .
- مناسبة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة .
- مناسبة الأحمال التدريبية للزمن الخاص بتنفيذ الوحدة التدريبية .

8- للدراسة الأساسية :

8-1- القياس القبلي :

تم تطبيق مقياس اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة وذلك يوم 30 ديسمبر 2017 في المسبح النصف اولمبي بمدينة بوسعادة بحضور الفريق المساعد (ملحق رقم 9) وبإشراف الباحث .

8-2- تنفيذ البرنامج تحضير الذهني المقترح :

أعد الباحث جدولاً لتنفيذ البرنامج تحضير الذهني المقترح في الفترة من 5 جانفي إلى 17 مارس 2017 بالمسبح النصف أولمبي في مدينة بوسعادة و حددت يومين أسبوعيا وهي "الجمعة من 16.30 الى 18.00 ، والسبت من 14.00 الى 15.30 .

8-3- القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لمقياس اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة وذلك يوم 17 مارس 2018 وبنفس شروط القياس القبلي .

9- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة ، وقد اعتمدنا في ذلك على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS بغرض تحليل ومعالجة البيانات واستخدمنا من خلاله الأساليب الإحصائية التالية :

* حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach .

*المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والمتوسط الفرضي .

* حساب النسب المئوية لتكرار إجابات عينة البحث على المقياس والتعبير عنها رسومات بيانية.

* معادلة نسبة التحسن.

* اختبار T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات.

* اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA .

الفصل الثاني :
عرض وتحليل النتائج

1- الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة .

2- عرض وتحليل عبارات المقياس.

3- عرض وتحليل الفرضيات

تمهيد:

إن المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة و أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها ، حيث قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج والتعقيب عنها ، واستعراض خصائص كل متغير لعينة الدراسة للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة في البحث.

1- الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة:

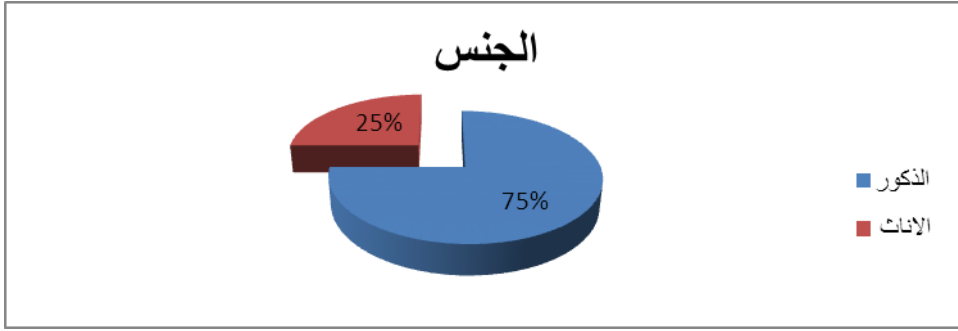
تضمنت دراستنا الحالية متغيرين تصف خصائص عينة الدراسة ، يفترض أن لها تأثير وأهمية على اتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة ، وفيما يلي استعراض موجز لتوزيع أفراد العينة حسب الصفات الديمغرافية المدروسة ، وتكشف المعطيات الواردة في الجداول رقم 09 و 10 عن توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الشخصية وذلك على النحو التالي:

1-الجنس .

جدول (09) :نسب وتكرارات متغير الجنس في عينة الدراسة

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	6	75%
الإناث	2	25%
المجموع	8	100%

يبين الجدول رقم 09 توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس ونلاحظ أن النسبة الأكبر من أفراد العينة كانت للذكور بنسبة 75% بتكرار 6 أطفال أما نسبة الإناث كانت 25 % بتكرار طفلتين (2) بمجموع 8 أطفال وهم العينة التي أجريت عليها الدراسة والرسم البياني التالي يوضح أكثر ذلك



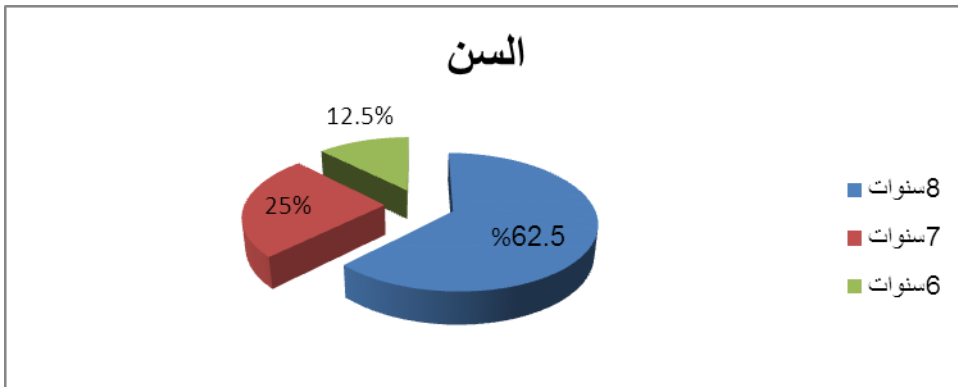
شكل (06): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

2- السن .

جدول (10) : نسب وتكرارات متغير السن في عينة الدراسة

السن	التكرار	النسبة المئوية
8 سنوات	5	62.5%
7 سنوات	2	25%
6 سنوات	1	12.5%
المجموع	8	100%

نلاحظ من خلال جدول رقم 10 توزيع أفراد العينة حسب متغير السن حيث نجد أن نسبة 62.5% من أفراد العينة أعمارهم 8 سنوات ، ونسبة 25 % منهم اعمارهم 7 سنوات ، ونسبة 12.5% عمره 6 سنوات بمجموع 8 أطفال وملاحظ توزيع أفراد العينة على مراحل السنوية التي يشملها البحث وهذا سعياً من الباحث على دراسة كل الفترات السنوية التي تمسها الدراسة والرسم البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (07): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.

2- عرض وتحليل عبارات المقياس :

فيما يلي سوف نتناول عرض و تحليل لعبارات الواردة في مقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة من خلال عرض التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحساب نسبة التحسن للإجابات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي على عبارات المقياس.

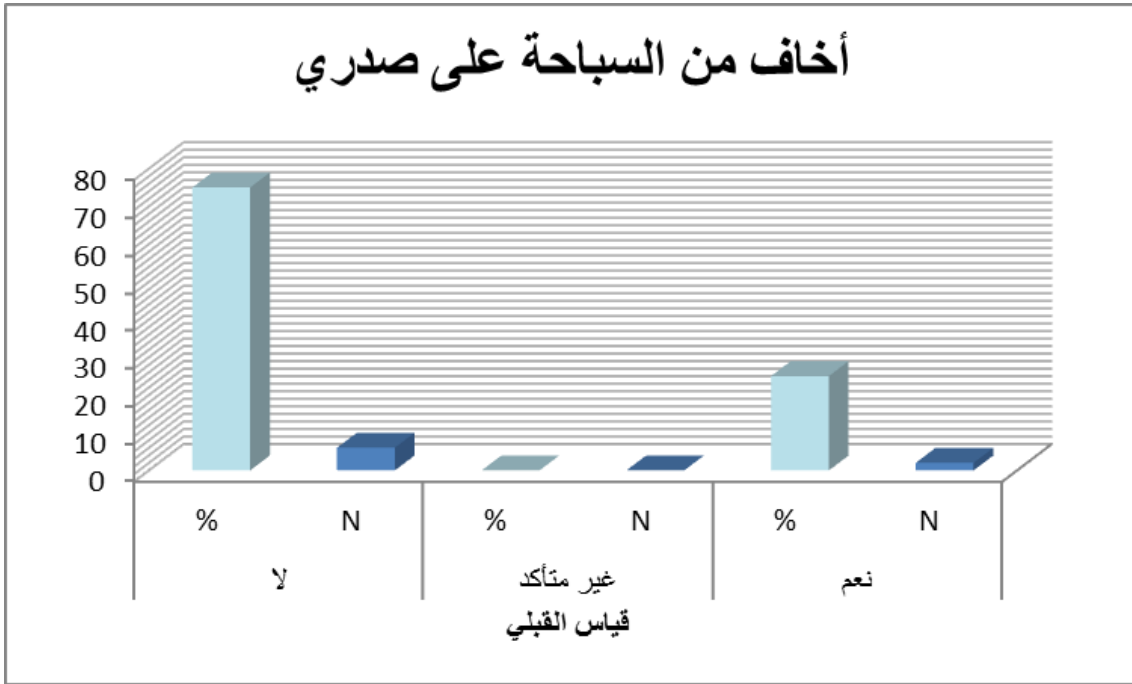
ع1- أخاف من السباحة على صدري .

جدول (11): يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من السباحة على صدري في القياسين القبلي والبعدي

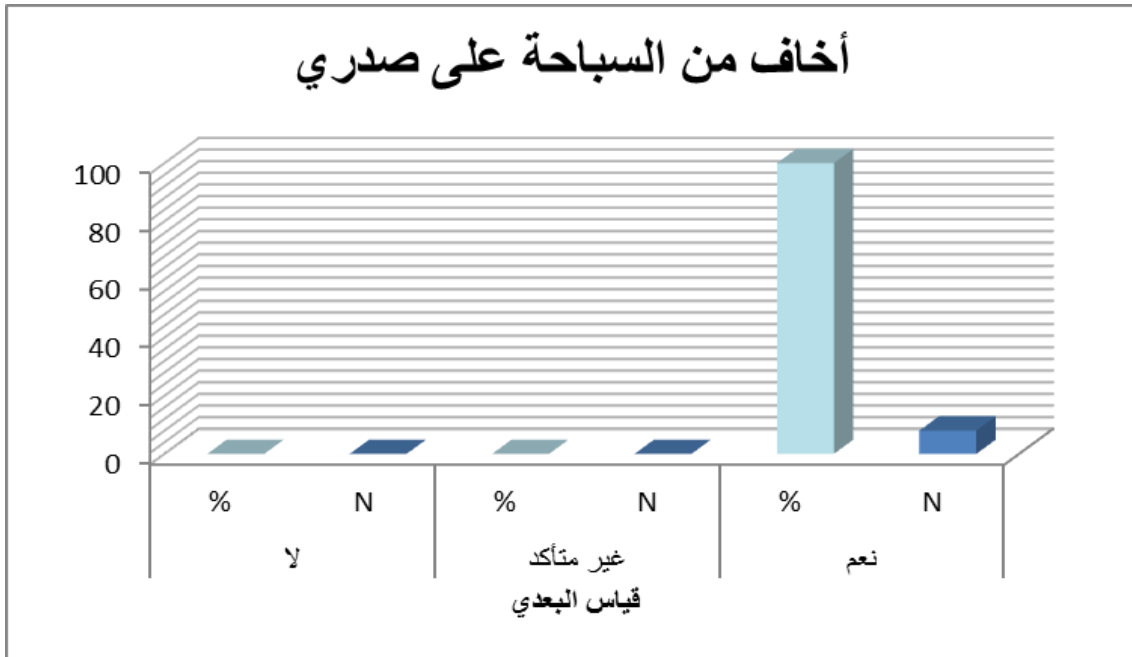
نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%16.66	0.92	2.5	75	6	0	0	25	2	القياس القبلي	أخاف من السباحة على صدري
	0	3	0	0	0	0	100	8	القياس البعدي	

الجدول رقم 11 يوضح النسب المئوية وتكرارات إجابات أفراد العينة على عبارة أخاف من السباحة على صدري خلال القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن ما نسبته 75% من أفراد العينة لا يخافون من السباحة على الصدر في حين أن نسبة 25% يخافون ،أما في الاختبار البعدي نلاحظ أن 100% من الباحثين يخافون من السباحة على الصدر ، وبلغ متوسط المرجح لإجابات أفراد العينة في القياس القبلي 2.5 بانحراف معياري قدره 0.92 أما في القياس البعدي كان

المتوسط الحسابي 3 وبلغت نسبة تحسن 16.66% وهذا راجع للممارسة وفهمهم وتجربتهم للسباحة على الصدر والأشكال البيانية التالية تدعم ذلك :



شكل (08) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من لسباحة على صدري في القياس القبلي.



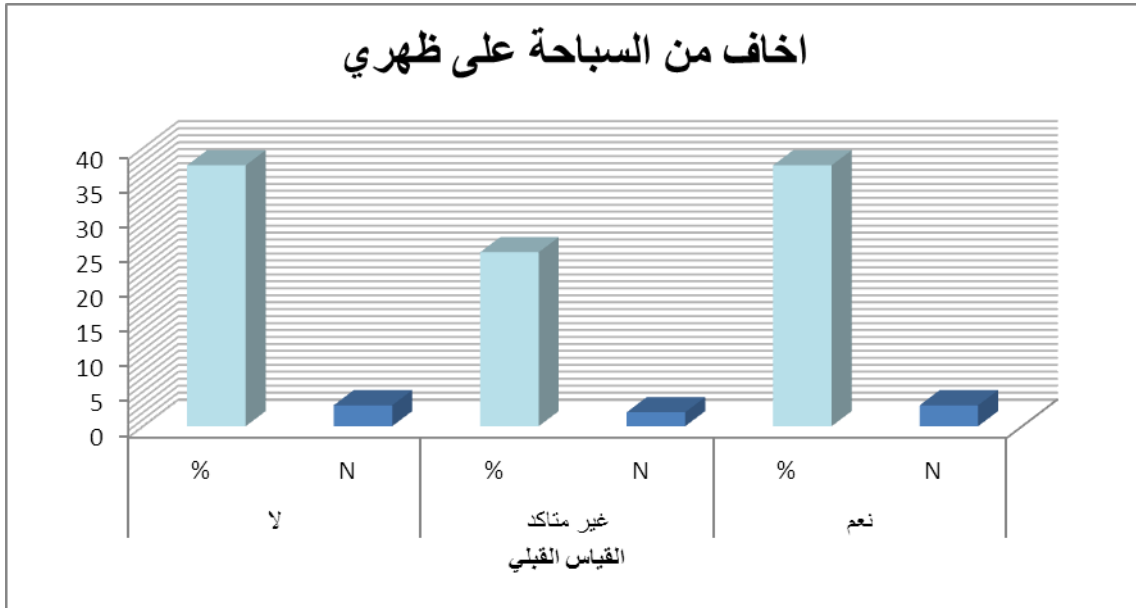
شكل (09) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من لسباحة على صدري في القياس البعدي.

ع2- أخاف من السباحة على ظهري .

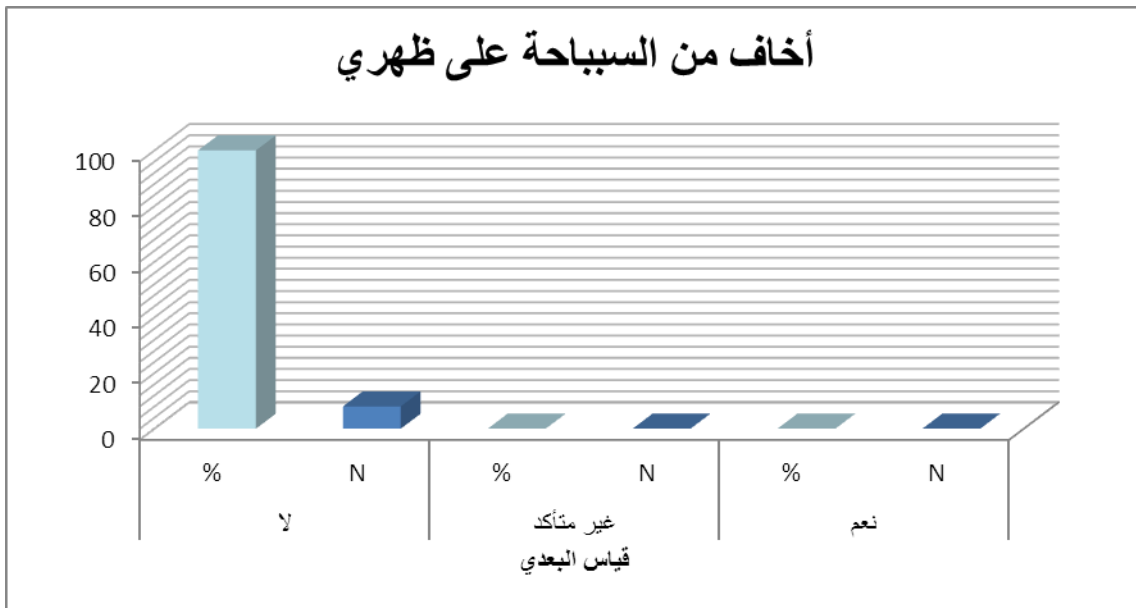
جدول (12) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من السباحة على ظهري في القياسين القبلي والبعدي.

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%33.33	0.92	2	37.5	3	25	2	37.5	3	القياس القبلي	أخاف من السباحة على ظهري
	0	3	100	8	0	0	0	0	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (12) نلاحظ أن هناك تحسن بين أفراد العينة لإجاباتهم على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نجد في القياس القبلي أن 37.5% من أفراد العينة يخافون من السباحة على الظهر وبنفس النسبة من أفراد العينة لا تخاف و نلاحظ ما نسبته 25 % من أفراد العينة غير متأكدة من شعورهم نحو سباحة على الظهر ، وقدرة المتوسط المرجح لاستجابات أفراد العينة 2 وانحراف معياري 0.92 أما في القياس البعدي نلاحظ أن نسبة 100 % من أفراد العينة أجابوا بأنهم لا يخفون من ذلك بمتوسط قدر 3 وبلغت نسبة التحسن بين القياسين 33.33 % ويعزو ذلك الى التأقلم وتعلم أساسيات هذا النوع من السباحة بالأخص مهارة الطفو وأشكال البيانية التالية توضح ذلك



شكل (10) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من لسباحة على ظهري في القياس القبلي



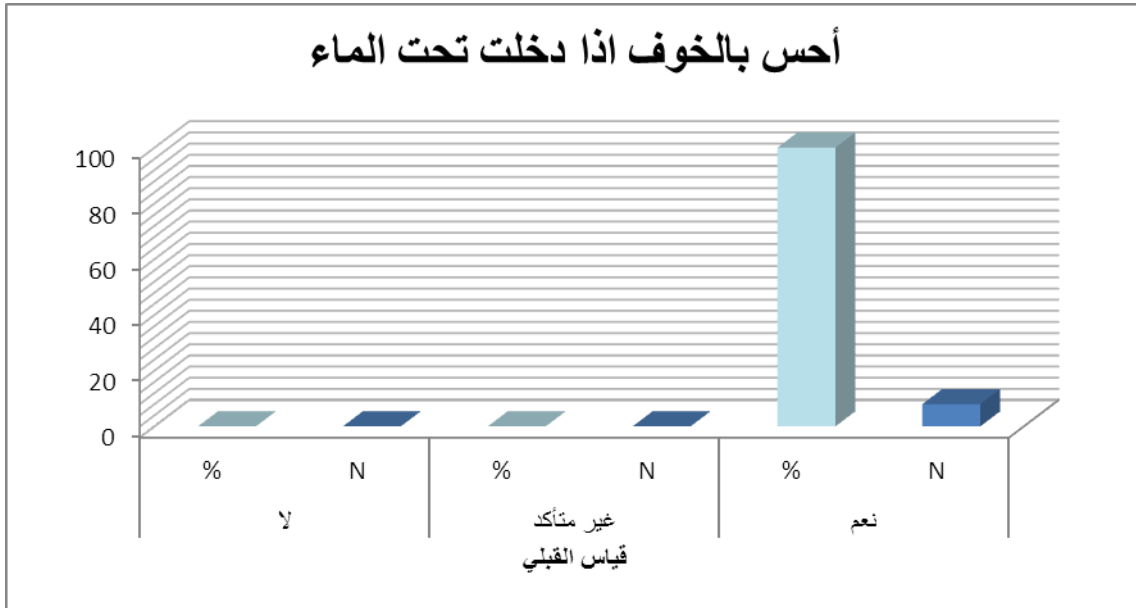
شكل (11) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة على ظهري في القياس البعدي.

ع3- أحس بالخوف إذا دخلت تحت الماء.

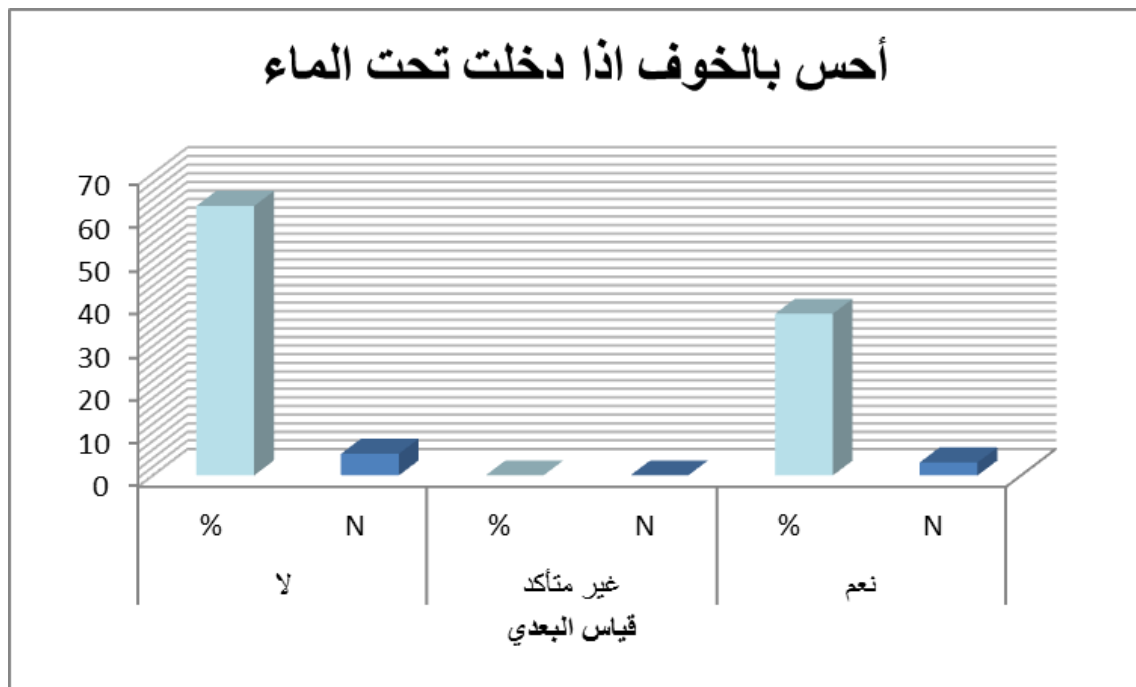
جدول (13) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف اذا دخلت تحت الماء في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%33.33	0.92	1.5	25	2	0	0	75	6	القياس القبلي	أحس بالخوف اذا دخلت تحت الماء.
	1.03	2.25	62.5	5	0	0	37.5	3	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (13) نلاحظ أن هناك تحسن في إجابات أفراد العينة على العبارة بنسب متفاوتة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 75% من أفراد العينة يحسون بالخوف إذا دخلوا تحت الماء ونلاحظ أن 25% من أفراد العينة لا يحسون بالخوف من ذلك، أما في الاختبار البعدي نلاحظ أن نسبة 62% من أفراد العينة وهي النسبة الأكبر لا يحسون بالخوف إذا دخلوا تحت الماء وما نسبته 37.5% يخافون من ذلك ، وبلغ المتوسط المرجح لإجابات أفراد العينة في القياس القبلي 1.5 بانحراف معياري قدره 0.92 أما في القياس البعدي كان متوسط المرجح 2.25 بانحراف معياري قدره 1.3 وبلغت نسبة التحسن بين القياسين 33.33% ويعزو هذا الاختلاف إلى عدم تعلم القدرة على الاحتفاظ بالتنفس لفترة طويلة بين الأطفال كذلك إلى الخوف من الاختناق.



شكل (12) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف اذا دخلت تحت الماء .في القياس القبلي.



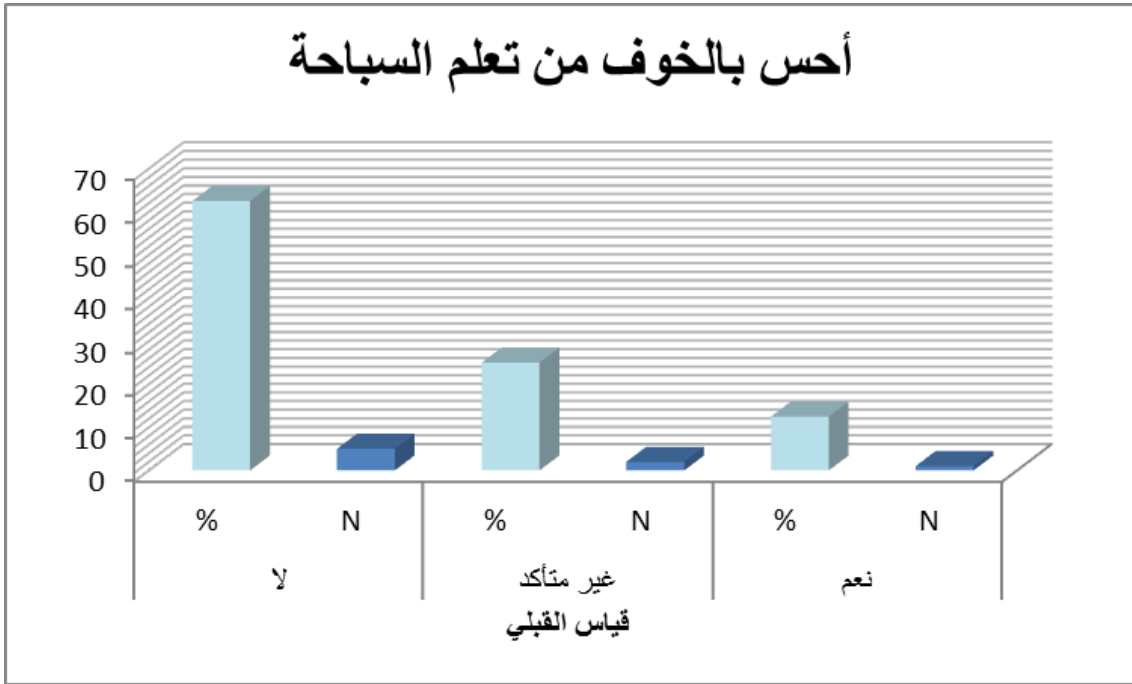
شكل (13) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف اذا دخلت تحت الماء .في القياس البعدي.

