



جامعة عمار ثليجي الأغواط



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

## اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة اتجاه السنة الأولى علوم وتقنيات

دراسة ميدانية على طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة الاغواط

إشراف الدكتور:

- بعيط عيسى

إعداد الطالبين :

- بوعكاز مبروك

- بن تواتي محمد

السنة الجامعية : 2017/2016.

قال رسول الله صل الله عليه وسلم " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لغواً وسهواً إلا

أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله،

وتعلم السباحة " حديث مرفوع

عن الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله: " علموا أولادكم السباحة والرمية

وركوب الخيل "

عن علي بن أبي طالب كرم الله وجهه " من تعلم وعام، وضرب الحسام، فنعم الغلام "

# إهداء

إلى كل من رباني صغير.

إلى من وقفت بجانبه الدهر

كله

وتعبوا من أجلي

إلى من كان برفعها أكف الضراعة إلى بارئها نجاحي وتوفيقي،

إلى أمي الحبيبة.

إلى أبي الغالي.

إلى جميع إخوتي و اخواتي الذين ساعدوني في مشواري الدراسي

ولم ييخلوا علي

إلى أصدقائي واحبابي الذين اعرفهم من قريب او بعيد

إلى جميع أقاربي أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي وجدتي

الغالية (حاجة فاطنة الله يارحمها)

وإلى كل من الأساتذة الذين أعانونا بهذا البحث والذين لم ييخلوا

علينا بأي صغيرة وكبيرة .

بوعكاز مبروك

تشكرات

قال الله تعالى: "لأن شكرتم لأزيدنكم".

نشكر الله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل ونقدم

بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "بسيط عيسى"

وكذلك الأستاذ "هيزوم محمد"

الذين لم يدخلوا علينا بأي صغيرة أو كبيرة منذ بدايتنا في إنجاز هذه المذكرة.

ونشكر جميع أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية،

والرياضية،

وإلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز

هذا البحث.

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

صدق الله العظيم (سورة الإسراء 23-24)

إلى من ربتي فأحسنت و علمتني فنعت إليكي أهدي شيئاً من جزيل عطاءك و كثيرا نعائمك  
إلى القلب الطيب منبع الحب و الحنان إلى التي حملتني وهنا على وهن و أفاضت علي من  
الحب و الحنان أُمي الغالية حفظها الله و أطال في عمرها  
إلى الذي غرس في روحي العلم و مكارم الأخلاق و ظل بجاني حتى اشتد عودي و ضحى  
براحته من أجل سعادي و إيصالى إلى ما أمح إليه أبي العزيز .  
إلى إخوتي الأعزاء

إلى كل الأهل و الأصدقاء، إلى كل من عرفتهم خلال السنوات الدراسية في المعهد و إلى كل  
طلبة دفعة 2017/2016

و شكرا

محمد

## فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عينة الطلبة النهائية	91
02	يوضح توزيع المبحوثين حسب الفئات السنوية	97
03	يوضح توزيع المبحوثين حسب نوع الجنس	98
04	يوضح توزيع المبحوثين حسب ممارسة السباحة	99
05	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب اهتمامهم بتعلم السباحة	100
06	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب صعوبة تعلم السباحة	101
07	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالقلق من احتمال وجود المخاطر عند تعلم السباحة	102
08	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور الشعور بالتوتر من احتمال الغرق	103
09	النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالضيق عند محاولة وضع الرأس تحت الماء	104
10	النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بانزعاج في الماء على مستوى عمق الصدر	105
11	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالخوف في الماء على عمق أعلى من الرأس	106
12	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالراحة او بعدمها عند دخول الماء في أنف أو في فم	107
13	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في العين	108
14	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالأمان او بعدمه عند محاولة الطفو على الظهر	109
15	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالاستقرار عند محاولة السباحة على الصدر	110
16	حسب يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد	111

	العينة الشعور ببرودة مياه المسبح	
112	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفراد العينة للطريقة التي يفضلها الطلبة عند النزول إلى المسبح .	17
113	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة للطريقة التي يفضلها الطلبة عند القفز إلى المسبح .	18
114	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالتردد عند محاولة القفز من فوق حافة المسبح	19
115	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالخوف عند الدخول في الماء العميق أثناء التعلم	20
116	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من خلال الشعور بفقدان التوازن عند الدخول إلى الماء	21
117	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من خلال الشعور بالخوف من الأشياء غير متوقعة عند الوجود في الماء	22
118	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من خلال الشعور بالقلق عند الوجود في المسبح لفترة طويلة	23
119	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من خلال الشعور بالخطر أثناء حصص تعلم السباحة	24
120	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من مدى التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة	25
121	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من مدى تفضيل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة.	26
122	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من مدى تفضيل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة.	27
123	يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من مدى الشعور بالتعب العصبي عقب حصص تعلم السباحة.	28
124	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)	29
126	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير السن	30
128	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى	31

	الطلبة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة)	
130	مجالات فئات الاتجاهات نحو تعلم السباحة لدى طلبة السنة الثانية علوم تقنيات نشاطات البدنية والرياضية	32
131	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتجاهات	33
133	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتجاهات	34

## فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح الفريق الذي يرى أن الاتجاه هو احد النواتج المترتب عن العوامل الاجتماعية	21
02	يوضح الفريق الثاني الذي يرى أن الاتجاه هو متغير وسيط بين العوامل الاجتماعية والسلوك	21
03	يوضح الفريق الثالث الذي يرى السلوك عبارة عن تفاعل بين العوامل الاجتماعية والاتجاه	21
04	يوضح مكونات الاتجاه	28
05	يبين مفهوم الاتجاه كما يتناوله الباحثون	39
06	يوضح الفئات السنوية بالنسبة المئوية.	97
04	يوضح توزيع المبحوثين حسب الجنس بالنسب المئوية	98
08	يوضح توزيع المبحوثين حسب الممارسة (الخبرة) بالنسب المئوية	99
09	يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب درجة اهتمامهم بتعلم السباحة	100
10	يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب درجة صعوبة تعلم السباحة	101
11	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالقلق من احتمال وجود المخاطر عند تعلم السباحة	102
12	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور الشعور بالتوتر من احتمال الغرق	103
13	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالضيق عند محاولة وضع الرأس تحت الماء	104
14	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بانزعاج في الماء على مستوى عمق الصدر	105
15	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالخوف في الماء على عمق اعلى من الراس	106
16	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في أنف أو في فم	107
17	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في العين	108
18	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالأمان او بعدمه عند محاولة الطفو على الظهر	109
19	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالاستقرار عند محاولة السباحة على الصدر	110
20	يوضح النسب المئوية للعينة لشعور ببرودة مياه المسبح	111
21	يوضح النسب المئوية للعينة للطريقة التي يفضلها الطلبة عند النزول إلى المسبح	112
22	يوضح النسب المئوية للعينة للطريقة التي يفضلها الطلبة عند النزول إلى المسبح	113
23	يوضح النسب المئوية للعينة للشعور بالتردد عند محاولة القفز من فوق حافة المسبح.	114

115	يوضح النسب المئوية للعينه للشعور بالخوف عند الدخول في الماء العميق أثناء التعلم .	24
116	يوضح النسب المئوية للعينه من خلال الشعور بفقدان التوازن عند الدخول إلى الماء	25
117	يوضح النسب المئوية للعينه من خلال الشعور بالخوف من الأشياء غير متوقعة عند الوجود في الماء	26
118	يوضح النسب المئوية للعينه من خلال الشعور بالقلق عند الوجود في المسبح لفترة طويلة	27
119	يوضح النسب المئوية للعينه من خلال الشعور بالخطر أثناء حصص تعلم السباحة	28
120	يوضح النسب المئوية للعينه من خلال مدى التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة	29
121	يوضح النسب المئوية للعينه من خلال مدى الشعور بالقلق من احتمال مواجهة المخاطر أثناء تعلم السباحة	30
122	يوضح النسب المئوية للعينه من خلال مدى تفضيل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة	31
123	يوضح النسب المئوية للعينه من خلال مدى الشعور بالتعب العصبي عقب حصص تعلم السباحة	32
124	يوضح التوزيع الطبيعي حسب الجنس نحو نحو تعلم السباحة	33
125	يوضح توزيع اجبات أفراد العينه حسب الجنس مع الدرجة الكلية للمقياس	34
126	يوضح توزيع الطبيعي حسب السن نحو تعلم السباحة	36
127	يوضح توزيع اجبات أفراد العينه حسب السن مع الدرجة الكلية للمقياس	37
128	يوضح توزيع الطبيعي حسب السن نحو تعلم السباحة	38
129	يوضح توزيع اجبات أفراد العينه حسب الممارسة (الخبرة) مع الدرجة الكلية للمقياس	39

# المقدمة



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 التربوية 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.

ومن هنا كانت أهم أهداف التربية والتعليم خلق حاجات التعلم في نفس الفرد ثم تهيئة فرص هذا التعلم له من خلال دفعه وتحفيزه وتغيير اتجاهاته نحو الايجابية في التحصيل والتعلم. وتعد السباحة من الرياضات الأساسية والقاعدية التي لها أهمية كبيرة في إعداد الإنسان بدنياً ووظيفياً بشكل متكامل.، حيث تمكن الفرد من المحافظة على حياته وإنقاذ الآخرين من الغرق، كما أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة.

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 عليه السلام " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لغو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلم السباحة " (في البيهقي، 1993، ص 66)، وورد عن الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله: " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل "، كما وشجع الإمام الخليفة علي بن أبي طالب كرم الله وجهه 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.

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 تثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط، ونظراً لأهمية الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، لا بد من الاهتمام بها و العمل على إكساب الطلاب 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.

ونظراً لأهمية الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، فمن الضروري من الاهتمام بها و العمل على إكساب الطلاب اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني الرياضي وكذا نحو تعلم السباحة، وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف و بناء . ومن هنا جاءت فكرة إجراء الدراسة كمحاولة منا لتدعيم وفهم أفضل لاتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة وعليه اشتملت الدراسة ككل مايلي :

الجانب التمهيدي واشتمل على :

**التعريف بالبحث :** وتضمن تحديد إشكالية الدراسة وضبطها، ثم أهداف البحث ثم الإجابة عنها بفرضيات، بعدها تم عرض أهمية الدراسة و أسباب اختيار هذا الموضوع بالتحديد، ومن ثم تعريف وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة، وبعض الدراسات السابقة ذات العلاقة التي تطرقت لموضوع الاتجاهات في السباحة

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

**الفصل الأول :** تم التطرق فيه إلى موضوع الاتجاهات، حيث قمنا في البداية بتحديد مفهوم الاتجاه وعلاقته ببعض المفاهيم وخصائصه، و مكوناته و عوامل تكوين الاتجاهات مراحل تكوينه و نظريات تفسير تكوينه وكذا قياس الاتجاهات.

**الفصل الثاني :** ويتضمن موضوع التعلم الحركي من حيث مفهومه و خصائصه والعوامل المؤثرة فيه و شروطه و مبادئ التعليم الحركي و الأسس القاعدية للتعلم الحركي وطرق التعلم الحركي أغراضه وكذا العوامل المؤثرة في تعلم السباحة و الوسائل التعليمية في السباحة و النموذج في السباحة.

**الفصل الثالث :** تم تناول موضوع السباحة نبذة تاريخية عن السباحة ما هية السباحة فوائد السباحة ومجالاتها و أنواع السباحة و حوض السباحة الدولي وفي الخير تطرقنا إلى طرق تعلم السباحة.

وأما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى ثلاث فصول وهي كالتالي :

**الفصل الأول :** تناول الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في تحديد المنهج المستخدم،بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة،مع تناول دراسة صدق وثبات الأداة بالإضافة إلى إجراءات تطبيق الاختبار،وكذا الأساليب 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)

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

The background features a soft-focus field of purple flowers, likely lavender, against a light blue and white sky. A large, ornate silver mirror frame is positioned in the center, reflecting the scene. The title is written in bold black Arabic calligraphy.

**الجانب  
التمهيدي**

**1-1- الإشكالية :**

إن تعلم السباحة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بما هو موجود من قدرات ومهارات للفرد فضلاً عن دوافع المتعلم واتجاهاته نحو التعلم، والتميز فيه، وإكساب المهارات هو مرحلة متقدمة للتعلم والتحكم في المكتسبات وإذا أردنا الوصول إلى هذا المستوى فعلياً إكساب اتجاهات أيجابية نحو التعلم واستثارت كل ما لدينا من مهارات وقدرات نحو التعلم والتميز في الأداء والوصول إلى أعلى المستويات

و تقدم مادة السباحة لطلاب وطالبات تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عبر المسار الدراسي حجم ساعي بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف التي تتمحور في الأساس لتعلم وإتقان بعض المهارات الأساسية في السباحة مثل " مهارة الثقة بالنفس، مهارات الطفو المختلفة، مهارة الانزلاق والاندفاع في الماء على البطن والظهر، مهارة توقيت التنفس"التعلق الرأسي للجسم"، مهارة الوقوف في الماء العميق، الوثب في الماء بالقدمين والرأس.

وبما أن تعلم السباحة ضرورة ملحة لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من حيث تبعيات النجاح أو الرسوب في مساقات السباحة على اعتبار أن النجاح فيها يعتبر من متطلبات تكوين طلبة أقسام علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونظراً لأهمية الاتجاهات في إكساب المهارات والقدرات لمختلف الأنشطة الرياضية بشكل عام والسباحة بشكل خاص.

ظهرت فكرة إجراء الدراسة كمحاولة لتدعيم فهم أفضل لاتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة، وكذلك تعزيزاً للاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديل أو تغيير الاتجاهات غير المرغوبة وصولاً بالعملية التعليمية إلى مراتبها المتقدمة ومكانتها المرموقة، لضمان استمرارية التعلم وجودة الأداء، وعلى هذا الأساس جاءت التساؤلات التالية :

- ما هو اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة ؟

- هل توجد فروق في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس ؟

- هل توجد فروق في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن ؟

- هل توجد فروق في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة) ؟

## **2-الفرضيات**

- يوجد اتجاه سلبي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس .

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة) .

## **3-أهداف البحث :**

لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية، والهدف من الدراسة يفهم عادة على انه السبب الذي من اجله 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 اتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلمهم لرياضة السباحة .

- التعرف على الفروق في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلمهم لرياضة السباحة حسب متغير السن - الجنس - الممارسة (الخبرة)

-أيجاد الحلول المناسبة لتحضير النفسي والوظيفي للطلاب أثناء الحصص التعليمية للسباحة.

-الوقوف على الحالة النفسية لطلبة خاصة بما تعلق بالقلق والخوف من الماء

-التعرف على أهمية تكوين دوافع واتجاهات نحو التعلم بصف عامة وتعلم السباحة بصفة خاصة

-التعرف على قدرات ومهارات الطلبة نحو التعلم والصعوبات والمشاكل التي تعترض الطلبة في حصص تعلم السباحة.

#### **4-أهمية وأسباب اختيار الموضوع :**

تكمن أهمية الدراسة في أنها محاولة للتعرف على اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة، و إبراز الاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديل أو تغيير الاتجاهات غير المرغوبة وهذا ما يمكننا من المساهمة في تحسين التخطيط والتحضير لبرامج ومناهج السباحة لطلبة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وتنفيذها في التوصل إلى نتائج علمية وعملية مدروسة للوصول بالعملية التعليمية إلى مراتبها المتقدمة.

#### **5-تحديد المفاهيم والمصطلحات**

-الاتجاه :

-لغة : من الفعل اتجه (اتجاها) قصد 'توجه ' اتخذ 'وجهة له (مؤنس رساد الدين  
'2000 ص 23 )

-اصطلاحا : الاتجاه يعرفه بوجاردوس (Bogardus):"الميل الذي ينحو السلوك قريبا من بعض عوامل البيئة او بعيدا عنها،ويضفي عليها معايير موجبة أو سالبة تبعا لانجذابه لها، أو نفوره منها "(فاطمة المنتصر الكتاني :2000،ص34)

وتعرفه عزيزة سالم : "بأنه حلة استعداد عقلي عصبي تنظمها الخبرة السابقة، هذه الحالة توجه استعدادات الفرد نحو كل الموضوعات أو الأشياء أو المواقف التي ترتبط بها " (عزيزة محمد سالم : 1977، ص31)

-تعريف الإجرائي : يتفق الطلبة على أن الاتجاه هو المسار، أو الطريق الذي يجب أن يتبعه الفرد في حياته اليومية .

-تعريف السباحة :

-لغة : سبح 'السبح والسباحة العوم، سبح بالنهر وفيه يسبح سبحا وسباحة، ورجل سابح و سبوح من قوم السبحاء وسابح من قوم السباحين (ابن منظور: 2005، ص 103)

-اصطلاحا :

-السباحة: فعل يقوم به الحيوان بشكل غريزي أما عند الإنسان هو العوم أي فعل تعلمه الإنسان. وهو نشاط فردي يقوم به الإنسان (3) السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع. وتعتبر السباحة نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية كما لها العديد من الفوائد بالإضافة إلى المخاطر حين ألا يكون السباح حذرا (4)

- التعلم : ويعرفه (مفتي إبراهيم حماد، 1991، 130) التعلم الحركي بأنه "مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات و التي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات و مهارات الأداء".

- وحسب سميث " التعلم الحركي هو مجموع العمليات التي لها علاقة بالتمرين المكرر والتجربة تؤدي إلى تغيرات دائمة للسلوك الماهر أو الجيد".

### 6-الدراسات السابقة أو ذات العلاقة :

من خلال اطلاعنا على مختلف الدراسات وجد أن دراسة الاتجاهات في المجال الرياضي قد حظيت باهتمام واسع من قبل الباحثين والدارسين وانسجاماً مع أهداف دراستنا سنعرض بعضاً من هذه الدراسات:

#### 1- الدراسة الأولى :

هي دراسة قام بها " بهجت احمد أبو طامع " عام 2009 بعنوان " الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق " وهدفت الدراسة إلى معرفة التعرف إلى اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة تليجي نحو تعلم السباحة وعلاقة هذا الاتجاه في التحصيل الدراسي للطلبة في مساق السباحة، إضافة إلى التعرف إلى الفروق في الاتجاه نحو تعلم السباحة في ما بين الطلبة (ذكور وإناث) في ضوء أهداف الدراسة وفروضها ولجمع البيانات والمعلومات استخدم الباحث الأداة التي أعدها وصممها (أبو زمع 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 تليجي إيجابية نحو تعلم السباحة.و ليس لاتجاه الطلبة نحو تعلم السباحة علاقة بمستوى تحصيلهم الدراسي في المساق.

#### 2- الدراسة الثانية

قام بدراسة أبو زمع ورباعه ( 2007 ) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة ومستوى تحصيلهم الدراسي، إضافة إلى طبيعة الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة قوامها ( 69 ) طالباً وطالبة من المسجلين في مساق السباحة أظهرت نتائج الدراسة أن هناك اتجاهات إيجابية عند الطلبة نحو تعلم السباحة، إضافة إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير الجنس، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطيه بين اتجاهات الطلبة ومستوى تحصيلهم الدراسي في المساق.

#### 3- الدراسة الثالثة :

قام بها " مفاتيح عمرون " عام 2008 بعنوان " اتجاهات طلبة معهد التربية البدنية والرياضية نحو حصة " أستوديو الكرة" " وهدفت الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات طلبة معهد التربية البدنية والرياضية نحو الحصص الرياضية بالقناة الأولى للإذاعة الوطنية وبالتحديد حصة أستوديو الكرة. وفي ضوء أهداف الدراسة وفروضها ولجمع البيانات والمعلومات استخدم الباحث أداة الاستبيان مع طلبة معهد التربية البدنية والرياضية واستعان بأداة المقابلة مع منشط الحصة وطاقم القسم الرياضي بالقناة الأولى في الإذاعة الوطنية. وقد اظهرت نتائج الدراسة ان نستنتج بان لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية اتجاهات ايجابية نحو حصة أستوديو الكرة بالقناة الأولى للإذاعة الوطنية.

#### 4- الدراسة الرابعة:

وقام بها "عثماني عبد القادر " عام 2008 في دراسة بعنوان "اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية " على مستوى المدارس الابتدائية لولاية المسيلة، واختار العينة الطبقية العشوائية 469 معلم من كلا أجنسين وقد اظهرت الدراسة أن اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية يمتلكون اتجاهات ايجابية على درجة الكلية للمقياس ونحو كل من محور أهداف ومدرس التربية البدنية والرياضية اتجاهات ايجابية، ونحو محور مادة التربية البدنية والرياضية فكان اتجاه المعلمات أكثر ايجابية منه من المعلمين التربية البدنية والرياضية، أما في ما يخص متغير الجنس فلم يكن هناك فروق تذكر بين اتجاهات الذكور والإناث نحو التربية البدنية والرياضية، واطهرت النتائج أيضا أن سنوات الخبرة على اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية ايجابيا فكانت ظاهرة لذوي الخبرة الأكثر كلما زادت الخبرة زادت ايجابية الاتجاهات، أما تأثير متغير المؤهل العلمي على اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية .



**الباب الأول**  
**الجانب النظري**



**الفصل الأول**  
**الاتجاهات 'مفهومها'**  
**مكوناتها ونظرياتها**

### تمهيد :

لكل إنسان في هذا الوجود اتجاهات متعددة توجه سلوكه نحو مواقف أو قضايا أو مهن معينة، بل حتى نحو أشخاص أو أشياء أخرى، و يتوقف تمسك الأفراد باتجاهاتهم النفسية على مدى ما يؤمنون به و يعقدونه، ومدى رؤيتهم الذاتية، لذلك أخذت دراسة القيم و الاتجاهات تنمو نموا متزايدا خلال العقدين الأخيرين من القرن العشرين لما لها من أهمية موازية لأهمية الإدراك باعتبارهما الوجه الآخر لتشكيل السلوك الباطن للفرد الذي ينعكس على سلوكه الظاهر .

والاتجاه نحو التعلم يعتبر من أهم مواضيع المدرسة حاليا لما لها من أهمية في تغير أو تعديل سلوك الفرد نحو الأفضل وهذا ما أردنا أن نوضحه من خلال هذا الفصل والذي شمل الاتجاه ومفهومه ومكوناته ونظرياته .

## 1. مفهوم الاتجاه :

يستخدم مصطلح الاتجاه كترجمة عربية لاصطلاح (Attitude) في اللغة الفرنسية والانجليزية، ويبدو أن هربرت سبنسر (H.Spencer) الفيلسوف الانجليزي كان أول من سبق الكتاب إلى استخدام هذا المصطلح في كتابه "المبادئ الأولى" الصادر سنة 1862 (عبد الرحيم بلعروس : 2001،ص26)

جاء في القاموس لكلمة الاتجاه معان واستعمالات كثيرة فمن الناحية اللغوية، فقد جاء في القاموس المحيط : الجهة بمعنى الناحية، وجمعها جهات.

وجاء في "لسان العرب" : وجهة كل شيء :مستقبله، وفي وجهة الكلام أي السبيل الذي نقصده، وصرف الشيء عن وجهه أي سنته، والوجه القصد، وتوجه إليه : ذهب إليه، وشيء موجه إذا جعل على وجهة واحدة . والتوجه الإقبال و خلاصة القول أن الاتجاه يأتي والإقبال عليه والاهتمام به والمذهب والطريقة و القصد(مقداد يالجن : 1973،ص 112).

أما المعنى الاصطلاحي للاتجاه :فإن الاتجاه تستعمل في المجال العلمي بمعنى المذهب الذي يتضمن الاعتقاد والرأس والحكم ومن هنا يقال : الاتجاهات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية .....

فالالاتجاه نحو الشيء يكون قبولا أو رفضا أو يقبل الحل الوسط(مقداد يالجن : 1973،ص 112).

### 1.1. تعاريف الاتجاه :

لاشك بأن الإنسان أثناء تعامله مع المواقف و القضايا المختلفة تنطلق في الأساس من اتجاهاته إزاء تلك المواقف أو القضايا أو الأشخاص، سواء كانت ايجابية أم سلبية، و هذا التعاملات أو التصرفات المختلفة توحى بأن لديه ميول أو استعدادات ذهنية و عصبية و نفسية متناسقة، نظمتها خبراته الشخصية، و مفاهيمه المتعلقة بجوانب مرتبطة بموضوع الاتجاه، تعمل

مجتمعة في بلورة أو تكوين نظرة أو رؤية ايجابية أو سلبية نحو موضوع الاتجاه، و في ضوء ذلك يتخذ القرار الذي اقتنع بأنه الصواب.