4ع- أحس بالخوف من تعلم السباحة

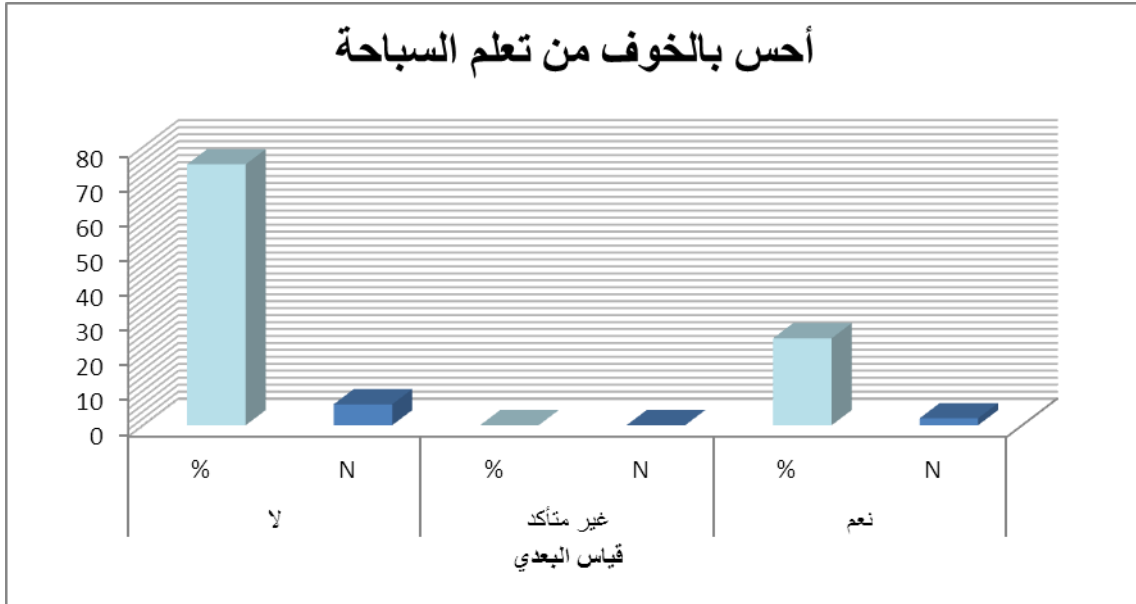
جدول (14) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أحس بالخوف من تعلم السباحة في القياسين القبلي والبعدي.

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%5.2	40.7	2.37	62.5	5	25	2	12.5	1	القياس القبلي	أحس بالخوف من تعلم السباحة
	0.92	2.5	75	6	0	0	25	2	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (14) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة تحسنت بدرجة ضئيلة على العبارة بين القياس القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 62.5% من أفراد العينة لا يحسون بالخوف من تعلم السباحة ونلاحظ أن 25% من أفراد العينة يشعرون بالارتباك وغير متأكدون من احساسهم بالخوف من ذلك في حين نجد أن 12.5% يحس بالخوف من تعلم السباحة ، أما في الاختبار البعدي نلاحظ أن نسبة 75% من أفراد العينة وهي النسبة الأكبر لا يحسون بالخوف من تعلم السباحة وما نسبته 25% يخافون من ذلك ، وقد بلغ المتوسط المرجح لإجابات الأطفال في القياس القبلي 2.37 بانحراف معياري 0.74 أما في القياس البعدي كان المتوسط المرجح 2.5 بانحراف معياري 0.92 وبلغت نسبت التحسن 5.2% ويعزو ذلك الى حب الأطفال للسباحة والتشوق لتعلمها.



شكل (14) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف من تعلم السباحة في القياس القبلي.



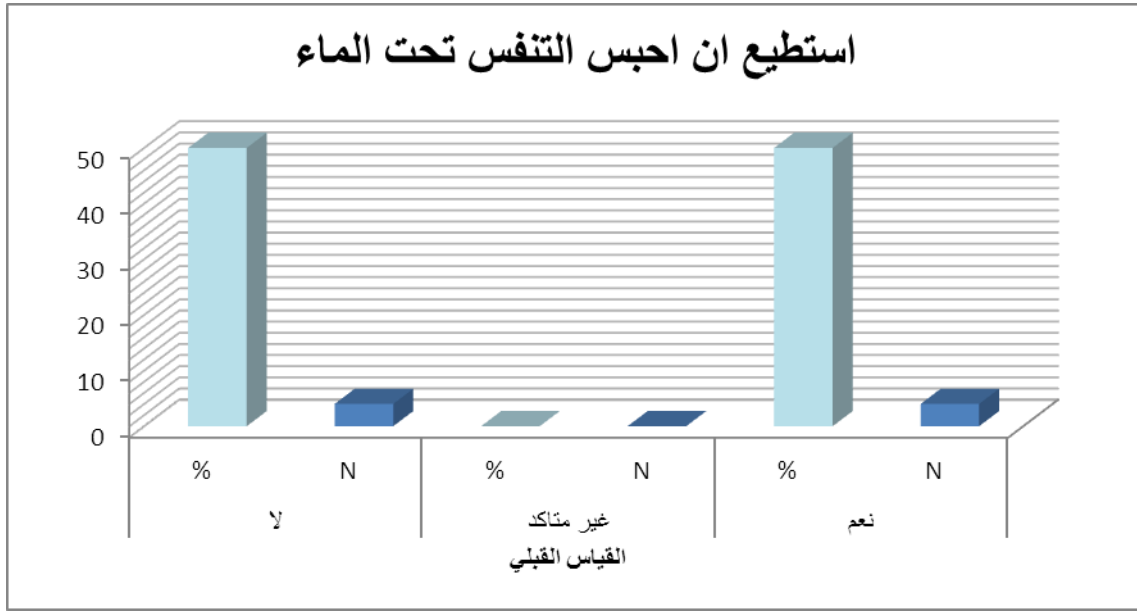
شكل (15) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحس بالخوف من تعلم السباحة في القياس البعدي.

ع5- أستطيع أن أحبس التنفس تحت الماء

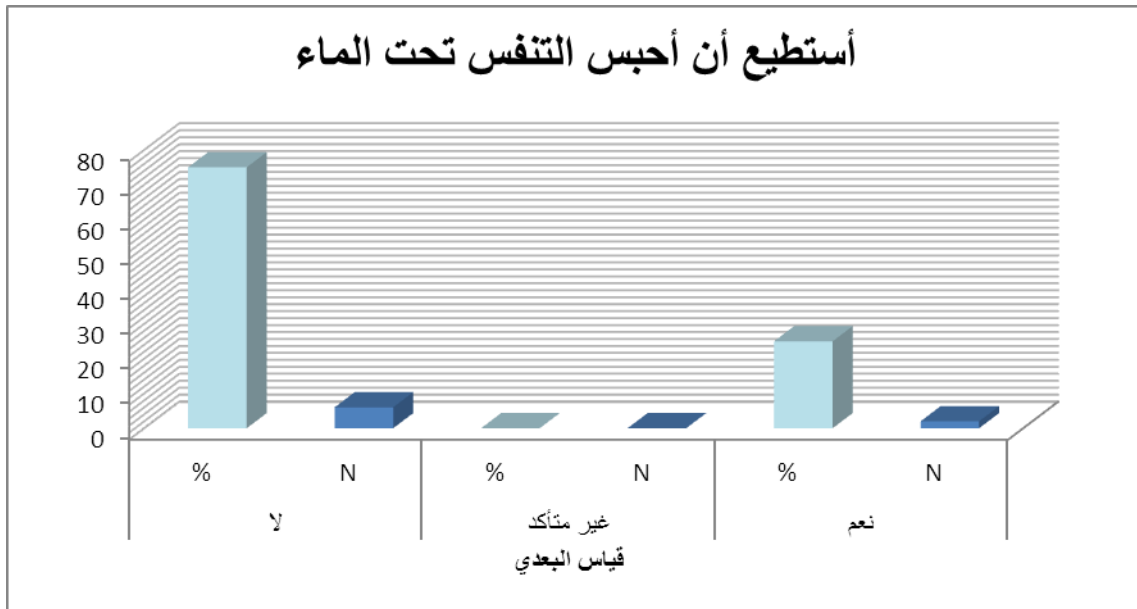
جدول (15) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع أن أحبس التنفس تحت الماء في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
33.33%-	1.06	2	50	4	0	0	50	4	القياس القبلي	أستطيع أن أحبس التنفس تحت الماء
	0.92	1.5	75	6	0	0	25	2	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (15) نلاحظ أن هناك تراجعاً في إجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 50 % من استجابات أفراد العينة يستطيعون أن يحبسوا التنفس تحت الماء في حين أن 50 % من أفراد العينة لا يستطيعون إجاد هذه المهارة، أما في الاختبار البعدي نلاحظ أن نسبة 75 % من أفراد العينة لا يستطيعون حبس التنفس تحت الماء وما لنسبته 25 % يستطيعون ذلك ، وبلغ متوسط المرجح لإجابات العينة في قياس القبلي 2 بانحراف معياري 1.06 وفي القياس البعدي كان المتوسط المرجح 1.5 بانحراف معياري قدره ، وتراجعت نسبة إجابات العينة مقارنة بالقياس القبلي وبلغت النسبة التراجع 33.33% ويعزو هذا التراجع إلى تجربة الأطفال هذه المهارة خلال ممارستهم لحصص تعلم السباحة وتأكيدهم من صعوبة هذه المهارة وأخذت إجاباتهم الطابع المنطقي والحقيقي .



شكل (16) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع أن أحبس التنفس تحت الماء في القياس القبلي.



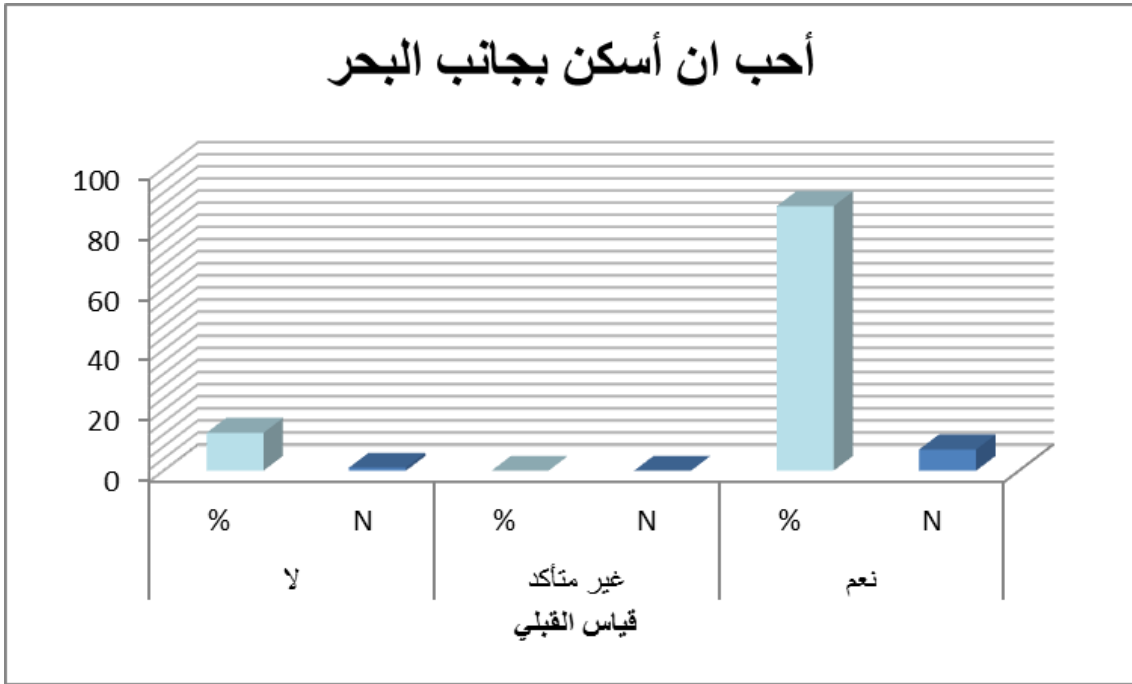
شكل (17) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع أن أحبس التنفس تحت الماء في القياس البعدي.

ع6- أحب أن أسكن بجانب البحر

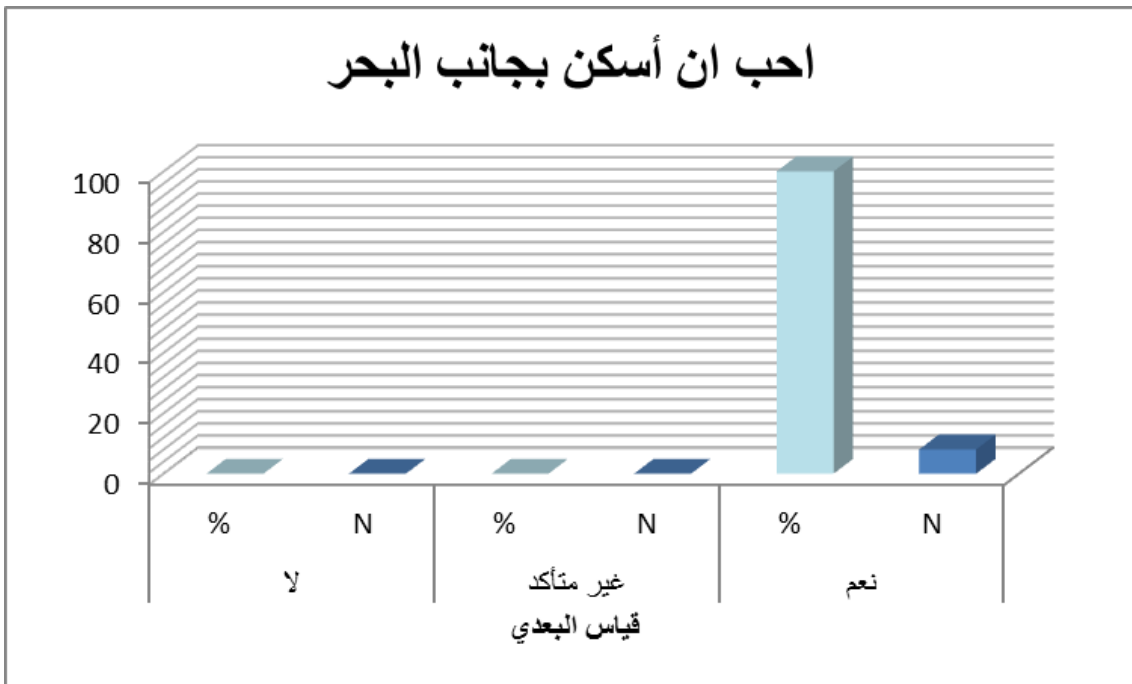
جدول (16) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أحب أن أسكن بجانب البحر في القياسين القبلي والبعدي.

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%8.33	0.70	2.75	12.5	1	0	0	87.5	7	القياس القبلي	أحب أن أسكن بجانب البحر
	0	3	0	0	0	0	100	8	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (16) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة على العبارة قد تحسنت بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 87.5 % من أفراد العينة يحبون السكن بجانب البحر في حين ان 12.5 % من أفراد العينة لا يحبون ذلك أما في الاختبار البعدي نلاحظ أن نسبة 100 % من أفراد العينة وهي النسبة الكلية لأفراد العينة يقبلون السكن بجانب البحر ، ونلاحظ أن متوسط المرجح لإجابات أفراد العينة في القياس القبلي بلغ 2.75 بانحراف معياري قدره 0.70 أما في القياس البعدي بلغ متوسط المرجح 3 وبلغت نسبت التحسن 8.33 % ويعزو ذلك الى حب الطفل للبحر و التشوق لبقاء بجانب البحر وكذلك إلى طبيعة المنطقة التي أجريت فيها التجربة التي تمتاز بالجو الحار والميل الى العيش بجانب البحر .



شكل (18) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحب أن أسكن بجانب البحر في القياس القبلي.



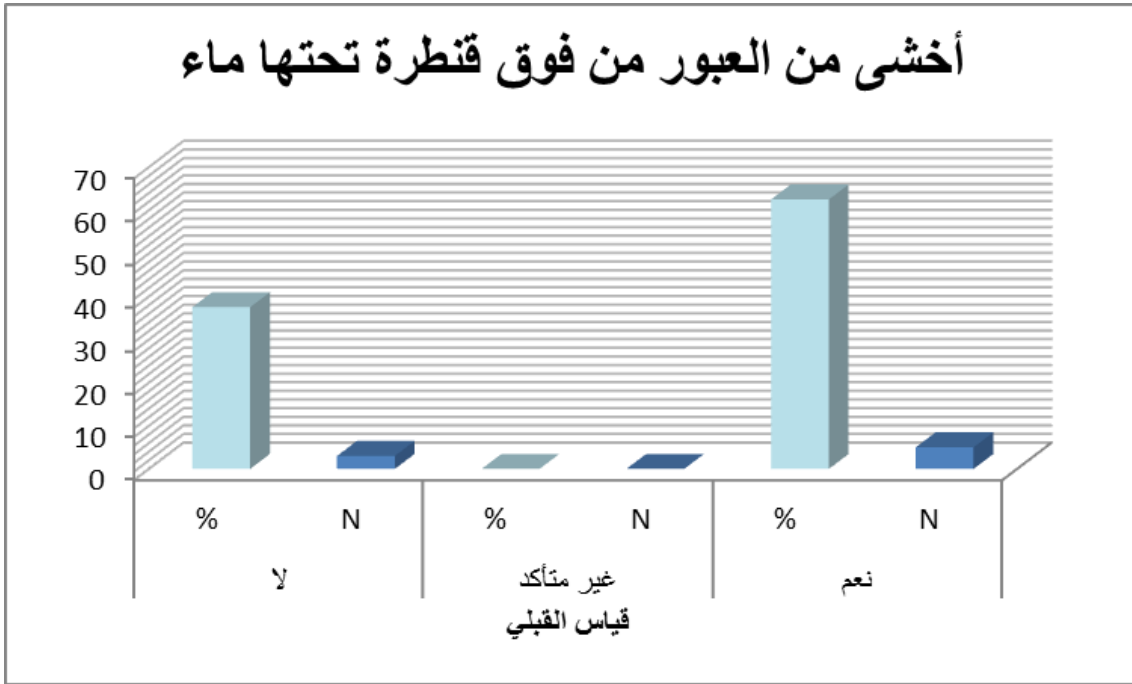
شكل (19) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحب أن أسكن بجانب البحر في القياس البعدي.

ع7- أخشى العبور من فوق قنطرة تحتها ماء .

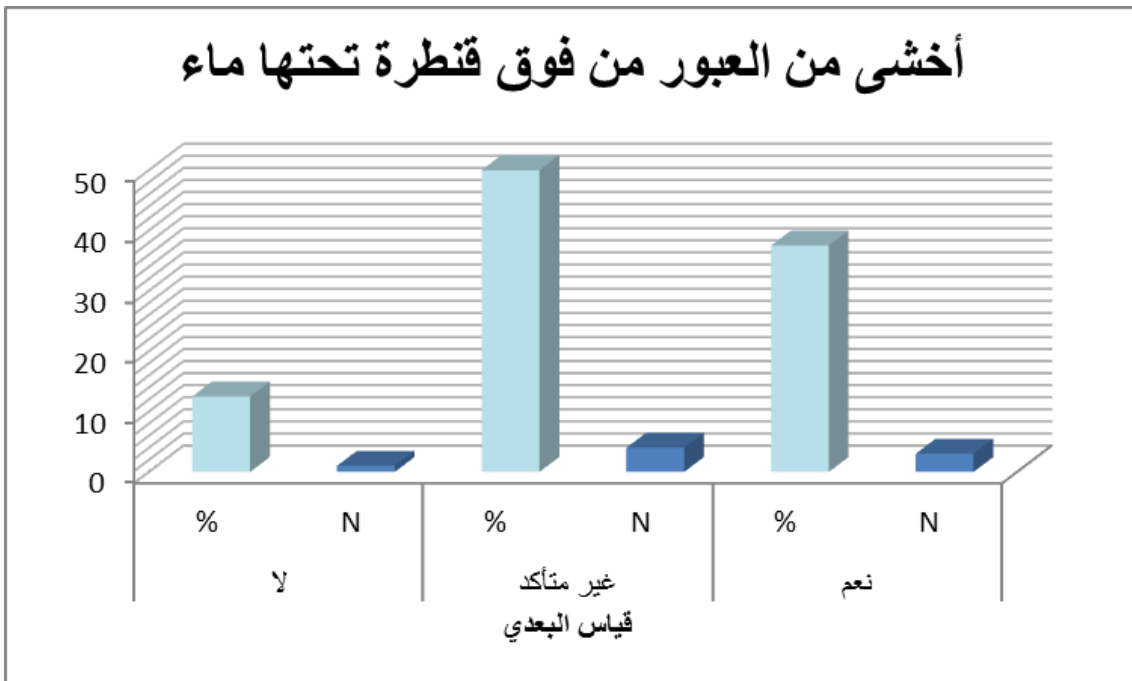
جدول (17) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخشى العبور من فوق قنطرة تحتها ماء في القياسين القبلي والبعدي.

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
0%	1.03	1.75	37.5	3	0	0	62.5	5	القياس القبلي	أخشى العبور من فوق قنطرة تحتها ماء
	0.70	1.75	12.5	1	50	4	37.5	3	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (17) نلاحظ أن إجابات أفراد العينة على العبارة متفاوتة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 62.5% من أفراد العينة يخشون من العبور من قنطرة تحتها ماء في حين أن 37.5% من أفراد العينة لا يخشون ذلك ، أما في الاختبار البعدي نلاحظ أن نسبة 50% من أفراد العينة وهي النسبة الأكبر مرتبكون في شعورهم حول ذلك وكانت إجاباتهم غير متأكد في حين أن نسبة 37.5% يخشون من ذلك وما نسبته 12.5% لا يخشون ذلك وبلغ المتوسط المرجح لإجابات أفراد العينة في القياس القبلي 1.75 بانحراف معياري 1.03 وفي القياس البعدي بلغ متوسط المرجح 1.75 بانحراف معياري قدره 0.70 ويعزو هذا الاختلاف وتردد أفراد عينة في الاختبار البعدي بسبب اكتشافهم وفهمهم خطورة السقوط في المياه العميقة .



شكل (20) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخشى العبور من فوق قنطرة تحتها ماء في القياس القبلي



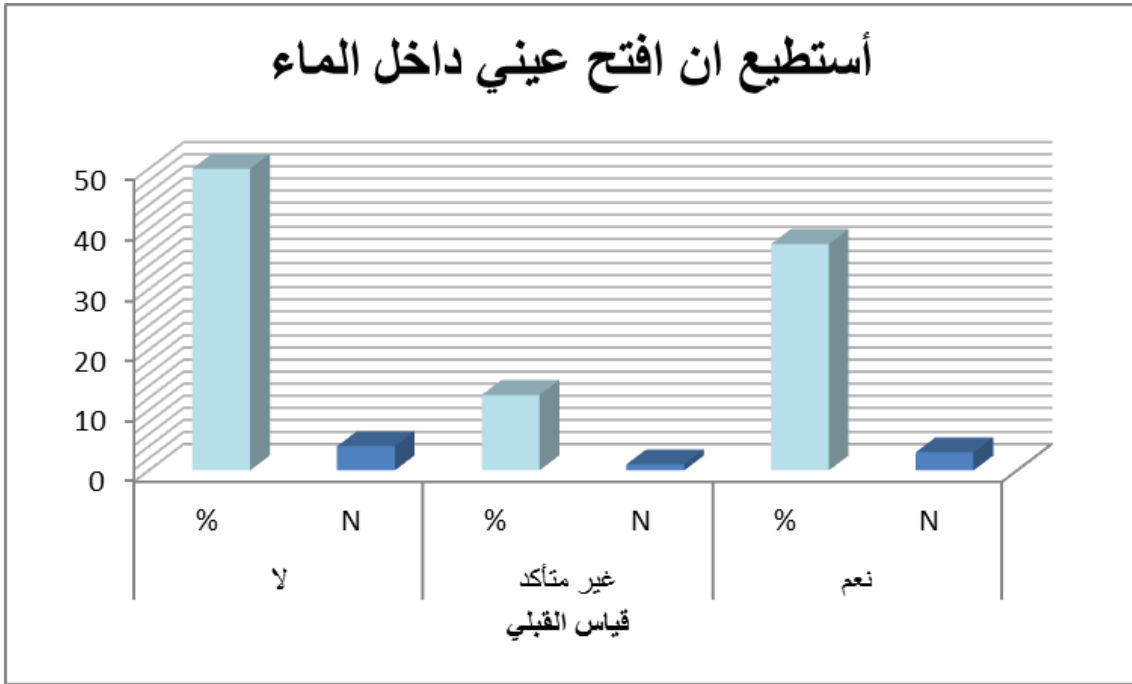
شكل (21) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة رقم أستطيع ان افتح عيني داخل الماء في القياس البعدي.

ع8- أستطيع أن أفتح عيني داخل الماء

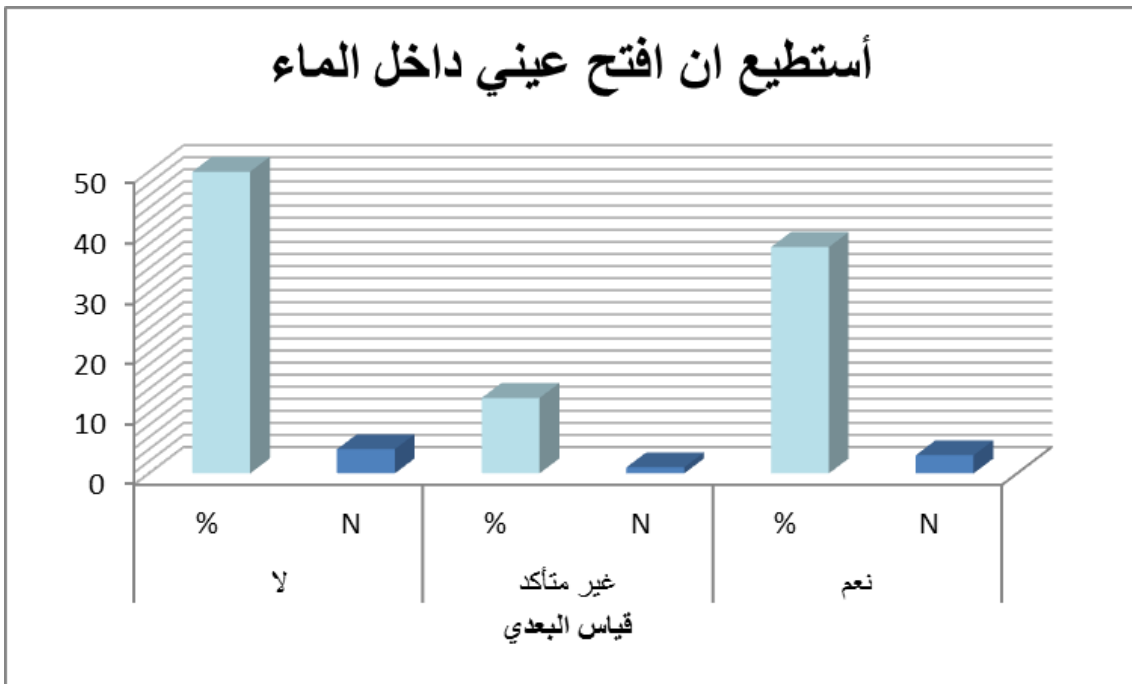
جدول (18) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أستطيع ان افتح عيني داخل الماء في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%0	0.99	1.87	50	4	12.5	1	37.5	3	القياس القبلي	أستطيع ان افتح عيني داخل الماء
	0.99	1.87	50	4	12.5	1	37.5	3	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (18) نلاحظ أن هناك تطابق لإجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 50% من أفراد العينة لا يستطيعون فتح العينين داخل الماء في حين نجد 37.5% من أفراد العينة يستطيعون ذلك وما نسبته 12.5% محايدون مترددون في قدرتهم حول ذلك ، وبلغ متوسط المرجح 1.87 بانحراف معياري 0.99 وهي نفسها في القياس البعدي ويعزو ذلك إلى تسبب النسب العالية من الكلور في آثار جانبية بما يسبب لحرقة في العينين أثناء مزاوله نشاط تعلم السباحة .



شكل (22) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع ان افتح عيني داخل الماء في القياس القبلي.



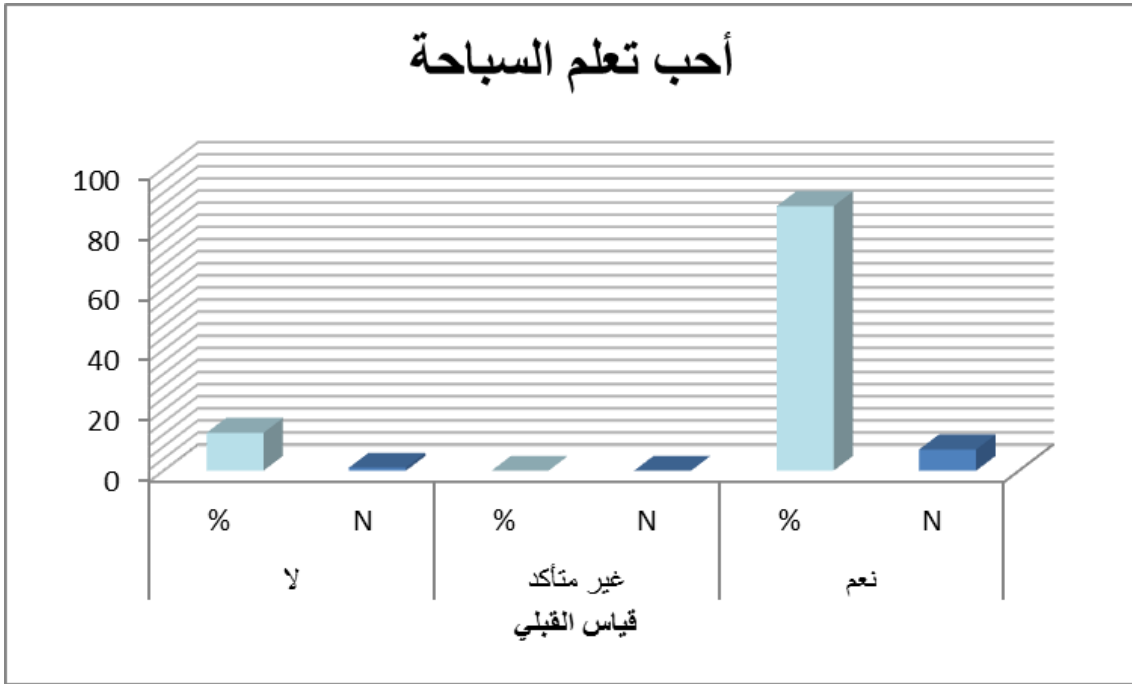
شكل (23) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع ان افتح عيني داخل الماء في القياس البعدي.

ع9- أحب تعلم السباحة.

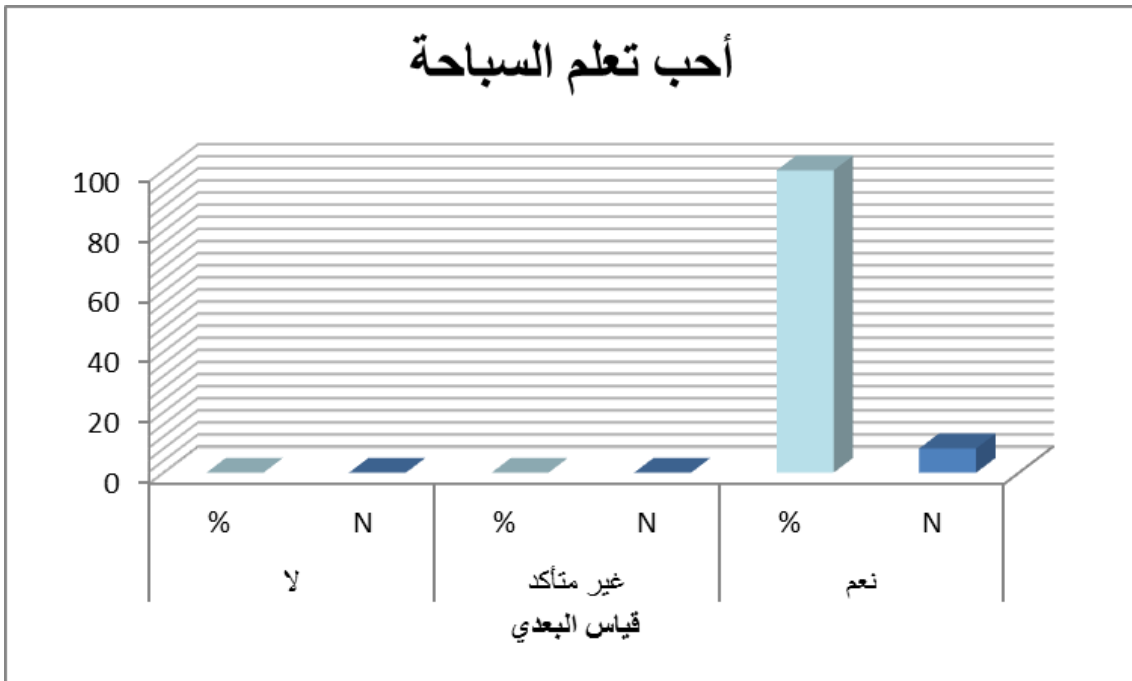
جدول (19) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أحب تعلم السباحة في القياسين القبلي والبعدي

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%33.33	0.70	2.75	12.5	1	0	0	87.5	7	القياس القبلي	أحب تعلم السباحة
	0	3	0	0	0	0	100	8	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (19) نلاحظ أن هناك شبه تشابه للإجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 87.5% من أفراد العينة يحبون تعلم السباحة وما نسبته 12.5% من أفراد العينة لا يحبون ذلك ، أما في القياس البعدي نلاحظ أن نسبة 100% من العينة وهي النسبة الكلية لهم تحب تعلم السباحة ، وبلغ متوسط المرجح لإجابات العينة في القياس القبلي 2.75 بانحراف معياري قدره 0.70 أما في القياس البعدي بلغ متوسط المرجح 3 وبلغت نسبة التحسن أفراد العينة 33.33% ويرجع ذلك إلى فهم الأطفال لضرورة تعلم السباحة وكمية المتعة التي يجدونها في السباحة واللعب في الوسط المائي .



شكل (24) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحب تعلم السباحة في القياس القبلي.



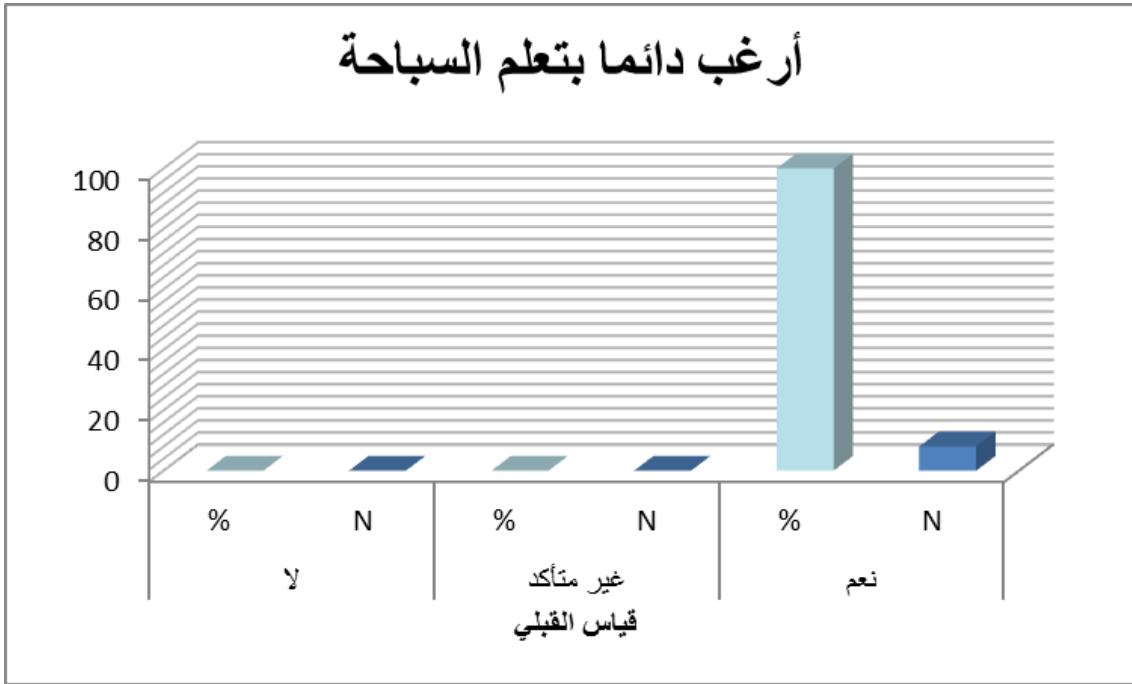
شكل (25) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أحب تعلم السباحة في القياس البعدي.

ع10- أرغب دائما في تعلم السباحة.

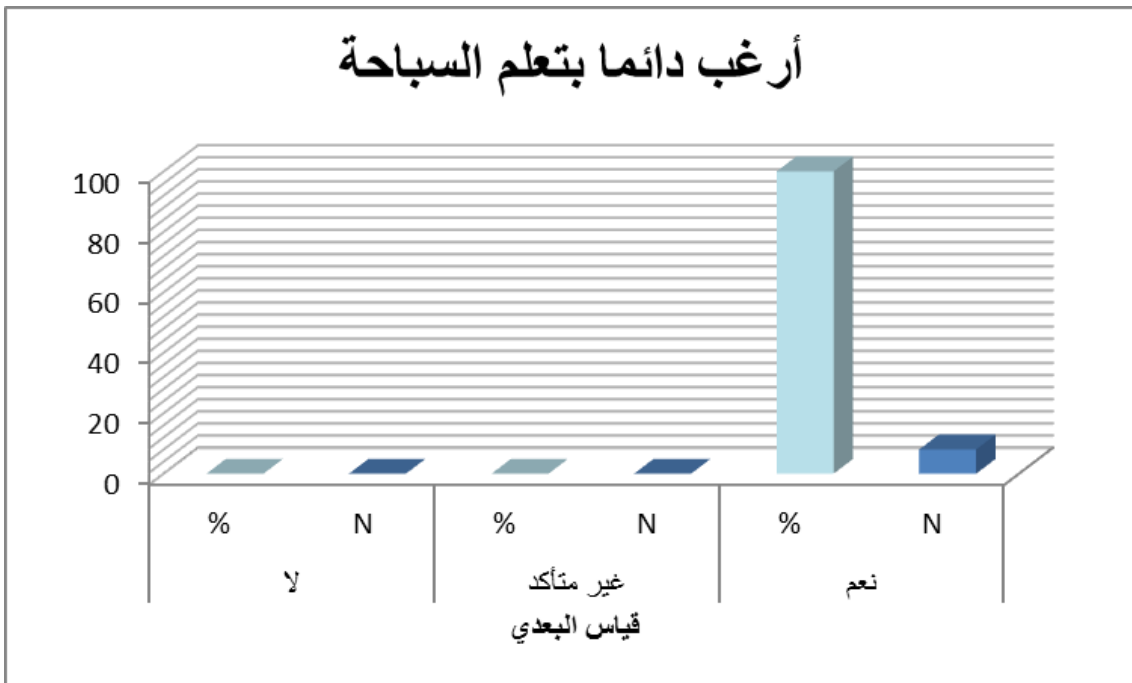
جدول (20) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أرغب دائما في تعلم السباحة في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%0	0	3	0	0	0	0	100	8	القياس القبلي	أرغب دائما في تعلم السباحة
	0	3	0	0	0	0	100	8	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (20) نلاحظ أن هناك تطابق للإجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 100% من أفراد العينة يرغبون دائما في تعلم السباحة بمتوسط مرجح بلغ 3 وهي بنفس النسبة والمتوسط المرجح في القياس البعدي وهذا الاتفاق دليل على حب الأطفال لتعلم السباحة والرغبة الفطرية الدائمة الى مزولة السباحة خاصة لما تتوفر عناصر الأمان وأساسيات التعلم الصحيحة لهذا النشاط الممتع والمرح.



شكل (26) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أرغب دائما في تعلم السباحة في القياس القبلي.



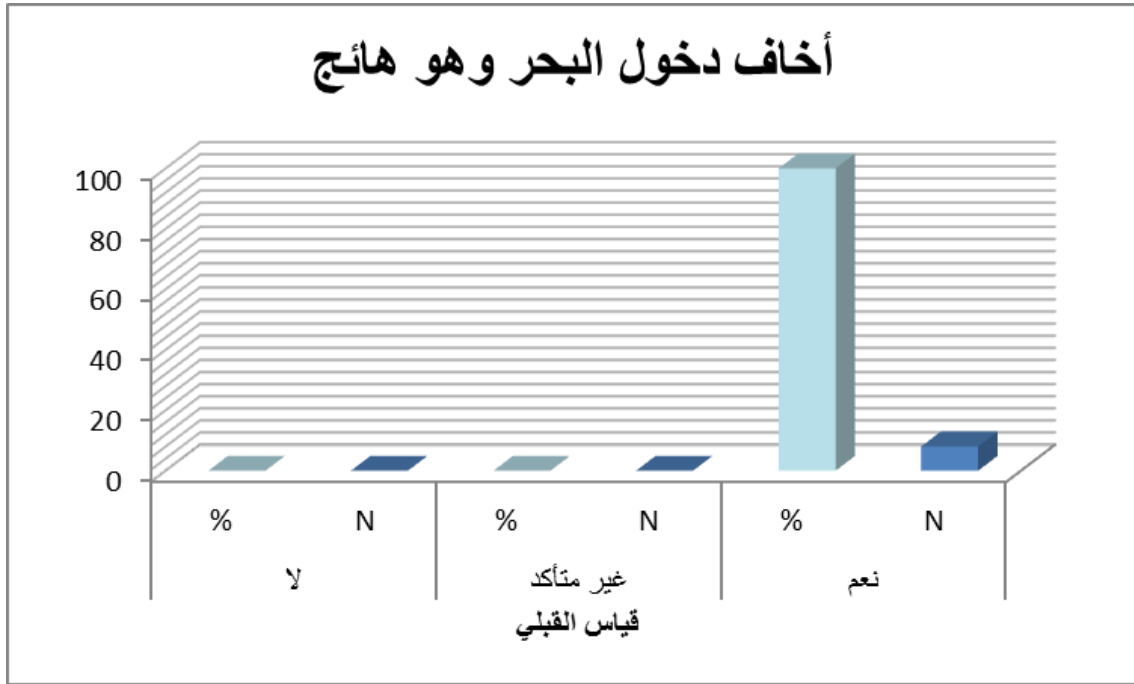
شكل (27) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أرغب دائما في تعلم السباحة في القياس البعدي.

11ع- أخاف دخول البحر وهو هائج.

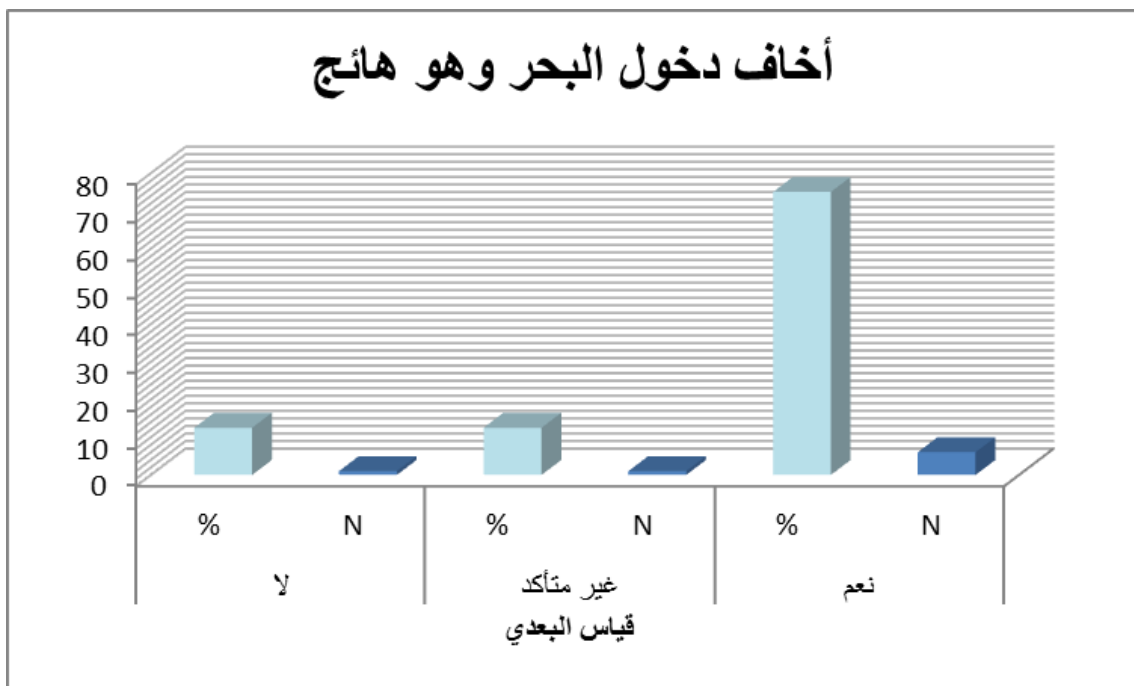
جدول (21) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف دخول البحر وهو هائج في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%27	0	1	0	0	0	0	100	8	القياس القبلي	أخاف دخول البحر وهو هائج
	0.74	1.37	12.5	1	12.5	1	75	6	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (21) نلاحظ أن هناك تحسن للإجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 100% من أفراد العينة يخافون دخول البحر وهو هائج وهي النسبة الكلية لأفراد العينة ،أما في القياس البعدي نلاحظ نسبته 75 % من أفراد العينة يخافون من دخول البحر وهو هائج ،وما نسبته 12.5 % من استجابات أفراد العينة غير متأكدين ومرتبكين من شعورهم حول ذلك و نجد ما نسبته 12.5 % لا يخافون دخول البحر وهو هائج وبلغ متوسط المرجح لإجابات أفراد العينة في القياس القبلي 1 وبلغ متوسط المرجح في القياس البعدي 1.37 بانحراف معياري قدره 0.74 وبلغت نسبة التحسن 27 % ويرجع هذا الاختلاف في القياس البعدي الى اكتساب أفراد العينة الثقة اللازمة للسباحة في البحر .



شكل (28) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف دخول البحر وهو هائج في القياس القبلي.



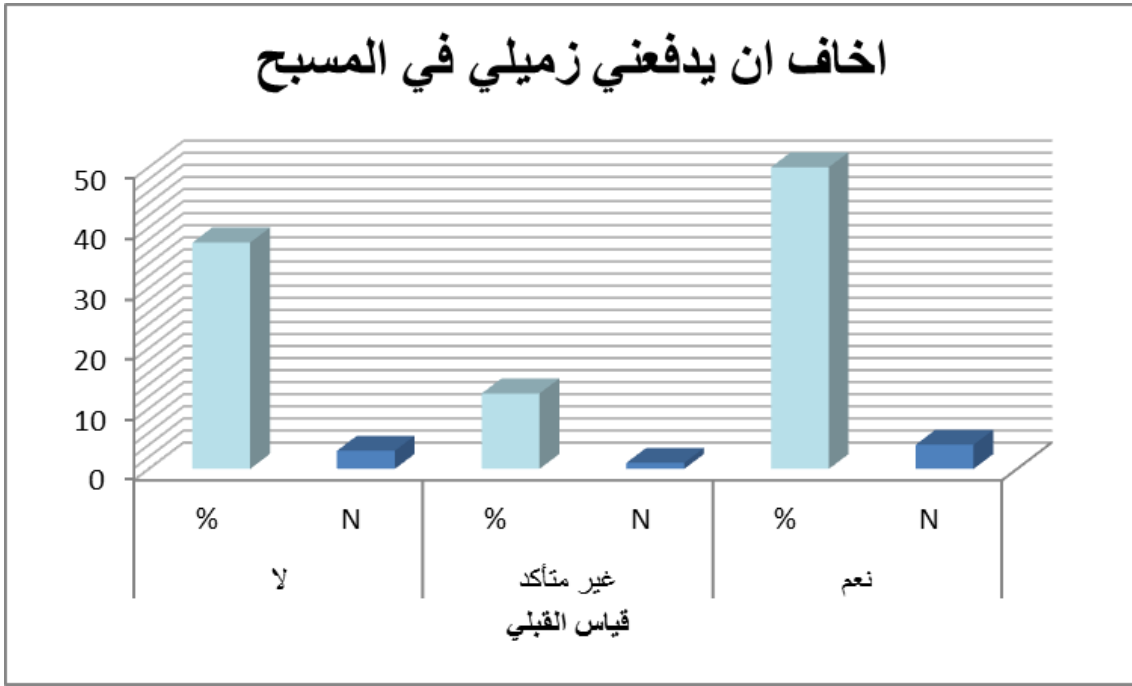
شكل (29) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف دخول البحر وهو هائج في القياس البعدي.

ع12- أخاف أن يدفعني زميلي في المسبح.

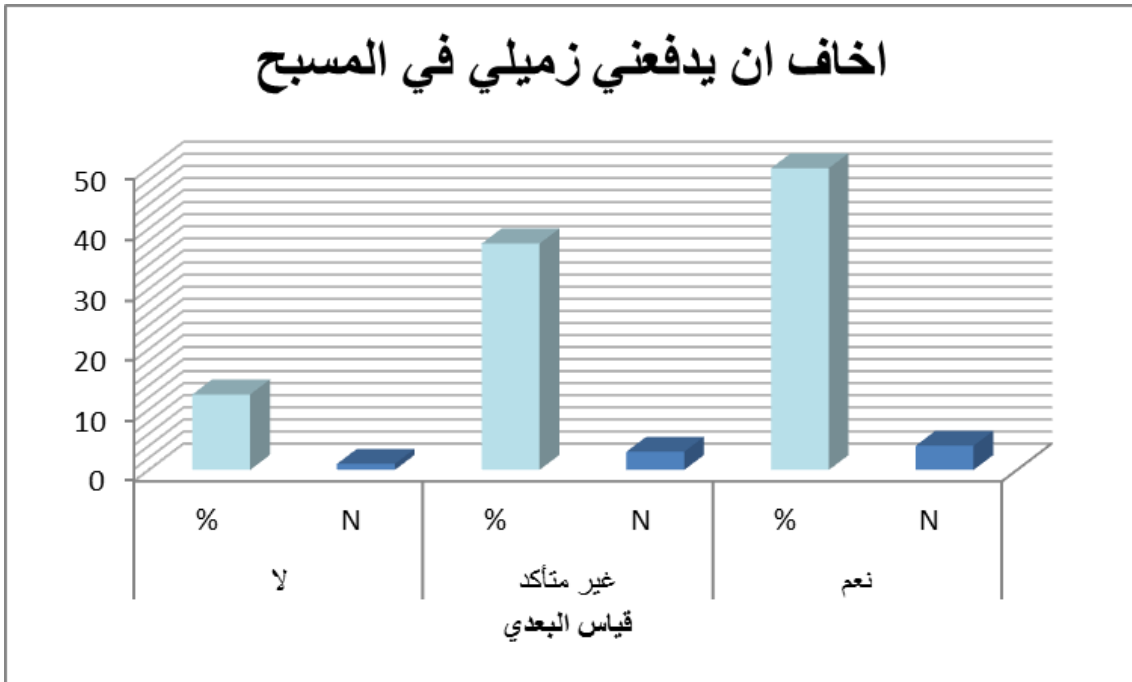
جدول (22) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف أن يدفعني زميلي في المسبح في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%-15.43	0.99	1.87	37.5	3	12.5	1	50	4	القياس القبلي	أخاف أن يدفعني زميلي
	0.74	1.62	12.5	1	37.5	3	50	4	القياس البعدي	في المسبح

من خلال جدول رقم (22) نلاحظ أن هناك تراجعاً للإجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 50% يخافون أن يدفعهم زملائهم في المسبح ونجد أن 37.5% من أفراد العينة لا يخافون و نسبة 12.5% من العينة مرتبكين وغير متأكدين من ذلك ، أما في الاختبار البعدي نلاحظ أن نسبة 50% يخافون ان يدفعهم زملائهم في المسبح و نسبة 37.5% مرتبكين وغير متأكدين من شعورهم ونسبة 12.5% لا تخاف من ذلك ،وبلغ المتوسط المرجح لإجابات أفراد العينة في القياس القبلي 1.87 بانحراف معياري 0.99 أما في القياس البعدي كان المتوسط المرجح 1.62 بانحراف معياري 0.74 وبلغت نسبة التراجع 15.43% ويعزو ذلك الى نضج الطفل واختلاف فهمهم للموقف وتخوفهم منه والخوف من الإصابة.