ويرى محمود فتحي عكاشة " أن مفهوم الاتجاه من أكثر المفاهيم المستخدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية غموضاً، ولقد تعددت التعريفات والاستخدامات في ميادين شتى حتى انه لا يوجد اتفاق عام على تعريف الاتجاه. ولقد تعددت مفاهيم الاتجاهات تعددا كبيرا، وان كان هناك شبه اتفاق حول تعريف يتفق على خاصية عامة وهو أن الاتجاه هو ميل مؤيد أو مناهضة إزاء موضوع أو موضوعات معينة كالأشخاص و الفئات الاجتماعية والأشياء المادية" (محمود فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي : 2002، ص119).

إذا الاتجاه هو حالة من الاستعداد العقلي تولد تأثيرا ديناميا على استجابة الفرد تساعده على اتخاذ القرارات المناسبة، سواء أكانت بالرفض أو الإيجاب فيما يتعرض له من مواقف ومشكلات (احمد حسين اللقاني، على احمد الجمل: 1998، ص7).

وبوجه عام نشير إلى أن الاتجاه هو حالة من الاستعداد العقلي والعصبي تنشأ خلال التجارب والخبرات التي يمر بها الإنسان، وتؤثر على استجاباته بالموافقة تجاه موضوعات معينة تجعله يقبل عليها ويحبذها أو يحد منها ويرفضها، فهو يضيف عليها أما معايير موجبة أو سالبة تختلف درجتها حسب قوة انجذابها إليها أو نفورها عنها، وهذه الموضوعات تكون إما أشياء أو أشخاص أو جماعات أو أفكار أو مبادئ ( محمد شفيق : 1990، ص85).

لذا فالالاتجاه "مفهوم يعبر به عن الترابط بين المثيرات و الاستجابات تجاه موضوع أو موضوعات معينة، فهو عبارة عن : بناء أو تكوين فرضي يستدل على معناه من ترابط السلوك الظاهر للفرد إزاء المواقف و المواضيع، فعندما يتم عرض مجموعة من العبارات في استبيان (مغلق) لشخص ما نجد بأنه يجيب عنها بشكل قد يغلب عليه الارتباط سواء من ناحية الموضوع

المقاس أم في أسئلة المقياس، و لكي يتم الربط بين المثيرات و الاستجابات يجب أن نفترض وجود متغيرات وسيطة بين المثيرات و الاستجابات" (علي علي محمد عباس: 2006، ص 72).

وعرفه السيد بأنه "ميل عام نسبي في ثبوته، عاطفي في أعماقه، يوجه سلوك الأفراد و هو إحدى حالات التهيؤ و التأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة،فما يكاد يثبت الاتجاه حتى يمضي مؤثرا و موجهها لاستجابة الفرد للأشياء و المواقف المختلفة(السيد فؤاد البهي: 1981،ص101) وهذا التعريف لعله أشمل من التعريفات الأخرى .

و بما أن موضوع الاتجاهات من المواضيع الهامة فقد تباينت حوله العديد من التعريفات، إلا انه يمكن القول بأن الاتجاه يتميز بالخصائص التالية حسب القاعد إبراهيم :

- 1- انه حالة من الميل و الاستعداد أو التهيؤ النفسي و العقلي و العصبي،تضمنتها الخبرات السابقة توجه استجابة الفرد نحو موضوع الاتجاه.
- 2- انه ناتج عن التفاعل بين البيئة الخارجية و مؤثراتها.
- 3- يكون فرضي بين المثير و الاستجابة.
- 4- يتميز بالاستقرار النسبي، و أنه قابل للقياس.
- 5- يشمل المعتقدات و هذه الخاصية هي التي تميزه عن الميول.
- 6- الاتجاهات عبارة عن علاقة بين الفرد و موضوع الاتجاه .
- 7- الاتجاه دينامي متحرك، يحرك سلوك الفرد نحو الأشياء أو الموضوعات التي تنتظم حوله .
- 8- قد يكون الاتجاه قويا و يظل كذلك فيقاوم التغيير أو التعديل و قد يكون ضعيفا يمكن تعديله و تغييره(القاعد ابراهيم: 1991،ص 66).

وهذه الخصائص تتفق إلى حد كبير مع بعض آراء علماء النفس الذين يرون أن الاتجاه

هو :

عملية ذهنية و تركيب عقلي معقد، يخص موضوعات جدلية ( جماعة - مواقف - شيء ما ) حالة منتظمة، و ميل مكتسب من خلال التجربة و الخبرات السابقة، يتخذ شكلا ايجابيا أو سلبيا أو الحياد يعبر عنه لفظيا أو حركيا (بوخيمي كنزة: 1991، 2002، ص66).

## 2. علاقة الاتجاه ببعض المفاهيم :

### 2-1 - الاتجاه والرأي:

والرأي هو ما يراه الإنسان في الأمر، ونقصد به رأي الشخص وهو التعبير الذي يدلي به الفرد على استجابة لسؤال عام مطروح عليه في موقف معين، وهكذا فالرأي يتضمن الإعلان عن وجهة نظر قد تتغير تبعا لمواقف مختلفة، ويجب أن نفرق بين ما يقوله الشخص لنفسه، وهناك الرأي الخاص الذي يحتفظ به الشخص لنفسه، وهناك الرأي المعلن الذي يشارك به مع مجموعة وهو يعرف بالرأي الشخصي الأشياء (محمود فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: 2002، ص 120).

إن الرأي من وجهة نظر ترستون (Turston) هو الوحدة البسيطة، والاتجاه هو الوحدة الأكثر تعقيدا، والاتجاه في رأيه عبارة عن عدد من الآراء تندرج على بعد الموافقة والمعارضة لموضوع الاتجاه (عبد الحليم محمود السيد، 1979، ص190).

### 2-2 - الاتجاه والاعتقاد:

إذا كان اغلب الاستخدامات المعاصرة لمفهوم الاتجاه باعتباره: استعداد لتقييم الموضوعات بالتفضيل أو عدم التفضيل.... وباعتبار أن هذا الاستعداد التقويمي هو السمة المحددة للاتجاهات. على ذلك فالاستجابة الواقعة على إحدى نقاط تفصل قطبية مفضل - غير مفضل، أحب - اكره، مع - ضد (سعد جلال: 1984، ص 151).

ويعرف كرتشفييلد (D. Crutchfield) الاعتقاد بأنه: تنظيم مستقر وثابت للإدراكات والمعارف حول بعض جوانب العلم السيكولوجي للشخص، أو هو نمط المعاني التي يضيفها الفرد على أحد الأشياء (P51، Crutchfieldh1958،D).

### 2-3- الاتجاه والقيمة:

تعرف القيم بأنها تنظيمات معقدة لأحكام عقلية انفعالية معممة نحو الأشخاص والأشياء والمعاني سواء كان التفضيل الناشئ للتقديرات متفاوتة صريحا أو ضمنيا. وعلى الرغم من التشابه بين الاتجاه والقيم إلا أنهما يختلفان في عدد من النواحي نذكر منها:

إن الأفراد يتكون لديهم عدد كبير من الاتجاهات نحو الموضوعات والأشياء المحيطة بهم في حين أن عدد القيم التي تكون لدى الأفراد اقل بكثير في عددها من الاتجاهات، فالأشخاص الراشدون تكون لديهم آلاف الاتجاهات في حين إن عدد القيم لديهم يكون اقل بكثير، وغالبا ما تكون في شكل نسق حسب أولوياتها لدى الفرد، وهي عند البورت (Allport) مثلا تتمثل في : القيمة الدينية، القيمة الاجتماعية، القيمة النظرية، القيمة الجمالية، القيمة السياسية.

بساطة الاتجاه في مقابل القيمة .. حيث تتجمع الاتجاهات حول موضوع معين تمثل القيمة فيه النواة التي تتجمع حولها الاتجاهات لتوجيه السلوك، وهكذا فكل مجموعة من الاتجاهات تتجمع حول قيمة تمثل نواة مكونة حسب أهميتها وهو ما يسمى بنسق القيم (محمود فتحي عكاشة: 2002، ص123).

ترتبط القيم بثقافة معينة بشكل أو ثقل مما هو الحال بالنسبة للاتجاهات مما يعطي القيم قدرا أكبر في الثبات والاستمرارية، وتعتبر هذه القيم موجّهات لتلك الثقافة.

قيم الأفراد أكثر ثباتا واستقرارا مما هو عليه الحال بالنسبة للاتجاهات (محمود فتحي عكاشة: 2002، ص122).

#### 2-4- .الاتجاه والميل:

يخلط البعض بين مفهومي الاتجاه والميل، وذلك للصلة القوية بينهما، حيث يرتبطان بالجانب الدافعي فلهما خصائص تحدد ما هو متوقع وما هو مرغوب، ولكن يمكن التمييز بين المفهومين في كون الميل يتعلق بالنواحي الذاتية أو الشخصية التي ليست محلا للخلاف أو النقاش

كأن يميل الفرد لنوع معين من الرياضات الفردية أو الجماعية كالجهاز أو العاب القوة أو ككرة اليد أو كرة السلة، في حين يتعلق الاتجاه بالموضوعات ذات الصبغة الاجتماعية التي يمكن أن تدور حولها نقاش أو يختلف عليها الأشخاص .

كما يرى العلماء أن مفهوم الاتجاه اشمل في معناه من مفهوم الميل، حيث يقتصر مفهوم الميل نحو الجانب الايجابي نحو موضوعات بعينها في البيئة (محمود فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: 2002، ص 126).

#### 2-5- الاتجاه والسلوك:

يختلف علماء النفس حول هذه القضية اختلافا واضحا، وتوجد وجهتا نظر فيما يتعلق بهذا الموضوع، ويمكن عرض وجهة نظر كل فريق من الفريقين فيما يلي:

##### الفريق الأول:

ويرى هذا الفريق من العلماء والباحثين ومنهم ( Fishbein & Agaen ) أن هناك علاقة بين الاتجاه والسلوك، وبالتالي فإذا تيسر لنا معرفة اتجاه الشخص فمن الممكن التنبؤ بسلوكه وبدقة ويؤيد هذا الرأي عبد السلام عبد الغفار واحمد سلامة حيث يؤكدان بان مفهوم الاتجاه يشير إلى ما بين الاستجابات من اتفاق يسمح لنا بالتنبؤ باستجابة الفرد لبعض المواقف

أو الموضوعات الاجتماعية المعينة، كما يؤكد لدمان ( 1970 Liedman ) على وجود علاقة بين الدور الذي يلعبه الفرد والاتجاه الذي اكتسبه. وبالنسبة للاتجاهات النفسية للمعلمين تشير دراسة كيتشن ( 1968 Kitchen ) إن الاتجاهات المرغوب فيها التي يكتسبها المعلم تساعده على تحقيق أهدافه، كما تؤيد دراسة لوفتيج ( 1982 Luflig ) ذلك حين تشير إلى أن المعلمين الجيدين كانوا من ذوي الاتجاهات الايجابية نحو مهنتهم ويتمتع ببعض سمات الشخصية ذات العلاقة بمهنة التدريس، ويبرز ذلك كوك ( 1951 Cook ) بان الاتجاهات الايجابية للمعلم نحو المدرسة أو المهنة تجعله متفهماً للوضع النفسي للطالب وللجو المدرسي بصورة عامة، وعندما يكسب المعلم اتجاهات ايجابية فإنها بلا شك تساعده على نجاحه في عمله، وتجعله قادراً على الإبداع وعلى تهيئة أذهان تلاميذه لاكتساب اتجاهات مرغوب فيها نحو الإبداع واتجاهات مرغوبة نحو المجتمع (محمود فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: 2002، ص 123 و 122) .

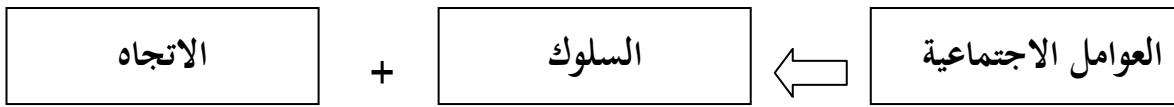
### الفريق الثاني:

ويرى هذا الفريق انه لا توجد علاقة بين الاتجاه والسلوك حيث يرى بننجتون (1986 Penningto) أن دراسة الاتجاهات أثبتت انه لا توجد علاقة بينهما، كما يضيف جاسبرز ( 1976 Jaspars ) بان البحوث والدراسات السابقة تؤكد ضعف العلاقة، ومن ثم فهي تؤكد بأن الاتجاه ليس هو المحدد الوحيد للسلوك بل توجد عوامل أخرى مؤثرة مثل العوامل الموقفية، ويؤيد جليتمان ( 1986 Gleitman ) ذلك بقوله بان هناك تناقضا كبيرا بين اتجاهات الأفراد المعبر عنها لفظيا وسلوكهم الفعلي (محمود فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: 2002، ص 127) .

ويرى سيد غنيم 1975 بأن الفرد قد يعبر عن اتجاهه نحو موضوع أو مشكلة ما لفظيا سواء بشكل مستثار ( عند توجيه سؤال له مثلا ) أو تلقائي، وقد يرتبط الاتجاه اللفظي بالاتجاه العملي بحيث يمكن الاستدلال من اتجاهه اللفظي على سلوكه العملي ولكن قد يخالف الاتجاه اللفظي عن السلوك العملي (محمود فتحي عكاشة، محمد شفيق زكي: 2002، ص 127) .

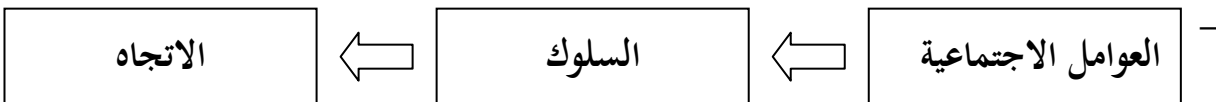
وهكذا تظل العلاقة بين الاتجاه والسلوك بين مؤيد ومعارض إلا أنه يصعب علينا إنكار العلاقة بين الاتجاه والسلوك في الوقت الذي يمكن فيه الاعتماد كلية على الاتجاه كمحدد وحيد للسلوك، ولذلك يلجأ العلماء إلى تفسير العلاقة بين العوامل الاجتماعية المؤثرة في الموقف واتجاه الفرد وسلوكه في هذه المواقف في ضوء ثلاث فرق وهي :

- الفريق الأول يرى أن الاتجاه هو أحد النواتج المترتبة على العوامل الاجتماعية شأنه في ذلك شأن السلوك ويمكن تمثيل هذا كما يلي:



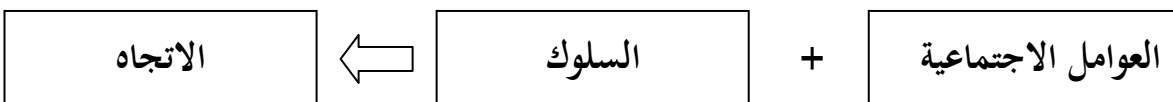
شكل رقم 1 : يوضح الفريق الذي يرى أن الاتجاه هو أحد النواتج المترتب عن العوامل الاجتماعية

- الفريق الثاني يرى أن الاتجاه عبارة عن متغير وسيط بين كل من العوامل الاجتماعية والسلوك وبالتالي فهي التي تؤدي إلى السلوك وإن كانت في حد ذاتها نتاج للعوامل الاجتماعية، ويمكن تمثيل هذا كما يلي :



شكل رقم 2 : يوضح الفريق الثاني الذي يرى أن الاتجاه هو متغير وسيط بين العوامل الاجتماعية والسلوك

- أما الفريق الثالث يرى أن تفاعل كل من العوامل الاجتماعية والاتجاه في الموقف هو الذي يؤدي إلى السلوك، وهنا يأتي السلوك باعتباره نتاجاً للتأثير المتبادل بين العوامل الاجتماعية والاتجاهات ويمكن تمثيل هذا كما يلي :



شكل رقم 3 : يوضح الفريق الثالث الذي يرى السلوك عبارة عن تفاعل

بين العوامل الاجتماعية والاتجاه

ونظرا لشيوع استخدام الأساليب اللفظية في قياس الاتجاهات لسهولة فهمها فهناك مجموعة من الشروط التي ينبغي على الباحث أن يراعيها حتى يضمن تقارب الاتجاه اللفظي مع الاتجاه العملي ( السلوك الفعلي ) من أهمها:

- إحساس المستجيب بالاطمئنان التام عندما يعبر عن رأيه بمنتهى الصراحة وقناعته بأن صراحته هذه لن تعرضه لأي نوع من أنواع الغبن أو الضرر.
- إحساس المستجيب بأهمية التعبير عن رأيه بصراحة.
- وضع العبارات التي يشتمل عليها المقياس في صورة مواقف أقرب إلى الواقع يساعد المستجيب في التعبير عن اتجاهه إزاء هذه المواقف، فاستعمال المواقف المجردة المبهمة قد يأتي باستجابات تدل على عكس الواقع (نويس كامل مليكة: 1965، ص233).

## 2- خصائص الاتجاهات :

تتميز الاتجاهات عن غيرها من المفاهيم بعدد الخصائص، ويكاد يكون هناك شبه إجماع بين الباحثين على هذه الخصائص و هي :

إن الاتجاهات النفسية مكتسبة و متعلمة و ليست وراثية، فهي لا توجد مع ولادة الفرد بل تحدث من خلال بعض المواقف و المثبرات الاجتماعية التي تقع بين الأفراد فالفرد لا يرث اتجاهاته كما يرث لون البشرة أو لون الشعر، ولكنه يكتسبها من خلال تفاعله مع مكونات بيئته التي يعيش فيها

الاتجاهات النفسية تتضمن دائما علاقة بين الفرد و موضوع من موضوعات البيئة فكل واحد منا يشعر شعورا ايجابيا أو سلبيا نحو الأشخاص الذين يتعامل معهم أو نحو مبدأ من المبادئ التي يؤمن بها، أو نحو الأفكار أو الظواهر الاجتماعية

الاتجاهات النفسية لها صفة الثبات و استمرار النسبي و مع ذلك فإنها قابلة للتغير والتطور و التعديل تحت ظروف معينة .

الاتجاه أما سلب أو ايجابي حيث يقع بين طرفين متقابلين هما التأييد المطلق أو المعارضة المطلقة و بينهما نقطة تسمى نقطة الحياد التام

الاتجاه النفسي تغلب عليه أكثر من الموضوعية من حيث محتواه أو مضمونه المعرفي و مثال على ذلك أم مجموعة من المعلمين يذكرون أنهم يؤيدون دمج ذوي الاحتياجات الخاصة مع العاديين في المدارس، ثم يكون لكل واحد منهم مفهومه الخاص عند الدمج

الاتجاهات النفسية قد تتعدد وتختلف، وذلك باختلاف المثيرات المرتبطة بها

الاتجاهات تكوينات فرضية ليس لها وجود مادي و لكنها تعرف و يمكن التواصل إليها من خلال السلوك الظاهري للفرد بطريقة مباشرة و محددة، حيث يسلك الفرد بطريقة معينة نحو موضوع معين و في وضع معين

الاتجاه قد يكون قويا و يظل قويا على مر الزمن، يقاوم التغيير و التعديل، وقد يكون ضعيفا يمكن تعديله و تغييره بسهولة.

وبالتالي فان ابرز خصائص الاتجاهات التي ترتبط بهذه الدراسة أنها تكون إما سلبية أو ايجابية تجاه مواضيع معينة، و إن لها صفة الثبات و الاستمرار النسبي و لكنها قابلة للتغير و التطور و التعديل تحت ظروف معينة، حيث تتضح أهمية تغير و تحسن اتجاهات المعلمين السلبية نحو المهنة و تطوير ما كان منها ايجابيا.

### - 4 أنواع الاتجاهات:

يمكن لنا أن نتعرف على عدة أنواع من الاتجاهات النفسية وذلك من الناحية الوصفية والوظيفية، وهذا التصنيف يساعد الدارس على تحديد نوعية وشدة الاتجاه النفسي مع العلم بان الاتجاه الواحد قد يقع في أكثر من تصنيف وذلك من حيث صفته ومن حيث وظيفته .

ومن هذه الأنواع ما يلي :

#### 4-1- الاتجاه العام:

الاتجاه العام هو ذلك الاتجاه الذي يشمل كلية الموضوع الذي يتناوله هذا الاتجاه وذلك بغض النظر عن كونه سالبا أو موجبا مثل اتجاه الفرد نحو بلد معين فهو يعبر عن الاتجاه السالب نحو ذلك البلد وبذلك يكون الاتجاه العام نحو هذا البلد، ويعتبر هذا الاتجاه أكثر ثباتا واستقرارا من غيره من أنواع الاتجاهات (فؤاد البهي السيد: 2006، ص258).

#### 4-2- الاتجاه النوعي:

فهو الاتجاه الذي ينصب على جزئية من الموضوع الذي يدور حوله الاتجاه مثل اتجاه الفرد نحو فريق كرة قدم بلد معين حيث يعجب على سبيل المثال بأسلوب لعب الفريق (اتجاه موجب) دون بقية جزئيات الموضوع وهو البلد المعين، وبالتالي فإن سلوكه سوف يتأثر باتجاهه النوعي هذا وهذا النوع من الاتجاهات يعتبر أقل ثباتا من الاتجاه العام فهو يتلاشى نتيجة تكوين اتجاهات نوعية أخرى تتنافر فيما بينها وتؤدي إلى ضعفه.

#### 4-3- الاتجاه الفردي:

وهو ذلك الاتجاه الذي يتبناه ويؤكده فرد واحد من أفراد الجماعة وهذا من حيث النوعية أو الدرجة، ومعنى أن الفرد قد يكون لديه اتجاه خاص نحو مدرك يكون في بؤرة اهتمامه هو، ويسمى ذلك اتجاها فرديا، ويمكن أن نلاحظ هذا الاتجاه بين أفراد الأسرة الواحدة .

#### 4-4- الاتجاه الجمعي:

هو ذلك الاتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة مثل اتجاه نحو نوع خاص من أنواع الرياضات أو نحو نجم رياضي، لكن من الوارد أن يختلف أفراد الجماعة في اتجاههم هذا من حيث الدرجة و الشدة (فؤاد البهي السيد: 2006، ص259).

#### 4-5- الاتجاه العلني:

هو ذلك الاتجاه الذي يسلك الفرد بمقتضاه في مواقف حياته اليومية دون حرج أو تحفظ وبهذا يمكن القول بأن مثل هذا الاتجاه غالبا وليس دائما يكون متفقا مع معايير الجماعة ونظمها وما يسودها من قيم وضغوط اجتماعية مختلفة وهذا الاتجاه يكون غالبا متوسط الشدة لأنه لا توجد ضغوط اجتماعية ما يحاول كبته وكفه وإيقافه ومنع الفرد من أن يعبر عن سلوكه (فؤاد البهي السيد: 2006، ص259).

#### 4-6- الاتجاه السري :

فهو ذلك الاتجاه الذي يحرص الفرد على إخفائه في قرارة نفسه ويميل في كثير من الأحيان إلى إنكاره ظاهريا ولا يسلك بما يميله عليه هذا الاتجاه، وغالبا ما يكون هذا الاتجاه غير منسجم مع قوانين الجماعة وأعرافها وما يسودها من ضغوط ومعايير (فؤاد البهي السيد: 2006، ص259).

#### 5- مكونات الاتجاه:

يشير سعد عبد الرحمن إلى أن الاتجاه يتكون من أربع عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض حتى تعطي الشكل العام للاتجاه ويوافقه في الرأي فؤاد البهي السيد، هذه العناصر توضح مدي الفرق بين الاتجاه النفسي وبين المتغيرات أخرى مثل العقيدة والرأي وما إلى ذلك هذه العناصر هي كالتالي:

#### 5-1- المكون الإدراكي:

وهو عبارة عن مجموعة من المثيرات التي تساعد الفرد على إدراك الموقف الاجتماعي أو بمعنى آخر الصيغة الإدراكية التي يحدد الفرد رد فعله في هذا الموقف أو ذلك (فؤاد البهي السيد: 2006، ص253).

وهو مجموعة العناصر التي تساعد الفرد على إدراك المثير الخارجي (سعد عبد الرحمن: 1983، ص438).