شكل (30) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف أن يدفعني زميلي في المسبح في القياس القبلي.



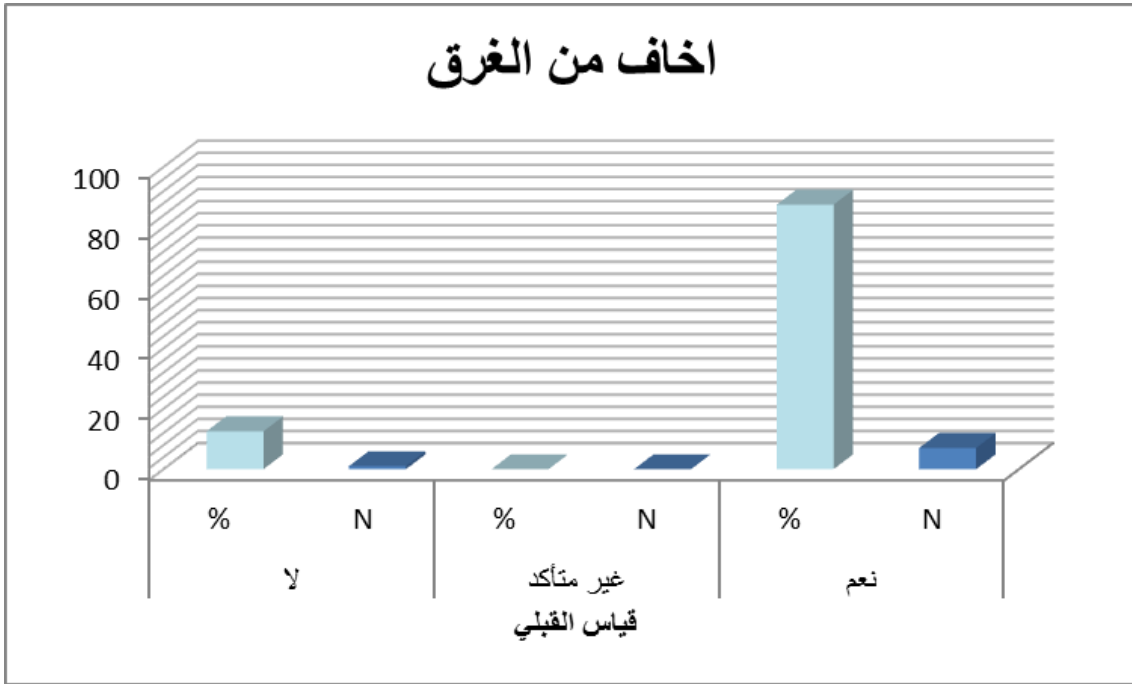
شكل (31) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف أن يدفعني زميلي في المسبح في القياس البعدي.

ع13- أخاف من الغرق .

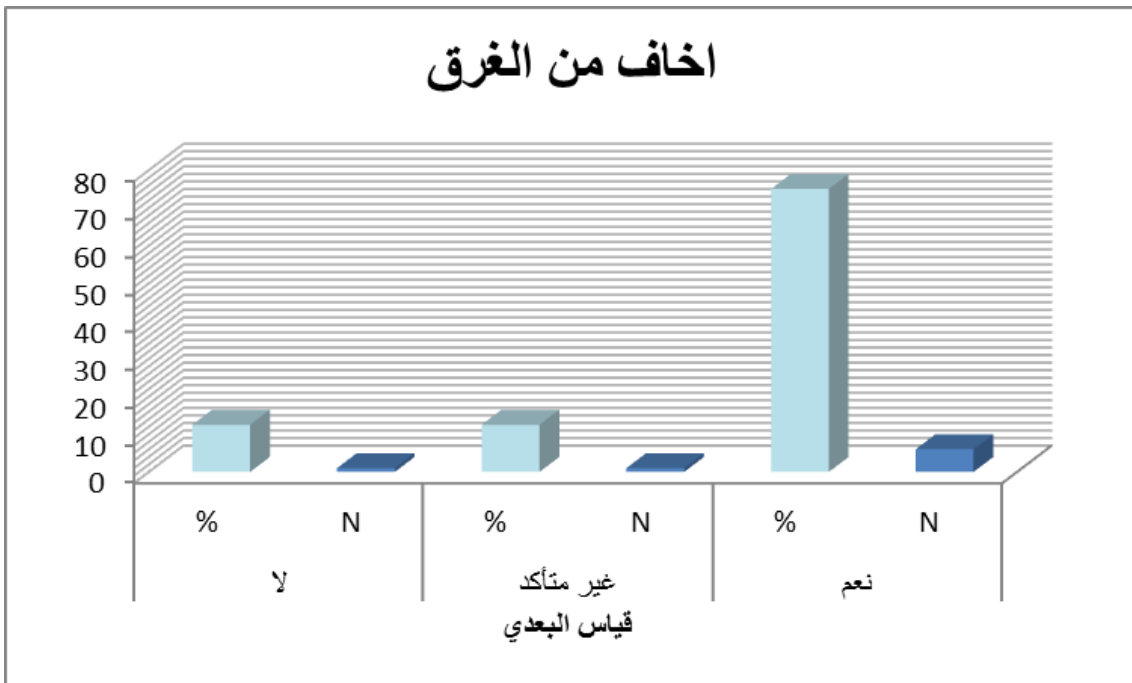
جدول (23) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من الغرق في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%27.42	0.70	1.25	12.5	1	0	0	87.5	7	القياس القبلي	أخاف من الغرق
	0.74	1.73	12.5	1	12.5	1	75	6	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (23) نلاحظ أن هناك تحسنا في إجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 87.5% من أفراد العينة يخافون من الغرق و نسبة 12.5% من العينة لا يخفون من ذلك، أما في الاختبار البعدي فقد اختلف ذلك، حيث نلاحظ ما نسبته 75% من العينة يخافون من الغرق وما نسبته 12.5% منهم مرتبكين وغير متأكدين من شعورهم إزاء ذلك ونجد نسبة 12.5% تخاف من ذلك ، وبلغ المتوسط المرجح لإجابات أفراد العينة في القياس القبلي 1.25 با انحراف معياري 0.70 وفي القياس البعدي بلغ المتوسط المرجح 1.73 بانحراف معياري قدره 0.74 وبلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي 27.42% ويعزو ذلك إلى الفطرة البشرية التي تغزو على الفكر الإنساني للحفاظ على البقاء والخوف من الموت .



شكل (32) يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من الغرق في القياس القبلي.



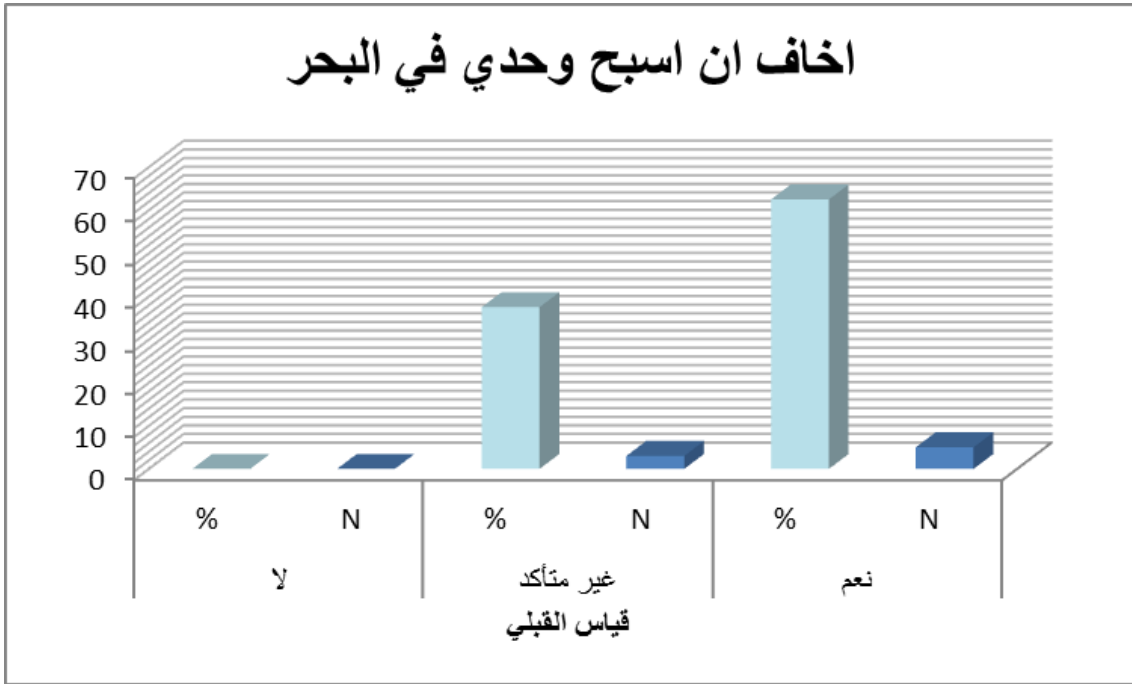
شكل (33) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من الغرق في القياس البعدي.

14ع- أخاف أن أسبح وحدي في البحر

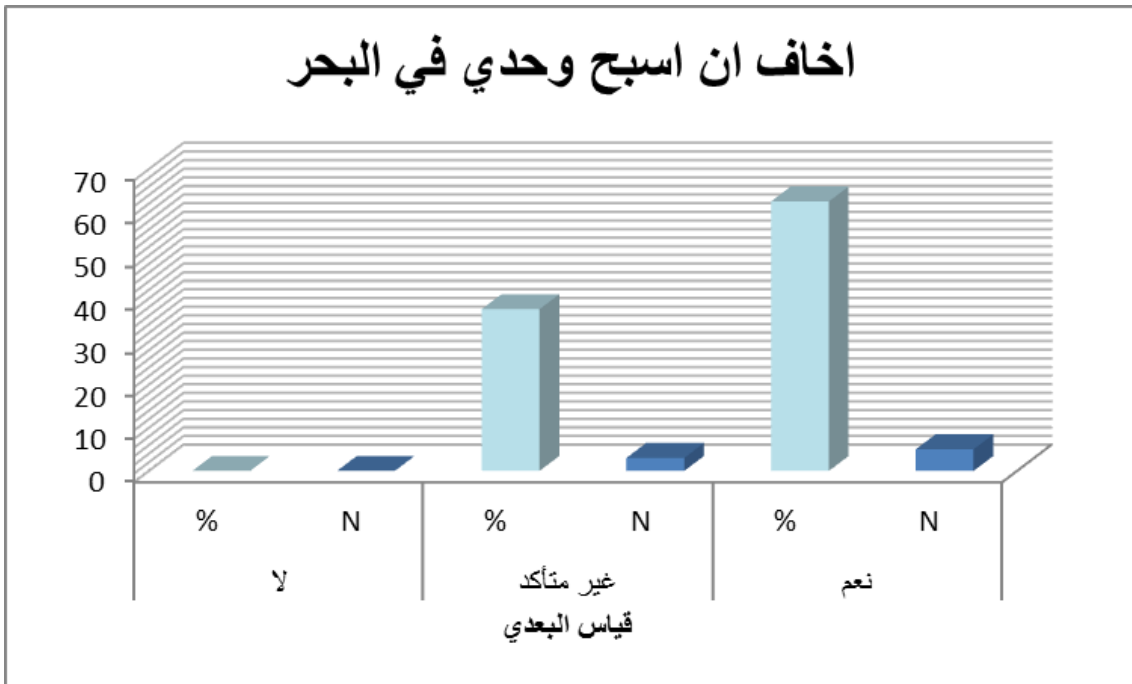
جدول (24) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف أن أسبح وحدي في البحر في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
-18.24 %	0.91	1.62	25	2	12.5	1	62.5	5	القياس القبلي	أخاف أن أسبح وحدي في البحر
	0.51	1.37	0	0	37.5	3	62.5	5	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (24) نلاحظ ان هناك تراجع في إجابات افراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 62.5% من أفراد العينة يخافون من السباحة لوحدهم في البحر ونسبة 25% من العينة لا يخافون من ذلك ونجد نسبة 12.5% من العينة مرتبكين وأجابوا بغير متأكد من ذلك، أما في القياس البعدي فقد اختلف ذلك حيث نلاحظ ما نسبته 62.5% من العينة يخافون وأجابوا بخوفهم من السباحة في البحر لوحدهم وهي نفس النسبة في القياس القبلي وما نسبته 37.5% منهم مرتبكون وغير متأكدون من شعورهم ، وبلغ المتوسط المرجح في القياس القبلي 1.62 بانحراف معياري 0.91، أما في القياس البعدي بلغ المتوسط المرجح 1.37 بانحراف معياري 0.51 وتراجعت إجابات أفراد العينة بنسبة بلغت 18.24% ويعزو ذلك إلى امتلاك البعض خبرة حول السباحة في البحر وتجربتهم في ذلك في حين أن البعض الآخر لم يسبق لهم السباحة فيه .



شكل (34) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف أن أسبح وحدي في البحر في القياس القبلي.



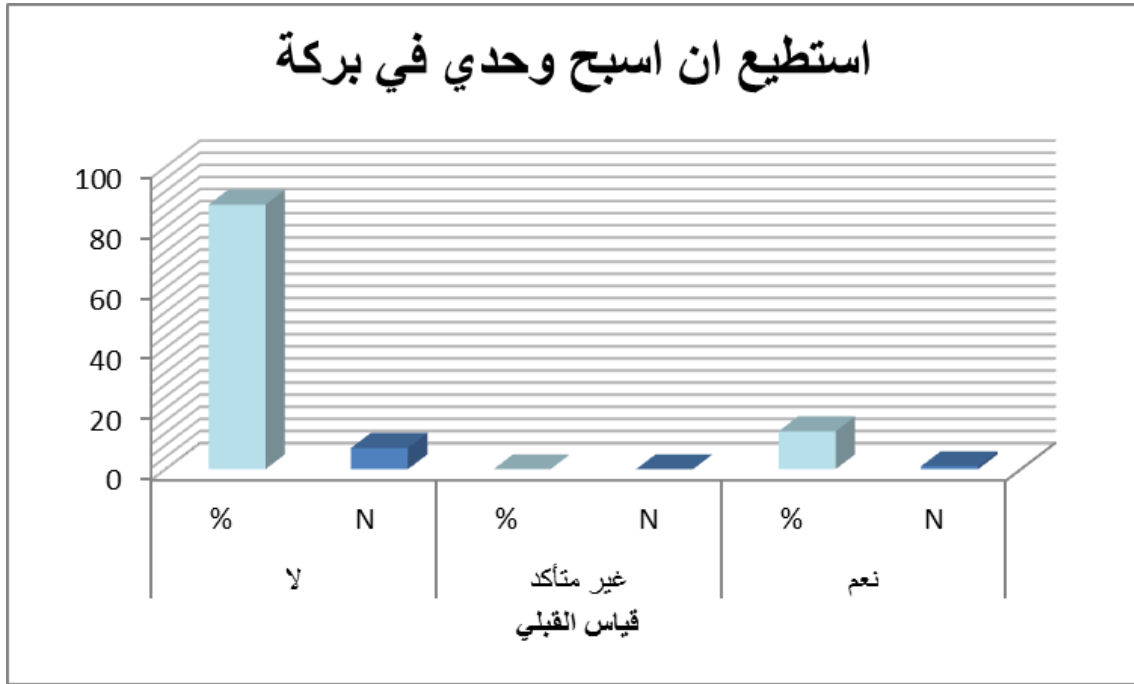
شكل (35) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف أن أسبح وحدي في البحر في القياس البعدي.

ع15- أستطيع أن أسبح وحدي في بركة.

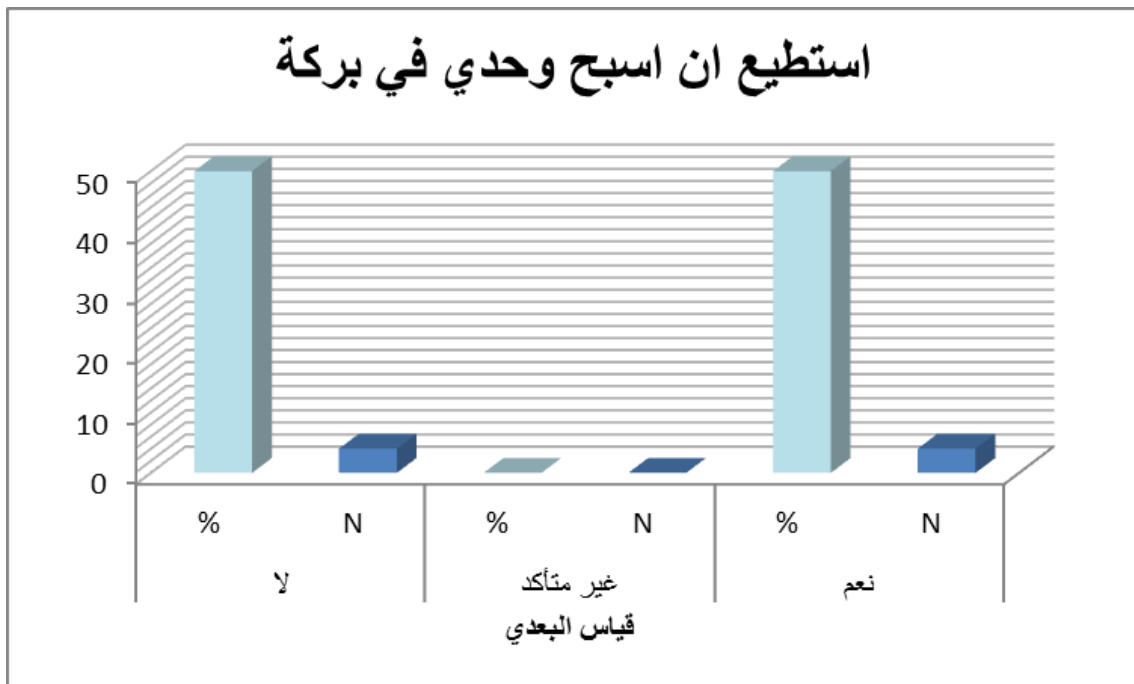
جدول (25) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أستطيع ان اسبح وحدي في بركة في القياسين القبلي والبعدي.

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%44	0.35	1.12	87.5	7	0	0	12.5	1	القياس القبلي	أستطيع ان اسبح وحدي في بركة
	0.51	2	50	4	0	0	50	4	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (25) نلاحظ أن هناك اختلافا في إجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 87.5% من أفراد العينة لا يخافون من السباحة لوحدهم في البرك ونسبة 12.5% من العينة يخافون من ذلك، أما في القياس البعدي فقد اختلف ذلك حيث نلاحظ ما نسبته 50% من العينة يخافون من السباحة لوحدهم في البرك وبنفس النسبة 50% لا يخافون من ذلك، وقدّر المتوسط المرجح في القياس القبلي 1.12 و الانحراف المعياري 0.35، أما في القياس البعدي بلغ المتوسط المرجح 2 والانحراف المعياري 0.51 وبلغت نسبة التحسن بين القياسين 44% ويعزو هذا الاختلاف في الاختبار البعدي إلى وعي أفراد العينة بخطر السباحة في البركة لوحدهم وخطورة ذلك .



شكل (36) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع ان اسبح وحدي في بركة في القياس القبلي.



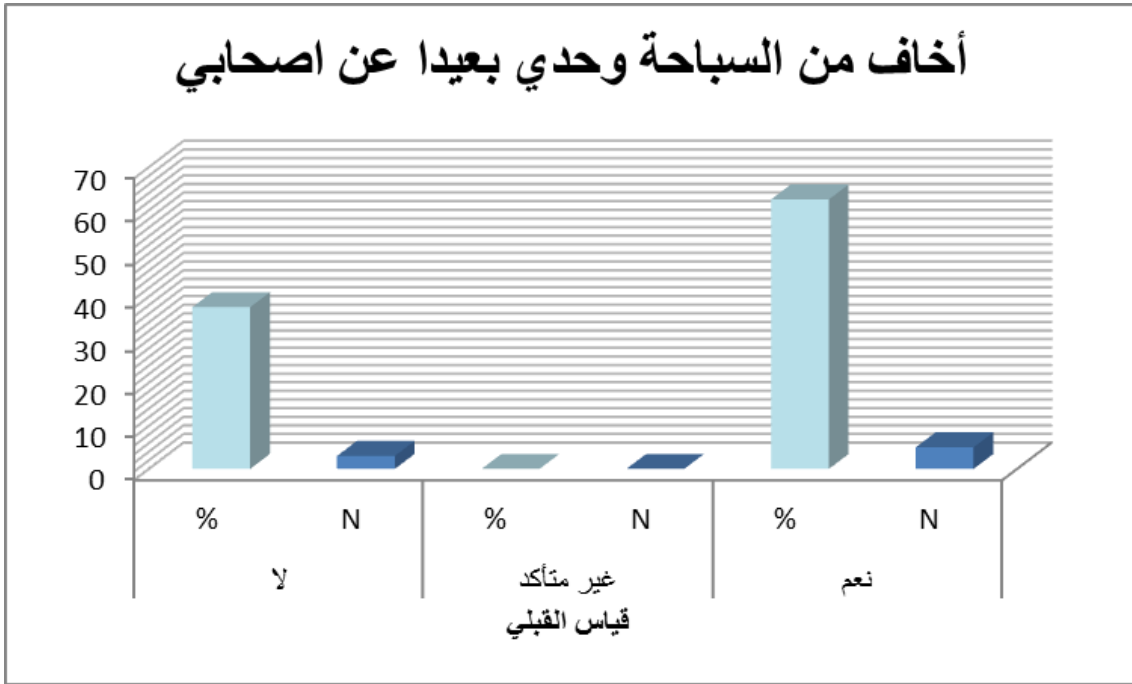
شكل (37) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أستطيع ان اسبح وحدي في بركة في القياس البعدي.

ع16- أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي.

جدول (26) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%12.5	1.03	1.75	37.5	3	0	0	62.5	5	القياس القبلي	أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي
	1.06	2	50	4	0	0	50	4	القياس البعدي	

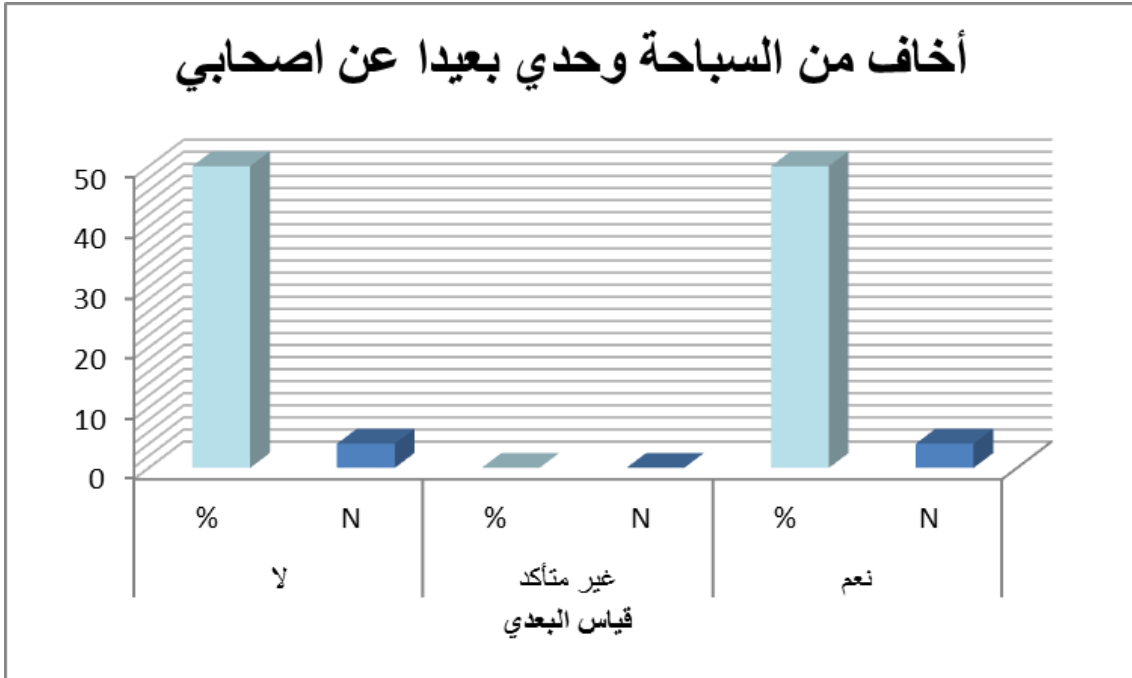
من خلال جدول رقم (26) نلاحظ أن هناك تحسنا لأفراد العينة من خلال إجاباتهم على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 62.5% من أفراد العينة يخافون من السباحة لوحدهم بعيدا عن أصحابهم و نسبة 37.5 % من العينة لا يخفون من ذلك ،أما في الاختبار البعدي فقد انقسم أفراد العينة حيث نلاحظ ما نسبته 50 % من العينة لا يخافون السباحة لوحدهم بعيدا عن أصحابهم وما نسبته 50% يخافون من ذلك ، وبلغ المتوسط المرجح للقياس القبلي 1.75 بانحراف معياري 1.03 ،أما في القياس البعدي كان المتوسط المرجح 2 بانحراف معياري 1.06 وبلغت نسبة التحسن بين القياسين 12.5% ويعزو ذلك إلى الدراية بخطورة السباحة الفردية بعيدا عن الأوصحاب وما ينجم عنها من مخاطر الغرق و ضرورة اكتساب مزيد من الثقة في الماء .



شكل (38) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي

في القياس

القبلي.



شكل (39) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي

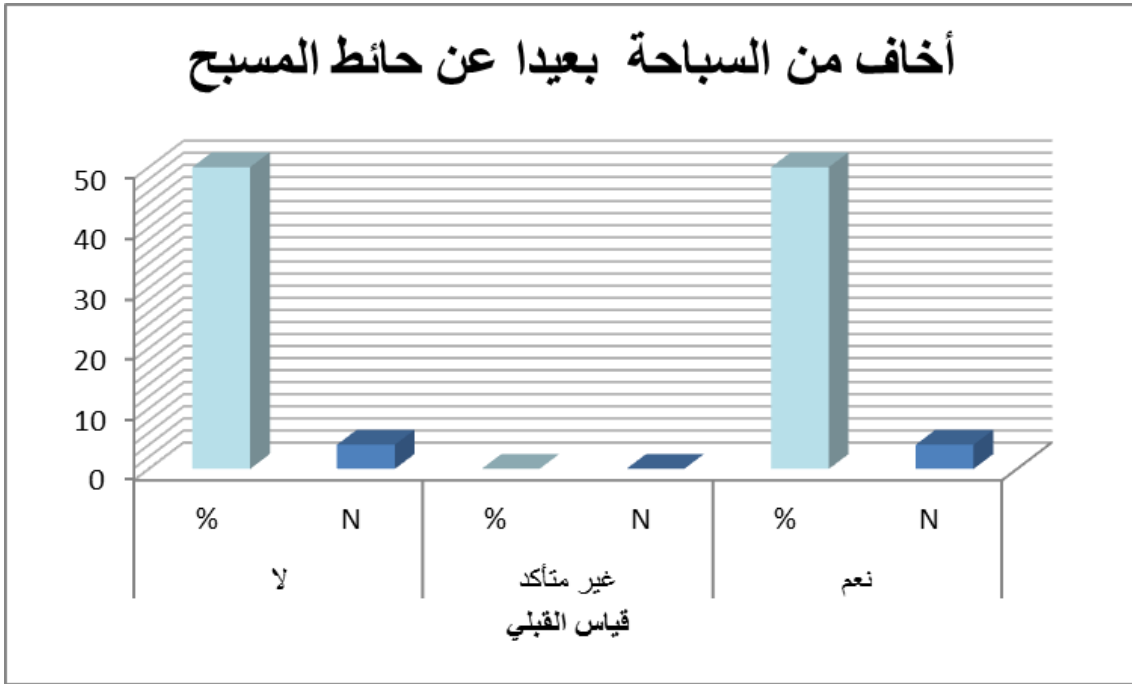
في القياس البعدي.

ع17- أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي .

جدول (27) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي في القياسين القبلي والبعدي.

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%0	1.06	2	50	4	0	0	50	4	القياس القبلي	أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي
	1.06	2	50	4	0	0	50	4	القياس البعدي	

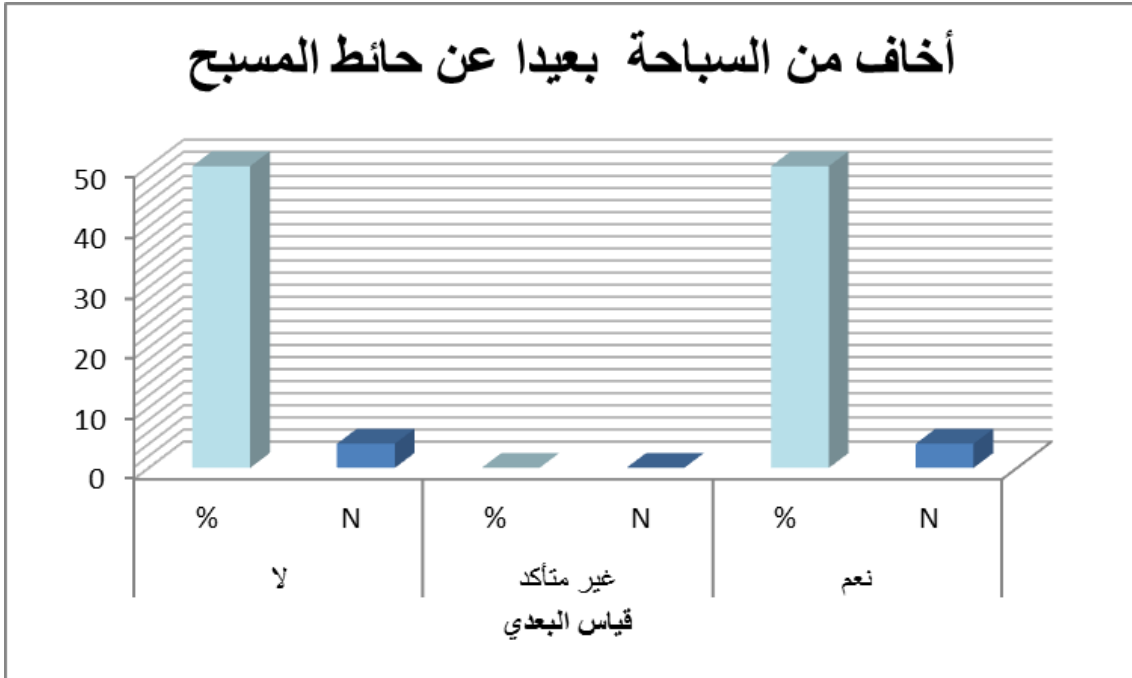
من خلال جدول رقم (27) نلاحظ أن هناك تطابقا للإجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 50% من افراد العينة يخافون السباحة بعيدا عن حائط المسبح، و تقابلها نسبة 50 % من العينة لا يخفون من ذلك بمتوسط مرجح بلغ 2 وانحراف معياري بلغ 1.06 ، أما في الاختبار البعدي نجد نفس النتائج حيث انقسم أفراد العينة إلى ما نسبته 50 % منهم لا يخافون السباحة بعيدا عن حائط المسبح وما نسبته 50% يخافون من ذلك بنفس المتوسط المرجح والانحرافات المعيارية ويعزو ذلك إلى الدراية بخطورة السباحة بعيدا عن الحائط وما ينجم عنها من مخاطر الغرق والتحذيرات المكتسبة حول ذلك .



شكل (40) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي

في القياس

القبلي.



شكل (41) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من السباحة وحدي بعيدا عن أصحابي

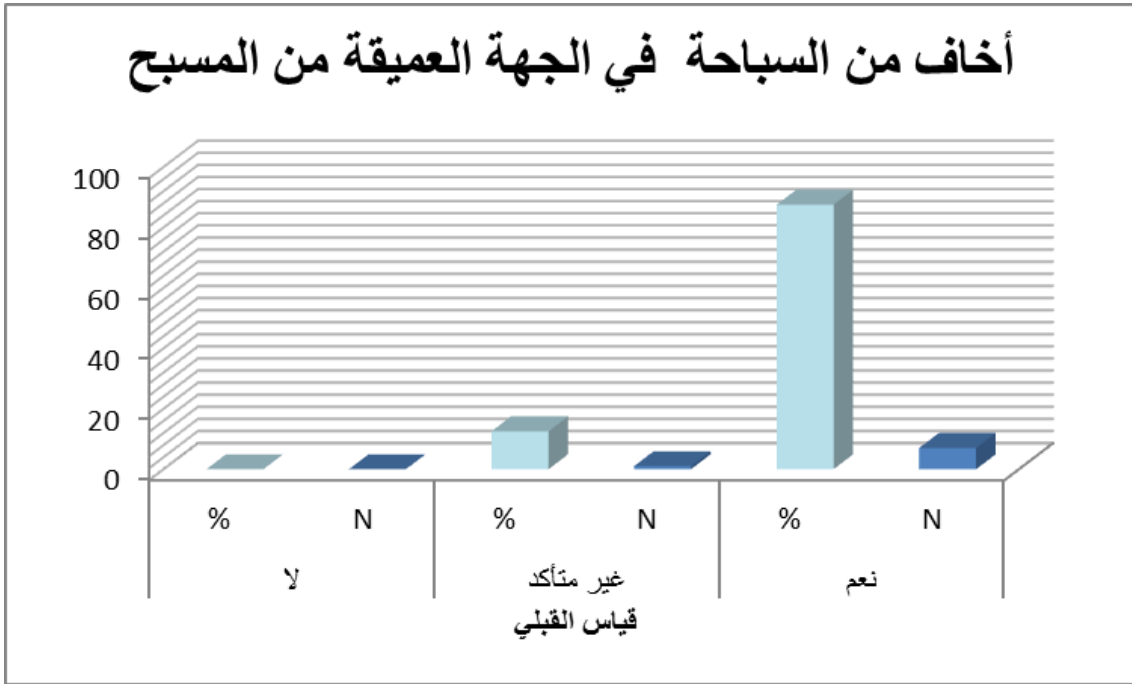
في القياس البعدي

ع18- أخاف من السباحة في الجهة العميقة من المسبح.

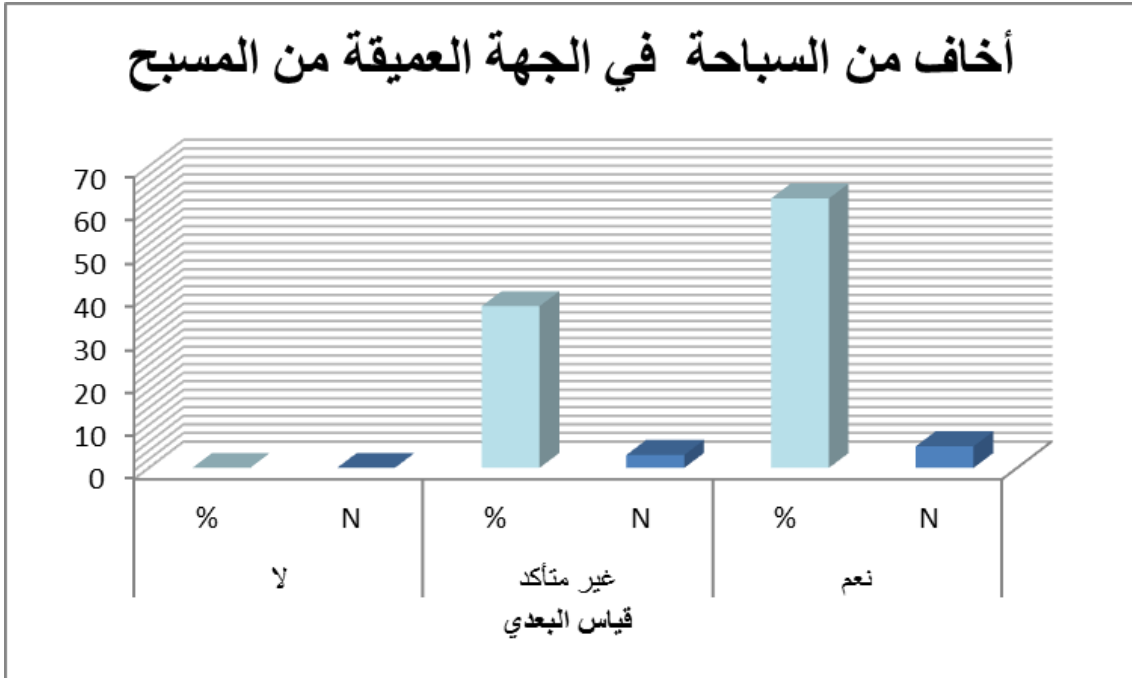
جدول (28) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة اخاف من السباحة في الجهة العميقة من المسبح في القياسين القبلي والبعدي.

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%18.24	0.35	1.12	0	0	12.5	1	87.5	7	القياس القبلي	اخاف من السباحة في الجهة العميقة من المسبح
	0.51	1.37	0	0	37.5	3	62.5	5	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (28) نلاحظ أن هناك تحسناً في إجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 87.5 % من أفراد العينة يخافون من السباحة في الجهة العميقة ونسبة 12.5% من العينة لا تخاف من ذلك وفي القياس البعدي نجد 62.5 % يخافون من السباحة في الجهة العميقة من المسبح و ما نسبته 37.5 % منهم لا يخافون من ذلك ، وبلغ المتوسط المرجح لإجابات العينة في القياس القبلي 1.12 بانحراف معياري قدره 0.35 أما في القياس البعدي بلغ المتوسط المرجح 1.37 بانحراف معياري قدره 0.51 وبلغت نسبة التحسن بين القياسين 27% ويعزو ذلك إلى تكيف مع الماء والمسبح و الثقة التي صار يمتلكها الأطفال في أنفسهم .



شكل (42) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة اخاف من السباحة في الجهة العميقة من المسبح في القياس القبلي.



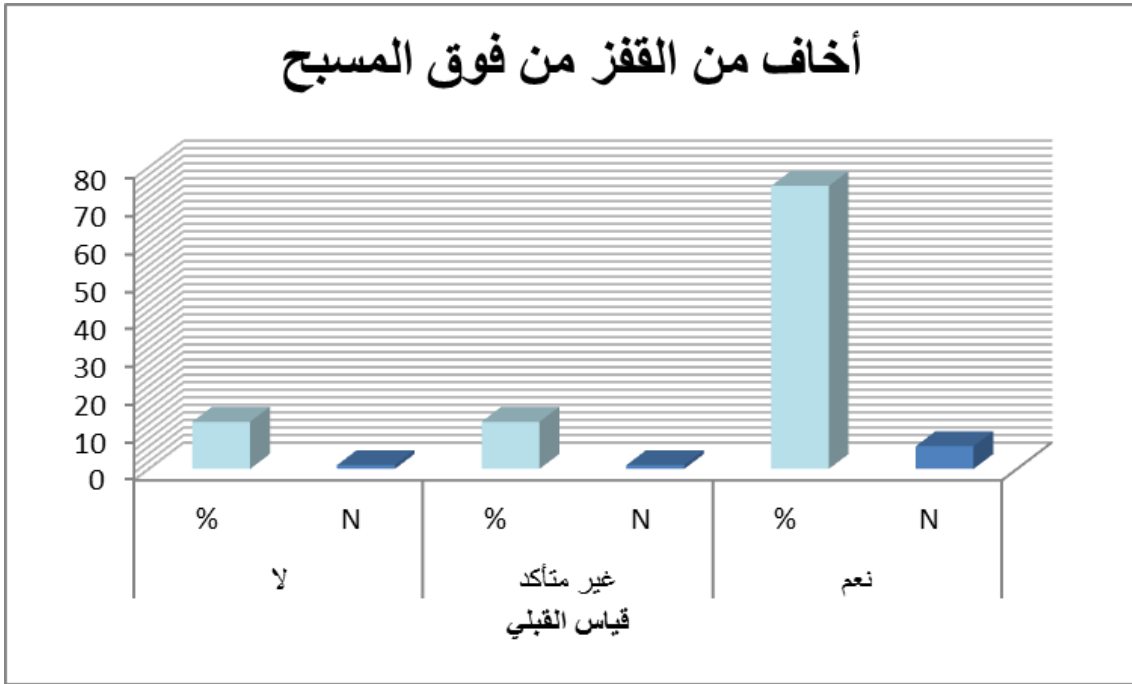
شكل (43) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة اخاف من السباحة في الجهة العميقة من المسبح في القياس البعدي.

ع19- أخاف من القفز من فوق المسبح.

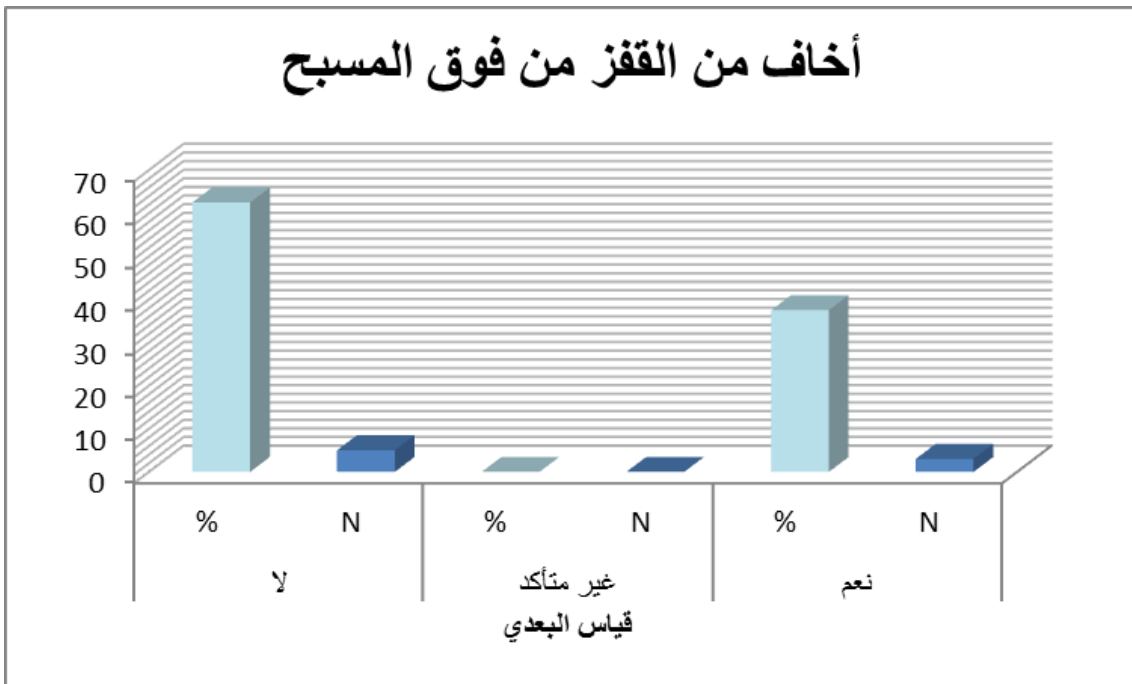
جدول (29) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أخاف من القفز من فوق المسبح في القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%39.11	0.74	1.37	12.5	1	12.5	1	75	6	القياس القبلي	أخاف من القفز من فوق المسبح
	1.03	2.25	62.5	5	0	0	37.5	3	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (29) نلاحظ أن هناك تحسنا في إجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 75 % من أفراد العينة يخافون من القفز من فوق المسبح و 12.5% مرتبكون وأجابوا بغير متأكد و 12.5% لا يخافون من ذلك وبعد إجراء القياس البعدي نجد 62.5 % لا يخافون القفز من فوق المسبح ونجد ما نسبته 37.5 % منهم يخافون من ذلك ، وكان المتوسط المرجح لإجابات أفراد العينة في القياس القبلي 1.37 بانحراف معياري 0.74 أما في القياس البعدي كان المتوسط المرجح 2.25 بانحراف معياري قدره 1.03 وبلغت نسبة تحسن عند أفراد العينة بين القياسين القبلي والبعدي 39.11% ويعزو هذا التحسن بين أفراد المجموعة إلى تعلم مهارة القفز والتعود عليها خلال حصص التعلم .



شكل (44) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من القفز من فوق المسبح في القياس القبلي.



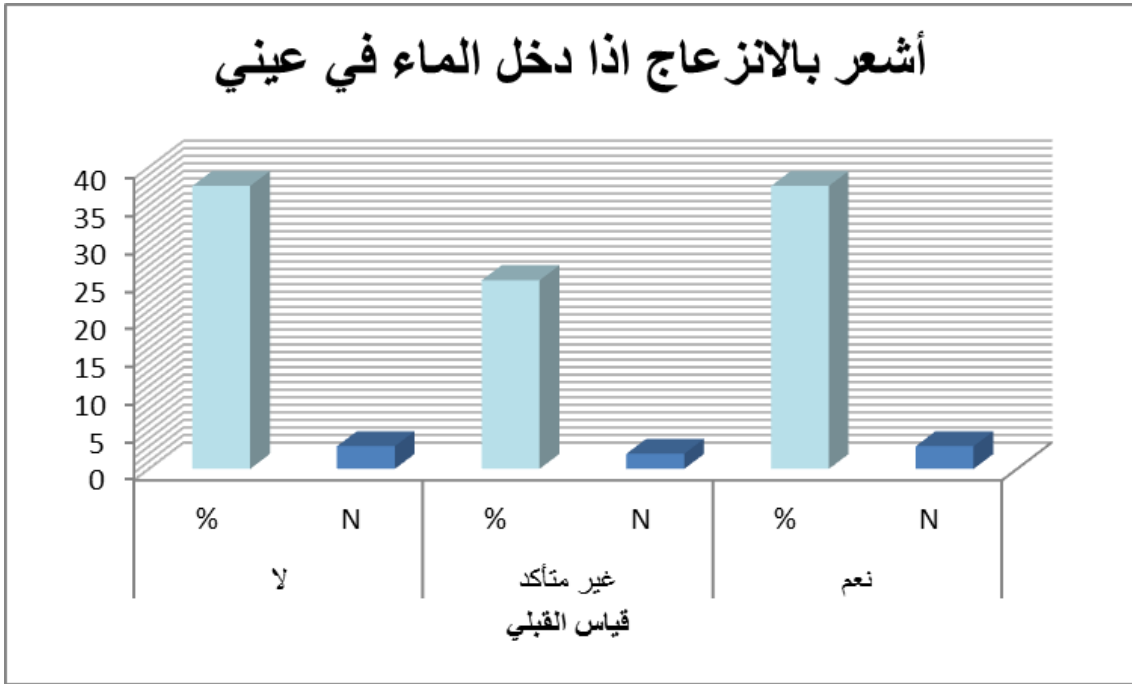
شكل (45) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أخاف من القفز من فوق المسبح في القياس البعدي.

ع20- أشعر بالانزعاج إذا دخل الماء في عيني .

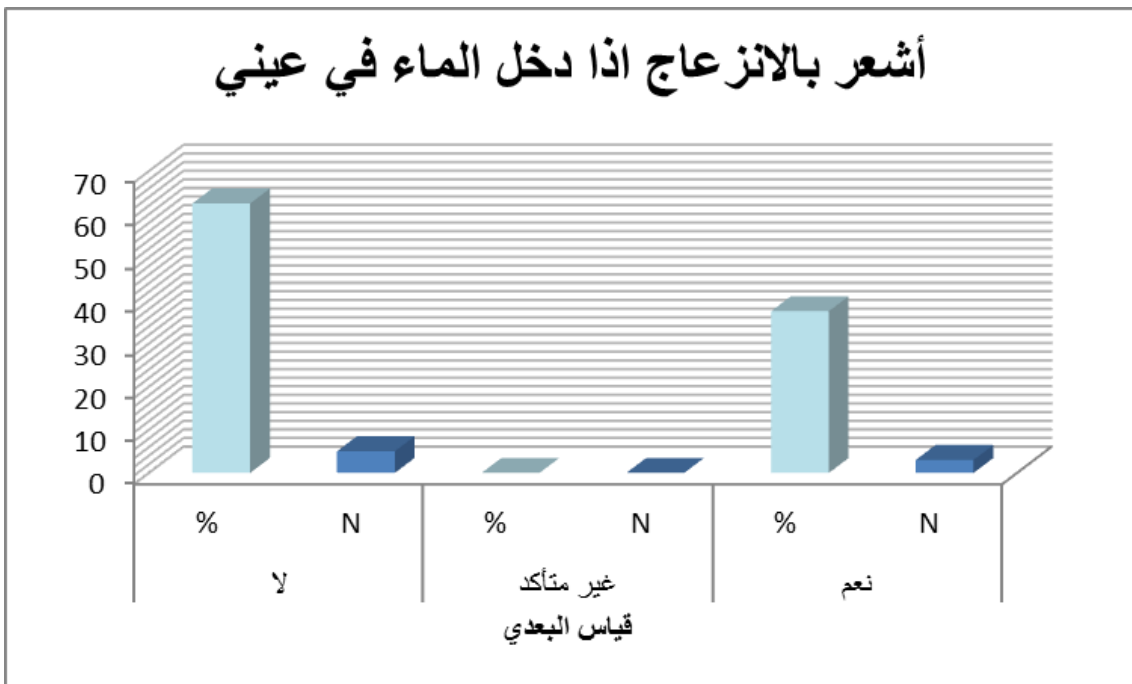
جدول (30) : يوضح إجابات افراد العينة على العبارة أشعر بالانزعاج اذا دخل الماء في عيني في القياسين القبلي والبعدي.

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الأوزان						العبارات	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
%11.11	0.92	2	37.5	3	25	2	37.5	3	القياس القبلي	أشعر بالانزعاج اذا دخل الماء في عيني
	1.03	2.25	62.5	5	0	0	37.5	3	القياس البعدي	

من خلال جدول رقم (30) نلاحظ أن هناك تحسنا في إجابات أفراد العينة على العبارة بين القياسين القبلي والبعدي حيث نلاحظ في القياس القبلي أن 37.5 % من أفراد العينة يشعرون بالانزعاج إذا دخل الماء في عيونهم و 37.5% لا يشعرون بذلك وما نسبته 25 % مرتبكون وأجابوا بغير متأكد وبعد إجراء القياس البعدي نجد 62.5 % لا يشعرون بالانزعاج من دخول الماء في العينين ونجد ما نسبته 37.5 % منهم ينزعجون من ذلك ، وبلغ متوسط المرجح لإجابات أفراد العينة على العبارة في القياس القبلي 2 بانحراف معياري قدره 0.92 أما في القياس البعدي كان المتوسط المرجح 2.25 بانحراف معياري 1.03 وبلغت نسبة التحسن بين القياسين 11.11% ونلاحظ زيادة ثقة لدى أفراد العينة في القياس البعدي نتيجة تكيفهم مع الوسط المائي واكتسابهم ثقة في أنفسهم والتعود على فتح العينين في الماء .



شكل (46) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أشعر بالانزعاج اذا دخل الماء في عيني في القياس القبلي.



شكل (47) : يوضح إجابات أفراد العينة على العبارة أشعر بالانزعاج اذا دخل الماء في عيني في القياس البعدي.

3- عرض وتحليل الفرضيات

3-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

يوجد تحسن في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة بين القياسين القبلي والبعدي يعزى لبرنامج التحضير الذهني المقترح .

لتحقق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار **Ttest** لعينتين مرتبطتين لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة بعد تطبيق برنامج التحضير الذهني المقترح وحساب نسبة التحسن بين القياسين .

جدول (31) : يبين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة وقيمة ت المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التحسن.