وقد يكون الإدراك حسيا عندما تتكون الاتجاهات نحو الماديات أو ما هو ملموس، وقد يكون الإدراك اجتماعيا عندما تتكون الاتجاهات نحو المثيرات الاجتماعية والأمور المعنوية الأخرى، ولذلك وبناء على مفاهيم الإدراك الاجتماعي تتداخل مجموعة كبيرة من المتغيرات في هذا المكون الإدراكي مثل صورة الذات ومفهوم الفرد عن الآخرين وإبعاد التشابه والتطابق والتمييز، والمكون الإدراكي بهذه الصورة من أهم مكونات الاتجاه النفسي إذ انه يمثل الأساس العام لبقية المكونات (فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن: 2006، ص253).

### 5-2- المكون المعرفي:

وهو عبارة عن مجموعة المعلومات والخبرات والمعارف التي تتصل بموضوع الاتجاه والتي انتقلت إلى الفرد عن طريق التلقين أو عن طريق الممارسة المباشرة، ذلك بالإضافة إلى رصيد المعتقدات والتوقعات. وعلى ذلك فإن قنوات التواصل الثقافية والحضارية تكون مصدرا رئيسيا في تحديد هذا المكون المعرفي بجانب مصدر هام آخر هو مؤسسات التربية والتنشئة التي يتعرض من خلالها الفرد للخبرات المباشرة (فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن: 2006، ص254).

والمكون المعرفي هو الجانب المعرفي والمتمثل في المفاهيم والمعتقدات التي يمثلها الفرد عن الموضوع أو الشيء (فاطمة المنتصر الكتاني: 2000، ص 38)

### 5-3- المكون الانفعالي:

هو الصفة المميزة له والتي ترفق بينه وبين الرأي، إذ إن شحنة الانفعال المصاحبة للاتجاه هي ذلك اللون الذي بناء على عمقه ودرجة كثافته يتميز الاتجاه القوي عن الاتجاه الضعيف كما يتميز الاتجاه عموما عن المفاهيم الأخرى مثل الرأي والعقيدة والميل والاهتمام (فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن: 2006، ص253).

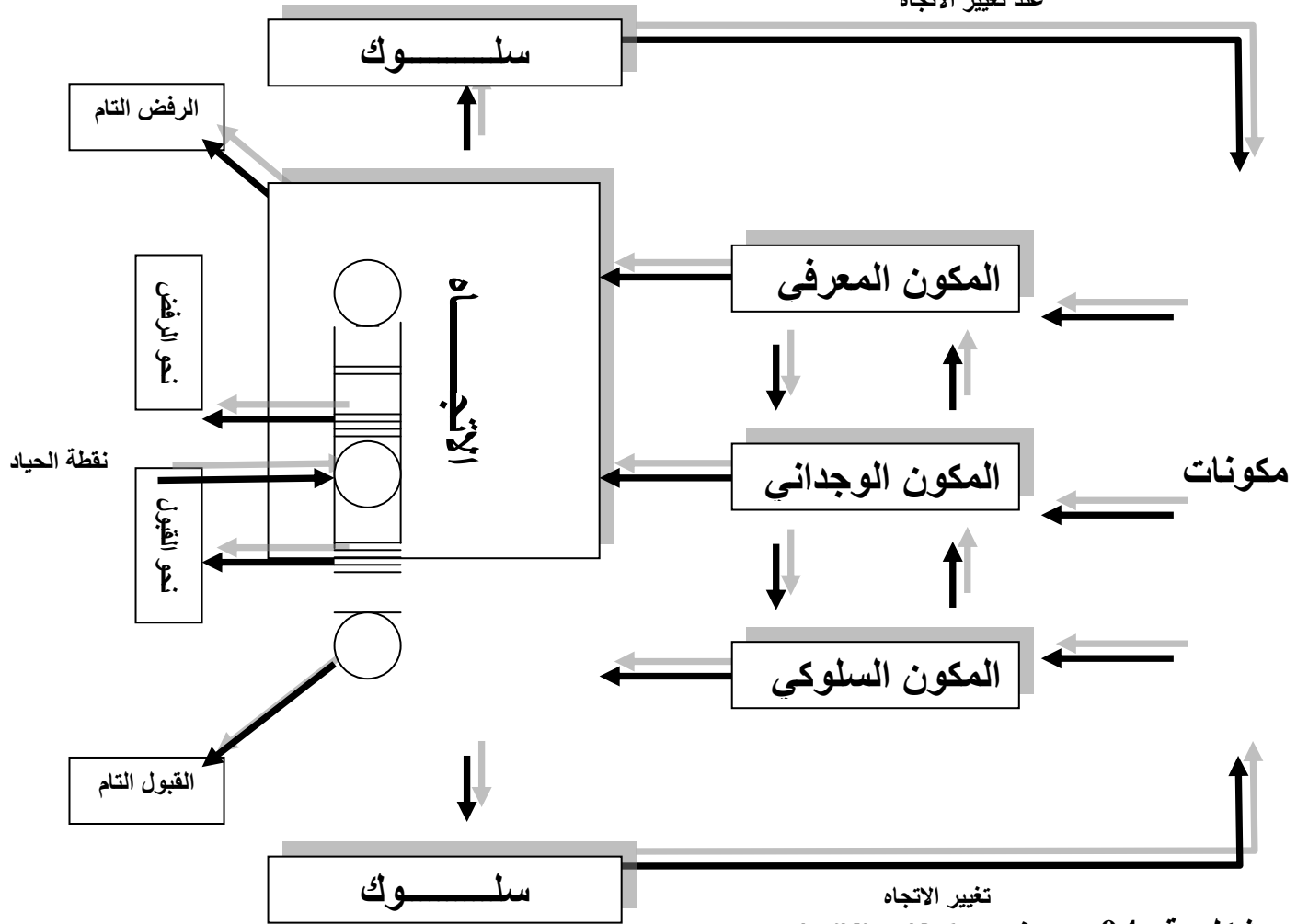
يرى سعد عبد الرحمن أن المكون الانفعالي هو الصفة المميزة للاتجاه عن غيره من المفاهيم الأخرى: الرأي، العقيدة، الميل، الاهتمام، إذ تحدده قوة ودرجة الاتجاه بعمق وشدة الاتجاه(فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن: 1983، ص438).

كما تعرفه فاطمة المنتصر الكتاني بان المكون الانفعالي أو العاطفي بأنه ذلك الجانب الانفعالي في الاتجاه والمتمثل في مشاعر الفرد وأحاسيسه الايجابية الحب والمودة..أو السلبية كالخوف والكره.... التي يشعر بها نحو موضوع الاتجاه(فاطمة المنتصر الكتاني: 2000، ص 38)

#### **5-4- المكون السلوكي:**

وهو عبارة عن مجموعة من التعبيرات والاستجابات الواضحة التي يقدمها الفرد في موقف ما بعد إدراكه ومعرفته وانفعاله في هذا الموقف، إذ عندما تتكامل جوانب الإدراك بالإضافة إلى رصيد الخبرة والمعرفة التي تساعد على تكوين الانفعال وتوجيهه يقوم الفرد بتقديم الاستجابة التي تتناسب مع هذا الانفعال وهذه الخبرة وهذا الإدراك(فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن: 2006، ص254).

والشكل التالي يوضح بالتحديد مكونات الاتجاه وحدوده :  
عند تغيير الاتجاه



شكل رقم 04 : يوضح مكونات الاتجاه  
تغيير الاتجاه

## 6- عوامل تكوين الاتجاهات :

من المعلوم أن الاتجاهات لا تتكون من فراغ بل هي تلك العلاقة بين الفرد و موضوع من الموضوعات المباشرة المنبثقة من مجموعة من العوامل التي هي في البيئة الطبيعية أو الاجتماعية التي يعيش فيها ولعل من أهم هذه العوامل ما ذكره (منسي حمود 1991) والمتمثلة في :

### 6-1- الدوافع والحاجات :

تعتبر الدوافع والحاجات بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل و النشاط فتوجهه إلى أشياء بعينها و ينجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجاته.

### 6-2- المؤثرات الثقافية :

تلعب دور الثقافة دورا هاما في تشكيل الاتجاهات بما تشمل عليه من نظم دينية وأخلاقية و اقتصادية وسياسية و اجتماعية مختلفة

و بين الباحث ذلك بان الفرد الذي يطلع دوما على يكتب موضوعات عن الاقتصاد مثلا يمكن أن يصبح عاملا في تكوين اتجاه ايجابي لديه نحو تخصص الاقتصاد و التجارة، و الرغبة أما بالدراسة بهما أو العمل بمهنة حولهما .

### 6-3- الأنماط الشخصية العامة :

تؤثر بعض الصفات المزاجية و الشخصية في تكوين الاتجاهات، فتجعل الفرد محصنا ضد التأثير ببعض الاتجاهات في حين يكون عرضة للتأثر الشديد باتجاهات أخرى

### 6-4- ما يتعرض له الفرد من حقائق ومعلومات :

تتكون الاتجاهات تبعا لما يتعرض له الفرد من حقائق و معلومات، فمثلا معلمي التربية البدنية الذين لديهم معلومات قليلة عن المنشطات لا يكونون أي اتجاهات نحوها، على عكس مما لو نشرت إحدى الصحف مقالات مطولة عن المنشطات وأثارها المدمرة، فانه يتكون عند المعلمين اتجاهات سلبية نحو هذه المنشطات

### 6-5- المؤثرات الأسرية:

تعتبر الأسرة و على رأسها الوالدان من اقوي العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الفرد، فقد وجد أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه و ذلك من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية .

و يمكن أن يضاف عاملين آخرين يؤثران في تكوين الاتجاهات أولهما : ما يتعلق بالتجربة التي مر بها الإنسان في حياته فان كانت ناجحة تكون من العوامل التي تدفع الفرد لتكرار أو سلك سلوك معين أو اتجاه معين، و إن كانت فاشلة فإنها تصبح من العوامل التي تنفر وتبعد

الفرد عن ذلك، فعلى سبيل المثال في مجال تعليم التربية البدنية نجد أن المعلم الذي واجه تجربة فاشلة في بداية حياته العملية عند قيامه بأداء نموذج معين لمهارة صعبة في الجمباز أو تعرض لإصابة بليغة، يميل إلى تكوين اتجاه سلبي نحو مهارات الجمباز، ربما نحو تخصص التربية البدنية، أو ربما يستبدل أو يلغي الجمباز من برنامج التربية البدنية بالمدرسة محاولاً حماية نفسه من الفشل مرة أخرى أو الإحراج أمام الطلاب، أما العامل الثاني فهو تأثير الأقرباء و الأصدقاء المقربين في تكوين اتجاهات الفرد

### **7- مراحل تكوين الاتجاه:**

إن عملية تكوين الاتجاهات لدى الفرد لا تتم دفعة واحدة، و إنما تمر عبر مراحل متعددة ذكرها الزغبى نلخصها في ما يلي :

يرى سعد عبد الرحمن أن الاتجاه ينمو ويتطور من خلال تفاعل الفرد مع البيئة بعناصرها ومقوماتها وأصولها، وبذلك يصبح الاتجاه دليلاً على نشاط الفرد وتفاعله مع بيئته، وكذا فإن عملية تكوين الاتجاه تمر بمراحل ثلاث وهي:

### **7-1- المرحلة الإدراكية المعرفية :**

وهي المرحلة التي من خلالها يدرك الفرد مثيرات البيئة ويتعرف عليها، وكذلك يتكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات، ومن ثمة يمثل هذا الرصيد الإطار المعرفي لهذه المثيرات كما يدرك الفرد موضوع الاتجاه من خلال اتصاله و احتكاكه بالبيئة الطبيعية و الاجتماعية المحيطة به، فيبدأ بالميل إلى تكوين اتجاهات نحو الأشخاص كالإخوة و الأصدقاء و الأشياء مثلاً . (سعد عبد الرحمن: 1983، ص223)

### **7-2- المرحلة التقويمية:**

وهي المرحلة التي يقوم من خلالها الفرد بنتائج تفاعله مع المثيرات مستنداً في ذلك على الإطار المعرفي الذي كونه من قبل، إلى جانب أطر أخرى منها ما هو ذاتي ومرتبطة بالعديد من

الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير أو ذلك المثير. ويضيف الزغبي قائلاً: " يبدأ الفرد بإجراء عمليات تقييمية مستمرة لخبراته السابقة المكونة لإطاره المرجعي، و التي اكتسبها من خلال تواصله مع الأشخاص الآخرين أو الموضوعات، و في هذه المرحلة يتجلى الاتجاه على شكل ميل نحو ما أدركه في المرحلة السابقة سواء بالسلب أو بالإيجاب(الزغبي أحمد محمود: 1994،ص108).

### 7-3- المرحلة التقديرية:

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر والمثيرات، فإذا كان هذا القرار موجبا فانه ذلك يعني أن اتجاه الفرد يعد ايجابيا نحو المثير وإن كان القرار سالبا فإن اتجاه الفرد يعد سالبا .

### 7-4- المرحلة التقريرية:

وتعتمد هذه المرحلة على مدى استقرار و ثبات الميل و التفضيل الذي كونه الفرد عن الأشخاص و الموضوعات الموجودة في محيطه، و في هذه المرحلة يكون الاتجاه النفسي لدى الفرد قد تكون و تطور حتى يصل إلى الصورة الأخيرة التي يستقر عليها سواء كان الاتجاه ايجابيا أم سلبيا(الزغبي أحمد محمود: 1994،ص108)

إلا أن الاتجاهات مهما كان نوعها لا تتكون بسهولة ويسر، و إنما يرى العديد من المتخصصين في علم النفس و غيرهم أمثال عدس و توق أن هناك شروطا لتكوين الاتجاه نلخصها في الآتي:

- المرور بخبرات فريدة حادة حول موضوع الاتجاه، (أشخاص، قضايا، مهنة.... الخ ) و ذلك لأن الخبرة التي يصابها انفعال حاد تساعد على تكوين الاتجاه أكثر من الخبرات التي لا يصابها مثل هذا الانفعال.

- تكرار الخبرة، حتى يتكون أو يتبلور الاتجاه لا بد من تكرار الخبرة حيث لا تكفي الخبرة الواحدة لتكوين الاتجاه.

- تكامل الخبرة، فتكامل الخبرات الفردية المتشابهة في وحدة كلية تمثل إطارا أو مقياسا تصدر عنه الأحكام، و الاستجابات للمواقف المتشابهة، بمواقف تلك الخبرات السابقة، فمثلا الطالب الذي يفشل في مادة الحساب لا يكون عنده اتجاه ضد المدرسة و عملية التعلم عموما، إلا إذا فشل في عدة مواد أخرى بحيث تتكامل خبرة الفشل، و بالتالي يتكون الاتجاه .

- حدة الخبرة، و ذلك لأن للخبرات الانفعالية الحادة أثر قوي في تكوين الاتجاهات، فغالبا ما تتكون الاتجاهات النفسية في مواقف المعانات، مثلا الشخص الذي يعاني من سوء تصرف مسئوله المباشر نحوه، يولد لديه الغضب و الشعور بعدم الاطمئنان و بالتالي يكون اتجاهها سلبيا تجاه رئيسه .

- تمايز الخبرة، يؤدي تعميم الخبرات الفريدة المتتالية إلى تحديد الاتجاه تحديدا واضحا و قويا، فيؤدي بالاتجاه إلى النضج و الاكتمال و النمو فينفضل عن بقية الاتجاهات الأخرى .

- تعميم الاتجاه، و ذلك بتطبيقه على الحالات و المواقف الفردية التي تجابه الفرد و التي

تدور حول موضوع الاتجاه(عدس عبد الرحمان،توق محي الدين: 1994،ص 338).

### 8- نظريات تفسير تكوين الاتجاهات:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الاتجاهات سنشير إلى بعض منها و ذلك

على النحو التالي:

#### 8-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى أنصار نظرية التحليل النفسي ومن بينهم فرويد أن اتجاهات الشخص تؤثر في

سلوكه في الحياة، كما أنها تتدخل بشكل فعال في تكوين الأنا( عبد الرحيم طلعت حسن: 1991.ص127).

وتستند هذه النظرية إلى منطق التحليل النفسي في تفسير السلوك الإنساني بدوافع داخلية تحدد لها الحاجات الأساسية ضمن بنية الشخصية، و أن الفرد يقمع مشاعر الكراهية ضد جماعته و يبيلور مشاعر الانتماء لها، مع توجيه مشاعر الكراهية و المقت للجماعات الأخرى، لذا يرى البدرى " أنه يمكن لاتجاهات الفرد أن تتغير في حالة دراسة ميكانزمات الدفاع لديه، و الحلول التي تقدمها، و كذلك الأعراض التي من خلالها بخفض الفرد من توتراته من خلال التحليل النفسي الذي يسعى إلى تبصير الفرد بأساس توقعاته المصطنعة و ما يصاحبها من وجود اتجاهات القبول أو الرفض، وذلك في ضوء مبدأ الثنائية أو الازدواج عند فرويد، حيث يرى بأن هناك قوتين متعارضتين دائمتين في حياة الإنسان كالصواب و الخطأ، والحسن و الرديء و الموجب والسالب، كما أن الإنسان يواجه في حياته اليومية استقطابات و اختبارات بين أفعال مختلفة تجعله يتخذ قرارات معينة، و أن المرء حين يقترب من القطب الموجب تكتسب خصائصه وتصبح لديه شحنة ايجابية نحوه، فالإعمال الحسنة التي يقوم بها الفرد يكتسب خصائصها و تصبح لديه شحنة ايجابية نحوها أكثر، و من ثم يزداد اتجاهه نحو هذه الأعمال الحسنة" (علي علي محمد عباس: 2006، ص 81).

## 8-2- نظرية التعلم الاجتماعي:

لقد ركز علماء التعلم الاجتماعي مثل باندورة و والترز ( Bandura & Walters ) على أهمية مفهومين في عملية تكوين و تعديل الاتجاهات هي : التعزيز و التقليد أو المحاكاة، حيث أشارا إلى أن الاتجاه سواء كان ( ايجابيا أو سلبيا) يمكن أن يكون مثل باقي أشكال السلوك الأخرى عن طريق ملاحظة سلوك النماذج اعتمادا على أنواع التعزيز المقدم، كما أن الآباء يقومون بدور كبير في تشكيل سلوك أبنائهم، و على ذلك فيمكن أن يكون الآباء نماذج حسنة أو سيئة لأبنائهم و بخاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل، بالإضافة إلى الأقران و البيئة المحيطة ووسائل الإعلام، و لذلك يرى عبد الله انه يمكن تطبيق جوهر هذه النظرية على نشأة و

تطوير وتعديل أو تغيير الاتجاهات النفسية التي توجد لدى الراشدين و بوجه خاص الوالدين والمدرسين (عبد الله سيد معتز: 1989، ص124).

### 8-3- النظرية المعرفية: ترى النظرية المعرفية أن الأفراد يدركون ما يواجهونه بصورة

مختلفة و هو - أي الإدراك - مرتبط بالطريقة التي يدركون بها بناء على ما يتوافر لديهم من معارف، فالفرد يحدد ذلك بما لديه من معارف وأبنية معرفية و استراتيجيات معرفية في تخزين المعرفة، و على هذا الأساس فإن اتجاهات الفرد ماهية إلا صورة ذهنية مخزونة لدى الفرد على صورة خبرات مدمجة في أبنيتهم المعرفية، فالإتجاه السلبي مثلا هو مجموعة المعارف التي طورها الفرد أثناء تفاعله مع المواقف والشخصيات التي واجهها في حياته، فالمعارف والأبنية المعرفية المخزونة لدى الفرد نحو شيء ما، ما هي إلا خبرات فيها المبررات الكافية لاعتبارات سلبية، خزنها الفرد و دمجها في بناءه المعرفي ووضعها وضع المعالجة ثم جمع عنها المعلومات والحقائق ونظمها في صورة تظهر فيها منتظمة ثم اختزنها على صورة خبرة مكتملة، و على هذا فالإتجاهات السلبية نحو شيء ما قد تكون إتجاهات خاطئة طورها الفرد بصورة خاطئة، لذلك فإن تعديلها يحتاج إلى أن يتعامل الفرد مع عناصرها، ويجمع معلومات كافية عنها، لتصحيح التشوهات التي اختزنت و يستبدلها بخبرات أكثر صحة، و بالتالي يطور إتجاهها ايجابيا حيال ذلك (قطامي يوسف: ص168-169).

فعلى الرغم من تعدد الآراء حول تكوين الإتجاهات، إلا أنه يمكن القول بأن الإتجاهات تتكون من تكرار اتصال الفرد بموضوع الإتجاه في مواقف تثير في نفسه خبرات سارة أو مؤلمة، بل قد يحدث الإتجاه أحيانا فجأة، حيث يرى راجح أن الإتجاه أحيانا يتكون على اثر صدمة عاطفية، و يضرب لذلك مثلا بالشخص الذي يحب زوجته و يحترمها كثيرا، فيفاجأ بأنها غير مخلصة له، فيغير إتجاهه نحوها، و بذلك يتكون إتجاهها جديدا، قوامه الكراهية و الاحتقار مكان الإتجاه الإيجابي القديم نحو زوجته و هذا ما هو ملاحظ في الواقع، سواء على مستوى الأسر أو العمل (راجع احمد عزت: 1965، ص451).

## 9- تعديل أو تغير الاتجاهات:

إن عملية تعديل الاتجاه أصعب من عملية الاكتساب و التعلم، حيث أن الاتجاهات تتصف بالاستمرار و الثبات النسبي، وربما تحول بمرور الوقت إلى أن تصبح من مكونات شخصية الفرد الأساسية، ربما إنها مكتسبة و متعلمة فتصبح بالتالي قابلة للتغير والتعديل وقام علماء النفس الاجتماعي و المهتمين بإجراء دراسات عديدة لبحث وسائل تعديل الاتجاهات، تبين منها أن هناك عدة طرق لتغير اتجاهات الفرد، ويؤكد زهران " على أن تعديل الاتجاهات يتطلب زيادة المؤثرات المؤيدة للاتجاه الجديد، وخفض المؤثرات المضادة أو الأمرين معاً، أما إذا تساوت المؤثرات المؤيدة للتغيرات، و المؤثرات المضادة له فانه يحدث حالة من التوازن و ثبات الاتجاه و عدم تغيره ( زهران حامد عبد السلام : 1977،ص 165)

ومن أهم الطرق الشائعة في تعديل الاتجاهات أو تغيرها ما ذكره منسي وهي :

## 9-1- تغير الجماعة المرجعية:

و تعرف الجماعة المرجعية بأنها الجماعة التي يرتبط الشخص بقيمها وأهدافها و معاييرها الأخلاقية و الاجتماعية، فإذا انتقل الفرد إلى جماعة جديدة ذات قيم و أهداف جديدة، فان الفرد يميل إلى تعديل و تغير اتجاهاته.

## 9-2- تغير الإطار المرجعي :

و يعرف الإطار المرجعي بأنه الإطار الذي يشمل على معايير الفرد و معتقداته و قيمه كلها، ولإحداث تغير في الاتجاهات الفرد فان ذلك يتطلب تغيراً في إطاره المرجعي، وذلك بتغير أفكار و معتقدات الفرد و أساليب تقويمه للموضوعات من خلال تزويده بمعلومات أكثر ايجابية و وضوحاً حول الاتجاه الجديد .

### 9-3- التغيير في موضوع الاتجاه :

إن تغير موضوع الاتجاه نفسه يؤدي إلى تغير في اتجاهات الفرد، فمثلا عندما تسمح بعض قوانين الشركات بتعيين بعض عمال الشركات في مناصب إدارية فان ذلك يترتب عليه أن يغير العمال من ثقافتهم، فيؤدي هذا إلى تغير اتجاهات الآخرين نحوهم .

### 9-4- التغيير القسري في السلوك: ويقصد بالتغير القسري، التغير الاضطراري، ولتوضيح

ذلك فعندما تضطر الظروف فردا يكره جماعة ما أن يسكن معها في مشروعات إسكانية عامة، ربما يغير ذلك من اتجاهاته نحوها و يصبح أكثر ودا و محبة لها .

### 9-5- تغير المواقف: تتغير اتجاهات الأفراد بتغير المواقف الاجتماعية التي يتفاعلون

فيها، فاتجاهات الطلاب مثلا تتغير حينما يصبحون معلمين .

### 9-6- تزويد الفرد بالمعلومات عن موضوع الاتجاه:

وتتم هذه الطريقة عن طريقة الوالدين أو الأسرة أو المدرسة أو الجامعة أو الجماعة أو الكتب و المراجع أو وسائل الإعلام و لكن تتميز الأسرة و على رأسها الوالدين ومن وسائل الإعلام و على رأسها المرئية بقوة تأثيرها في التنشئة و التطبيع الاجتماعي، واكتساب اتجاهات جديدة، وهذا وتتوقف فعالية المعلومات في تغير الاتجاهات على الأمور التالية:

أ- اتجاه الفرد نحو مصدر المعلومات

ب- الطريقة التي تقدم بها المعلومات

ت- الخصائص النفسية للشخص الذي يتلقى المعلومات (منسي محمود : 1991،ص219).

### 10- قياس الاتجاهات :

تعدد الطرق و الأساليب التي تستخدم في قياس الاتجاهات، و جميعها تنحصر في

النوعين التاليين:

10-1- أساليب مباشرة :

تعتمد هذه الأساليب على الطرق اللفظية في القياس، حيث يتم إعداد مقاييس الاتجاه من عدة عبارات تختلف في شدتها و مداها، و يطلب من المفحوص أن يحدد موقفه منها سواء بالموافقة أم الرفض، و يشترط في بنود المقياس أن تمثل مواقف تترجم معنى الاتجاه، و تعكس ما يمكن أن يفعله الفرد فعلا في هذه المواقف بحيث يكون الاتجاه المعبر عنه لفظيا مطابقا للاتجاه الحقيقي للفرد.

ونظرا لسهولة استخدام الأساليب المباشرة في قياس الاتجاهات فقد شاع استخدامها في مجال البحوث الاجتماعية، والتربوية و من أهم هذه الطرق مايلي :

1- طريقة بوجاردوس ( Bogardus )

2- طريقة ثرستون ( Thurstone )

3- طريقة ليكرت ( Likert )

4- طريقة جتمان ( Guttman )

5- طريقة أوسجود ( Ozgood )

10-2- أساليب غير مباشرة :

و تتلخص في الآتي :

1- استنتاج اتجاهات الفرد من سلوكه، و ذلك لأن الاتجاه مصحوبا بميل نحو التصرف بطريقة معينة، و تحت ظروف محددة، فمن الممكن استنتاج اتجاهات الفرد من خلال سلوكه فعلى سبيل المثال الطفل الذي يمارس لعب كرة القدم منذ صغره يكون عنده اتجاه ايجابي نحو كرة القدم .

2- دراسة الآراء التي يعبر عنها بواسطة الأشخاص، إلا أن الشخص الذي يعرف بأنه تحت الملاحظة قد لا يعبر لفظيا عن الاتجاه الحقيقي، وإنما قد يصوغ بعض الآراء لصالح المختبر أو الملاحظ .

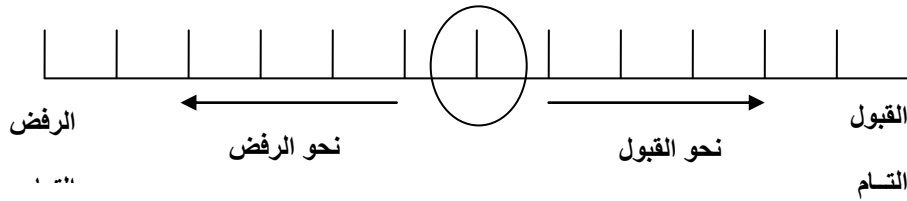
3- طريقة المقابلات الشخصية، حيث يشجع الشخص المختبر على الكلام عن نفسه و عن وجهات نظره بحرية، ثم يتحرى تقدير اتجاهاته على أساس مايقوله.

4- الطرق الاسقاطية : حيث تعرض على المفحوص صورة غامضة، ثم يطلب منه التحدث أو الكتابة عنها ثم تحلل استجاباته(فانز: 1990،ص 39-43).

و في هذا الصدد سنعتمد في دراستنا على مقياس ليكرت ( **Rensis Likert 1932** ) حيث يبني المقياس من عدة عبارات تتصل بالاتجاه المراد قياسه، و توضع أمام كل عبارة منها درجات من الموافقة و المعارضة، مثل ( موافق بشدة، موافق، لم أقرر، غير موافق، غير موافق بشدة) و يطلب من المستجيب أن يضع علامة الإجابة التي تعبر عن رأيه أحسن تعبير بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس، كما يتم تحديد أوزان الفقرات، ولم يوضح ليكرت - حسب غنيم- الطريقة التي بواسطتها يتم تحديد الأوزان، إلا أنه قد استخدم أوزان اعتبارية، ففي حالة العبارات الايجابية تعطى الدرجة (5) للموافقة الشديدة و الدرجة (1) للمعارضة الشديدة أما في الحالة السلبية فتعطى الدرجة (5) للمعارضة الشديدة و الدرجة (1) للموافقة الشديدة، ثم تتدرج الأوزان حسب ايجابية الفقرة أو سلبيتها من 1-5 في العبارات الايجابية و من 5-1 في العبارات السلبية، و تمثل الدرجة الكلية للفرد ما مجموع درجاته في العبارات المختلفة المكونة للمقياس (غنيم سعيد محمد: 1978،ص 331-334).

و هذه الطريقة هي التي اعتمدنا عليها في مقياس اتجاهات طلبة نحو تعلم السباحة، حيث يعد مقياس ليكرت من أكثر الطرق استعمالا، لكونه يتميز بأنه يحتوي على وسائل تمكنه من قياس درجة الموافقة، أو عدم الموافقة على مستوى كل عبارة من عبارات المقياس .

ويمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد بين نقطتين، إحداهما تمثل أقصى درجات القبول لموضوع الاتجاه و الأخرى تمثل أقصى درجات الرفض لنفس الموضوع، وفي منتصف المستقيم نقطة الحياد وذلك كما هو موضح في الشكل الآتي :



شكل رقم 05 : يبين مفهوم الاتجاه كما يتناوله الباحثون

خلاصة:

يعتبر موضوع الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دوراً هاماً في تأثيرها على النشاط البدني الرياضي، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد و تثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط، ونظراً لأهمية الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، ووجب من الضروري الاهتمام بها و العمل على إكساب الطلاب اتجاهات إيجابية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي، وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف و بناء.

وقد تبين من كل ما استعرضناه فيما يخص الاتجاهات، أهميتها في توجيه سلوك الفرد وإثارة دافعيته، حيث تشكل مكوناً هاماً في العملية التعليمية للطلبة وذلك من أجل المساهمة في تشكيل اتجاهات إيجابية و بناءة.



**الفصل الثاني**  
**التعلم الحركي**

### تمهيد:

إن الفائدة المرجوة من أي عملية تعليمية أو تدريبية هي التعلم الحركي و ضرورة اكتساب المتعلم لمعارف نظرية و تطبيقية فالتعلم ليس مجرد إضافة خبرات جديدة فقط، بل هو إعادة بناء خبرات حيث أن المتعلم لا يستطيع تطوير مهاراته المختلفة دون نمو قدراته البدنية الخاصة و نضجها و ربطها بعناصر الإدراك الحركي و مراعاة كل ما يحيط بالعملية التعليمية.

### 1- مفهوم التعلم الحركي:

#### 1-1 مفهوم التعلم:

يعرف التعلم على أنه تغير في الأداء أو تعديل في السلوك ثابت نسبيا عن طريق الخبرة و المران وهذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه لبلوغ أهدافه أما تعريف التعلم في رأى خبراء التربية اليوم فهو "أي تأثير كان يحدثه شخص ما ( المعلم في تعليم شخص آخر ) فيغير أو يكيف طرائق السلوك التي يتبعها.

إن التعلم حالة مستمرة مع الفرد منذ ولادته وهي حالة لا تتوافق أبدا مادام الكائن حيا وذات تأثير على بناء وتطوير شخصيته واكتسابه للصفات التي تجعله مميزا عن الآخرين. (بسطويسي أحمد البسطويسي، عباس أحمد صالح السامرائي، 1984، 26)

وحسب (محمد جاسم، 2004، 34) أن التعلم هو: عملية تحصيل وكسب تؤدي إلى تعديل السلوك أو تغييره وتظهر آثاره في المجالات التالية:

أ- المجال الذهني: تحصيل معلومات وأفكار ومفاهيم

ب- المجال الوجداني: تكوين عواطف واتجاهات.

ج- المجال النزوعي: كسب عادات وأساليب.

#### 1-2 مفهوم الحركة:

تعرف الحركة عند الإنسان بأنها " تحرك جسم الإنسان من موضع إلى آخر، أو تحرك أحد أعضاء الجسم

ويرى محمد يوسف الشيخ بأن كلمة الحركة تطلق على كل انتقال، أو دوران الجسم لحد سواء كان بغرض أو بدونه، ولا بد للحركة سواء كانت انتقالية أو دورانية أن تكون لها سرعة ثابتة ومتغيرة. ( محمد يوسف الشيخ، 1984، 198 )

### 1-3 مفهوم التعلم الحركي:

التعلم الحركي بمفهومه العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية، أي قيام الفرد الرياضي بنشاط، فالتعلم الحركي هو اكتساب معرفة عن طريق أداء مهارة ما، أو اكتساب قدرة على أداء مهارات جديدة فتعلم الحركات و المهارات الجديدة لا تنتهي بالمعرفة التي اكتسبها الفرد الرياضي بل بالمقدرة التي جاءت نتيجة الممارسة.

ويعرف (مفتي إبراهيم حماد، 1991، 130) التعلم الحركي بأنه "مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات و التي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات و مهارات الأداء".

أما في مجال التربية البدنية و الرياضية التعلم "هو عملية انتقال المعلومات خاصة بالمهارات الرياضية من المدرس إلى التلاميذ وتطبيقها ميدانيا لذا تعدد تعريف التعلم الحركي من طرف المختصين نذكر من بينهم :

عرفه **ماكندلس** "التعلم الحركي هو اكتساب المهارات الجديدة و التعرف عليها عن طريق الممارسة "

وحسب **سميث** " التعلم الحركي هو مجموع العمليات التي لها علاقة بالتمرين المكرر والتجربة تؤدي إلى تغيرات دائمة للسلوك الماهر أو الجيد".

### 2- خصائص التعلم الحركي:

إن للتعلم الحركي أربع خصائص محددة كما يلي:

- ✓ التعلم يسفر عنه تغيير في السلوك.
- ✓ التعلم يحدث كنتيجة للممارسة و الخبرة و نستبعد هذه الخاصية، مصادر أخرى للتغير مثل المرض و النضج.

✓ التعلم تغير ثابت نسبيا، و نستبعد هذه الخاصية تغيرات السلوك الوقفية و التي تسهل ردها.

التعلم لا يمكن ملاحظته بشكل مباشر، و هنا يقع الفرق الحاسم بين التعلم و الأداء و العنصر الفرق هو انك تستطيع أن ترى الأداء و لكن كي ترى التعلم فانه يتعين عليك أن ترى ما يدور داخل الأقران و هنا مستحيل رغم أبحاث العديد من العلماء. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1968، 32)

### 3- العوامل المؤثرة في الحركة:

هناك عوامل كثيرة تؤثر على الحركة، بحيث إن هناك عوامل تدخل في إحداث الحركة في جسم الإنسان، أو تؤثر على الأداء الحركي ومستواه. وهذه العوامل كما يراها وحيه محبوب هي:

**3-1 العوامل الوظيفية للجسم:** وهذا ما نعبر عنه بالعوامل الفيزيولوجية وسلامتها، فكلما كانت هذه الأجهزة سليمة كانت الحركة متطورة، أي أن سلامة الجهاز النفسي، والدوراني، والجهاز العصبي، والجهاز العضلي، تؤثر تأثيرا كبيرا على الحركات والمهارات الرياضية.

**3-2 العوامل النفسية:** تتأثر الحركة تأثرا كبيرا بالحالة النفسية التي يعيشها الفرد، وخاصة عندما نتكلم عن مستوى الرياضي فنيا وخطبيا، وتطوير صفاته الإرادية، كالتصرف، وتنمية روح الأخلاق، والرغبة في العمل وتقبله للتهيئة الحسية، والفكرية لأنها وحدة أساسية لتطوير الأبطال حيث يكون هذا الرياضي بالأساس معدا إعدادا نفسيا، ولهذا تؤثر العوامل النفسية على المستوى الحركي.

**3-3 العوامل الاجتماعية والبيئية:** إن الحركة تتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، ويلعب العامل الاجتماعي دورا مهما في حالة الفرد الحركية. فتقدم المجتمعات يقاس بتطور الحركات المهنية والرياضية. كذلك، حالة الفرد الاجتماعية تبلور له الحركات المشابهة التي يزاولها.

3-4 العوامل الوراثية: هي تلك العوامل التي يحملها الفرد من جيل إلى جيل تؤثر فيه. وقد اعتمد العلماء على دراسة الوراثة، حيث أنجزت عدة دراسات حول هذا الموضوع في العالم اليوم، وهي الدراسات الجينية والتي تعتبر من العلوم الحديثة.

3-5 المرض: كلما كان الإنسان يشكو من أمراض، فإنه لا يستطيع مزاوله الحركة بشكلها المطلوب. (أحمد عطا الله، 2006، 151 - 152)

### 4- شروط التعلم الحركي :

لكي يكون التعلم هادفاً وجيداً لا بد من توافر شروط، سواء كان هذا التعلم حركياً أو ذهنياً أو اجتماعياً. "إن التعلم الجيد يجب أن تراعي فيه شروط معينة". ولقد اتفقت أغلبية المصادر والمراجع التي تناولت موضوع التعلم في تحديد أهم تلك الشروط، بحيث أشار كل من محمد مصطفى زيدان وأحمد زكي صالح إلى تلك الشروط وحدداها فيما يلي :

4-1 النضج: يقصد بالنضج "الوصول إلى حالة النمو الكاملة، أي التغيرات الداخلية في الكائن الحي التي ترجع إلى تكوينه الفيزيولوجي والعضوي. والتغيرات التي ترجع إلى النضج هي نتيجة التكوين الداخلي للفرد".

ويؤكد حمادة البخاري على أن النضج "هو عامل أساسي للتعلم"، ويذهب البعض إلى اعتبار النضج عاملاً أساسياً ومهماً جداً في عملية التعلم، والذي نحتاجه في العملية التعليمية وكل المصادر تتفق على أنه يوجد نوعين من النضج وهما:

• **النضج العقلي:** المتعلق بالعمليات العصبية المرتبطة بالجهاز العصبي، أو درجة النمو العامة في الوظائف العقلية المقرونة بالأمر الذي يتعلمه الطفل.

• **النضج الجسدي (العضوي):** فهي المتعلقة بالنمو الجسمي السوي لأعضاء الجسم المتصلة بالوظائف التي يتعلم الفرد في مجالها. لأن الإنسان "كل متكامل وبالتالي فإن النمو العقلي لا يمكن أن يتحقق إلا بالنمو الجسدي والعكس صحيح. فكل صفة تظهر في قلب يفيض

أثرها على الجوارح، وكل فعل يجري على الجوارح قد يرتفع منه أثر إلى القلب والأمر فيه دور لأن المظهر والمخبر كثيرا ما يتلازمان".

**4-2 الدوافع:** الدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية". فالدافع هو الاتجاه التلقائي الواعي الذي يوجه سلوك الكائن الحي نحو هدف ما، أو موضوع ما. ويقسم كل من أحمد زكي صالح ورمزية الغريب الدوافع إلى نوعين: الدوافع الفطرية والدوافع المكتسبة.

**4-3 الممارسة:** وتسمى كذلك باسم التدريب أو التكرار "الممارسة هي تكرار أسلوب النشاط مع توجيه معزز"، بحيث إنه لا يعني أن يكون الإنسان أو الحيوان ناضجا، وأن يكون لديه دوافع، أو ميول لكي يتعلم أو يكتسب مهارة بل "لابد من توفير عنصر التدريب أيضا حتى يتقن ذلك التعلم أو التدريب".

وهذا لا يعني بالضرورة أن الكائن الحي لا يتعلم إلا بالتدريب، فقد يتعلم الكائن الحي بصورة عامة من مجرد مرة واحدة "إن التعلم لا يحدث إلا تحت شروط الممارسة، ولكن لا تؤدي بالضرورة إلى نوع من التعلم". وتؤدي عمليات التكرار الصحيحة إلى حسن انطباعها في ذاكرة الفرد، والقدرة على تصورهما وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متقنة. والممارسة شرط للتعلم بمعنى أنه لا يمكن الحكم على حدوث التعلم إلا بالممارسة، وأنه لا يمكن الحكم على أن التعلم قد تم إلا إذا تكرر الموقف عدة مرات وظهر تحسن في الأداء. ويضيف حمادة بخاري إلى الشروط السابقة شرط آخر يراه مهما جدا في عملية التعلم هو:

**4-4 الفهم:** أمام سرعة الناس في التحصيل، فإن عنصر الفهم يأخذ أهمية كبرى بالنسبة لعملية التعلم.

"قالإنسان كما يلاحظ الغزالي لا يدرك إلا ما هو واصل إليه" والاهتمام كما يلاحظ جون ديوي لا يظهر إلا عندما يتطابق الأنا مع الفكر أو الموضوع، حين يجد فيهما وسيلة للتعبير ويصبحان غذاء ضروري لنشاطه" ولهذا يجب أن نخاطب الناس على حسب عقولهم أي على

حسب قدرة فهمهم للمواضيع، والتدرج في عملية الفهم. أما أحمد عزت راجع فقد حدد شرطاً آخر للتعلم هو :

4-5 وجود مشكلة جديدة أمام الفرد: وجود مشكلة يتعين عليه حلها، حيث تكون هذه المشكلة جديدة بالنسبة له وهو غير متعود عليها، وتكون بمثابة عقبة أمامه يريد حلها بغرض إرضاء حاجاته ورغباته.

(أحمد عطا الله، 2006، 138-143)

### 5- مبادئ التعلم الحركي:

إن الفرق الموجود بين مبادئ التعلم الحركي و التعلم الحركي هو أن الأولى خاصة بالمربي و يلتزم به عند التعليم و هذه المبادئ هي:

5-1 مبدأ المعرفة الواعية و الفعالية: و هنا يجب غرس في نفوس التلاميذ كل النواحي و الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي و مدى اشتراكهم في عملية التعلم مع تقويمهم الذاتي لنشاطهم، كما يبرز مدى تأثير المعرفة الواعية و الفعالية و الجد و الاعتماد على النفس.

5-2 مبدأ الوضوح: هو توصيل المعلومة النظرية و طريقة تطبيقها بشكل صحيح باستعمال الوسائل كالشرح و الأفلام حيث يغير هذا المبدأ من الواجبات الأساسية للتعرف على عملية التعلم.

5-3 مبدأ الانتظام: هو التخطيط العقلاني في عملية التعلم مع مراعاة التدرج في هذه العملية.

5-4 مبدأ السهولة: هو استعمال كل الوسائل التي تسهل الوعي الجيد لتعلم الحركة، مع مراعاة الفروقات الفردية، الجنس و السن و احترام التدرج من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب و من المجهول إلى المعلوم.

5-5 مبدأ الثبات: هو مقدار التحكم في المهارة الحركية عن طريق التكرار و تصحيح الأخطاء مع مراعاة الحفاظ على الخبرات السابقة. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، 32-33)

### 6- مبادئ التعلم الحركي:

و هي خاصة بالشخص المتعلم و هي:

6-1 الاستعداد: هي كل العوامل المساعدة للطفل على التهيؤ و الاستعداد المرتبط بالمهارة الحركية الواجب تعلمها.

6-2 الدافعية: هي نزعة الطفل أو الرغبة الموجهة للتعلم، فالدافعية يمكن تصورهما حافظا للمتعلمين خاصة إذا كانت لديهم قابلية في تلك الحركية.

6-3 الأهداف: إن أي عمل يكون لأغراض و أهداف كلما كان مجموع هذه الأهداف ملائماً مع قبول الطفل فانه يحاول جاهدا تحقيقه، و هنا تكون العملية التعليمية سهلة.

6-4 الإدراك: هو مجموع المعارف التي تجعل الطفل متفطنا للقيام بالمهارة الحركية المناسبة و بذلك تجعل خياله واسعا. ( أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، 1999، 55)

### 7- الأسس القاعدية للتعلم الحركي

#### 7-1- ميكانيزمات التعلم الحركي:

سبق وأن ذكرنا أن التعلم الحركي يعرف بأنه تغير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة والتدريب وهناك ميكانيزمات نفسية و فيزيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي و نظم التحكم لإحداث هذا التغيير.

7-1-1- الميكانيزمات النفسية:

إن التعلم يحدث في حدود الإطار التكويني الفطري، أي أن التكوين البيولوجي الذي حددته الوراثة هو بمثابة نقطة البداية للسلوك الإنساني وأن التعلم يحدث تعديل وتغيير في هذا السلوك.

تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، ويؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تتدرج ضمن الفعل الإرادي أو الحركة اللاإرادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة.

وتوضح النماذج التي تقدم بها الباحثون عن الأداء الحركي وعملية التحكم في مختلف الحركات أن الحركة تنطلق بفضل تنشيط نظام ميرمج في الذاكرة ألا وهو البرنامج الحركي الذي تكون منذ المراحل الأولى في حياة الطفل من خلال معرفة النتائج لمختلف الأفعال الأولية التي تم بفضلها إنشاء أنماط أساسية للسلوك الحركي.

بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية ومقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي بفضل التعلم من خلال الممارسة والتمرن، نسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء للتكوين كما سماه " أدامس " التعلم الإدراكي، فإذا كانت المحاولات الأولى صحيحة فإن ذلك من حسن الصدف ويتمكن الفرد من تكوين نموذج صحيح وبالتالي التعلم يكون إيجابى حتى ولو لم يكن مدرس بجانبه أما إذا كانت المحاولات الأولى خاطئة ولم يطرأ عليها تصحيح في الوقت المناسب فإنها تسجل بتلك الصفة في الذاكرة حيث يتم هذا التوجيه بفضل أعضاء الحس والانتباه إلى المعلومات المناسبة لموقف التعلم وخاصة المعلومات العائدة من أعضاء الاستجابة. (بسطوسي احمد 1996.ص76.79)

### 7-2-1- الميكانيزمات الفيزيولوجية:

في مجال التعلم الحركي تتداخل ميكانيزمات فيزيولوجية تجعل تأدية الأداء الحركي بطريقة آلية بعدما كانت المراقبة بطريقة إرادية في بداية التعلم في المحاولات الأولى لتعلم مهارة معينة يتم الأداء بنوع من التركيز في الانتباه ومستوى عال من الوعي، يسير المخ الكبير كل المعلومات المنقولة سواء بفضل الأعصاب النازلة أو الأعصاب الصاعدة.

بعد عدة محاولات تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا إرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ والنخاع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مثيرات أخرى وبتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى.

بفضل التمرن والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التعلم وذلك هام جدا خاصة إذا تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية. (بسطوسي احمد 1996. ص 76.79)

### 8- طرق التعلم الحركي

#### 8-1- طريقة التجزئة:

تعتبر من أكثر الطرق شيوعا في التربية الرياضية ومن خلال اسمها يتضح أنها تجزئة تتم عن طريق الحركة إلى أجزاء وتقريب التلاميذ على كل جزء على حدى ثم يبدأ المدرب بربط هذه الأجزاء ببعضها.

#### ميزاتها:

- سهولة فهم كل جزء من الحركة
- إتقان كل جزء على حدى.
- تقلل الأخطاء والإصابات.
- سهولة الإخراج بالنسبة للمدرب والمتعلم.

- تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم.
- تساعد المدرب على إكتشاف الأخطاء.
- تساعد في تقسيم العمل إلى مجموعات مختلفة القدرات وبهذا يصبح المدرب يتقدم بالمبتدئين والارتقاء بالمتمازين.

### عيوبها:

- تحتاج إلى وقت طويل في التعلم.
- ليس فيها عامل التشويق.
- عدم وضوح الهدف في التعلم
- لا تتناسب مع ميول بعض التلاميذ في سن معينة.
- كثرة الشرح مما يجعلها أقرب إلى المحاضرة.
- ليست فيها ميزة الترويج.

### 8-2- طريقة الإدراك الكلي:

هذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعليم حيث يتم تعلم الحركة كوحدة واحدة غير مجزئة، هذه الطريقة تعتمد على مبدأ وهو أن الإنسان باستطاعته أن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كلياً ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة. (علي بشير الفائدة.1983.ص192.189)

### ميزاتها:

- مشوقة وتساعد التلميذ في إشباع ميوله .
- واضحة الغرض.
- لا تأخذ وقت طويل في الشرح.
- تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية .

### عيوبها:

- لا تماشى مع قدرات اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية .
- يصعب على التلاميذ الصغار استيعاب تفاصيل الحركة.
- يصعب التعليم في الحركات الصعبة .
- يصعب فيها تصحيح الأخطاء .
- تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث أخطاء كثيرة تسبب إصابات نتيجة تهور، الحماس واندفاع التلميذ في الأداء .

### 8-3- طريقة الوحدات التعليمية :

هذه الطريقة تجمع بين الطريقتين الجزئية والكلية حيث تقسم الحركة إلى وحدات كبيرة وكل وحدة تشتمل على جزء هام من الحركة ولإتباع هذه الطريقة ينتقل المدرب إلى تعليم الحركة ككل في النهاية .

#### ميزاتها:

- تعطي الفرصة للتلميذ ولو لفترة قصيرة للتعلم حسب قدرته .
- الأهداف والأغراض فيها محددة .
- لا تستغرق وقت طويل في تعلمها .

#### عيوبها :

- عدم وضوح الغرض العام وضوحا تاما .
- تستلزم من المدرس دقة فائقة في تقسيم اللعبة أو الحركة لوحدات صغيرة وسليمة .
- تحتاج إلى أدوات وإمكانيات كثيرة .

ومن الطرق الثلاثة السابقة للتعلم نلاحظ أن لكل منها مميزات وعيوب لذلك فالمدرّب الناجح هو الذي يختار أنسب الطرق لتعلم الحركة، وذلك حسب قدرات التلميذ والإمكانيات المتوفرة في المدرسة وبذلك يقلل من الخطورة على التلميذ وعدم الوقوع في الأخطاء مستعينا بالمميزات كل طريقة

9- مراحل مسار التعلم الحركي:

إن هدف التعلم الحركي كما يراه محمد عادل رشدي: "اكتساب المهارات الحركية، وإتقانها، وتثبيتها، بحيث يمكن للفرد الرياضي من استخدامها أثناء المنافسات الرياضية، بدرجة كبيرة من الفاعلية والإتقان".

إن هذه المراحل تظهر ترتيباً وتطوراً لا يمكن مخالفته أو السير عكسه. وهذا لا يعني أن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها. يقول كورت ماينل إن ذلك: "لا يعني بأن المراحل ليست شكلاً ثابتاً أو أنه لا توجد خطوط فاصلة، وإنما تسير بانسياب بين مرحلة وأخرى"، فمرحلة التعلم الحركي هذه جاءت عن طريق الملاحظة المنظمة لسير الحركات. فمراحل التعلم الإرادي جاءت عن طريق جهاز ديناميكي مرتبط بالدماغ. يقول محمد عادل رشدي : "إن إعادة حركة جديدة تؤدي إلى تثبيت الحركة الإرادية أو رد الفعل الإرادي، لتصل إلى تكوين الحركة الأوتوماتيكية. وبهذا يقل العمل العصبي الذي يصرف من أجل أداء هذه الحركة". ويجب أن يكون واضحاً أن الأوتوماتيكية التي يريدها كل مربي رياضي، تعني أداء الحركات دون مراقبة وتوجيه شعوري-كالمشي، القفز، الكتابة- أي الحركات الطبيعية التي يعتمد عليها المرء. فهذه الحركات تتم بسهولة ولفترة طويلة دون مراقبة شعورية. ولكن في بعض الحركات الرياضية يختلف الأمر بعض الشيء، فتؤدي الحركات بجزء من الشعور، يقول محمد عادل رشدي "إن الذاكرة الحركية تظل تعمل في أداء الحركات الأوتوماتيكية"، ويقول "أن الحركة الأوتوماتيكية تؤدي تحت مراقبة دائمة ومن الممكن إعادتها في أي وقت لتؤدي بالشعور الكامل".

والآن وبعد أن أوضحنا نقطة مهمة جداً، وهي مشكلة الشعور والأوتوماتيكية في التعلم الحركي، وعلى ضوء ما تقدم، ولكي تصل المهارة الرياضية إلى المستوي الأمثل لها، يرى كل من محمد عادل رشدي- ن- كورت ماينل-، بسطويسي أحمد بسطويسي- أنه للوصول إلى هذا المستوي من الأداء يجب أن يمر التعلم بثلاث مراحل:

-المرحلة الأولى: مرحلة التوافق الخام للحركة

-المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد -الدقيق- للحركة

-المرحلة الثالثة: مرحلة التوافق الآلي للحركة

### 9-1 مرحلة التوافق الخام للحركة:

في هذه المرحلة يحصل الرياضي على التطور الأولي عن سير الحركة، بحيث إنه يحاول أداء حركة جديدة لأول مرة، فسوف يشعر أن حركاته غير منتظمة وغير منسقة، كما لا يستطيع السيطرة على أطرافه. كما أننا نلاحظ أن الحركة الواحدة تؤدي كما لو كانت مركبة من عدة حركات، ولا تناسق بين أجزاء الحركة الواحدة. يقول **كورت ماينل**: "إن توجيه أعضاء الجسم لا يتم دائما بالشكل المراد"، فهو عندما يركز على جزء من الجسم فسوف يجد أن الجزء الآخر قد خرج عن سيطرته وابتعد عن تركيزه. ولكن من المهم أن نعرف هذه الحركة تكسب الفرد صورة داخلية للحركة، أي اكتساب حركي للمهارة. إلا أننا نلاحظ أن الحركة تستعمل فيها القوة بشكل أكبر من اللازم، وأحيانا يكون هذا الاستعمال خاطئ. يقول **محمد عادل رشدي** بأنه في هذه المرحلة "نلاحظ أن الحركة الجديدة تحتاج لبذل جهد كبير، وخاصة في المرحلة الأولى للممارسة العملية. ويفسر ذلك بعدم وجود توازن محدد بين عمليات الكف والإثارة في المخ، حيث تغلب عمليات الإثارة في البداية، وتظهر في أقسام كبيرة، مما يترتب عليه إثارة الكثير من العضلات". وبهذا يتسبب مقدار القوة المبذولة والزائدة في حدوث التعب بسرعة، وهذا يؤدي إلى عدم دقة الأداء وعدم الاقتصاد في الطاقة. يذكر **كورت ماينل** حول هذه المرحلة: "أن جميع الأخطاء يرجع سببها إلى الأداء الحركي يوجه بالدرجة الأولى عن طريق دائرة تنظيم خارجي على أساس المعلومات المتأتمية من النظر".

### 9-2 المرحلة الثانية مرحلة التوافق الجيد (الدقيق) للحركة :

إن المرحلة الثانية تحتوي سير التعلم للانتقال من مرحلة التوافق الخام، إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريبا. يقول **محمد عادل رشدي**: "هدف هذه المرحلة هو تطوير وتحسين وتعديل الشكل الخام أو البدائي للحركة، والذي تم الإحساس به عن طريق

الممارسة الإيجابية". أي أنها فترة التعلم والتدريب الشعوري، ويظهر ذلك في تركيز انتباه الفرد الرياضي على سير الحركات.

يقول **بسطويسي أحمد بسطويسي** "أن ما يميز معالم هذه المرحلة، قلة الأخطاء المهارية، وخلو التكنيك الرياضي للمهارة من تلك الأخطاء الرئيسية، وبذلك، فتلك المرحلة أهم ما يميزها هو تحقيق غرض الحركة بأقل أخطاء ممكنة". ويلعب المعلم أو المدرب الدور الكبير في تحسين دقة الحركات التي يتم أيضا تصنيفها وتقسيمها، ويتم ذلك بشكل موجه عن طريقه. يقول **محمد عادل رشدي**: "المدرّب الناجح هو الذي يعرف كيف و متى يتدخل لتوجيه الفرد الرياضي، ويعمل على أن تكون الحركة اقتصادية وجميلة ومستقرة وثابتة يستطيع الفرد الرياضي السيطرة والتحكم فيها، وذلك عندما يشعر بأن الحركة بالصورة الجيدة، وأنها في متناول إمكانياته بدون بذل جهد". ويتفق مع **كورت ماينل** في القول "إن البناء الحركي ينسجم مع غرض الحركة، ويشمل ذلك التكنيك إلى حد بعيد".

إذن، الحركة عن طريق التعلم الجيد تصبح منظمة وليست ميكانيكية (آلية). ولذلك، فهذه المرحلة تختلف عن مرحلة التوافق الخام للحركة. يقول **كورت ماينل**: "إننا نسمي نتائج المرحلة بالتوافق الدقيق، أي الوصول إلى مرحلة عالية لتنظيم والعمل القوي لأجزاء الحركة والأقسام الحركية".

### 9-3 المرحلة الثالثة مرحلة التوافق الآلي للحركة :

كما يسميها **كورت ماينل** "مرحلة الانسجام لوضعيّات المتغيرة أو مرحلة المقدرّة" بحيث إنه خلال هذه المرحلة يصبح عند الرياضي ما يسمى بالشعور بالمهارة أو الحركة. وهذا يعني الشعور أو الإحساس العضلي العالي لدقة الحركات، والتي يسميها **بسطويسي أحمد بسطويسي** "مرحلة الكمال الحركي" وهي أول درجة من درجات الطموح لهذه الحقبة من الزمن". وعلى ذلك، فإن مهمة هذه المرحلة هي الوصول باللاعب إلى أعلى درجات الأداء الحركي للمهارة، وإمكانية إنجازها بشكل إلى وتحت ظروف صعبة أيضا. أي تتحول بعض الحركات الدقيقة إلى حالة

الثبات، لكونها تحت سيطرة اللاعب في أي وقت وتحت أي ظروف. وبهذا، نكون قد ألقينا الضوء على مراحل التعلم الحركي والتي يمكن للباحث أن يلخصها : بأنه خلال تعلم حركة جديدة، يتم التمثيل العقلي للحركة من قبل الشخص المتعلم، وبعدها يتم الضبط الفكري للحركة، أي يكون قد تصور كيفية سير الحركة. وبلي هذه المرحلة عملية فصل الحركات الزائدة، وبعدها يتم ضبط الحركة عن طريق التدريب عليها، ويبقى في الأخير التثبيت الآلي للحركة. (أحمد عطا الله، 2006، 145-150)

### 10- أغراض التعلم الحركي:

- إن برنامج التربية البدنية له عدة أغراض من التعلم الحركي يمكن إيجازها فيما يلي:
- ✓ اكتساب عناصر جديدة عن طريق إتاحة الفرص المناسبة لاكتساب المهارة الجديدة و المعارف و المعلومات و الاتجاهات و المفاهيم.
  - ✓ تحسين عناصر التعلم المرغوب فيها التي يكتسبها الطفل من عادات يجب تدعيمها و التأكد منها.
  - ✓ حث و إقلال عناصر التعلم حيث يساعد المربي الطفل على التخلص من الأمور التي تعيق تقدمه و تسبب له الصراع النفسي. ( أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، 1999، 50)

### 11- العوامل المؤثرة في تعلم السباحة :

أن الأفراد مختلفون في قدراتهم على تعلم المهارات الحركية. يرى كراتي KARATTY أن معرفة و عزل مفردات العوامل الحركية لقابلية التعلم موضوع لا يزال مدار بحث و نقاش على أية حال فإن هناك دلالة بان هؤلاء الذين يتعلمون بسرعة نسبيا هم الذين لهم دوافع قوية للتعلم. إن أهم العوامل المؤثرة هو الاستعداد للتعلم الذي يعد من أهم العوامل لتحقيق النجاح بالإضافة إلى العوامل الأخرى التي تؤثر بدرجات متفاوتة في التعلم و هي الدوافع، الخوف، التعب، الفروق الفردية، الفهم، التكرار....

### 1-11 الاستعداد :

يلعب الاستعداد دورا مهما في تعلم وتقدم المتعلم، سواء كان بتوجيه أو بدونه إذ لا يمكن لغير الموهوب من المتعلمين الوصول إلى المستوى الرياضي العالي للمهارة المعينة. أن معرفة الأسس التي يستند إليها السباح يساعد في الوصول إلى معرفة متطلبات السباحة، و من ثم معرفة مدى ملاءمتها لمقاييس الجسم و تطور القدرات البدنية، فعندما تقترب النواحي الوظيفية و المورفولوجية من تطورها الكامل يتضح و يظهر السن المناسب لمعرفة نتائج المستقبل.

فيعرف ريتز RITTER سن البطولة الخاص بكل نشاط:"بأنه السن الذي يمتلك فيه الرياضي أفضل متطلبات بيولوجية لأعلى إنجاز رياضي في نوع الرياضة أو الفعالية المعينة". و لقد أجريت عدة دراسات لتحديد السن المناسب لتدريب السباحة فقام (بولجا كوفان) في دراسته بتحديد الموصفات المورفولوجية الضرورية للسباحة على 2000 من السباحين الناشئين، و الذين وصلوا إلى مستوى البطل الرياضي، ذكر أن أكثر نسبة من الأبطال الرياضيين قد بدؤوا التدريب على السباحة في السن 13 سنة بالنسبة للذكور بنسبة 66% 10، من 9-12 سنة بالنسبة للإناث بنسبة 75% (قاسم حسن حسين:افتخار احمدص 114،115 )

ومن خلال ما تقدم، تظهر لنا أهمية تعلم السباحة، خاصة باستخدام الوسائل التعليمية وتأثيرها على الجوانب النفسية و البدنية للمتعلم، حيث يعزز استخدام الفيديو عملية التعلم و يزيد في قابليات الإدراك و الفهم من خلال تكرار الحركات، و تصحيح الأخطاء بعد فهم الحركة الصحيحة، مما يؤثر ايجابيا على استعداد المتعلم لعملية التعلم.

### 11-2الدوافع :

يعد تعلم أي حركة جديدة عملا ايجابيا مرتبط بادراك وهدف، أي أن التعلم يتم بطريق قيام الفرد بنشاط،أي أن الفرد لا يقوم بأي نشاط غير دافع، فالدافع عامل أساسي لبدء التعلم

والاستمرار فيه .فسرعة نجاح العمليات للتعلم تعتمد على درجة الدافع إلى حد ما فإذا كان هناك بعض المتعلمين لهم دوافع قوية، وطموح عال في تعلم مهارات جديدة أو تحسين ما لديهم من مهارات وعلى هذا فان الدافع ليس عنصرا معزولا عن العملية التعليمية بل يجب أن يوضع في خطة التعليم والتدريب اليومية ويأخذ بعين الاعتبار دائما وضوح المهارة الحركية يساعد المتعلم على سرعة تحقيقه حيث يعد الهدف دائما دافعا ويعطى للمتعلم فرصة للتفكير في قيمة المهارة الحركية وأهميتها. (قاسم حسن حسين:افتخار أحمد ص 114،115 )

كما نشير أن الدافع هو"حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة، وتوجه، وتؤثر عليه وبمعنى آخر هو تفاعل من نوع خاص توجه سلوك الفرد"والدافع على النحو التالي هوبمثابة حالات أو قوى لا نلاحظها مباشرة بل نستنتجها من الاتجاه العام للسلوك الصادر عنها(أسامة كامل راتب: سنة1990،ص16 )

إضافة إلى هذه العوامل هناك عوامل أخرى خارجية التي تؤثر وتساعد على تعلم السباحة وتتمثل في:

- توفير مناهج تعليمية دقيقة.
- خبرة وتجربة طويلة للمعلم.
- توفير الوسائل الإعلامية وأفلام توضيحية هادفة.
- التشجيع وتهيئة المحفزات من قبل الوالدين.
- سياسة الدولة اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية
- توفير الأدوات اللازمة لتعلم السباحة
- تهيئة المسابح التعليمية
- لرغبة والشجاعة في الممارسة
- توفير البيئة الجغرافية والاجتماعية والسياسية

### 11-3 الفهم :

الفهم أساس عملية التعلم، وفي عملية الاتصال بين الأفراد والمجتمعات، ولكي نمكنه من ذلك فلا بد من استخدام البيئة المحلية واستعمال الخبرة المباشرة ووسائل الإيضاح السمعية البصرية حتى تجعل الفهم مرتبطا بأشياء محسوسة ومجردة كما أن الفهم من شأنه أن يساعد على الحفظ والاستدراك، والأهم من ذلك كله أن الفهم يساعد على انتقال اثر التدريب، ويمكن صاحبه من أن يستفيد مما يتحملة في المواقف الجديدة ويجعله قادرا على حل مشاكل الحياة اليومية.

### 11-4 التكرار :

يعمل التكرار على رسخ المادة المتعلمة وهو سبيل إلى تكوين العادة التعليمية عند المتعلم كما انه يساعد الذاكرة على استيعاب المفاهيم في المواقف المختلفة، بشرط أن لا يكون هذا التكرار لمحض التكرار، وإنما يكون هادفا إلى نجاح العملية التعليمية التي هي الغاية لكل فرد يرغب في التعلم، كما يجب أن نراعي في التكرار جوانب أخرى مهمة، كالميول والدوافع، والرغبات بمعنى أن نتصوره عملية منفصلة عن العوامل الأخرى المساعدة على التعلم، ولهذا فلا بد أن يكون التكرار مصحوبا بعوامل الدافعية (صبان محمد: 1996، ص 62، 63)

### 11-5 الفروق الفردية :

لقد أثبتت التجارب التي أجريت في مجالات كبيرة أن القدرة التي يمتلكها الفرد ليست هي نفسها التي يمتلكها الآخر، بل أنها تختلف المواهب الطبيعية التي مني بها الكائن الإنساني منذ ولادته. ويرجع ذلك إلى تفاوت الأفراد في المستوى العقلي والإدراكي والتصوري للأشياء المجردة والمحسوسة وانطلاقا من الإنسان يمتلك العديد من القدرات، فهناك القدرة على التفكير والقدرة على التذكر والإدراك والاستدلال وهناك القدرة اللغوية لذلك قد يكون الفرد الواحد قويا في الملاحظة ضعيفا في القدرة على التذكر وهناك نصل إلى نتيجة هي أن الأطفال يختلفون في القدرات اللفظية والمهارات المكتسبة والأخلاق والأمزجة. ومن هنا لابد على رجال التربية والتعليم أن يراعوا هذه النواحي عند وضعهم للبرامج التعليمية، وفي إعدادهم للدروس، وكيفية تقديمها

لأنها أمام مجموعة تختلف في القدرات العقلية وان لم يكن هذا الاختلاف كلياً فإنه جزئي (صبان محمد:1996 ، ص17،18)

### 12- الوسائل التعليمية في السباحة :

توجد مسميات مختلفة للوسائل التعليمية وإذا كانت في مضمونها تسعى إلى تحقيق مبدئين أساسيين

هما - :المعاونة إلى تحقيق أهداف عملية تعليمية وإتمامها.

-الاستعانة بحواس المتعلم وتقديم الخبرة المتعلمة بعيداً عن اللغة اللفظية.

وعلى الرغم أن بعض المسميات القديمة للوسائل التعليمية كانت نتيجة اتجاهها نوعية الوسائل

السمعية أو البصرية فإن الاتجاه المعاصر يتجه إلى مبدأ تكامل الحواس في الوسيلة السمعية

البصرية

وعدم التفريق بينهما باعتبار انه حتى صوت الدرس يعتبر وسيلة تعليمية ( أسامة كامل راتب:

1999ص31 )

تتضمن الوسائل التعليمية وسائل مختلفة ومتنوعة اعتمدت في تقسيماتها على التعليم بطريق

الحواس كلها، وهذا جعلنا نفصل بين هما ونقسمها إلى ما يلي:

### 12-1 الوسائل البصرية :

تستخدم في تعليم السباحة وطرقها وسائل بصرية مختلفة كتقديم النموذج للمهارة) حركة

الذراعين (بواسطة المعلم أو أي فرد آخر يستطيع أدائها بشكل صحيح، ويعد النموذج أهم وسيلة

تقليدية للتعلم فإن استخدام الصور والإشارة والرسوم بجميع أنواعها وأشكالها ولمختلف أوضاع الجسم

وأجزائه عند تعليم رياضة السباحة يكون تأثيرها أكثر فعالية وإيجابية من الكلمات والشرح.

### 12-2 الوسائل السمعية :

تؤثر الوسائل السمعية على المتعلم باستخدام الكلمة وتظهر أهمية الكلمة في أثناء شرح الحركة

وتصحيح الأخطاء والتوجيه في زيادة سرعة تعلم الحركات الجديدة بصورة مجدية، كما أن مصاحبة

الحركة ببعض الإثارات العصبية السمعية كالأيعازات والتصفيق والنقر أو استخدام الإيقاع الموسيقي لتعلم وزن المهارة الحركية يؤدي إلى الإسراع في التعلم وتأخر ظهور التعب، وإبعاد الملل وإمكانية التركيز على ناحية معينة من الحركة. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد: 2000، ص129-130)

### 13- النموذج في السباحة :

يعتبر تقدم النموذج في السباحة للتعليم من خلال سباح يتقن الأداء من الطرق العملية المفيدة لتعلم

رياضة السباحة، وفيما يلي بعض الاعتبارات التي تجعل من استخدام النموذج وسيلة ناجحة لتعليم السباحة:

يجب أن يضطلع المدرس مسؤولية التخطيط والإعداد الجيد لأداء النموذج فيما يضمن عرضه على المتعلمين بطريقة صحيحة، لان الخطأ في أداء النموذج سوف يحدث تأثيرا سلبيا على أداء السباحة

يجب أن يتاح للجميع رؤية النموذج دون الحاجة لتغيير أماكنهم والتحرك في اتجاهات مختلفة، ويمكن لتحقيق هذا الغرض مثلا أن يصطف المتعلمون في صفين حيث يجلس احد الصفين بينما الصف الآخر يبقى واقفا.

- يجب أن يؤدي النموذج بسرعة بطيئة ولعدة مرات من 3-4

يجب أن يتاح للمتعلمين التركيز على أداء النموذج ومنع أي مثيرات ومعوقات تعوق تركيزهم أو تشتت انتباههم.

يجب عدم التطويل في الشرح النظري قبل بدء النموذج لتجنب الملل.

-التدريب المنطقي لتعليق المدرب على النموذج يشمل أولا على وضع الجسم ثم حركة الذراعين ثم حركة الرجلين ثم نظام اخذ التنفس، وأخيرا التوافق للسباحة ككل. (أسامة كامل راتب: 1999 ص31)

### خلاصة

من خلال تناولنا لموضوع التعلم الحركي وخصائصه والعوامل المؤثرة على الحركة ومبادئ والأسس القاعدية وميكانيزماته اتضح لنا أن التعلم الحركي جملة مركبة و متسلسلة من عدة عوامل حيث انه يشترط الانتقال من مرحلة إلى أخرى مراعاة لدرجة الصعوبة و الأسبقية في التعلم و مراعاة عاملي السن و الجنس، وهذا ما نجده في التعلم الحركي الخاص بالرياضة السباحة وخاصة فيما يتعلق اتجاه من يمارسون هذه الرياضة، إذ يعتبر الاتجاه أحد المتغيرات المهمة في الدفع نحو تعلم هذه الرياضة، خاصة ما تعلق بتنمية المكتسبات وتحفيز الدوافع التي تكون داخل الفرد، الأمر الذي يجعل تعلم السباحة تعلمًا فعالًا يؤتي ثماره على مستوى الممارسة الفردية التي تحقق النجاح المستمر والوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات .

# الفصل الثالث

التربية البدنية الرياضية  
في مرحلة التعليم الثانوية

تمهيد :

إن السباحة تعتبر من أقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرف عدة شعوب في العصور القديمة 'حيث نالت اهتمام العديد من الرياضيين و'تتميز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد طرقها ووسائلها كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى وذلك من حيث الوسط المائي الذي تمارس فيه 'ووضع الجسم في المائي وطريقة التأقلم في الماء والتعود عليه وهي ككل الرياضات الأخرى التي تجذب ميول ورغبات الأفراد لتعلمها وممارستها وذلك لما لها من فوائد كثيرة متنوعة ومختلفة .

## 1- نبذة تاريخية عن السباحة:

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة وتغيرات جمة إلى أن وصلت إلى ما هي عليه وسنحاول سرد هذه التغيرات بالشكل التالي:

## 1-1- السباحة في العالم القديم:

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

إن الإمام بما تقدم عن السباحة من آراء واستنتاجات محاولة منا في الانتفاع بالخبرات السابقة لأقصى حد ممكن دفعنا للعودة إلى الماضي، وحيث أننا لا نملك من الحقائق التاريخية عن العصور الأولى للخليقة ما يدلنا على نشأة السباحة لكي نتوصل من خلالها إلى كيف ومتى وأين تعلم الإنسان السباحة؟ لذا لجأنا إلى الإستنتاج المنطقي لضرورة تعلم الإنسان للسباحة لكونها وسيلة من الوسائل الأساسية لحياته في ذلك العصر، فقد كانت حياة الإنسان تتسم بطابع الصراع الدائم والقتال المستمر، صراع مع الطبيعة وكائناتها لغرض المحافظة على حياته ولأجل تأمين حاجاته في الحياة والتي تتطلب منه قوة بدنية وممارسة أنواع من الأنشطة لتساعده في ذلك.