المقياس	القياسات	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق	نسبة التحسن	"ت"	Sig	مستوى الدلالة	القرار
مقياس اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة	قياس قبلي	1.82	0.40	0.30	%16.48	2.42	0.04	0.05	دال
	قياس بعدي	2.12	0.54						

*بلغت قيمة "ت" الجدولية (1.89) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 7

*المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه هو 2

من خلال الجدول رقم (31) نلاحظ أن مجموع المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة بالنسبة للقياس القبلي هو (1.82)، وبانحراف معياري مقداره 0.40 وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه (2) وهو ما يدل على ان اتجاه الأطفال بالنسبة للقياس القبلي كان سلبيا أما في القياس البعدي فنلاحظ أن مجموع المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة بالنسبة للقياس البعدي هو (2.12)، وبانحراف معياري مقداره 0.54 وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه (2) وهو ما يدل على أن اتجاه الاطفال في القياس البعدي كان إيجابيا نحو تعلم السباحة، والفرق بين المتوسطين للقياسات القبلي والبعدي كان (0.30) وبلغت نسبة التحسن لاستجابات أفراد العينة على المقياس بين القياسين القبلي والبعدي (%16.48)

وهي نسبة تشير إلى أنه هناك تحسن مقبول لاستجابات أفراد العينة على المقياس، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.42) وهي أكبر من "ت" الجدولية (1.89) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (7) وبلغت درجة الاحتمال المعنوية **Sig** (0.04) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 الذي اعتمدنا عليه ومنه فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاستجابات أفراد العينة على مقياس اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الأولى :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 31 نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لاتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت 16.48% وهو ما يثبت وجود تحسن في اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة بين القياسين القبلي والبعدي يعزى لبرنامج التحضير الذهني المقترح وهو ما يؤكد صدق فرضيتنا .

3-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).
للتحقق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار (ت) **T-test** لعينتين مستقلتين، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية للاتجاه الأطفال نحو التعلم السباحة بالنسبة للقياس البعدي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ، والجدول رقم 32 يبين النتائج التي توصلنا إليها.

جدول (32) : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية بالنسبة للقياس البعدي لمقياس اتجاه نحو التعلم السباحة لدى الأطفال تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	sig	α	"ت" المحسوبة	الدلالة
ذكور	06	2.33	0.44	0.04	0.05	2.49	دال
إناث	02	1.5	0				

*"ت" الجدولية (2.44) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 6

يتضح من خلال الجدول رقم 32 أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة من الذكور على الدرجة الكلية لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة قد بلغ (2.33) بانحراف معياري قدره (0.44) وعند الإناث قد بلغ المتوسط الحسابي (1.5) بانحراف معياري قدره 0 وكانت درجة "ت" المحسوبة (2.49) وهي أكبر من درجة "ت" الجدولية (2.44) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 6، وكانت قيمة درجة الاحتمال المعنوية « sig » 0.04 وهو أقل مقارنة مع مستوى الدلالة الذي اعتمدنا عليه هو 0.05 .

ومنه يتم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة بالنسبة للقياس البعدي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الذكور.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الثانية :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي عند مستوى الدلالة 0.05 للدرجة الكلية لمقياس اتجاه نحو تعلم السباحة لدى الأطفال (6-8 سنوات) تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وذلك لصالح الذكور .

3-3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن .
للتحقق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية للقياس البعدي لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى

الأطفال و التي تعزى لمتغير السن (6 سنوات،7سنوات،8 سنوات) والجدول رقم 33 يبين النتائج التي توصلنا إليها.

جدول رقم (33) : اختبار (تحليل التباين الاحادي) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية للقياس البعدي لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الأطفال التي تعزى لمتغير السن .

السن	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	sig	α	F	الدلالة
6 سنوات	1	2.55	0	0.72	0.05	0.33	غيردال
7 سنوات	2	1.95	0.63				
8 سنوات	5	2.11	0.59				

يتضح من خلال الجدول رقم 33 أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة البالغ أعمارهم 8 سنوات على المقياس هو (2.11) بانحراف معياري قدره (0.59) ، أما البالغين 7 سنوات فبلغ المتوسط الحسابي لأجاباتهم على المقياس (1.95) بانحراف معياري قدره (0.63) أما البالغين 6 سنوات كان متوسط الحسابي لإجاباتهم على المقياس (2.55) بانحراف معياري قدره (0)، وبلغت قيمة درجة الاحتمال المعنوية **Sig** (0.72) على الدرجة الكلية للقياس البعدي للمقياس اتجاه نحو تعلم السباحة لدى الأطفال التي تعزى لمتغير السن وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 الذي اعتمدنا عليه .

ومنه يتم قبول الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي لاتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي عند مستوى الدلالة 0.05 للدرجة الكلية لمقياس اتجاه نحو تعلم السباحة لدى الأطفال 6-8 سنوات تعزى لمتغير السن وهو ما يحقق صدق فرضيتنا .

الفصل الثالث :

مناقشة الفرضيات

1- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج

1-1 مناقشة الفرضية الاولى .

1-2 مناقشة الفرضية الثانية .

1-3 مناقشة الفرضية الثالثة .

1-4 مناقشة الفرضية الرابعة .

2- الاستنتاجات

3-الاقتراحات

تمهيد :

استهدفت الدراسة الحالية بشكل عام إلى التعرف على تأثير برنامج التحضير الذهني المقترح في تحسين اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة ، و في هذا الفصل يعرض الباحث تفسير النتائج و مناقشتها من خلال الإطار النظري و الدراسات السابقة و وبعض النظريات العلمية .

1-مناقشة الفرضيات

1-1- مناقشة الفرضية الأولى :

ينص الفرض الأول على انه "يوجد تحسن في اتجاه الأطفال(6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة بين القياسين القبلي والبعدي يعزى لبرنامج التحضير الذهني المقترح ."

نلاحظ من خلال جدول رقم (31) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لاتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت 16.48% وهو ما يثبت صحة فرضيتنا ، ويعزو ذلك إلى تأثير البرنامج التحضير الذهني المقترح الذي قد أثر إيجابيا على تحسين اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة من خلال تعزيز الاتجاهات الإيجابية لديهم وتعديل وتغيير الاتجاهات السلبية، بمعنى أن البرنامج المقترح بما يتضمنه من مفردات و أهداف ومحتوى وإمكانات تتناسب مع خصائص الأطفال "عينة الدراسة" ، كذلك التنوع في تمارين برنامج التحضير الذهني المقترح والانتقال والاستفادة من مهارات التدريب الذهني المختلفة ساهم في دعم إحساس الطفل بالثقة بنفسه وثقة في قدراته وإمكانياته و ساعد الأطفال قيد الدراسة على جذب دوافعهم وتحفيزها للتفاعل والمشاركة والتخلص من الخوف والقلق من التعامل مع الوسط المائي والتكيف معه ويتفق ذلك مع ما ذكره أمين الخولى (1996) من أن ممارسة الطفل للأنشطة المتنوعة تتيح فرصا غنية لتحقيق ذاته من خلال مروره بخبرات النجاح والفشل حيث تساعد على توسيع مداركه. (الخولى، 1996، 86)

كذا يتفق مع ما ذكره أسامة راتب (1999) من أن الاستخدام الجيد للأنشطة والألعاب الترويحية في برنامج تعليم السباحة له عدة مميزات وفوائد مثمرة، منها التغلب على عامل الخوف والتوتر والقلق الذي يعوق تعلم كثير من الأطفال المبتدئين. (راتب، 1999، 65)

كذلك استخدام وسائل التعليمية وإدراجها في البرنامج التعليمي وتكييفها مع الوسط المائي من خلال استغلال تمارين تركيز الانتباه ساعد على تشتيت انتباه الأطفال حول الخوف من الوسط المائي

وتركيز انتباههم على اللعب والأداء الجيد وريح المنافسة والتقدم في الأداء وهذا ما أشار اليه "محمد علي القط (2000) إلى أن استخدام الوسائل التعليمية والأدوات المساعدة من العوامل الهادفة بالعملية التعليمية حيث أنها جزء هام للارتقاء بتعليم مهارات السباحة ،حيث أنها تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية اكتسابا كاملا وتساعد على التغلب على عامل الخوف واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية واثارة الدافعية لعملية التعلم وتسهيل تعلم الحركات الصعبة (القط، 2000، 29) وهذا ما اتفق مع دراسة شمياء حسن طه ، فاطمة فوزي (2001) أن لبرنامج التعليمي الترويحي تأثيرا إيجابيا على أبعاد الاستبيان وتعلم المهارات الأساسية للسباحة ،وأن ممارسة الألعاب المائية الترويحية تقلل من درجة إحجام الأطفال عن التعلم ، حيث انخفضت درجة إحجام الأطفال عن تعلم السباحة مما أثر إيجابيا على ارتفاع مستوى الأداء المهارى ويرجع ذلك إلى اهتمام البرنامج بأوجه الأنشطة والمسابقات التي ساعدت على استثارة دوافع الأطفال للتفاعل الممزوج بالنشاط والحيوية والبهجة والسرور والذي كان له التأثير الإيجابي على خفض درجة الإحجام عن تعلم السباحة ، ويشير كذلك علوان رفيق (2015) إلى أن احتواء البرنامج التعليمي المقترح على نسبة كبيرة من الألعاب الشبه رياضية وتفعيل عنصر المنافسة بين أفراد عينة الدراسة ساهم بشكل فعال في سرعة التعلم لبعض المهارات الأساسية والتقليل من المخاوف المرتبطة بالسباحة .وفي هذا تذكر إلين وديع (1996) أن للعب قيمة ترويحوية في إزالة آثار التوتر العصبي والقلق النفسي . (فرج، 1996 ، 22)

كما اعتمد الباحث في تطبيق البرنامج على التغيير في الأساليب التعليمية المستخدم خلال تمارين التصور الذهني من خلال استعمال الفيديو مع استعمال فكرة الإيحاء الكاذب وذلك باشتراك أطفال المتعلمين وتمثيل بعكس ذلك من أجل ربط تصوراتهم الحالية بتصورات سابقة مستوحات من المقاطع المعروضة عليهم أو من إيحاءات ، مع تعزيز قدرات الاسترخاء لديهم مما ساعد في تعزيز ثقة الأطفال في أنفسهم وتطوير قدراتهم على المشاركة في أداء المهارات المختلفة وهو نشاط دافعيتهم نحو التعلم والمشاركة فيه . وهذا ما اتفق مع دراسة بدر و دينا (2006) بعنوان "أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال (6-8 سنوات) " حيث توصل الباحثان إلى وجود تفوق لأفراد المجموعة التجريبية الذي تعلموا باستخدام التمثيل الحركي على أفراد المجموعة الضابطة التي تعلمت بالبرنامج التقليدي .

واتفقت الدراسة الحالية كذلك مع دراسة **علوان رفيق (2015)** حيث اثبتت نتائج فيها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية في سباحتي الزحف على البطن والظهر لصالح التجريبية مما يدل الأثر الإيجابي للبرنامج التعليمي من حيث المحتوى وتنوع الطرق التعليمية المتبعة ومراعات مستوى الفروق الفردية بين أفراد العينة الدراسة واستعمال التغذية الرجعية في تصحيح الأخطاء على التقليل من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الأطفال المبتدئين (6-9 سنوات).

1-2- مناقشة الفرضية الثانية :

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)" من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول (32) نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي عند مستوى الدلالة 0.05 للدرجة الكلية لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وذلك لصالح الذكور وهو ما يبطل فرضيتنا. ويعزو ذلك إلى اختلاف البنية السيكولوجية بين الأطفال من مختلف الجنسين من حيث درجة الخوف وترسيخ الاعتقاد ، وهو ما يؤكد فوز وكليمر (voss& keller 1988) إلى أن الفروق الجنسية موجودة حتى لدى الأطفال الرضع ، ومن المهم البحث في جذور هذه الفروق في عمليات التنشئة الاجتماعية ، وفي المعلومات المتراكمة حول الفروق النيورولوجية والتشريحية بين الجنسين .(علي ومموك ،2014، 234)

حيث تعتبر الإناث أكثر خوفا وأكثر ترددا وارتيايا وارتباكا من الذكور نتيجة الثقافة الاجتماعية التي تكتسبها البنات في ظل المجتمع الذي أجريت فيه الدراسة ، وهو ما يؤكد محمد يحي نبهان (2008) حيث يشير إلى أن نسبة الخوف عند الإناث أكثر منها عند الذكور أي أن الإناث أكثر اظهارا للخوف من الذكور ، كما تختلف شدة الخوف تبعا لشدة تخيل الطفل ، إذ تتناسب شدة الخوف طردا مع شدة الخيال ، فكلما كان الطفل أكثر تخيلا كان أكثر تخوفا (نبهان ،2008، 167) ، كذلك يقول عبيد (2000) أن الارتباك والخوف لدى الإناث يظهر أكثر من الذكور بحوالي 2-3 مرات كما أن النشاط الحركي الزائد يظهر في الذكور أكثر من الإناث بحوالي 4-8 مرات ومدى الدلالة البيئية فيما قبل الميلاد ليست واضحة باضطرابات الانفعال عند الأطفال .(قبالي، 2017 ، 43)

وغالبا ما تنتج الاتجاهات والميول السلبية لدى الإناث عن طريق المشاركة الوجدانية مع الأسرة ومن يخالطهم في البيئة إذ تتعلم ذلك بتقليدهم لسلوكهم من خلال ملاحظة الخوف لدى الكبار أو الإخوة أو الرفاق ، ومن المعتاد ان نرى الاطفال شديدي الميول السلبية اتجاه الأنشطة الرياضية واحدا من الوالدين على الأقل لديه مخاوف شديدة منها فمثلا الأم التي تخاف من العنف أو القفز من المرتفعات قد يعاني أطفالها من خوف مشابه ويشير هايد (Hyde) (2014) عند دراسة نتائج كل من فروق المتوسط الحسابية وفروق التباين بين الجنسين فإن عملية التغير الاجتماعي والثقافي تلقي ظللا من الشك على نتائج تفوق الذكور على الإناث (ماكفارلين، 2016، 276).

وهو ما اتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كارلسون (Carlson) (1994) حيث أشارت إلى أن العوامل الاجتماعية متمثلة في الأسرة والعوامل الثقافية المتمثلة في الإعلام لعبت دورا كبيرا في تكوين الاتجاه نحو الأنشطة البدنية لدى الذكور اكثر من الإناث.

1-3- مناقشة الفرضية الثالثة :

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن " .

من خلال النتائج المتوصل إليها في جدول رقم (33) نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي عند مستوى الدلالة 0.05 للدرجة الكلية لمقياس اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن وهو ما يحقق صدق فرضيتنا .

حيث أظهرت النتائج إجابات أفراد العينة على الدرجة الكلية لعبارات مقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين الأطفال في مختلف مراحل السنية التي شملتها الدراسة (6-7-8 سنوات) ، وهذا دلالة على تكافؤ الفرص لدى الأطفال لتعلم السباحة في مختلف الأعمار ، ويعزو ذلك إلى أن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالميل إلى الحركة والنشاط والاستعداد البدني والعصبي والنفسي لاكتساب المهارات المختلفة ، و الطفل في هذه المرحلة العمرية تكون عملية التعلم لديه أسهل وأكثر كفاءة وتتطور لديه مدركات التعلم، يقول راتب وخليفة (1999) إنه يسهل على الطفل في هذه المرحلة العمرية اكتساب عاداته السلوكية واتجاهاته، كما يمكن تنمية قدراته واستعداده البدني والحركي والعقلي والاجتماعي لذلك يجب أن تتوفر له الإمكانيات المادية والبشرية لرعايته . (ابو الطيب وعبد السلام، 2013، 505)

وتعتبر السباحة من الأنشطة الرياضية المحببة والمفيدة لدى الأطفال وبرنامج التحضير الذهني المقترح بتنوعه واحتوائه على فقرات محفزة للتعلم لدى الأطفال ساهم في تعزيز ثقة الأطفال في أنفسهم في هذه المرحلة العمرية ودعم قدراتهم وإمكانياتهم على التعود والتكيف مع الماء، مما حسن اتجاهاتهم وميولهم نحو هذا النشاط بطريقة إيجابية وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب وعصام بدوي (1998) إلى أن التدريب العقلي مهم و يعتبر كوسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس، والتركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد، و تمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء، مما يسبب في زيادة القلق و التوتر الزائد الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح، (بدوي وراتب، 1998، 146) .

وهو ما تفق مع دراسة **علوان رفیق (2015)** حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على التقليل من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الأطفال المبتدئين (6-9 سنوات) ، وكذلك دراسة **بدر ودنيا (2006)** حيث أظهرت النتائج فيها على أثر البرنامج التعليمي مقترح باستخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة الأساسية للأطفال ما بين 6-8 سنوات ، وكذلك دراسة **شيماء حسن طه ، فاطمة فوزي (2001)** حيث أثبتت النتائج فيها إلى أن تشخيص وتحديد أسباب الإحجام لدى بعض الأطفال من (6-9 سنوات) أدى إلى علاجها من خلال برنامج تعليمي تروحي .

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا ، وتطبيق مقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة على عينة الدراسة ، وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائيا ومناقشة نتائج الدراسة ومقارنتها مع الدراسات السابقة توصلنا في حدود عينة الدراسة إلى استنتاج ما يلي:

*كشفت الدراسة الحالية أن الأطفال (6-8 سنوات) المنخرطين في المسبح النصف اولمبيي - بوسعادة يمتلكون اتجاهات سلبية نحو تعلم السباحة من خلال الدرجة الكلية للمقياس في القياس القبلي

* كشفت الدراسة على وجود تحسن في اتجاهات الأطفال بلغ نسبة 16.48% بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج التحضير الذهني المقترح .

*كما كشفت الدراسة على وجود فروق بين الذكور والإناث في الاتجاه نحو تعلم السباحة بالنسبة للقياس البعدي وهذا يدل على أن الجنس له تأثير على اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة .

*كذلك بينت الدراسة أنه لا وجود لفروق بين الأطفال نحو تعلمهم للسباحة تعزى لعامل السن وهذا يدل على أن متغير السن في هذه المرحلة العمرية (6-8 سنوات) لا يؤثر في اتجاهاتهم نحو تعلم السباحة .

*أظهرت الدراسة الحالية على إمكانية استعمال التدريب العقلي في عملية التعلم الحركي للأطفال في المرحلة العمرية (6-8 سنوات) من خلال استخدام مهارة التصور الذهني و تفعيل مهارة تركيز الانتباه وتعزيز مهارة الاسترخاء .

*احتلت العبارة " أرغب دائما في تعلم السباحة" و " أحب تعلم السباحة " أعلى ترتيب على مستوى المقياس ككل وهذا يوضح بشكل جدي دراية الأطفال بأهمية تعلم السباحة وضرورة ذلك في حياتهم الخاصة لما تقدمه هذه الرياضة من فوائد جما ومن مختلف النواحي البدنية ، والنفسية والعقلية، والاجتماعية وحتى الانفعالية .

*بينت الدراسة الحالية أن تعلم السباحة يحتاج إلى تكوين ميول ودوافع واتجاهات إيجابية نحو التعلم قبل البدء في الحصص التعليمية الخاصة بمختلف مهارات وأنواع السباحة وذلك لتحقيق نتائج أفضل .

3- الاقتراحات :

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالاقترحات الآتية:

- استخدام برنامج التحضير الذهني المقترح في هذه الدراسة في برامج إعداد السباحين الناشئين خاصة الذين لديهم إحجام في تعلم هذا النشاط لما اثبتته من نتائج في تحسين اتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة .

- إعداد برامج تحتوي على التحضير الذهني في خطط إعداد السباحين لمختلف المراحل العمرية .

- زيادة الاهتمام بالتحضير الذهني في إعداد الرياضيين الناشئين كنوع من أنواع التدريبات لاكتساب وتنمية المهارة الحركية والتسلسل في الأداء الحركي وكطريقة تدريبية تهدف إلى التدعيم الذاتي وتعزيز القدرات النفسية كالثقة في النفس ورفع الروح المعنوية .

- إجراء دراسات مماثلة تدرس كيفية تكوين الاتجاهات الإيجابية لدى الأطفال نحو تعلم مختلف الأنشطة الرياضية من أجل ترقية العملية التعليمية والتدريبية و الوصول إلى الإنجاز والتفوق الرياضي.

- إجراء بحوث معمقة تدرس سيكولوجية الفروق بين الأطفال وفق متغيرات مختلفة الجنس ،السن ، مستوى الذكاء ..إلخ في تكوين الاتجاهات نحو عمليات التعلم الحركي على وجه الشمول والسباحة على وجه الخصوص.

- إعداد دورات تدريبية وأيام تكوينية لفائدة مدربي السباحة للفئات العمرية المختلفة بإشراف متخصصين في التحضير الذهني وإطارات تطلعهم على أهمية التحضير الذهني كطريقة وأسلوب يساعد على تطوير الأداء وتعلم المهارات الحركية .

- توفير الوسائل التعليمية والأدوات الخاصة بالتدريب والتعليم في هيكلة المسابح على التراب الوطني لتعزيز القدرات التعليمية التي يقدمها مدربين رياضة السباحة .

الخلاصة العامة

تشير نتائج الدراسات إلى أن السباحة تعد أفضل الأنشطة الرياضية، ليس لأهميتها كنشاط بدني يترك بصمته على ممارسيه فحسب ، ولكن امتد إلى النواحي النفسية المتمثلة في الرضا والتناس أيضا إلى جانب الترويح ، وفوق كل ذلك الأمان ، لذا اهتمت المؤسسات المختلفة بإعداد الكثير من البرامج ذات الاتجاهات المختلفة من أجل نشر السباحة وتوسيع قاعدة الممارسين لها ، وإن تطور رياضة السباحة يعتمد بالأساس على تعلم واتقان المهارات الأساسية والاهتمام بأشراك المتعلمين في مراحل العمرية المبكرة من أجل الارتقاء بعملية التعلم .

وقد وجد الباحث خلال اطلاعه على الدراسات السابقة وخلال خبرته المتواضعة في هذا المجال ومن خلال الاحتكاك بأهل الاختصاص ، أن معظم المناهج التعليمية الخاصة في تعلم السباحة للمراحل العمرية المختلفة تضع جل اهتماماتها في النواحي البدنية و المهارية ، وتبتعد كل البعد عن الاهتمام بالنواحي العقلية -الذهنية -التي تعد جزءا لا يتجزأ من العملية التدريبية المتكاملة إذ يعتبر التدريب الذهني الرياضي أحد الأبعاد الهامة في مجال علم النفس الرياضي ،والذي يساعد في اكتساب الأداء المهاري ،والارتقاء بالمهارات الحركية ، لذا فقد اصبح دعامة رئيسية للتدريب الرياضي ،وذلك باستخدام العديد من المهارات النفسية لتطوير الأداء المهاري وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز ،حيث تشير العديد من الدراسات ان التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية والمهارات النفسية اللازمة التي تمكنهم من استخدام كل طاقاتهم وقدراتهم البدنية والفنية في أحسن الظروف (Destafanis ,M,J,2003, 32-35)

ولما كانت هذه الدراسات من الأهمية في مجال تعليم السباحة للناشئين حاولنا في هذه الدراسة تقديم فهم أفضل لعملية تكوين اتجاهات نحو تعلم السباحة من خلال اقتراح برنامج تحضير ذهني يشتمل على مهارات التصور الذهني والتركيز الانتباه والاسترخاء من أجل تعديل الاتجاهات السلبية و تعزيز الاتجاهات الايجابية نحو تعلم هذا النشاط لدى الأطفال 6-8 سنوات باعتبار هذه المرحلة تتميز بالحيوية والنشاط وتنتمي فيها الآفاق والقدرات العقلية وتتطور فيها المدركات التعليمية و تتسع فيها البيئة الاجتماعية من خلال الخروج الفعلي إلى المدرسة و المجتمع و الانضمام لجماعات جديدة و اطراد عملية التنشئة الاجتماعية .

حيث توصلنا في هذا الدراسة الى نتائج ذات أبعاد تطبيقية بالغة الأهمية فيما يتعلق في تكوين وتحسين الاتجاهات وتعديل الاتجاهات السلبية وعلاج الإحجام لدى الأطفال نحو عملية تعلم السباحة من خلال نجاعة برنامج التحضير الذهني المقترح في تحسين اتجاهات الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة ، و أثبتت نتائج هذه الدراسة على إمكانية تدريب الأطفال في المرحلة العمرية 6-8 سنوات على مهارات التدريب العقلي المختلفة (مهارات التصور الذهني ، ومهارات تركيز الانتباه ومهارات الاسترخاء) ، وضرورة الاستفادة منها في إعداد المناهج و المخططات الخاصة بالسباحين وتهيئتهم لبلوغ مستوى التنافسي والمستوى المرجو إليه من أجل تحقيق التفوق والإنجاز الرياضي وأثبتت النتائج كذلك على عدم وجود فروق بين الأطفال بعد تطبيق البرنامج المقترح تعزى لمتغير السن أما فيما يتعلق بمتغير الجنس فإن النتائج أثبتت وجود فروق بين الأطفال (6-8 سنوات) وذلك لصالح الذكور ، وتفتح هذه النتائج آفاقا واسعة لإدراج بحوث تكميلية معمقة تبحث في تأثير التحضير الذهني والتدريب على المهارات النفسية في بدايات التعلم الرياضي ، بالإضافة لضرورة دراسة سيكولوجية الفروق بين الأطفال في تكوين الاتجاهات نحو عمليات التعلم الحركي على وجه الشمول والسباحة على وجه الخصوص .

وفي الأخير مهما تعددت الدراسات وتنوعت في مجال البحث العلمي فيما يتعلق بموضوع التحضير الذهني كمجال تدريبي أو موضوع الاتجاهات نحو النشاط الرياضي ، يبقى جوهر العمل يهدف إلى الوصول لإيجاد استخدام المهارات النفسية و محاولة دعم الاتجاهات الميسرة لتحقيق الاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديل و تغيير الاتجاهات غير المرغوبة بما يمكننا من المساهمة في تحسين التخطيط والتحضير للبرامج الرياضية لمختلف التخصصات الفردية منها أو الجماعية وتنفيذها للتوصل إلى نتائج علمية مدروسة تهدف بالوصول بالعملية التعليمية والتدريبية إلى مراتبها المتقدمة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

المصادر :

القرءان الكريم

المعجم الكبير ص 193/2، وفي المعجم الاوسط، وصححه الالباني في سلسلة الاحاديث الصحيحة
ص:625/1

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم عيد محمد (2005): مدخل إلى علم النفس الإجتماعي ، مكتبة الأنجلو
مصرية، القاهرة.
2. أبو الطيب محمد حسن ، عبدالسلام جابر حسين (2013): اثر التدريس بالاكتشاف
الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6)
سنوات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد27، العدد3، عمادة البحث
العلمي-جامعة النجاح، فلسطين.
3. ابو حطب فؤاد ، صادق آمال (1999) : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى
مرحلة المسنين. مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
4. أبو زامع وربابعة (2007) : مستوى اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة
مؤتة نحو تعلم السباحة ومستوى تحصيلهم الدراسي ، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،
المجلد الثامن والعشرون، العدد السابع، جامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية
5. أبو طامع بهجت احمد (2005): اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في كلية
خضوري في فلسطين نحو ممارسة السباحة، مجلة جامعة بيت لحم، فلسطين.
6. أحمد زاهر (1996): تكنولوجيا التعليم كفلسفة ونظام ،الجزء الأول، مكتبة
الأكاديمية، القاهرة.
7. احمد منار خيرت علي (2010) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة
على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين ،أطروحة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية
،قسم الرياضات المائية والمنازلات ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق ،مصر .

8. افروجين نبيل(2014) :التصور والتدريب العقلي تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية العدد- 11 جانفي 2014
9. الفاتح وجدي مصطفى ، فضلي طارق صلاح (1999) :دليل رياضة السباحة، ج1، دار الهدى للنشر والتوزيع.
10. الأنصاري سامية لطفي و محمود أحلام حسن (2007م):الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية ، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر .
11. أبو جادو صالح محمد (2011) : علم النفس التطوري -الطفولة والمراهقة ، ط2،الدار الميسرة ،عمان .
12. باعقول جمال (2009) :ادراج تعلم السباحة في مناهج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية من 06-11 سنة مع تصور مقترح للبرنامج التعليمي،ماجستير،معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله ،الجزائر
13. بداود عبد اليمين ،عطاء الله احمد (2009) : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية.
14. بدر، دينا (2006): "أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال من سن 6-8 سنوات في عمان"، ماجستير. الجامعة الأردنية. ، الاردن .
15. بدوي عصام ، راتب أسامة كامل (1998): التدريب الرياضي علم وفن، دار الفكر العربي، القاهرة،
16. بدير كريمان (2010): الأسس النفسية لنمو الطفل، ط2، دار المسيرة ،عمان ،الأردن.
17. برغثي محمد حسن (2007): قياس اتجاهات الرأي العام الليبي نحو مسألة الوحدة العربية ،ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت .
18. بشناق رأفت محمد (2010) : سيكولوجيا الأطفال "دراسة في سلوك الأطفال واضطراباتهم النفسية" ، ط 2 ، دار النفائس ،بيروت .
19. بكر حوان سماعيل (2013) :جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعي ، دار حامد للنشر والتوزيع ، عمان .
20. بني جابر جودة (2004م): علم النفس الاجتماعي. ط1 ، مكتبة دار الثقافة للنشر، الأردن.
21. بوحفص عبد الكريم (2011) :اسس ومناهج البحث في علم النفس ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر .

22. بوداود عبد اليمين (2010): **مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي**، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
23. جابر نصر الدين، ولوكيا الهاشمي (2006م): **مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي**. ط2، ديوان المطبوعات الجامعية للطباعة الجهوية، قسنطينة، الجزائر.
24. جبار الضمد عبد الستار (2000): **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
25. جبار كنزة (2014) : **اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الكتابات الجدارية** ، ماجستير ، علم النفس الاجتماعي ،كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة محمد خيضر، بسكرة ،الجزائر
26. الجرجاوي زياد بن علي بن محمود 2010: **القواعد المنهجية التربوية لبناء الاستبيان** ، ط2 ،مطبعة ابناء الجراح ،غزة ،فلسطين
27. حاجي محمد العربي (2017) "التدريب الرياضي باستعمال الالعاب الرياضية واثره على المستوى التعليمي للمبتدئين في رياضة السباحة سن 6-10 سنوات ، دكتوراه تخصص التدريب الرياضي النخبوي ، معهد التربية البدنية والرياضة جامعة الجزائر3 . الجزائر .
28. حسين قاسم حسن ، احمد افتخار (2000): **مبادئ واسس السباحة** ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان .
29. حمادة مفتي إبراهيم (1998): **التدريب الرياضي الحديث**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
30. حمادة مفتي إبراهيم (2002): **المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
31. الحمداني دريد مجيد حميد (2016): **الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة**، ط1، مطبعة جامعة صلاح الدين ،اربيل
32. حميد مصطفى واخرون (2010): **الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها** ، دار الزهران ،عمان.
33. ختاتته سامي محسن (2013) : **مشكلات طفل الروضة**، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع ،عمان.
34. ختاتته سامي محسن ، النوايسة فاطمة عبد الرحيم (2011): **علم النفس الاجتماعي**، ط1، دار الحامد ،عمان .

35. خليفة عبد اللطيف محمد (2000): الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة.
36. الخولى أمين أنور (1996): أصول التربية البدنية والرياضية ، جزء "أول – ثانى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
37. دخل الله ايوب (2015) :التعلم ونظرياته ، ط1، دارالكتب العلمية، بيروت .
38. درويش كمال ، عماد الدين عباس أبو زيد ، سامي محمد علي (1998):الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد -نظريات-تطبيقات" مركز الكتاب للنشر .
39. الدعيلج ابراهيم عبد العزيز (2010):مناهج وطرق البحث العلمي ،دار الصفاء للنشر والتوزيع ،عمان .
40. الدليمي ناهد عبد الزيد (2012) : اساليب في التعلم الحركي ،دار الكتب العلمية ،بيروت .
41. دويدار عبد الفتاح محمد (2006م):علم النفس الاجتماعي أصوله و مبادئه. دار المعرفة الجامعية. ، الإسكندرية.
42. راتب أسامة كامل (1998) : علم نفس الرياضة المفاهيم -التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة.
43. راتب أسامة كامل (1999):تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة .
44. راتب أسامة كامل (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
45. راتب أسامة كامل (2004): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
46. الربيعي محمود ،مازن الشمري ،مازن الكزاز (2013): نظريات التعلم والعمليات العقلية، ط1، دار الكتب العلمية ،بيروت.
47. الربيعي محمد داود (2012): التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة ، دار الكتب العلمية ،بيروت.
48. رجب عبدالرحمن (2015):الذكاء الانفعالي - النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي ،دار المؤمن ،عمان .
49. الرحاحلة وليد ، الخياط عمر(2001): تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس، ، المجلد 28 ، العدد 1 ، مجلة الدراسات للعلوم التربوية، الجامعة الاردنية ، الاردن

50. رضوان محمد نصر الدين (2003) : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
51. الزبيدي كامل علوان (2003م): علم النفس الاجتماعي ، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
52. الزغبى احمد محمد (2010) : أسس علم النفس الاجتماعي، دار الزهران ،عمان .
53. زهران حامد عبد السلام ، (2001) : علم نفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة- مصر.
54. الساعاتي فهد غازي (2014) : الإدارة الرياضية مناهج البحث العلمي في الإدارة الرياضية ، العربي للنشر والتوزيع ،القاهرة.
55. سالم مهدي محمود (2002): الاهداف السلوكية ،تجديدها ،مصادرها وصياغتها ،ط3 ،دار عبيكان ،السعودية.
56. السامراتي نبيهه صالح ، أميمن عثمان علي (2013):مقدمة في علم النفس ، دار الزهران ،عمان.
57. سعد صالح بشير ،ماهر احمد عاصي ،مصطفى حميد الكروي (2013) :الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ،ط1،دار الزهران للنشر والتوزيع ،عمان .
58. سعدي مصطفى(2008) : اتجاهات مديري المتوسطات و الثانويات نحو التربية البدنية و الرياضية ، ماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية و الرياضية ،معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله ،الجزائر .
59. سلامة عبد الحافظ (2007م): علم النفس الاجتماعي ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، لأردن.
60. سليم مريم (2002) : علم تكوين المعرفة -استمولوجيا بيجيه ، ط 1، بيروت .
61. السيد فؤاد بهي ، عبد الرحمان سعد ، (1999م)، علم النفس الاجتماعي: رؤية معاصرة ، دار الفكر العربي ،القاهرة.
62. شمعون محمد العربي (2001) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
63. شمعون محمد العربي ، إسماعيل ماجدة (2001): اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
64. شمعون محمد العربي ، جمال عبد النبي (1996): التدريب العقلي في التنس ،دار الفكر العربي ، القاهرة

65. شوية بوجمعة (2009) "تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الارضية لدى طلبة السنة ثانية قسم الادارة والتسيير الرياضي،المسيلة" أطروحة دكتوراه ،معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله -جامعة يوسف بن خدة ،الجزائر .
66. صديق حسين (2012):الاتجاهات من منظور علم الاجتماع ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 28، العدد 3+4،جامعة دمشق ،سوريا
67. صلاحوي حسناء (2017): اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية و الرياضية بالمناطق الريفية و الحضرية، اطروحة دكتوراه تخصص علم اجتماع التربية ،كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ،جامعة محمد خيضر ، بسكرة، الجزائر .
68. طالب نادر شوامرة (2014):علم النفس الاجتماعي ،دارة الشروق للنشر والتوزيع ،عمان.
69. طه علي مصطفى (1999):نظرة الدوائر المغلقة في التعلم الحركي ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
70. عابد زهير عبد اللطيف (2014): الراي العام وطرق قياسه ،ط3 ،دار اليازوري العلمية ،عمان .
71. العامري محمد حسن (2010) :الاعلان التليفزيوني والطفل ،ط1، العربي للنشر ،القاهرة.
72. عبد الحسين وسام و متعب سامر يوسف (2013) :التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، دار الكتب العلمية ، بيروت.
73. عبد الحميد أحمد مختار (2008): معجم اللغة العربية المعاصرة ،ط1 ،الجزء الثالث، علم الكتب .
74. عبد الخالق عصام (2003):التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات ،ط11 ،منشأة المعارف.
75. عبد الرحيم ولاء رجب (2016) : الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها ، ط1 دار العلوم ،القاهرة .
76. عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005) : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة
77. عبد العظيم عبد العظيم صبري ، عبد الرحمن اسامة (2016): اضطرابات ضعف الانتباه والادراك التشخيص والعلاج ،المجموعة العربية للتدريب والنشر ، القاهرة .
78. العتوم عدنان يوسف(2009): علم النفس الاجتماعي،ط1،اثناء للنشر والتوزيع ،الاردن

79. عثمانى عبد القادر (2008): اتجاه معلمي المرحلة الابتدائية الطور الاول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية ، ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - الجزائر .
80. عجاج سيد أحمد (2008): علم النفس النمو ، جمعية البرفي الأحساء- مركز التنمية الأسرية. دبلوم الإرشاد الأسري، جامعة الملك فيصل.
81. العساف صالح (2010) : دليل اباحث في العلوم السلوكية ، ط1، دار الزهران للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن .
82. عكاشة محمد فتحي ، زكي محمد شفيق (2002) : المدخل إلى علم النفس الاجتماعي،المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية .
83. العكيلي محمود موسى (2004): تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
84. علاوي محمد حسن (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ،دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة .
85. علاوي محمد حسن (1998): علم النفس الرياضي ،ط6، دار المعارف ، القاهرة
86. علاوي محمد حسن (1994) : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، دار المعارف . القاهرة
87. علاوي محمد حسن (1998) : سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
88. علاوي محمد حسن (2007) : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
89. علاوي محمد حسن ، راتب أسامة كامل (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
90. علوان رفيق (2015): اثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (6-9سنوات) ، اطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله ،زرالدة ،الجزائر .
91. علي قيس محمد ، حموك وليد سالم (2014) :الدافعية العقلية رؤية جديدة ، مركز دبيونو لتعلم التفكير .
92. عيد محمد إبراهيم (2005م): مدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الأنجلو مصرية.
93. العيسوي عبد الرحمان (2004): علم النفس التربوي ،ط1 ، دار النهضة للتوزيع والنشر ،القاهرة ،مصر

94. فادي، سوهام.(2014). التخطيط الاستراتيجي للمعلومات ودوره في دعم قطاع المكتبات في الجزائر. أطروحة دكتوراه منشورة، معهد علم المكتبات والتوثيق، جامعة قسنطينة 2.

95. فرج إين وديع (1996): خبرات في الألعاب، منشأة المعارف، ط 2، الإسكندرية .

96. الفوال محمد خير أحمد (2006) : مقاومة الخوف والسلوك الفردي عند الأطفال ، بحث مقدم الى مؤتمر فيلادلفيا الدولي الحادي عشر تحت عنوان ثقافة الخوف كلية التربية – جامعة دمشق .

97. فوزي احمد أمين (2006): مبادئ علم النفس الرياضي ،المفاهيم التطبيقات ،دار الفكر العربي، القاهرة.

98. قاسم حسن ،وافتخار احمد (2000): مبادئ واسس السباحة ،ط1، دار الفكر ، عمان

99. قبالي يحيى احمد (2017) :المدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية ،دار الخليج ،عمان .

100. قرطبي محمد (2017):قدرة المدرب على تطبيق برنامج تعليمي لسباحتي الصدر والحرية في المرحلة العمرية من 8-9سنوات وعلاقتها بمستوى التعلم الحركي ،مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني و الرياضي،معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر 3،العدد 14 جوان 2017 .

101. القط محمد علي (2000):السباحة بين النظرية والتطبيق ،مكتب العزيزي للكمبيوتر ،الزقازيق،

102. القط محمد علي (2005) : استراتيجيات التدريب الرياضي في السباحة ،ج1،المركز العربي للنشر ،القاهرة.

103. الكاظمي ظافر ، الطائي مازن (2012) :التنس - الإعداد الفني والأداء الخططي (تعليم - تطوير - تدريب - قواعد) ، دار الكتب العلمية ، بيروت.

104. كامل محمد سهام ابراهيم (2008):اتجاهات معلمات رياض الاطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية ، رسالة ماجستير، قسم العلوم النفسية ، جامعة القاهرة .

105. الكبيسي وهيب مجيد ، الداھري صالح حسن (2000م): المدخل في علم النفس التربوي. ط 1 ، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ، الأردن

106. الكرداني محمد فتحي ، يحي مصطفى علي ، ابراهيم اشرف عدلي (2014) : السباحة تعليم -تدريس -برامج ، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ، الاسكندرية.
107. الكردي نهاد (2015): الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة ، دار امجد ، عمان . .
108. كماش لازم يوسف ، (2011) : التعلم الحركي والنمو الانساني ، ط1، دار الزهران ، عمان .
109. كماش يوسف لازم، حسان عبد الكاظم جايل (2018) : سيكولوجية التعلم والتعليم، دار الخليج ، ط1 ، عمان .
110. ماكفارلين برونوين ، ترجمة محمود محمد الوحيدي (2016): تصميم مناهج ستميم للطلبة الموهوبين تصميم برمجة ستميم وتنفيذها ، دار العبيكان ، السعودية.
111. المالكي محمد عبد الحسين عطية (1998): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
112. محمد اشرف (2016): الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار المحيط الى الخليج ،الأردن .
113. محمد عبد العزيز عبد المجيد (2005):سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
114. محمود اشرف (2016) :الاعداد البدني والحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط الى الخليج، عمان
115. نبهان يحيى محمد (2008) :الفروق الفردية وصعوبات التعلم ، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ،الأردن.
116. الهروتي حسين عمر سليمان (2017): تعرض لوسائل الإعلام الرياضي ودوره في العوامل النفسية والأداء الرياضي، شركة دار الأكاديميون .
117. وحيد احمد عبد اللطيف (2001) :علم النفس الاجتماعي ، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان .
118. وسام عبد الحسين وسامر يوسف متعب(2013): التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، دار الكتب العلمية ،بيروت.
119. ولاء رجب عبد الرحيم(2016): الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها ، ط1 دار العلوم ،القاهرة.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية

120. Bohner, G. and Wanke, M. (2002): **Attitudes and Attitudes Change**, Hove, UK: Psychology Press
121. Boris,B and Michael,B(2003) : **The effect of mental training bio feed back on performance of young athletes European** ,Congress of sport psychology , COPENHAGEN 22-27-july.
122. Brock, T. and Green M. (2005): **Persuasion: Psychological Insights and Perspectives**, Thousand Oaks: CA: Sage Publication
123. Carlson, T,B; (1994). **Why students hate to tolerate, or love GYM**, A study of attitude formation and associated behaviors in physical education (peer pressure), Dissertation Abstract International, A55(3)
124. Eagley, A. and Chaiken, S. (1993): **The psychology of Attitudes**, Orlando, FL: Harcourt Brace & Jovanovich College Publishers
125. Helene Bee et Denise Boyd(2003). **Psychologie du développement (les âges de la vie)** .Deboeck. Bruxelles. 2 eme edition.
126. Jean Adolphe Rondal et Michel Hurting(1995). **Introduction à la psychologie de l'enfant**. Pierre Margada éditeur. Bruxelles. Tome II
127. kathleen & Grag.H (1993): **using mental imagery intrinsic motivation**,jou of sport & exercise psy 17.
128. Khasky, A. D. and Smith J. C(1999) :**Stress, relaxation states and creativity**, Perceptuel and Motors Skill
129. Li-Wei,ZetAl(1992) :**The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10 years old children**, Journal of Sport Psychology.

130. Margaret M. and Frank B. (1997): **Political analysis library of congress**, Cataloging Publication .
131. Robert J. Sternberg(2007). **Manuel de psychologie cognitive. Deboeck. Bruxelles. Belgique.** 1 er edition.
132. Schmidt.R.A.craig.A . wrisberg (2000) : **Motor Lesrning & Perfomance.** SECOND edibion,
133. Semin, G. and Fiedler K. (1996): **Applied social psychology**, Thousand Oaks: CA: Sage Publications.

الملاحق

اسم الأستاذ الفاضل:.....

الوظيفة:.....

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

السيد الأستاذ ، الدكتور /؛

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في الاستبيان يدرس اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة
المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في إعطاء رأيكم وإثراء البحث في مجال علم التدريب الرياضي

عنوان البحث : اقتراح برنامج تحضير الذهني لتحسين اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة

دراسة ميدانية على اطفال (6-8) في مدينة بوسعادة

الدرجة العلمية: دكتوراه .

المشرف : الدكتور / بشير حسام .

الهدف من استطلاع الرأي :

إبداء الرأي حول عبارات المقياس الموجودة في الاستبيان المعروض عليكم وذلك من اجل دراسة اتجاه اطفال نحو تعلم السباحة
ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات التحكيم ،التعديل أو الحذف او تصحيح أو الحكم ل الفقرات

المقياس من حيث :

أولاً: مدى مناسبة العبارات المقترحة للمقياس .

ثانياً: إضافة أو حذف أو تعديل العبارات التي من شأنها إثراء أداة البحث .

ثالثاً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة .

رابعاً: مدى مناسبة العبارات للمرحلة العمرية (6-8) .

خامساً: مدى ارتباط كل عبارة بالمقياس اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة .

سادساً: حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى

ملاحظة :

للإجابة على عبارات المقياس سنقوم :

أولاً: الشرح اللفظي لعبارات المقياس بشكل يقرب الفهم لدى افراد العينة من طرف الباحث او احد اولياء اطفال او معلم القسم

ثانياً: الوقوف على الاطفال والاجابة على استفساراتهم بكل موضوعية

ثالثاً: للإجابة على العبارات استعملنا سلم ليكرت الثلاثي

-نعم - احيانا - لا

الاستبيان

تحية طيبة

صديقي ...

أمامك مجموعة من العبارات تتعلق بأناس مثلك فاقراها جيداً.
والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة من العبارات بدقة ثم تختار إحدى الإجابات الموجودة على يسار كل عبارة والتي تنطبق عليك، وذلك بوضع علامة دائرة حول الإجابة التي تناسبك مع مراعاة ألا تترك عبارة من العبارات دون أن تجيب عليها.
علماً بأن هذه الاستمارة لأغراض البحث العلمى فقط.

وشكراً

الباحث

السن :

الجنس :

ذكر

انثى

مثال:

نعم - أحياناً - لا

* اصاب بالتعب

نعم - أحياناً - لا

* اخاف من الغرق

نعم - أحياناً - لا

* احب العنف

رقم	العبرة	مهمة مرتبطة بالمقياس	غير مهمة مرتبطة بالمقياس	غير مرتبطة	ملاحظات
1	السباحة مهمة في الحياة				
2	السباحة صعبة				
3	احس بالقلق من تعلم السباحة				
4	لما اسبح اشعر بالخوف من الغرق .				
5	احس بالضيق اذا دخل رأسي في الماء				
6	احس بالخوف اذا دخلت تحت الماء				
7	انزعج اذا دخل الماء في انفي وفمي اثناء تعلم السباحة				
8	اشعر بالانزعاج اذا دخل الماء في عيني				
9	اخاف من السباحة على ظهري				
10	اخاف من السباحة على صدري				
11	اشعر بالبرودة في الماء				
12	اخاف من القفز من فوق المسبح اثناء تعلم السباحة				
13	اخاف من الغطس بالرأس				
14	اخاف من العوم في الجهة العميقة من المسبح				
15	اخاف من السباحة بعيدا عن حائط المسبح اثناء التعلم السباحة				
16	اخاف ان السباحة وحدي بعيدا عن اصحابي				

				17	استطيع ان اسبح وحدي في بركة
				18	اخاف ان اسبح وحدي في البحر
				19	اخاف من الغرق .
				20	استطيع ان ادخل وجهي تحت الماء اثناء تعلم السباحة
				21	استطيع ان افتح عيني داخل الماء اثناء تعلم السباحة
				22	اخشى من العبور فوق قنطرة تحتها ماء
				23	احب ان اسكن بجانب البحر
				24	استطيع ان احبس التنفس تحت الماء اثناء تعلم السباحة
				25	اخاف ركوب القوارب البحرية
				26	اخاف ركوب السفن البحرية
				27	اخاف دخول البحر وهو هائج
				28	اخاف ان يدفعني زميلي قمي المسبح اثناء حصة تعلم السباحة
				29	اخاف العوم في الظلام
				30	ارغب دائما في تعلم السباحة
				31	احب تعلم السباحة

اضافة فقرات ان أمكن :

المقياس

تحية طيبة

صديقي ...

أمامك مجموعة من العبارات تتعلق بأناس مثلك فاقراها جيداً.
والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة أو تشاهد الصورة ثم تختار إحدى الصورتين التي تعبر عن
حالتك وتلون الدائرة الموجودة بجانبها
علماً بأن هذه الاستمارة لأغراض البحث العلمي فقط.

وشكراً

الباحث

السن :

الجنس :

مثال :

أنثى

ذكر



أَخَافُ دُخُولَ الْبَحْرِ وَهُوَ هَائِجٌ



أَحِبُّ تَعَلَّمَ السَّبَاحَةَ



أَخَافُ أَنْ يَدْفَعَنِي زَمِيلِي فِي الْمَسْبَحِ



أَرْغَبُ دَائِمًا فِي تَعَلَّمَ السَّبَاحَةَ



أَخْشَى مِنَ الْعُبُورِ فَوْقَ قَنْطَرَةٍ تَحْتَهَا مَاءٌ



أَسْتَطِيعُ أَنْ أَحْبِسَ الشَّنْفِيسَ تَحْتَ الْمَاءِ



أَسْتَطِيعُ أَنْ أَفْتَحَ عَيْنِي دَاخِلَ الْمَاءِ



أُحِبُّ أَنْ أَسْكُنَ بِجَانِبِ الْبَحْرِ



أَسْتَطِيعُ أَنْ أَسْبَحَ وَحْدِي فِي بَرَكَةِ



أَخَافُ مِنَ الْغَرَقِ



أَخَافُ مِنَ السَّبَاحَةِ وَحْدِي بَعِيدًا عَنِ أَصْحَابِي



أَخَافُ أَنْ أَسْبَحَ وَحْدِي فِي الْبَحْرِ



أَخَافُ مِنَ الْقَفْزِ مِنْ فَوْقِ الْمَسْبَحِ



أَخَافُ السَّبَاحَةَ بَعِيدًا عَنِ حَائِطِ الْمَسْبَحِ



أَشْعُرُ بِالْإِنْزِعَاجِ إِذَا دَخَلَ الْمَاءَ فِي عَيْنِي



أَخَافُ مِنَ السَّبَاحَةِ فِي الْجِهَةِ الْأَعْمِيقَةِ مِنَ الْمَسْبَحِ



أَجِسْ بِالْخَوْفِ إِذَا دَخَلْتَ تَحْتَ الْمَاءِ



أَخَافُ مِنَ السَّبَّاحَةِ عَلَى صَدْرِي



أَجِسْ بِالْخَوْفِ مِنْ تَعَلُّمِ السَّبَّاحَةِ



أَخَافُ مِنَ السَّبَّاحَةِ عَلَى ظَهْرِي



ملحق رقم (3)

جامعة العربي بن مهدي - ام بواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

تخصص تحضير ذهني .

استمارة استطلاع رأي السادة المتخصصين حول البرنامج التحضير الذهني المقترح

تحية وتقدير ..

بصدد إنجاز اطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التدريب والتحضير الذهني نظام "ل.م.د" نعرض على سيادتكم برنامج تحضير ذهني مقترح من اجل استطلاع رأيكم فيه يدرس تحسين اتجاه الاطفال (6-8سنوات) نحو تعلم السباحة المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في إعطاء رأيكم وإثراء البحث في مجال علم التدريب الرياضي.

عنوان البحث : اقتراح برنامج تحضير الذهني لتحسين اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة دراسة ميدانية على أطفال (6-8سنوات) في مدينة بوسعادة

الدرجة العلمية: دكتوراه .

المشرف : الدكتور / بشير حسام

وكانت تساؤلات بحثنا بالشكل التالي :

- هل هناك تحسن في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة بين القياسين القبلي والبعدي يعزى لبرنامج التحضير الذهني المقترح ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الاطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الاطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن؟

ومنه كانت فرضيتنا بحثنا بالشكل التالي :

- يوجد تحسن في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة بين القياسين القبلي والبعدي يعزى لبرنامج التحضير الذهني المقترح .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الاطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الاطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية ميدانية وأكاديمية في هذا المجال الخصب نرجو التفضل منكم بتحكيم هذا البرنامج المقترح وملاحظة اهم النقائص من اجل تصحيحها وتلقي آرائكم حول ما يمكن ان توافقون به أو أي تغيير في البرنامج.