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذا أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحياناً. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: 200، ص12)

ونظرة إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية ترينا مدى إهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أمم هذه الحضارات وأكثرها عراقية حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000ص13)

وبالرغم من غياب المصادر عن ماضي الحياة الرياضية في حضارة وادي الرافدين وإن كتبت عنها فهي مؤلفات كتبها منافسو الحضارة العربية وحسادها إلا أنها أشادت بأمجاد العرب مضطرا بحكم الأحداث والوقائع، فمن الأحرى بنا نحن العرب جميعا أن نعي مسؤوليتنا نحو انجازات أسلافنا وعطاءاتهم الإنسانية.

لقد بدأت الحضارة في وادي الرافدين زراعية حالها حال معظم الحضارات الأولى، ولكنها اختلفت في مظاهرها ومستحدثاتها فكانوا يميلون إلى الحرب والفتوحات، وكان الإعداد الحربي هو الهدف من التربية والتعليم لأبناء الشعب مما ساعد على الإهتمام بالتربية البدنية، فإعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بان التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو وقد كان للأشوريين الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين وعدوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة المنافسات فيها. ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 و 650 قبل الميلاد. فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الآشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم، وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء "القرية" الذي يدل على معرفتهم للوسائل المستعملة آنذاك، فإن من المعتقد أنهم كانوا يسبحون بطريقتين هما السباحة الحرة وسباحة الصدر كل حسب تعلمه. (أسامة راتب: 1997ص39و40)

كما إشتهر الآشوريين بالحمامات وكانت عندهم أكثر انتظاما من الحمامات الرومانية، فقد وجدت في آثارهم حمامات فخمة بناها العرب في العصور القديمة. وهي مختلفة الإتساع ومغطاة

جدرانها بالموزائيك الثمين وفيها طريقة تسمح بتعديل المياه. ويمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشت في الأرض المحصورة بين نهريين عظيمين كدجلة والفرات، قد مارست السباحة لأغراض متباينة منها العسكرية والاقتصادية ولحماية النفس من فيضانات هذين النهريين... الخ.

ونحن إذا استقينا معلوماتنا في الوقت الحاضر من النقوش والصور التي وجدت، فترية العراق التي كانت ولا تزال خصبة لإخراج هذه الكنوز تجعلنا نأمل في المستقبل أن تصيب أكثر من الحضارة القديمة الغنية، أما عن حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة في القرى الواقعة على نهر النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها على ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية والإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد على أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسباحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء "القرية" ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى "3000 ق.م.". (عبد الفتاف السيد الطوخي، توفيق سلامة،:، 1989ص13 )

لقد بلغ اهتمام كثير من البلدان إلى إقامة حمامات للسباحة داخل الإقطاعيات التي كانوا يمتلكونها، ذلك في العهد الذي كانت تتمتع بأوج عظمتها وقوتها ففي حوالي "2900 ق.م" كان لأحد الملوك الفرعنة حوض سباحة عظيم مقسم إلى قسمين أحدهما للرجال، والآخر للنساء مما يشير إلى أن المرأة كانت تمارس السباحة أيضا، وهناك في مصر عثر على حجر في قبو "سينو" يرجع تاريخه إلى نهاية الأسرة السادسة "2400 ق.م" نقش عليه اسم أحد الخدم "نبيو" ومعنى نيب بالهيريوغليفية سباحة، وقد تكررت هذه التسمية عدة مرات في مصر القديمة والوسطى ثم اختفت، واهتم النبلاء والملوك بتعليم السباحة لأولادهم حيث كان يشرف على ذلك التعليم مدرسون متخصصون، ويذكر أن السباحة كانت تحتل ركنا أساسيا في البرامج التعليمية والحربية إذ أنها استخدمت في الحروب، فقد وجدت في آثار "رمسيس الثاني" في معركة قادش

صور لجنود وهم يعبرون أحد الأنهار بطريقة تشبه إلى حد ما يعرف الآن السباحة الأولية على الظهر والسباحة على الجنب والسباحة الحرة، كما تدل نقوش هذه المعركة على الطريقة البدائية الأولى للإنقاذ، فكان قسم منها يوضح أن بعض الجنود قبضوا على مفصل قدم ملكهم وحملوه مقلوبا ورأسه للأسفل رغبة في الإسراع في إرجاعه إلى وعيه، وقسم آخر من الجنود واقفون على الشاطئ يمدون أيديهم لمساعدة البعض الآخر وهذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ أيضا.

وعند الإغريق احتلت السباحة مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحا، وهناك دلائل وأساطير كثيرة تروي لنا كثيرا من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة كأسطورة "هيرو- أندر" حيث كان لي - أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ ميلا ونصفا للذهاب إلى هيرو. وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل طقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قرب شواطئ البحيرات والينابيع. (أسامة راتب: 1997ص39 و40)

وكانت للإغريق أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تعرف بالجمنيزيوم كانوا يفضلون بنائها خارج المدينة بالقرب من الأنهار تحيطها غابة صغيرة من الأشجار تمارس فيها الرياضة بإشراف مسئولين من الدولة، وكذلك كان الحال اسبرطة وأثينا ولا شك أنهم قد عرفوا السباحة في هذه الأبنية "جمنيزيوم" وذلك في القرن الخامس قبل الميلاد تقريبا إذ وجدت رسوم على قدر محفوظة بمتحف اللوفر تمثل جماعة من النسوة في حمام السباحة إحداهن تسبح والأخرى تستعد للقفز في الماء.

وتعطينا النقوش التي اكتشفت على الأواني فكرة عن الطقوس التي كانت مستخدمة لدى الإغريق والتي تشبه السباحة الحرة والظهر، فقد ذكر أفلاطون شيئا عن شخص يسبح على ظهره، أما السباحة على الصدر والجانب فكان استخدامها بدرجة أقل ولكنهم عرفوا الطفو والوقوف في الماء كما عرفوا السباحة السريعة واحتلت جانبا مهما من جوانب نشاط المنافسات فقد كتب، "Ge cian. Hermin Games" التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت باسم هوميروس في الإلياذة أن اوليوس كان سباحا ماهرا وإن المنافسات في السباحة بدأت في العصر الهومييري

في اليونان. وفي اسبرطة كانت المرأة تتلقى برنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع البرنامج الذي يتلقاه الرجل وكانت تتضمن ممارسة السباحة إحدى هذه النشاطات.

وللسباحة شهرة واسعة في نهضة روما وهناك سجلات عديدة تثبت أن الرومان كانوا يحبون السباحة واعتبروها جزءا مهما من الإعداد العسكري حيث نظر الرومان إلى الحرب على أنها أسمى حرفة، فاحتلت فعاليات الجيش جانبا مهما من برنامج التربية لإعداد الشباب. فروما من أوائل المهتمين بإقامة الحمامات العامة والمغاطس في قصور السادة للأغراض الترويحية والعلاجية، أما عند ظهور الدين المسيحي وسيطرة الكنيسة والدين على أوروبا فقد

أهملت السباحة كما أهملت سائر أنواع الرياضة واعتبرت الحمامات الرومانية من أماكن الكفر التي حرمتها المسيحية إلى حد كبير وصل إلى حد تحريم السباحة لذا اعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة بالنسبة للتربية البدنية عامة مما أدى إلى تدهور الصحة وانتشار الأوبئة والأمراض. (أسامة راتب: 1991ص95)

أما عرب الحجاز فلا يوجد ما يؤيد كونهم قد مارسوا السباحة ربما لعدم وجود الأنهار والبحار القريبة منهم بعكس عرب الجنوب والشرق، فقد عرفوا السباحة والغطس واشتغلوا بالملاحة والتجارة وصيد اللؤلؤ لقرب مدنها من السواحل الخليجية. لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائها تربية بدنية عسكرية بسبب ظروف التنافس والتناحر بينهم، لذلك كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة لخلق مقاتلين أشداء.

وفي القرن السابع ميلادي وعند ظهور الإسلام ازدادت العناية بالتربية البدنية بما فيها السباحة لحاجة المسلمين إليها في أثناء الحروب ونشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وتعلمها وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم : "علموا أبناءكم السباحة والرماية"، "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة"، (كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: "مشي الرجل بين القرصين وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة"، ولقد قيل: إن العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه

المتجمعة من السيول والأمطار وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة. واستمر المسلمون الأوائل على سيرة النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان يمارس أنواع النشاط الرياضي ومن ضمنها السباحة، فكانوا يستخدمون البحر دائما في غزواتهم الكثرة، وقد بعثت الرياضة البدنية في أقطار عديدة بعد فتحها من قبل المسلمين الذين أدخلوا معهم تقاليد الفروسية والقتص وكذلك السباحة. أما في العصور اللاحقة فلم يقل اهتمام العرب المسلمين بالسباحة التي كانت تمارس لغرض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على البهجة وتقدم فيها عروض السباحة. وقد بنى الخليفة المستكفي حوضا للسباحة في سامراء، تعلم فيه كثير من الشباب السباحة، وكانت تقام في ذلك الوقت سباقات للسباحة في نهر دجلة يحضرها الخليفة العباسي وتخصص جوائز للفائزين تشجيعا لهم. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000ص18 )

### 1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر وإهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر. ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر. وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن إختراع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهددة جدا ومحدودة الفائدة. وازداد إنتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة

سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخط بين السباحة الحرة والصدر، وذكر بعض النقاد بان الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقتهم الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهر ضربات ذراع واحدة خارج الماء. وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب.

وكان لعبور الكابتن "ماتيو ديب" المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة ب21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 وتأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة 1896 وبثلاث مسافات " 100 - 500-1200 " وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين. وفي عام 1904 أقيمت الدورة الاولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل " 302.33 "، وكانت تؤدي والذفن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج

في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمن على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين. (نبيل العطار، أسامى حلمي: 1997، ص120)

و في لندن بدأ تنظيم "F.I.N.A" وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى. فقد استخدم "جورج كورسان" مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر. وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة". إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجها من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط. وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط. فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة، في هولندا عام 1920 "Antwerpen" أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتقرين الأولمبية تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: 2000 ص20)

وإستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جونني ويملر" الذي ظل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميز طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الإنبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين. أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد

اقتصرت على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200 م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس. وأراد السباح الأمريكي "جونى ويسملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء . السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930

وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة. فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة. ثم جاء السباح الألماني "راديماخز" الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني "بنتش" بيم مميزات كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة ما زالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة. وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها وعدم إمكانية مشاهدتها من قبل المتفرجين عندما لاحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر بطريقة السباحة تحت سطح الماء.

كما لوحظ خلال المدة الواقعة بين " 1935-1952 " في سباقات سباحة الصدر أنه بدلا من أن يلمس السباح خط النهاية بيديه معا تحت سطح الماء، فقد أخرجهما في حركة دائرية أمامية من فوق سطح الماء. ثم استعمل السباح "هوينجر" هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تماثلية للذراعين.

وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضدعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفينية وأصبحت بهذا طريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين.، وقد إعتمدها الإتحاد الدولي للسباحة وفرق بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952

وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة "الدولفينية" ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة. وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء.

ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، وإنعدام فترة الإنسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين. واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغييرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، وتؤدي حركة الرجلين باتساع كبير وتضم بسرعة كبيرة. بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والرفير تحت سطح الماء. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: 2000ص20)

### 1-3 - تطور السباحة في الجزائر

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الإستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، وإستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا. وحسب مقالات (الماضي والحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رابح سعد الله فإن فقد أنجب نادي السباح في مدين غليزان، (c.n.r) سباحين كبار من بينهم نجد "بن حمو"، "العريبي"،

"بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "بلحاج مصطفى" الذي إعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي "Alex janny" في الأربعينيات

حيث إستطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400 م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100 م و 200 م سباحة حرة. وكذلك نشير إل تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 و عدة مرات بطل شمال إفريقيا. (Rabah sààdalah1999) وعند إندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعوهم الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والإلتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الإستقلال، في 26/06/1962، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 09/10/1962 . وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة. وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة و،(F.A.N) كان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للإتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A) وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة . 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية. أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الربطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن السباحين جيل الإستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بله عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100 م سباحة على الصدر، و "بن شكور

سفيان"، و"عطار فارس"، و"مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100 م سباحة حرة في وقت قدره 49.56 ثانية في 2001/05/10 بفرنسا

. "سليم إلياس" والذي يعتبر من أحسن السباحين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لأبس بها، كما هناك عند الإناث: "بله مهديّة" و "قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100 م سباحة على الظهر منذ سنة 1985

## 2- ما هية السباحة:

تعرف السباحة أنها إحدى أنواع الرياضات المائية، و التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، و ذلك عن طريق حركات الذراعين و الجذع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا و مهاريا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا.

و تعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل: الغطس، الشراع، الانزلاق، التجذيف و السباحة التوقيعية، و بدون اتقانها يصعب عبئ الشخص ممارسة اي من الرياضات المائية الأخرى، كما تتميز السباحة بأنها إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة و ليس من الضروري ان تمارس بالقوة و العنف الذي يظهر احيانا في المنافسات، و إنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته و قوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة و الاسترخاء، و تجديد النشاط أو وسيلة للترويح.

## 3- تعريف السباحة :

**سبح**: السبح والسباحة العوم، سبح بالنهر وفيه يسبح سبحا وسباحة، ورجل سباح و سبح من قوم السباحاء وسباح من قوم السباحين (ابن منظور: 2005، ص 103 )

## التعريف القاموسي:

السباحة: فعل يقوم به الحيوان بشكل غريزي أما عند الإنسان هو العوم اي فعل تعلمه الإنسان. وهو نشاط فردي يقوم به الإنسان (1)

السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع. وتعتبر السباحة نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية واولمبية كما لها العديد من الفوائد بالإضافة إلى المخاطر حين يكون السباح حذرا (2)

#### 4- فوائد السباحة :

اتفق كثيرون على أن السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العامة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان و حركاته و حتى تفكيره في أحيان كثيرة. لذا فهو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله و يحرك جسمه و عقله بعيدا عن مشاغله و همومه، و يمكن إدراج فوائد السباحة كالآتي:

#### 4-1- الفوائد الجسمية:

للسباحة دور هام في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه، تتناسق و رشاقة. و للسباحة تأثير كبير على نمو العضلات و مرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد و رشاقة حركات، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته و إطفاه و نظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة و بشدة و ارتفاع مستمرين.

#### 4-2- الفوائد الفزيولوجية :

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة و أعضاء الجسم، حيث تزيد من قدرة الجهاز الدوري لان درجة حرارة الماء البارد قليلا تسبب في البداية بعض الضيق للأوعية الدموية، و بعد ذلك تسبب توسع لهذه الأوعية، و كأنه يحدث تدريب للأوعية الدموية و بالتالي لعضلة القلب بالإضافة إلى تأثيرات على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (وفيقة مصطفى سالم: 1997، ص 12)

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

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

#### 4-4- الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر و كراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام و التعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل و بعد النزول إلى حوض السباحة و الاعتناء بنظافة الأنف و العين والأذن و سائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق و الشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد. (وفيقة مصطفى سالم: 1997، ص 12)

#### 4-5- الفوائد النفسية و العقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد و الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية و تحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى مالها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية و تنمي الشجاعة و الإقدام و تبعد الخوف و تزيد من تماسك الجماعة و تنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس و القدرة على مساعدة الآخرين و التكيف معهم .

#### 4-6- الفوائد العلاجية:

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

المكفوفون والمصابين بالشلل و ضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم و تقديم المساعدات العلاجية و النفسية اللازمة، و يمكن تلخيص فوائد السباحة فيما يلي:

- الحفاظ على الصحة العامة و تحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف"المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف."

-تحقيق النمو البدني السليم و خاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة و المساهمة في قدراتهم البدنية،فهي تعمل على تنمية المطاولة و المرونة.

-إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة و رفع قدرات الإنجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية،و ذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات و البطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.

-تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس و الطموح و الإرادة.

-عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن و جنس.

-رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن و قد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، و أخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة في ذلك الوقت يستطيع أن يعبر الحدود المائية و الأنهار لمتابعة العدو أو التخلص منه.

-تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية و تمثيل القطر في المحافل القارية و العالمية و في تعميق الصداقة بين الشعوب و يكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة. (وفيقة مصطفى سالم: 1997،ص 12)

دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.

- تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد و لممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس و كرة الماء والتجديف والتزلج على الماء و الغوص، كما تستخدم كوسيلة من وسائل العامة للتدريب و ذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية. (قاسم حسن حسين: افتخار احمد: 2000، ص 27، 26)

### 5. - مجالات السباحة :

#### 5-1 السباحة الترويحية:

أن ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد شيئا هاما يؤثر في تكوين شخصية متكاملة، ويذكر "وليام مانجر" ان الشخص المتمتع بالصحة هو الشخص ذو هوايات ترويحية. و تعتبر السباحة أحد هذه الأنشطة الترويحية حيث يمكن ممارستها جمع الأعمار و الأجناس.

#### 5-2 السباحة التنافسية :

هذا النوع يمارس وفق قوانين و قواعد محددة و معروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة، وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته تحقيق إنجاز رقمي منشود، للسباحة التنافسية مسابقات محددة المسافة يشارك فيها السباحون. (وفيقة مصطفى سالم: ص 12، 1997)

#### 5-3: سباحة المعاقين:

استخدمت السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين، كما نظمت لهم مسابقات و منافسات إقليمية و دولية يتم تقسمها حسب نوع الإعاقة وقد حدد القانون المصري لتأهيل المعاقين رقم 39 لسنة 1975 ان المعوق:

"الشخص الذي أصبح غير قادر على الإعتماد على نفسه في مزاولته عمله أو القيام بعمل آخر و الاستقرار فيه أو نقصت قدرته على ذلك نتيجة لقصور عضوي او حسي او نتيجة عجز خلقي منذ الولادة.

#### 5-4-السباحة الايقاعية ( التوقيتية):

هي عبارة عن حركات فنية مصاحبة للموسيقى تمارسها الفتيات دون الرجال و يشملها الأداء الجماعي و هذا النوع يتضمن العديد من المهارات الموسيقية و طرق السباحة المختلفة و الدوران و حركات الرشاقة في إطار منسق جميل يجذب انتباه الآخرين.

#### 5-5-السباحة التعليمية :

تهدف إلى اكتساب الفرد لمهارات و طرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح و الأمن و السلامة كما أنها المرحلة الأولى للانتقال إلى مستويات متقدمة و هي ضرورية للممارسين لوظائف الصيد و الغوص تحت الماء و طلاب الكليات العسكرية و الرياضية.

#### 6- أنواع السباحة

\*سباحة الصدر (brasse)

\*سباحة الظهر (Dos)

\*سباحة الحرة (nage libere)

\*سباحة الفراشة (Papillon)

#### - كفايات السباحة

تتنوع السباحة وكيفية أدائها فكل نوع له طريقته في الأداء وفي المهارة وكل نوع

له طرقه الخاصة كالتالي :

**6-1- السباحة على الصدر**

يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتيفين يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه بإمكانه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران. السباقات الحرة على الصدر هي 100م، 200م، 500م.

**6-2- السباحة على الظهر**

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك عند الدوران ويقوم بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 100م و200م و500م.

**6-3- السباحة الحرة**

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التتابع الفردي المتنوعة يجب على السباح أن يؤدي أسلوبا مختلفا عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبا بعملية التجديف للقدمين (1)

**6-4- السباحة الفراشة**

في السباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا ويعيد الحركة بشكل متواصل سباقات سباحة الفراشة هي: 100م، 200م، 500م سباحة الفراشة عموما تحتاج إلى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة

**6-5- سباقات التنوع**

يتنوع أسلوب السباحة في سباقات التتابع حسب نوع المنافسة.

**- التتابع المتنوع**

في سباقات التتابع التنوع تنبارى فرق مكونة من 4 سباحين ' يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة 100م.

### - الفردي المتنوع

في السباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة أما المسافة 200م او 400م. أما في السباقات 200م متنوع يستخدم السباح في كل 50م أسلوبا مختلفا الفراشة ' الظهر ' الصدر ' الحرة' (1)

### 7-حوض السباحة الدولي

يبلغ طول حوض السباحة الدولي 50م وعرضه 21م وعمقه 1.80م يوجد به ثمانية حارات طول كل واحدة منهم 2.5م يفصل بينهما حبال تمتد على الحوض .إما بالنسبة لمنصة البداية فهي علي ارتفاع نصف أو ثلاث أرباع متر فوق سطح الماء الحوض .(1)

### 8- طرق تعلم السباحة

#### 8-1: الطريقة الجزئية:

تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء السباحة مثل حركة الرجلين و الذراعين و التنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة.

#### \*مميزات الطريقة الجزئية:

يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كل من المدرس و المتعلم على اكتشاف مواطن الضعف و الأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر و المناسب لإصلاح هذه الأخطاء.

تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس و المتعلم بالإضافة إلى إمكانية عدد أكبر من التلاميذ نظرا للتجانس و التقارب في مستوى تعلم المهارات الجزئية.تساعد الطريقة الجزئية المتعلم على التقييم المبكر لمستوى أدائه.

\*عيوب الطريقة الجزئية:

- يحدث كثيرا و بصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة،حيث ان المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب و التوافق الكلي للسباحة،مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل،وهو الأساسي من التعلم.
- يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة و أن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبي و الإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة و يزيد من الوقت المطلوب لأحداث التعلم .
- يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة لمتعلم ومما هو جدير بالذكر ان وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم. (أسامة كمال راتب:1999ص156)

**8-2: الطريقة الكلية:**

- و يقصد بالطريقة الكلية ان يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق و الشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة،ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء.

\*مميزات الطريقة الكلية:

- تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية و تفاعل في عملية التعلم و يحاولون اكتساب السباحة ككل .
- يرى الكثير من المتخصصين ان المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة و تعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.

**\* عيوب الطريقة الكلية:**

• تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ ان بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة و البعض الآخر لا يستجيب.

• يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية ان يصعب على المتعلمين معرفة دقائق و تفاصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم لعدد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية و قد يصعب التخلص منها فيما بعد .

**3-8: الطريقة المختلطة:**

تعد الطريقة التعليمية المختلطة وسطا بين الطريقة الجزئية و الطريقة الكلية و قد وجدت هذه الطريقة من جمع مزايا كل من الطريقتين السابقتين و محاولة تجنب عيوبها .دلت التجارب على استعمال الطريقة المختلطة في تعليم المهارات الحركية يحقق نتائج أفضل و قد استعملت في معظم المناهج لتعليم السباحة و ذلك قبل خمسين سنة او أكثر و اثبت تفوقها على الطريقتين الأخرتين.

و التعليم بهذه الطريقة يكون كما يلي :مثلا عدم تقسيم الحركة إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل وحدة تمثل جانبا كبيرا من المهارات الحركية و بعد تعلم هذه الوحدة ينتقل المدرب إلى الوحدة التالية لهما و هكذا و عند جمع هذه الوحدات مع بعضها البعض تظهر الحركة كاملة.

إن من مزايا هذه الطريقة أنها تحدد هذه المهارة للمتعلم و لو بصورة جزئية مما يجعل أداء المهارة مشوقا و غير ممل نتيجة لذلك تقل إمكانية حدوث الإصابات بالإضافة إلى مراعاتها لقدرات و إمكانيات المتعلمين كما أنها تقلل من الوقت اللازم للتعليم بالطريقة الجزئية،كذلك تقلل من الارتباطات العصبية اللازمة لأداء المهارة فيها،لكن هذه الطريقة تتطلب من المعلم و المدرب

الدقة المتناهية في تقسيم الحركة إلى وحدات طبيعية و سليمة لذا يجب مراعاة عند استخدامها طريقة الوحدات التعليمية .