الأستاذ :

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

الجامعة :

الباحث : نقوي وليد

أولاً: التعريف بالبرنامج المطبق :

قمنا بإعداد برنامج التحضير ذهني المقترح مع مؤطر المكون للمدرسة الديوان المركب المتعددة الرياضات وقد استعنا بآراء الخبراء والمختصين من بينهم مدير وحدة التكوين لدى اتحادية السباحة فضلا استشارة اسانذة المتخصصين في مجال التدريب رياضي وكذلك استندنا في بحثنا الى مراجع ومصادر العلمية ودراسات سابقة .

حيث أشار العديد من الباحثين إلى أن هناك عدد كثير من المهارات النفسية(الذهنية والمعرفية) المرتبطة بالممارسة الرياضية حيث تلعب المهارات النفسية دورا مهما لا يمكن إغفاله في تحقيق الأداء الأمثل والوصول إلى الانجاز ، وفي هذا البرنامج سوف نستخدم نموذج محمد حسن علاوي في تدريب المهارات الذهنية الذي يتضمن ثلاث مهارات أساسية (مهارة التصور الذهني ومهارة الاسترخاء ومهارة تركيز الانتباه) تتفاعل فيما بينا والتي تأثر بشكل عام على النشاط الرياضي حيث سوف نسعى الى استغلال هذه المهارات الذهنية الثلاث في تحسين اتجاه الأطفال من 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة .

1 - اهداف برنامج التحضير الذهني المقترح :

1-1- الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج المقترح بشكل عام الى تحسين اتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة.

1-2- الأهداف الفرعية للبرنامج :

تمثلت الأهداف الفرعية للبرنامج المقترح فيما يلي :

1-2-1-هدف تعليمي :

إكساب الأطفال المهارات الأساسية للسباحة وتنميتها وتحسينها عن طريق استخدام مهارات التصور الذهني وتنمية قدرات الاسترخاء وتفعيل مهارة تركيز الانتباه لدى الأطفال من اجل تحسين اتجاهات الأطفال 6-8سنوات نحو تعلم السباحة .

1-2-2-هدف تربوي :

بناء شخصية الطفل من خلال ممارسته لبعض الأنشطة الترويحية لإشباع حاجاته الملحة للحركة بممارسة نشاط بدني في وقت فراغه يعود عليه بالصحة والحيوية ، وإكساب الطفل الخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، باستخدام حواس المتعلم السمعية ، والبصرية من خلال البرنامج المقترح وشعوره بالسعادة لإنجازه وأدائه لهذه المهارات.

1-3-الأهداف المهارية والسلوكية للبرنامج :

1-3-1-الأهداف السلوكية والمعرفية :

- تجسيد الخبرات السابقة واستخدامها والاستفادة منها في تعلم السباحة من خلال مهارة التصور الذهني .
- تعزيز الثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية من خلال تمارين الاسترخاء .
- زيادة الانتباه ورفع التركيز من خلال الاستفادة من الالعاب المبنية على حل المشكلات وتجسيدها في الوسط المائي للتكيف مع الوسط.

1-3-2-الأهداف المهارية :

- اجاد مهارة الثقة في الماء وتعويد الطفل الدخول في الماء بدون خوف .
- ان يستطيع الطفل ادخال رأسه في الماء وفتح العينين لخمس ثواني .
- أن يستطيع المتعلم حبس التنفس داخل الرئتين بأخذ شهيق من الفم وإدخال الرأس في الماء والاحتفاظ بهواء الشهيق داخل الرئتين لمدة (10) عشرة ثوان وتكرار ذلك لخمس مرات متتالية .
- أن يستطيع المتعلم أخذ وضع الطفو الأفقوالخلفي والاحتفاظ بوضع الطفو المستقيم على الظهر لمدة (10) عشرة ثوان ثم الوقوف منه.
- أن يستطيع المتعلم أداء الطفو الأفقوالأمامي من الحركة والانزلاق لمسافة (2) متر .
- أن يستطيع المتعلم الوثب من حرف الحمام إلى داخل الحمام ولأبعد مسافة ممكنة.

ثانيا- تحديد محتوى البرنامج :

تم تحديد الأسس التي تم الاعتماد عليها عند تحديد محتوى البرنامج واشتملت على ما يلي:

1- الدراسات السابقة و المراجع العلمية التي تطرقت الى تصاميم البرامج التدريبية والتعليمية في مجال الرياضي بشكل عام والسباحة بشكل خاص والتي من بينها :

- دراسة شيماء حسن طه الليثى فاطمة فوزى عبد الرحمن السيد (2001) بعنوان فاعلية برنامج تعليمي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهاد الأطفال عن التعلم من (6-9) سنوات

-كتاب الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد -نظريات-تطبيقات" لمؤلفه كمال درويش وآخرون (1998)

-علم التدريب الرياضي لمؤلفه محمد حسن علاوي (1994).

- كتاب الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة لمؤلفه دريد مجيد حميد الحمداني (2016)

2- قراءات نظرية لخصائص واحتياجات الأطفال من (6-8) سنوات كمحاولة لفهم أفضل لخصائص هذه المرحلة العمرية وإيجاد التعامل معها.

3- إجراء مقابلات شخصية مع خبراء في مجال السباحة وعلم النفس الرياضي ، وعلم النفس التعليمي ، والاجتماع .

ثالثا- تحديد مفردات البرنامج :

وعلى ضوء ما سبق تم تحديد مفردات الرئيسة لبرنامج التحضير الذهني المقترح بالشكل التالي:

1- الظاهرة المراد دراستها: درجة إسهام برنامج التحضير الذهني المقترح في تحسين اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة.

2- فترات البرنامج : 5 جانفي 2018 الى غاية 17 مارس 2018 .

3- عدد الوحدات: في الاسبوع وحدتين وفي البرنامج 22 وحدة .

4- زمن الفعلي لتطبيق البرنامج في كل وحدة: تتراوح 15 - 20 - 25 د .

5- طبيعة الوحدات: وحدات تدريبية.

6- طريقة التدريب في البرنامج المطبق :

اعتمدنا في ذلك على طريقة التدريب الذهني الغير المباشر والذي سيشمل على :

- القراءة لوصف مهارة معينة .
- مشاهدة الأفلام .
- الاستماع لوصف المهارة .
- مشاهدة النماذج الحية .
- كتابة التعليمات .
- الدمج بين الوسائل السمعية و المرئية . (شمعون ، جمال ، 1996، 16)

7- طبيعة التمارين:

اولا : تمارين التصور الذهني :وسنستخدم طريقتين في الأداء وهي كما يلي:

الطريقة الأولى : تتم بإعطاء المبتدئين نمودجا يتم إعداده خصيصا ، حيث يشتمل على إيضاح كامل للمراحل الفني للحركة وتهدف هذه الطريقة أساسا إلى تذكير المبتدئ بخط سير الحركة .

الطريقة الثانية : تعتمد أساسا على اربع نقاط رئيسية هي :

*الأولى : الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس .

*الثانية : الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من احد لاعبي المستوى العالي أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية .

*الثالثة : التصور الكامل للمهارة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة.
(المالكي، 1998، 31)

وسنستعين في ذلك بأطفال يجيدون المهارات المستهدفة بغرض تقديم احياءات كاذبة للعينة من اجل بعث الثقة في انفسهم وتحفيزهم على المشاركة في النشاط

تمارين تركيز الانتباه :

وسنستخدم في ذلك التمرينات المركبة المنتقاة من الالعاب شبه الرياضية التي تفرض على الطفل جملة من المهارات العقلية تبدء من الانتباه ثم تركيز الانتباه وصولاً الى حل الواجبات الحركية المطلوبة من اللاعب اداؤها ودمجها وتكيفها مع الوسط المائي .

تمارين الاسترخاء :

تختلف وتتووع تقنيات الاسترخاء لا يمكن التعرض لها كلها لكن سنستعمل التقنيات الابطسط المرتبطة بالمرحلة العمرية وسنعمد في ذلك على :

- التنفس
- طريقة الاسترخاء التدريجي لجاكسون

8- الأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

- الواح الطفو مرقمة وغير مرقمة
- ساعة إيقاف.
- دلو + اكواب بحجم صغير .
- سبورة .
- لاب توب ومقاطع فيديو.
- صفارة .
- كرة ماء .

9- مكان تنفيذ البرنامج :المسيح النصف اولمبي في مدينة بوسعادة .

ملحق رقم (4): نماذج لبعض الحصص المطبقة

التاريخ :

الوحدة رقم (1)

الهدف:زيادة الانتباه ورفع التركيز من خلال الاستفادة من الالعب المبنية على حل المشكلات وتجسيدها في الوسط المائي للتكيف مع الوسط من خلال تدرب على مهارة تركيز الانتباه.

مرحلة	مكونات الوحدة	الزمن	الاداء (النشاط)	الاهداف المنجزة	الادوات والاجهزة
1	أعمال إدارية	10د	- تغيير الملابس والاصطفاف عند المسبح	- تعلم الاعتماد على النفس.	دفتر الغياب
		5د	- التحية واخذ الغياب	- ان يعتاد المبتدئ على النظام والقيادة واخذ الغياب.	
2	الإحماء		<p>طلب من الأطفال تشكيل خط مع ترك مسافة نحو يقابلهم المدرب ونقوم بما يلي :</p> <p>- تحريك الرقبة من الأمام والوراء وعلى الجانبين .</p> <p>- إطالة اليدين إلى الفوق واسفل والى الامام والوراء</p> <p>- تدوير مفصل الكتفين الى الامام وقيام بعملية الضم والفتح.</p> <p>- تدوير اليدين إلى المام والى الوراء</p> <p>- ثني الجذع إلى الامام والى الوراء ثم تدويره</p> <p>- الجلوس والقفز العمودي</p> <p>- مسك ركبة الرجل اليمنى و رفعهم الى الفوق ثم مسك اصابع القدم اليمنى وتمطيطها الى الوراء وعلى الجانب ثم نقوم بنفس العملية لرجل اليسرى</p> <p>- الركض من الوقوف اماما ووراءه</p> <p>- إطالة الرجلين وتدوير مفصل القدمين</p> <p>- القيام بالتمارين مع العد الى 8 وتكرار ومراعات فترات الراحة بين البعض</p> <p>- أخذ حمام ساخن والذهاب إلى دورة المياه .</p>	<p>- تهدد</p> <p>بدنيا للدخول في الأ</p> <p>- الاحساس بالايجابية والمتعة والشعور</p>	الميقاتي

<p>- الواح طفو مرقمة - الواح طفو غير مرقمة - مقياتي - صفارة</p>	<p>- دماج الاطفال في الوسط المائي وتحفيزهم للدخول في الماء - عكس الروح الايجابية والمتعة التي - تشتيت انتباه الاطفال حول الخوف بأههم نحو اللعب</p>	<p>عند حافة المسبح الصغير ثم الجلوس وادخال الارجل في الماء ثم نطلب - ترك الاطفال في المسبح الصغير التحرك والنشاط بكل حرية .</p> <p>ترتيب الارقام. :اولا: الى فوجين المقابلة ووضع الواح الطفو في المنتصف ثانيا : عند سماع الاشارة 1 الى 10 في بخمسة دقائق .</p> <p>ثالثا : عملية مع تغيير الأرقام المجمعة غير مرقمة مع تقليل من وقت المستغرق للجمع</p>	<p>د10 د20</p>	<p>الجزء الرئيسي (التطبيق العملي للبرنامج المقترح)</p>	<p>3</p>
<p>-</p>	<p>- العودة الى الحالة الطبيعية .</p>	<p>- تمارين التهدئة والاسرخاء جميع اجزاء الجسم - الى الدش وخذ الحمام ثم تغيير الملابس.</p>	<p>د15</p>	<p>الجزء الختامي</p>	<p>4</p>

التاريخ :

الوحدة رقم (2)

الهدف: زيادة الانتباه ورفع التركيز من خلال الاستفادة من الالعب المبنية على حل المشكلات وتجسيدها في الوسط المائي للتكيف مع الوسط من خلال تدرب على مهارة تركيز الانتباه

مرحلة	مكونات الوحدة	الزمن	الاداء (النشاط)	الاهداف المنجزة	الادوات والاجهزة
1	أعمال ادارية	10د	- تغير الملابس والاصطفاف عند المسبح	-	دفتر الغياب
		5د	-	-	-
2	الإحماء		: - إلى الفوق واسفل وإلى الامام والوراء - إلى الامام وقيام بعملية الضم والفتح. - إلى إلى وإلى - ثني الج إلى وإلى الوراء ثم تدويره - جل اليمنى ورفعهم لى الفوق ثم مسك القدم اليمنى - لى الوراء وعلى الجانب ثم نقوم بنفس العملية لرجل اليسرى - ووراءه - القيام بالتمرينات مع العد الى 8 وتكرار ومراعات فترات الراحة - خذ حمام ساخن والذهاب الى دورة المياه .	-تهيئة المبتدا بدنيا للدخول في الاداء - الاحساس بالايجابية والمتعة والشعور الميقاتي	

التاريخ :

الوحدة رقم(10)

الهدف: تعزيز الثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية من خلال تمارين الاسترخاء

الأدوات والأجهزة	الأهداف المنجزة	الأداء (النشاط)	الزمن	مكونات الوحدة	مرحلة
دفتر	-	- تغيير الملابس والاصطفاف عند المسبح	10د	اعمال	1
الغياب	-	-	5د	ادارية	
الميقاتي	- تحث في الاداء الحركي - - - حساس بالايجابية والمتعة	: - -اطالة اليدين الى الفوق واسفل والى الامام والوراء - الى الامام وقيام بعملية الضم والفتح. -تدوير اليدين الى المام والى الورا -ثني الجع الى الامام والى الوراء ثم تدويره - - جل اليمنى ورفعهم الى الفوق ثم مسك القدم اليمنى الى الوراء وعلى الجانب ثم ووراءه - - القيام بالتمرينات مع العد الى 8 وتكرار ومراعات فترات الراحة - اخذ حمام ساخن والذهاب الى دورة المياه .		الإحماء	2

	<p>- إيجابية والممتعة التي تقدمها السباحة</p>	<p>حافة المسبح الصغير ثم رجل في الماء ثم نطلب منهم الدخول واحد بعد الآخر لتجنب التدافع</p> <p>- أطفال في المسبح الصغير التحرك والنشاط بكل حرية .</p>	د12		
<p>-كرة ماء -صفارة -ميقاتي</p>	<p>الموالية وتعلم التحرك في الماء</p>	<p>اولا : أطفال الى فوجين</p> <p>ثانيا : عند سماع الإ في اللعب ومحاولة تسجيل الاهداف في الفريق الخصم بعد الصفارة نطلب من الاطفال اخذ دش وجلب منشفات وتنشيف الجيد للجسم والجلوس في</p>	د15	<p>الجزء الرئيسي</p>	3
<p>-</p>	<p>-حماية ته</p>	<p>بعد الانتهاء من القيام بالمرحلة الرئيسية من الخصة نقوم بجلسة استرخاء بالاعتماد على طريقة الاسترخاء الذاتي (شولترز) وتكون بالشكل التالي :</p> <p>- تكون بأخذ وضعية جلوس مريحة وتكون إما بالاستلقاء على الظهر على الأرض أو الوقوف في وضع استقامة أو ()</p> <p>- ثم نقوم بعملية ،لا بد من البدء بالتنفس البطيء عن طريق الأنف مع العد حتى خمسة في حين تدفع الأيدي برفق لأعلى مع () : 1 إلى 5، إخراج الزفير ببطء من الفم مع العد من: 1</p>	د25	<p>الجزء الختامي (التطبيق العملي للبرنامج المقترح)</p>	4

<p>-الشعور بالهدوء والامان</p>	<p>إلى 5 في حين الضغط على البطن برفق للداخل - تكرار نفس الخطوات لمدة خمس دقائق ثانيا : تركيز الانتباه هذه المجموعات العضلية بالترتيب وجعل تيار الاسترخاء يسرى فيها تلقائياً من أولها لآخرها تاركاً إياها ملساء خالية من أى توتر. ثالثا : دفع بتيار الاسترخاء أعلى الظهر وجانبي العمود الفقري ثم أسفل الظهر ثم عضلات القفص تحيل مجرى الهواء ودخوله وإنسيابه إلى رئتيك ثم خروجه إلى الخارج واستشع تيار الاسترخاء يسرى وينساب إلى عضلات البطن والوسط ، وتأكد من شعورك بالسكينة والهدوء رابعا: الانتباه على هذه العضلات ر فيها الثقل والهدوء وتدفق الدم. خامسا : الآن أصبح جميع سد مسترخى ر بالراحة والهدوء والاسترخاء والسكينة ، سادسا : ن سوف ننهي هذه العملية في الاخير سوف نطلب منهم البقاء في اماكنهم خمس دقائق - ثم لى تغيير الملابس والانصراف . إلى المحيط تدريجياً .</p>			
--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

التاريخ :

الوحدة رقم (14)

الهدف: تجسيد الخبرات السابقة واستخدامها والاستفادة منها في تعلم السباحة من خلال مهارة التصور الذهني في تعلم مهارة الطفو في الماء.

مرحلة	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف المنجزة	الأدوات والأجهزة
1	أعمال إدارية	10د	- تغيير الملابس والاصطفاف عند المسبح	-	دفتر الغياب
		5د	-	-	-
2	مشاهدة البرمجة التعليمية	10د	- دخال الاطفال الى غرفة حكام داخل المسبح وعرض عليهم شريط فيديو معد ثم نقوم بالتالي : *اولا : سير وتعزيز الثقة في *ثانيا : التي طفال في الفيديو التركيز	- () الذهني . -عزل التفكير السلبي المتمحور في الخوف من الدخول في الماء . -تعزيز الثقة في النفس . -	-لاب توب او عارض ضوئي
	الاحماء الارضية	10د	-الاصطفاف بخط مستقيم وترك مسافة بين بعض - الى الاعلى ثم مرحة الذراعين بالتبادل الى الامام والى الخلف . -ثني الجذع إلى الامام والى الخلف . - الى الاعلى اليمنى ثم الى اليسرى ثم مسك القدمين من خلف اليمنى	- تھ -	-

		ثم ال -			3
	- تهيئة والتحضير البدني للمرحلة الرئيسية	- خذ دش ثم الاصطفاف عند حافة المسبح الضحل ودخول الى المسبح -الوقوف عند حافة المسبح الصغير والذهاب الى الحافة الموالية والرجوع وتكرار - المشي في - لى الحافة مع رفع اليدين إلى أ - أطفال في الوصول إلى الحافة .	10د	الإحماء المائي	
	- الواح طفو	- : اولا : التعليمي الصغير . ثانيا : أطفال تذكر السير الحركي لمهارة الطفو في مقطع الفيديو المشاهد و محاولة مسك لوح الطفو وتجربة تلك المهارة . ثالثا : الاستمرار في العم رابعا :	20د	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي للبرنامج المقترح)	4
	- العودة الى الحالة الطبيعية .	- تمارين التهدئة والاسرخاء جميع - لى خذ الحمام ثم تغيير الملابس.	10د	الجزء الختامي	5

		ثم السرى كذلك على الجانبين . -			3
	- تهيئة والتحضير البدني للمرحلة الرئيسية -	خذ دش ثم الاصطفاف عند حافة المسبح الضحل ودخول الى المسبح - المسبح الصغير والذهاب إلى الحافة المولية والرجوع وتكرار . - المشي في المسبح وصولا إلى الحافة مع رفع اليدين الى اعلى . - طفل في الوصول إلى الحافة .	10د	الاحماء المائي	
	- تعزيز الثقة في النفس وازالة الخوف من - تعلم مهارة القفز في الماء .	: اولا : المجموعة يجيد السباحة مع تقديم إيجاء لهم أ يجيد ذلك . ثانيا : ثالثا : تذكر السير الحركي لمهارة القفز في الماء في مقطع رابعا : طفل مع ايجاء لهم أنه لا يجيد المهارة وتذكيرهم بقدرته على تطبيقها برغم من انه جديد على ذلك . خامسا : اكتساب الثقة في الماء من أجل تجريب واحد وراء الثاني لمج - الاستمرار في العملية مع مراقبة المدرب وتصحيح الاخطاء	20د	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي للبرنامج المقترح)	4

-	- العودة الى الحالة الطبيعية . - -	- تمارين التهدئة والاسرخاء لجميع اجزاء الجسم - - لى الدش وخذ الحمام ثم تغير الملابس.	10د	الجزء الختامي	5
---	------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-----	---------------	---

الملحق رقم (5)

قائمة الخبراء والمحكمين "للمقياس اتجاه الاطفال نحو تعلم السباحة "

الجامعة	الاختصاص	الرتبة العلمية	الاسم واللقب	الرقم
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	علم النفس الرياضي	أستاذ . دكتور	أ.دساهرة رزاق كاظم الخفاجي	1
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	تخصص طرائق التدريس	أستاذ . دكتور	أ.د إقبال عبد الحسين نعمة العيساوي	2
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية في جامعة الجلفة .	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	أستاذ محاضر "أ"	د. زيوش احمد	3
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية في جامعة الجلفة .	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	أستاذ محاضر "أ"	د. سعيدي مصطفى	4
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية في جامعة المسيلة	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	أستاذ محاضر "أ"	د. لزرقي أحمد	5
مخبر تكنولوجيا التدريب الرياضي - المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها -دالي ابراهيم	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	أستاذ محاضر "أ"	د. رشيدة قرين/زموش	6
مخبر العلوم الاجتماعية المطبقة على الرياضة- المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها - دالي ابراهيم	علم النفس الاجتماعي	أستاذ محاضر "أ"	د. دماس بشيرة	7

الملحق رقم (6)

اسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية لاستطلاع رأيهم حول "المقياس المصور الموسوم باتجاه
الاطفال نحو تعلم السباحة "

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الاختصاص	الجامعة
3	د. زيوش احمد	أستاذ محاضر "أ"	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية في جامعة الجلفة
4	د. سعدي مصطفى	أستاذ محاضر "أ"	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية في جامعة الجلفة
5	د. رشيدة قرين/زموش	أستاذ محاضر "أ"	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	مخبر تكنولوجيا التدريب الرياضي - المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها -دالي ابراهيم

الملحق رقم (7)

يمثل أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية "البرنامج التحضير الذهني المقترح"

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الاختصاص	الجامعة	الخبرة
1	اد. إقبال عبد الحسين نعمة العيساوي	أستاذ . دكتور	تخصص طرائق التدريس	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	-مدربة كرة يد لفئات السنية .
2	د. زيوش احمد	أستاذ محاضر "أ"	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية في جامعة الجلفة .	استاذ تربية بدنية خبرة 16 سنة في التعليم الاساسي سابقا . -أستاذ لمقياس البيداغوجية التطبيقية.
3	د. سعدي مصطفى	أستاذ محاضر "أ"	نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية في جامعة الجلفة .	- استاذة تربية بدنية خبرة 10 سنواتفي التعليم الاساسي سابقا -مدرّب سباحة
4	د. لزرق أحمد	أستاذ محاضر "أ"	نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية في جامعة المسيلة	-استاذ تربية بدنية ورياضية في التعليم الاساسي سابقا - مدرس فريق امال بوسعادة للكرة السلة للكراسي المتحركة
5	د. رشيدة فرين/زموش	أستاذ محاضر "أ"	نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية	مخبر تكنولوجيا التدريب الرياضي - المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها -دالي ابراهيم	استاذ محاضر في تخصص علم الاجتماع الرياضي

الملحق رقم (8)

يمثل أسماء الخبراء والمتخصصين ورتبهم العلمية لاستطلاع رأيهم حول "برنامج التحضير الذهني المقترح"

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الاختصاص	الوظيفة	الخبرة
1	بن عبد الرحمان محمد الامين .	مستشار في الرياضية	مدرب درجة 3 تخصص سباحة	مدير التكوين والتطوير على مستوى الاتحادية الوطنية للسباحة	-مدير الموهوب لشابة على مستوى الاتحادية الوطنية للسباحة سابقا -مدير تقني ومنهجي في رابطة الولاية البويرة سابقا. --مدرب سباحة.
2	-حمود بوضريسة	مفتش جهوي في تربية بدنية والرياضية	مدرب تخصص سباحة	متقاعد	مدرب سباحة
3	الخوني عمر فاروق -	مستشار في الرياضة	مدرب درجة 3 تخصص سباحة	مدرب سباحة لمدرسة ديوان مركب متعدد الرياضات على مستوى مسيح النصف اولمي بوسعادة .	- مدرب سباحة لفئات السنية

الملحق رقم (9)

يمثل أسماء السادة أعضاء فريق العمل المساعد

الوظيفة	الرتبة العلمية	الاسم واللقب	الرقم
أستاذ تربية بدنية ورياضية	طالب دكتوراه	بن شهرة ياسين .	1
رئيس النادي الرياضي للهواة دولفين بوسعادة للسباحة	ليسانس تربية بدنية ورياضية	بن سديد فاروق	2
مدرب سباحة لمدرسة ديوان مركب متعدد الرياضات على مستوى مسبح النصف اولمبي بوسعادة .	مستشار في الرياضة	الخوني عمر فاروق	3

نتائج الفرضية الاولى

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 tast1	1,8289	8	,40255	,14232
tast2	2,1250	8	,54116	,19133

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 tast1 - tast2	-,29605	,34579	,12225	-,58514	-,00697	-2,422	7	,046

نتائج الفرضية الثانية

Test T

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tast2	ذكر	6	2,3333	,44907	,18333
	انثى	2	1,5000	,00000	,00000

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
tast2	Hypothèse de variances égales	4,554	,077	2,490	6	,047	,83333	,33472	,01430	1,65236
	Hypothèse de variances inégales			4,545	5,000	,006	,83333	,18333	,36206	1,30461

نتائج الفرضية الثالثة

ANOVA

tast2

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	,243	2	,121	,336	,729
Intragroupes	1,807	5	,361		
Total	2,050	7			