-تعليم المهارة الحركية كلها بصورة مبسطة في أول الأمر .


-تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الحركي للمهارة الحركية

(أسامة كمال راتب:1999ص158)

## الخلاصة

اتفق كثيرون على أن السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العامة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان و حركاته و حتى تفكيره في أحيان كثيرة. لذا فهو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله و يحرك جسمه و عقله بعيدا عن مشاغله و همومه حيث إنها من الفعاليات التي تنفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد .

ومن المعلوم ان رياضة السباحة رسالة إنسانية وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره، وهذا لما تقدمه ممارستها من إكساب الفرد عدد من الميول والاتجاهات والمعارف والمهارات التي تسعد حياته وتشعره بالمتعة والسرور وتدفعه للعمل وتجعله ينظر إلى الحياة بأمل ورجاء.



الإجاب  
التطبيقي

**الفصل الأول**

**طرق المنهجية**

**للدراسة**

**تمهيد:**

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة التعرف على الاتجاه الذي يكونه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وتوضيح ذلك إنه من الأهمية القيام بالإجراءات المنهجية للدراسة و التي تضمنت منهج الدراسة المستخدم والدراسة الإستطلاعية والمجتمع الأصلي للبحث ومجالات البحث وعينة البحث وطريقة إختيارها وكذلك الشروط العلمية للأداة كالصدق والثبات بالإضافة إلى أسلوب المعالجة والتحليل الإحصائي .

## 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 .

وكانت الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من طلبة السنة الأولى لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة عمار تليجي الاغواط وذلك بغرض تمهيد الأرضية والطريق لإجراء المقابلات مع الطلبة والإجابة على أسئلة الاستمارة، وكذلك من أجل التأكد من صحة هذه الدراسة وأنها مطابقة للعينة وأن الأرضية مهيأة ومساعدة لإجراء هذه الدراسة .

## 2- المنهج المستخدم :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع تعتمد على أسس وقواعد معينة لكل منهج من حيث استعمالها و تطبيقها، وانطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة

ومن خلال ما سبق فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع .

ويعرف "ديوبولد فان دالين" المنهج الوصفي على أنه المنهج الذي يبحث عن الأوصاف الدقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص، ويقوم على تصوير الوضع الراهن ويحدد العلاقات التي توجد بين الظواهر أو التيارات التي تبدو في عملية النمو ويحاول من خلال ذلك وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة ( ديوبولد فان دالين: 1986، ص312)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو بذلك يريد التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها .

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره .

### 3- 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 ( محمد نصر الدين رضوان: 2003، ص 14 )

أجريت الدراسة على الطلبة وبالضبط طلبة السنة الأولى لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة عمار تليجي الاغواط، نظرا لأن رياضة السباحة يتعرف عليها الطالب في السنة الأولى من التعليم الجامعي وهو ما يحقق أهداف الدراسة.

الطلبة	الذكور	الإناث	المجموع الكلي
السنة الأولى علوم وتقنيات البدنية والرياضية	85	6	91

### 3-1 عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك". (رشيد زرواتي: 2007، ص334)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى طلبة السنة الأولى علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة عمار ثليجي الاغواط وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية حيث تم التوجه إلى طلبة السنة الأولى علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الاغواط وذلك نظرا للأسباب التالية:

- \* ضيق وقت الدراسة والجهد المبذول في أنواع العينات الأخرى .
- \* توفر جميع أفراد مجتمع البحث على نفس الخصائص والمميزات مما يجعل الطريقة العمدية أو الطرق الأخرى صالحة لإعطاء النتائج المتعلقة بالدراسة.
- \* أن هذا النوع من العينات هو الشائع في البحوث والدراسات الخاصة بهذا المجال.

#### جدول رقم 01 :عينة الطلبة النهائية

عدد الطلبة	إناث	ذكور	جامعة عمار ثليجي الاغواط
50	04	46	طلبة السنة الأولى

**4-مجالات الدراسة :**

**4-1- المجال البشري:**

يمثل المجال البشري لدراستنا طلبة السنة الأولى لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة عمار تليجي الاغواط.

**4-2-المجال الزمني:**

أنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2017).

- **المرحلة الثانية :** قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارة الإستهيبان للطلبة المعنيين وذلك بتاريخ 06 أفريل 2017 وتم استرجاعها بتاريخ 08 أفريل 2017.

**4-3-المجال المكاني :** تمت الدراسة الحالية على مستوى جامعة عمار تليجي-الاغواط

**5- متغيرات الدراسة :**

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

**5-1- 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 :** اتجاه طلبة السنة الأولى لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية في جامعة عمار تليجي الاغواط .

5-2- 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 (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : 1999، ص 219 )

- تحديد المتغير التابع : تعلم السباحة

6- أداة الدراسة:

بعد الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من أساتذة التربية البدنية الرياضية عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي، اشتملت أداة الدراسة على مقياس اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من موسعة الاختبارات النفسية للرياضيين لمؤلفه محمد حسن علاوي الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998

قامنا بإعداد هذا المقياس كأداة لقياس اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة وقد اتبعنا في بناء المقياس الخطوات التالية :

-إعادة صياغة فقرات المقياس بما يتلائم مع البيئة الجزائرية

-عرض المقياس على السادة المحكمين من أجل اختيار مدى ملائمتها لجمع البيانات، و تقنينها على البيئة الجزائرية .

-تعديل الإستبانة بشكل أولي حسب ما يراه المحكمين.

وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم تعديل بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات الإستبانة بعد صياغتها النهائية (24) فقرة،

- تم طباعة المقياس، على أن يعطي كل اختيار من الاختيارات الثلاثة درجة معينة حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي ( نعم، غير متأكد، لا) وأعطيت الأوزان التالية (3، 2، 1) . وذلك بناءً على مفتاح التصحيح.

### 7- الخصائص السيكومترية لأداة القياس :

#### 7-1- الصدق و الثبات:

للتأكد من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها ( 12 ) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، ومن خلال النتائج المحصل تم حساب :

#### 7-1-1- صدق الأداة :

على الرغم من ان هذا المقياس قد سبق تطبيقه في بيئة عربية مشابهة مماثلة للبيئة الجزائرية وثبة تمتعه بصدق وثبات عالي الا اننا حرصنا على التأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية وذلك لأهمية صدق الأداة حيث تعد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس وهو من إما معايير جودة الاختبار وتعرفه انستازي (Anastasi) سنة 1990 "ان صدق الاختبار يعني ما يقيسه هذا الاختبار وكيفية صحة القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه " ومن اجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الوسائل التالية:

#### -الصدق الظاهري : إن المقياس الذي تم اختياره قد تم اقتباسه من مراجع علمية ودراسات

وبحوث سابقة في مجال التربية البدنية والرياضية، وهي ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق والثبات، مما جعلنا نتوقع منطقياً ان هذا المقياس صادقاً، كما يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أولاً يقيس ما وضع من اجل قياسه، ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس .

- 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 0.61 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي

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

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.78$$

- صدق المحكمين :

وكذلك للتأكد من صدق أداة الدراسة وملائمتها للبيئة الجزائرية قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بعرض الاستبيان على الأستاذ المشرف وقمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة و بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، وقمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغتها .

7-1-2- ثبات الأداة: ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني انه في حالت تطبيق نفس أداة القياس الاختبار او القياس على نفس الأفراد أو الشيء أي عدد 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

\*الفا كرونباخ :

معاملات ثبات الأداة جمع البيانات باستخدام "معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل الفا لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختبارات أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد

$$\text{بلغ ثبات الاتجاه نحو تعلم السباحة : } = \text{Alpha Cronbach } 0.61$$

7-2- الموضوعية :

إن الأداة سهلة وواضحة و لا يتدخل في الإجابة عليها الباحث، بل هي أداة اتفق على صدقها المحكمين و ثباتها من خلال الدراسة التي قمنا بها ، حيث أن المختبر يجيب على الأسئلة الواردة في الأداة بدون إحاء أو تدخل من قبل الباحث و عليه فان الذاتية لا تدخل ضمن إطار هذه الأداة .

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المقياس والدرجة الكلية له، كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات وبالتالي نستطيع الحكم عيه بأنه يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه لقياس اتجاهات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة .

8- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات استمارات الاختبار الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

\* حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).

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

\*المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على درجات الفروق.

\* حساب النسب المئوية لتكرار إجابات عينة البحث على المقياس والتعبير عنها بدوائر نسبية.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

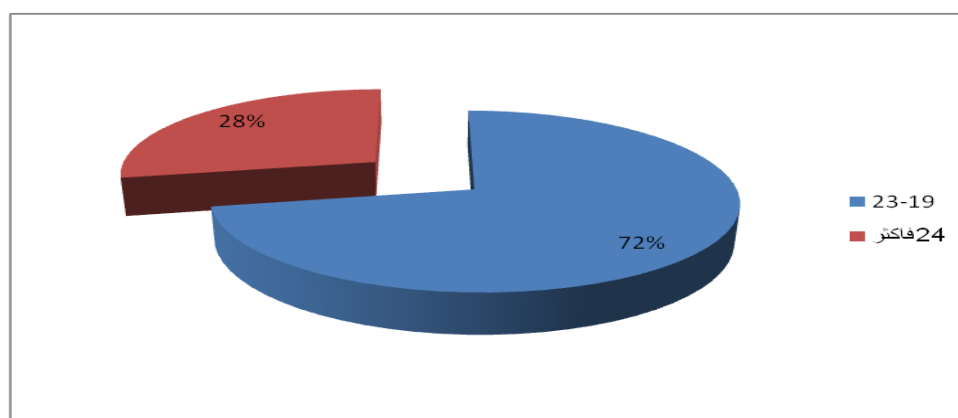
## 1-تحليل الخاص بالمعلومات الشخصية

## 1-1- السن

الغرض منه: ترتيب المبحوثين حسب السن

الجدول رقم (2): يوضح توزيع المبحوثين حسب الفئات السنوية .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
72%	36	23-19 سنة
28%	14	24سنة فأكثر
100%	50	المجموع



الشكل رقم (6): يوضح الفئات السنوية بالنسبة المئوية .

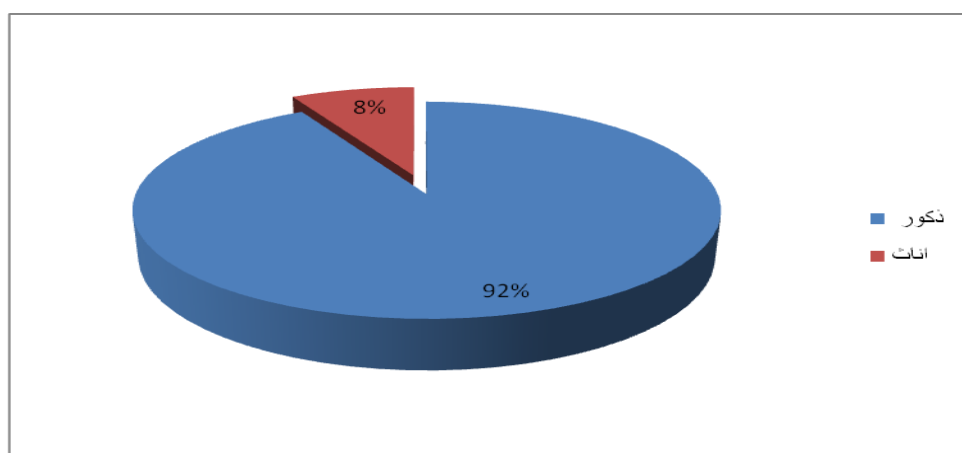
يتضح من نتائج الجدول رقم (01) أن أعلى نسبة من مفردات مجتمع الدراسة تتراوح أعمارهم 23 سنة فأقل وهذا بنسبة تقدر ب72% يليهم الذين أعمارهم 24سنة فأكثر بنسبة تقدر ب28% وتدل النتيجة السابقة على التنوع في متوسط أعمار مفردات الدراسة ويعود ذلك إلى كون أفراد العينة هم طلبة السنة الأولى جامعي، مع العلم بأن الطالب الجامعي الذي يتحصل على شهادة البكالوريا في سن السابع عشر يمكن أن يكون في عمره 19 سنة في دراسته الجامعية أما هؤلاء الذين يبلغ سنهم أكثر من 24 سنة، فهم من الذين أعادوا سنة و أكثر بالجامعة، أو من الذين التحقوا بالجامعة بعدما حصلوا على شهادة البكالوريا بسنوات، أو من الذين لم يلتحقوا بهذا الفرع بالجامعة باكرا.

## 1-2- الجنس

الغرض منه: تحديد المبحوثين حسب الجنس

الجدول رقم (3): يوضح توزيع المبحوثين حسب نوع الجنس

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاقتراحات
92%	46	ذكر
8%	04	أنثى
100%	50	المجموع



شكل رقم (07): يوضح توزيع المبحوثين حسب الجنس بالنسب المئوية

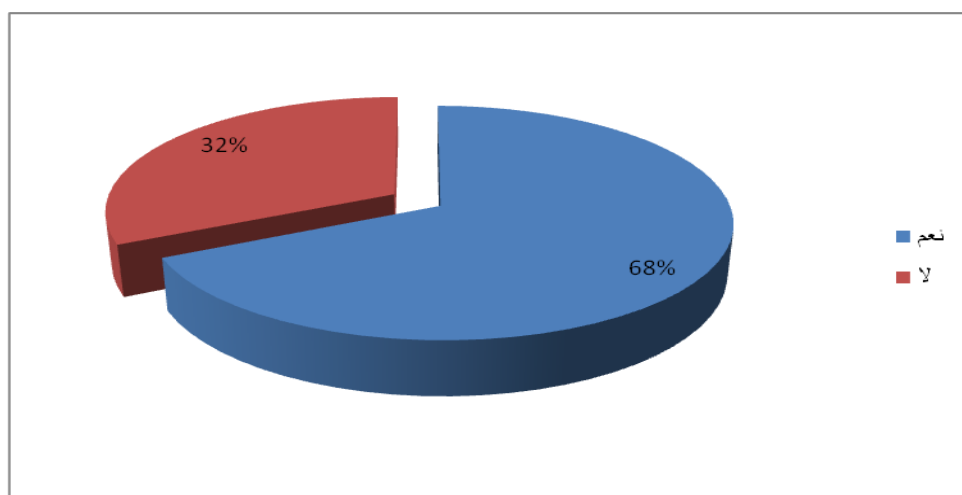
يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة الذكور أكثر من نسبة الإناث في عينة الدراسة من الطلبة، حيث أنهم يمثلون 92% من مجموعها، في حين أن نسبة الإناث بلغت 8% فقط من مجموع أفراد عينة الدراسة. ويمكن أن يرجع ذلك إلى عدم إقبال الإناث على فرع النشاط البدني بالجامعة، كما أن من خصوصية المجتمع تشجع الذكور على الإقبال على ممارسة الرياضة أكثر من الإناث.

السؤال رقم (3): حول الممارسة (الخبرة)

الغرض من السؤال: تحديد المبحوثين حسب الممارسين والغير ممارسين

الجدول رقم (3): يوضح توزيع المبحوثين حسب ممارسة السباحة

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	34	68%
لا	16	32%
المجموع	50	100%



شكل رقم (3) : يوضح توزيع المبحوثين حسب الممارسة (الخبرة) بالنسب المئوية

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن توزيع أفراد العينة الممارسين يمثلون أغلبية الطلبة بنسبة 68% من مجموع عينة الدراسة، في حين انم مجموعة الطلبة الغير ممارسين تمثل 32 % وهـذا راجع إلى الاهتمام بالرياضة .

## 2- تحليل عبارات المقياس

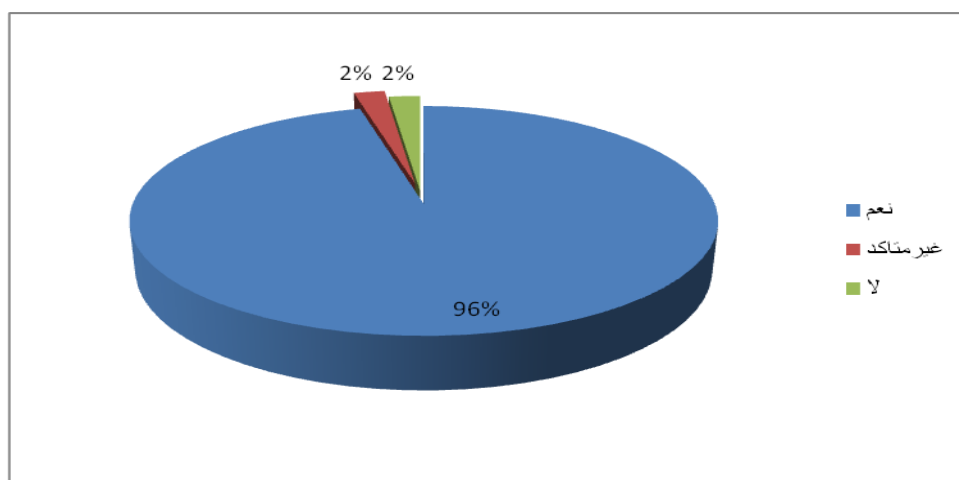
السؤال رقم (01): هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟

الغرض من السؤال: معرفة اهتمام المبحوثين بتعلم السباحة

الجدول رقم (4): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

حسب اهتمامهم بتعلم السباحة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
31,0	49,2	96%	48	نعم
		2%0	01	غير متأكد
		02%	01	لا
		%100	05	المجموع



الشكل رقم (04): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب درجة اهتمامهم بتعلم السباحة من

خلال جدول رقم (4) نلاحظ أن ما نسبته 96% يعطون أهمية لتعلم السباحة، و2% من

المبحوثين غير متأكدين من أن لديهم اهتمام بتعلم السباحة و2% ليست لديهم أهمية لتعلم

السباحة، وهذا راجع للممارسة وفهمهم للقيمة الحقيقية لرياضة السباحة .

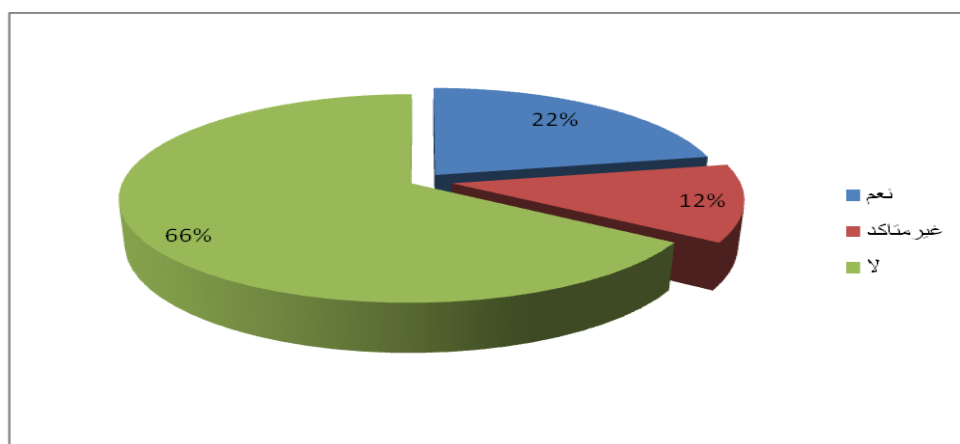
السؤال رقم (02): هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة ؟

الغرض من السؤال: معرفة صعوبة تعلم السباحة

الجدول رقم (05): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

حسب صعوبة تعلم السباحة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
83,0	1.56	22%	11	نعم
		12%	06	غير متأكد
		66%	33	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (05): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب درجة صعوبة تعلم السباحة

من خلال جدول رقم (05) نلاحظ أن ما نسبته 66% يرون ان تعلم السباحة ليس عملية صعبة

و، 22% من المبحوثين غير متأكدين بان تعلم السباحة عملية صعبة و 12% يرون بان تعلم

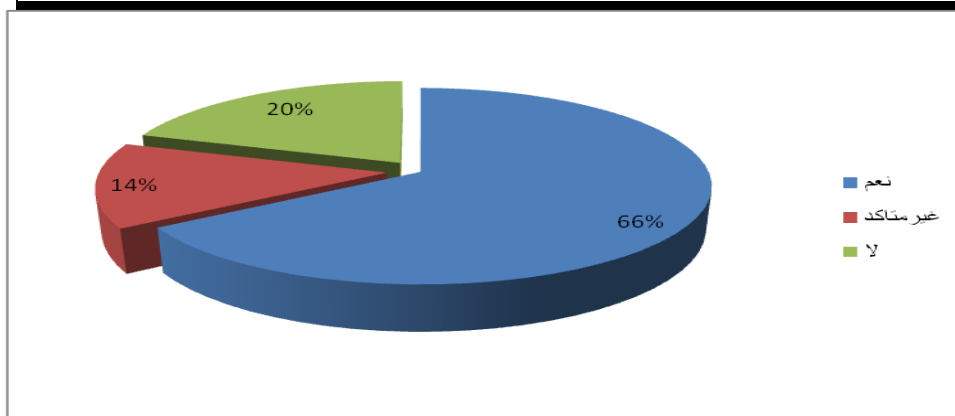
السباحة عملية صعبة ، وهذا راجع إلى كل من عوامل الخبرة والممارسة ولسهولة تعلمها .

السؤال رقم (03): قبل أن تشترك في تعلم السباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر ؟

الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالقلق من احتمال وجود المخاطر أثناء تعلم السباحة

الجدول رقم (06): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالقلق من احتمال وجود المخاطر عند تعلم السباحة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
81,0	2.46	66%	33	نعم
		14%	07	غير متأكد
		20%	10	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (06): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالقلق من احتمال وجود المخاطر عند تعلم السباحة

من خلال جدول رقم (06) نلاحظ أن ما نسبته 66% يرون أن هناك شعور بالقلق من احتمال وجود المخاطر عند تعلم السباحة، و 20% من المبحوثين غير متأكدين من شعورهم بالقلق من احتمال وجود مخاطر عند تعلم السباحة و 14% يرون بان لا يشعرون بالقلق، وهذا راجع وهذا راجع إلى عدم الثقة بالنفس والخوف من الماء عند البعض وعدم الشعور بالارتياح .

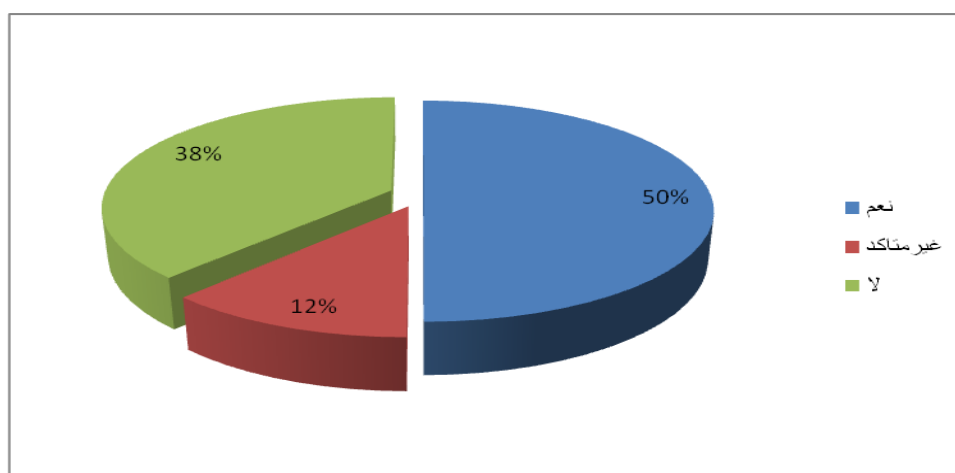
السؤال رقم (04): أثناء وجودك في حصة تعلم السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق؟

الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالتوتر من احتمال الغرق

الجدول رقم (07): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

حسب الشعور بالتوتر من احتمال الغرق.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
93,0	2.12	50%	25	نعم
		12%	06	غير متأكد
		38%	19	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (07): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور الشعور بالتوتر من احتمال الغرق

من خلال جدول رقم (07) نلاحظ ان ما نسبته 50% يرون ان هناك شعور بالتوتر من احتمال الغرق عند تعلم السباحة، 38% من المبحوثين غير متأكدين من شعورهم بالتوتر من احتمال الغرق عند تعلم السباحة و 12% لا يشعرون بالتوتر، وهذا راجع لعدم إتقانهم الجيد لرياضة السباحة .

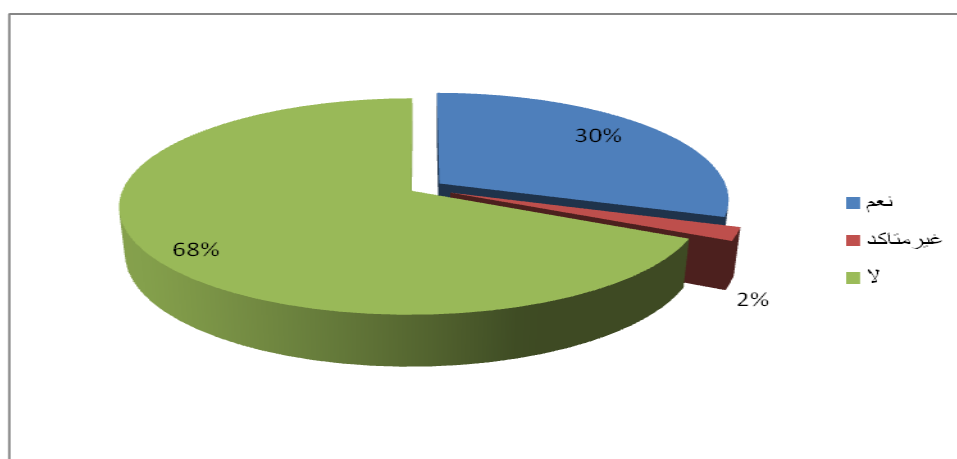
السؤال رقم (05): هل تشعر بالضييق عند محاولتك وضع رأسك تحت الماء؟

الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالضييق عند محاولة وضع الرأس تحت الماء

الجدول رقم (08): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

حسب الشعور بالضييق عند محاولة وضع الرأس تحت الماء

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
74,0	1.36	30%	15	نعم
		02%	01	غير متأكد
		68%	34	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (08): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالضييق عند محاولة وضع الرأس تحت

الماء

من خلال جدول رقم (08) نلاحظ ان ما نسبته 68% يرون ان هناك شعور بالضييق عند محاولة وضع الرأس تحت الماء، 30% من المبحوثين غير متأكدين من شعورهم بالضييق عند محاولة وضع رأسهم تحت الماء و 12% لا يشعرون بالضييق، وهذا راجع لعدم القدرة على التنفس تحت

الماء

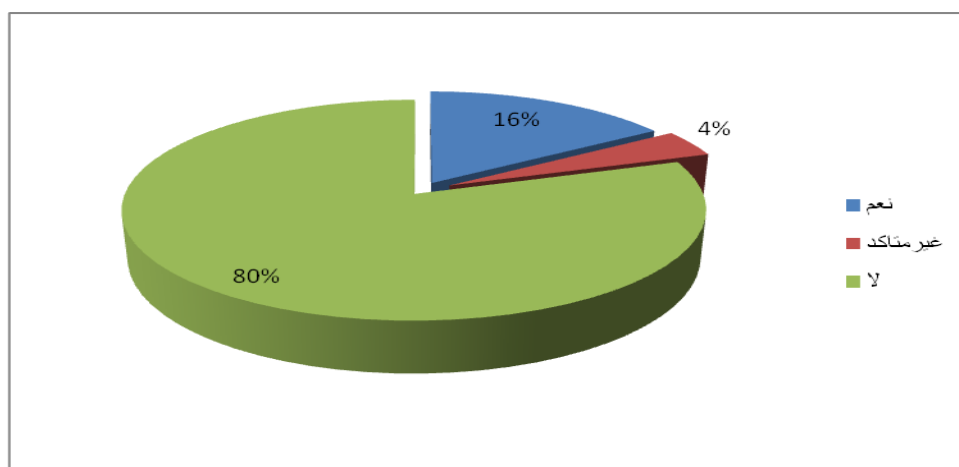
السؤال رقم(06): هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على مستوى عمق الصدر؟

الغرض من السؤال: معرفة الشعور بانزعاج في الماء على مستوى عمق الصدر

الجدول رقم (09): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

حسب الشعور بانزعاج في الماء على مستوى عمق الصدر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
94,0	1.86	16%	08	نعم
		04%	02	غير متأكد
		80%	40	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (09): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بانزعاج في الماء على مستوى عمق الصدر

من خلال جدول رقم (09) نلاحظ ان ما نسبته 80% يرون ان هناك بالانزعاج في الماء على

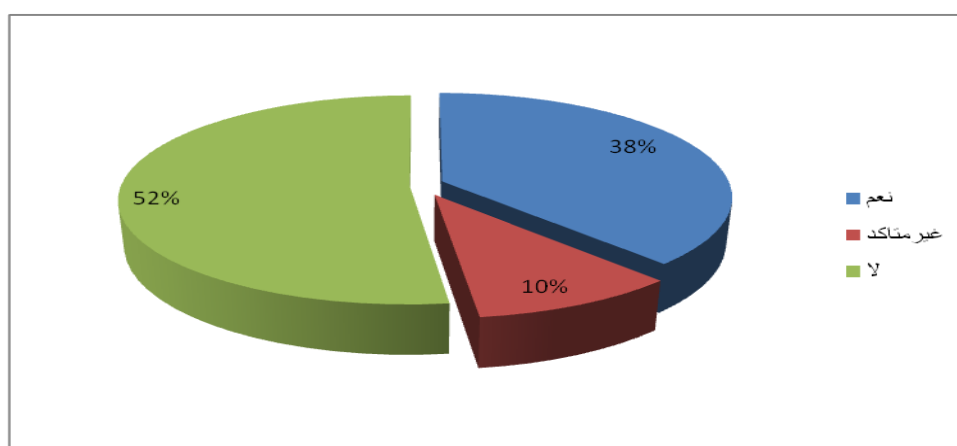
مستوى عمق الصدر، 16% من المبحوثين غير متأكدين من شعورهم بالانزعاج في الماء على

مستوى عمق الصدر و 04% لايشعرون بالانزعاج، وهذا راجع إلى ممارسة السباحة وخبراتهم

المكتسبة سابقا

السؤال رقم(07):هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك ؟  
الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالخوف في الماء على عمق أعلى من الرأس  
الجدول رقم (10):يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة  
حسب الشعور بالخوف في الماء على عمق أعلى من الرأس

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
94,0	1.86	38%	19	نعم
		10%	05	غير متأكد
		52%	26	لا
		%100	05	المجموع



الشكل رقم (10):يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالخوف في الماء على عمق أعلى من الرأس

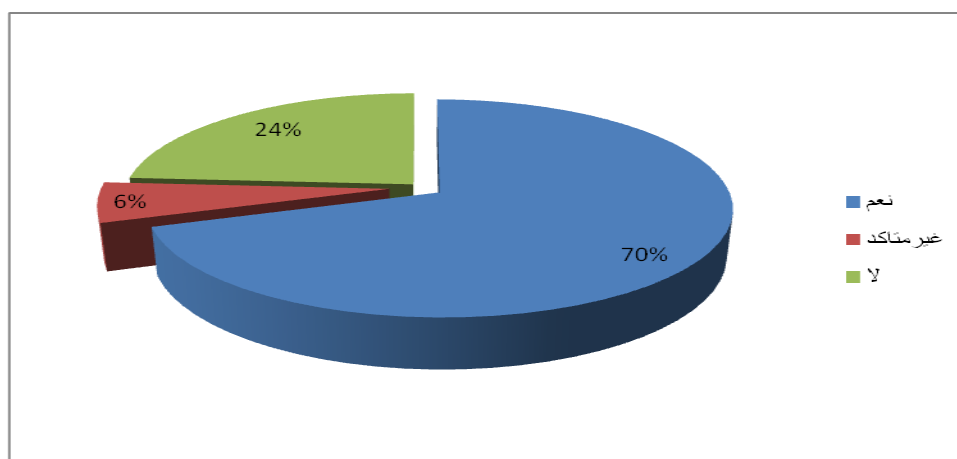
من خلال جدول رقم (10)نلاحظ ان ما نسبته 52% يرون ان هناك بالخوف في الماء على عمق أعلى من الرأس، 38% من المبحوثين يشعرون بالخوف في الماء على عمق أعلى من الرأس و 04% غير متأكدين من شعورهم، والسبب في تقارب النسب بين الذين يقولون لا ونعم في ان ليس الكثير من الطلبة يجيدون السباحة في المسابح الأكثر عمقا

السؤال رقم(08): هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في انفك أو في فمك؟

الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في أنف أو في فم

الجدول رقم (11): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة حسب الشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في أنف أو في فم

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
86,0	2.46	70%	35	نعم
		06%	03	غير متأكد
		24%	12	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (11): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في أنف أو في فم

من خلال جدول رقم (11) نلاحظ ان ما نسبته 70% يرون ان هناك شعور بعدم الراحة عند دخول الماء في أنف أو في فم، 24% من المبحوثين يشعرون بالراحة عند دخول الماء في أنف أو في فم و 06% غير متأكدين من شعورهم، والسبب في ان النسبة الكبيرة من المبحوثين ترى بعدم الراحة هو بطبيعة الحال الضيق وصعوبة التنفس التي تحدث عند دخول الماء في الانف والفم .

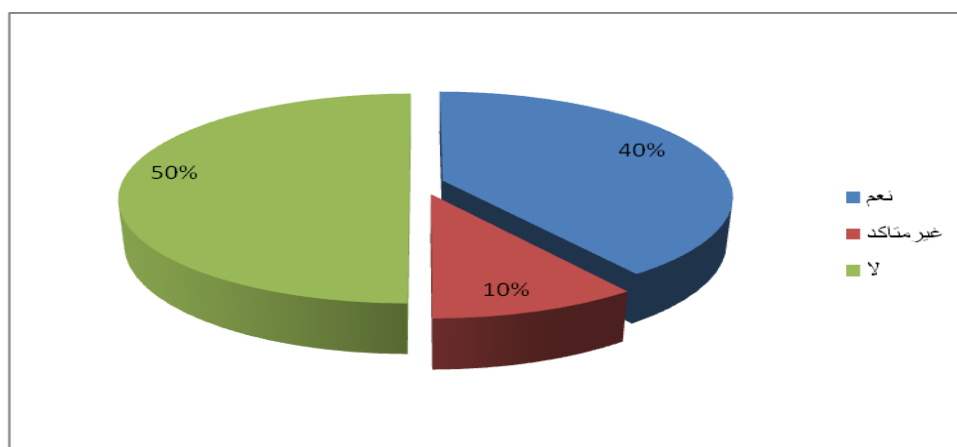
السؤال رقم(09): هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينك ؟

الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في العين

الجدول رقم (12): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

حسب الشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في العين

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
99,0	1.98	40%	20	نعم
		10%	05	غير متأكد
		50%	25	لا
		%100	05	المجموع

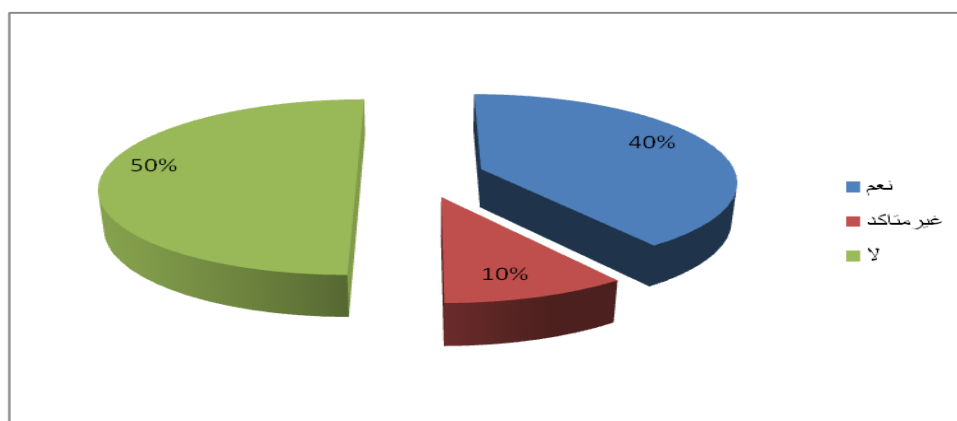


الشكل رقم (12): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالراحة او بعدما عند دخول الماء في العين

من خلال جدول رقم (12) نلاحظ ان ما نسبته 50% لا يرون ان هناك شعور بعدم الراحة عند دخول الماء في العين، 24% من المبحوثين يشعرون بعدم الراحة عند دخول الماء في العين و 10% غير متأكدين من شعورهم، والسبب في تقارب النسب بين المبحوثين هو الحرارة او الحساسية التي قد تؤثر على العينين عند فتحهما في الماء .

السؤال رقم(10): هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالأمان او بعدمه عند محاولة الطفو على الظهر  
 الجدول رقم (13): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة  
 حسب الشعور بالأمان او بعدمه عند محاولة الطفو على الظهر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
095،	1.90	40%	20	نعم
		10%	05	غير متأكد
		50%	25	لا
		100%	50	المجموع



الشكل رقم (13): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالأمان او بعدمه عند محاولة الطفو على الظهر

من خلال جدول رقم (13) نلاحظ ان ما نسبته 50% لا يرون أن هناك شعور بالأمان عند محاولة الطفو على الظهر، 40% من المبحوثين يشعرون بعدم الأمان عند محاولة الطفو على الظهر و 10% غير متأكدين من شعورهم، والسبب في تقارب النسب بين المبحوثين هو تعلم واجادة وضعية او الطريقة الصحيحة للطفو على الظهر .

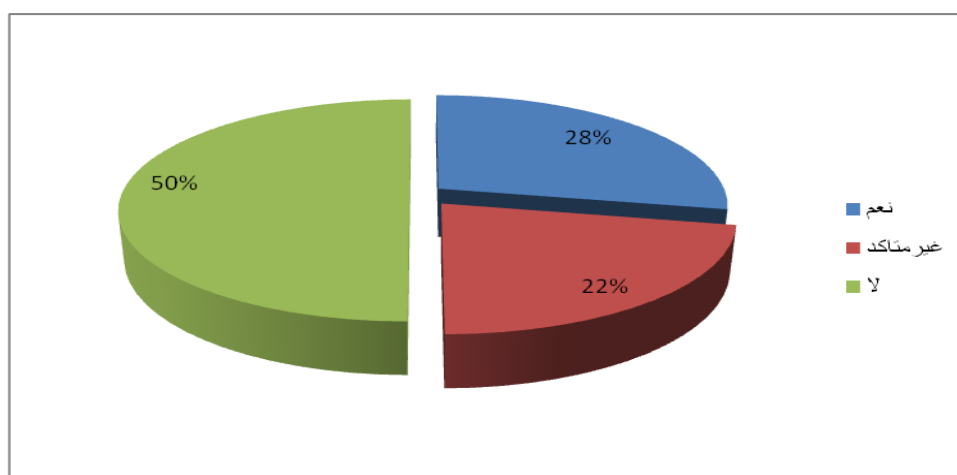
السؤال رقم(11): هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟

الغرض من السؤال: معرفة الشعور بعدم الاستقرار عند محاولة السباحة على الصدر

الجدول رقم (14): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

حسب الشعور بالاستقرار عند محاولة السباحة على الصدر .

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
086،	1.78	%28	14	نعم
		%22	11	غير متأكد
		%50	25	لا
		%100	50	المجموع



الشكل رقم (14): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور بالاستقرار عند محاولة السباحة على الصدر

من خلال جدول رقم (14) نلاحظ ان ما نسبته 50% لا يرون ان هناك شعور بالاستقرار عند محاولة السباحة على الصدر، 28% من المبحوثين يشعرون بعدم الاستقرار عند محاولة السباحة على الصدر و 22% غير متأكدين من شعورهم، والسبب في تقارب النسب بين المبحوثين هو تعلم واجادة وضعية او الطريقة والتكنيك الصحيح للسباحة على الصدر .

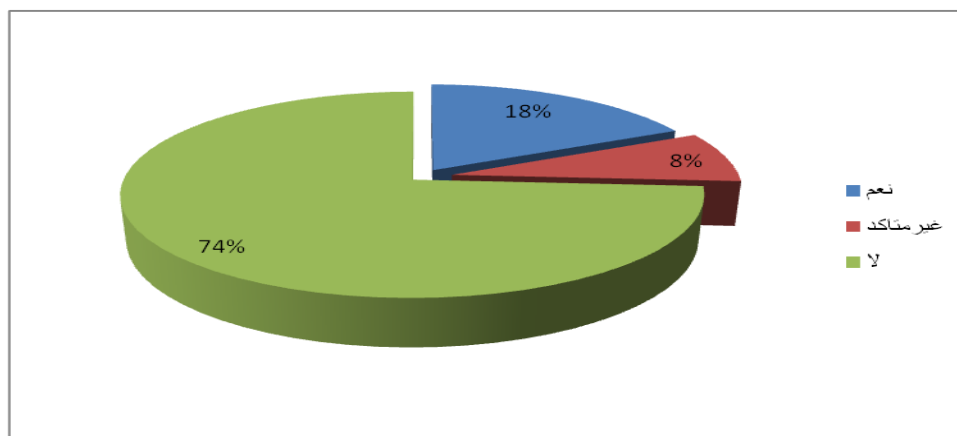
السؤال رقم(12): هل مياه المسبح تبدو لك باردة بصورة واضحة ؟

الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالبرودة من مياه المسبح

الجدول رقم (15): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

حسب الشعور ببرودة مياه المسبح

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
078،	1.44	%18	09	نعم
		%08	04	غير متأكد
		%74	37	لا
		%100	50	المجموع



الشكل رقم (15): يوضح النسب المئوية للعينة لشعور ببرودة مياه المسبح

من خلال جدول رقم (15) نلاحظ ان ما نسبته 74% لا يبدو لهم أن مياه المسبح باردة، 18% من المبحوثين يبدو لهم ان مياه المسبح باردة، و 08% غير متأكدين من شعورهم، والسبب في ذلك هو توفر إمكانية التدفئة الجيدة التي أصبحت تتوفر عليها المسابح الآن .

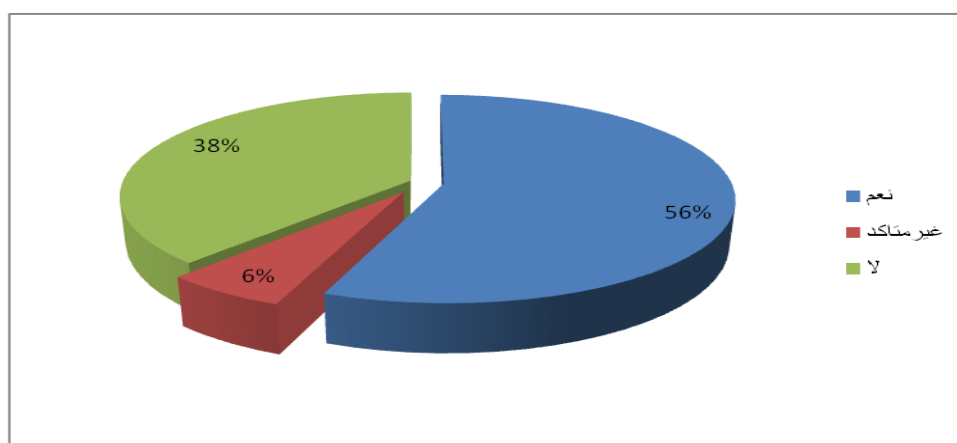
السؤال رقم(13): هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم المسبح بدلا من القفز من فوق حافة

المسبح؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة التي يفضلها الطلبة عند النزول إلى المسبح

الجدول رقم (16): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة للطريقة التي يفضلها الطلبة عند النزول إلى المسبح .

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
96,0	2.18	56%	28	نعم
		06%	03	غير متأكد
		38%	19	لا
		%100	05	المجموع



الشكل رقم (16): يوضح النسب المئوية للعينة للطريقة التي يفضلها الطلبة عند النزول إلى المسبح

من خلال جدول رقم (16) نلاحظ ان ما نسبته 56% من العينة لا تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم المسبح بدلا من القفز من فوق حافة المسبح، 38% من المبحوثين تفصل ذلك، و 06% غير متأكدين من تفضيلهم لذلك، ونرى أن ارتفاع نسبة بدء السباحة بالهبوط يرجع إلى أن هذه الأخيرة أسهل الطرق للنزول للمسبح وكذلك للايجابيات التي توفرها للطلاب.

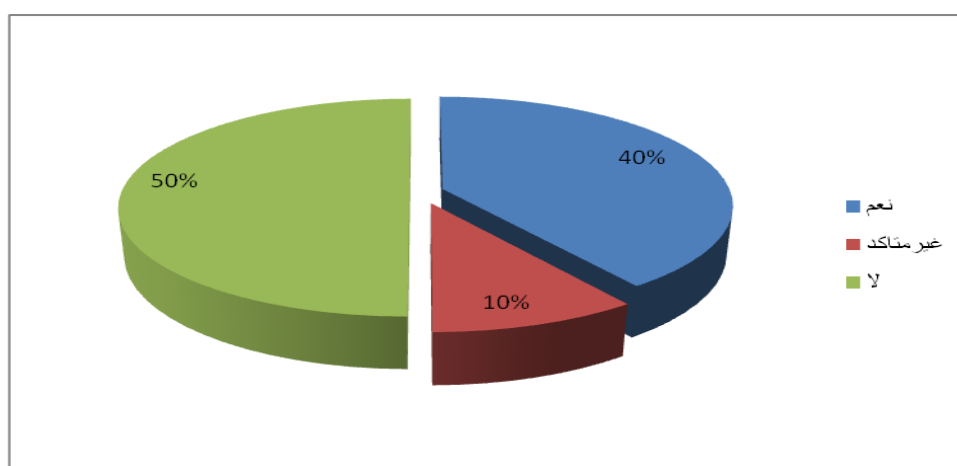
السؤال رقم(14): هل تفضل القفز من فوق المسبح بالرأس ام لا ؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة التي يفضلها الطلبة عند القفز إلى المسبح

الجدول رقم (17):يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

للطريقة التي يفضلها الطلبة عند القفز إلى المسبح .

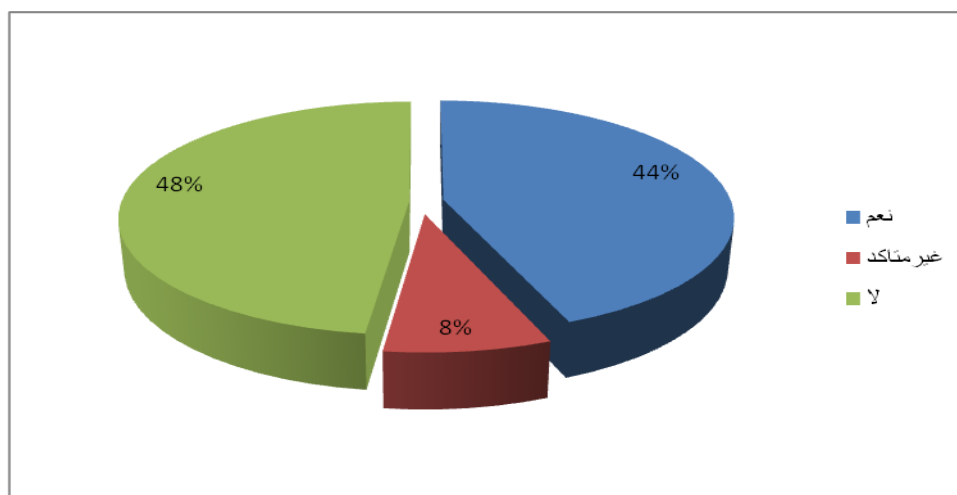
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
95,0	1.90	40%	20	نعم
		10%	05	غير متأكد
		50%	25	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (17):يوضح النسب المئوية للعينة للطريقة التي يفضلها الطلبة عند النزول إلى المسبح من خلال جدول رقم (17)نلاحظ ان ما نسبته 50% من العينة لا تفضل القفز من فوق المسبح بالرأس 38%من المبحوثين تفصل القفز بالرأس، و 10 % غير متأكدين من تفضيلهم لذلك، والسبب في ذلك يرجع إلى الخوف والتردد من القفز إلى الماء او قد يكون إلى الخبرات السابقة التي كونها الطالب .

السؤال رقم(15): هل تشعر بتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة المسبح ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة الشعور بالتردد عند محاولة القفز من فوق حافة المسبح  
 الجدول رقم (18): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة  
 حسب الشعور بالتردد عند محاولة القفز من فوق حافة المسبح.

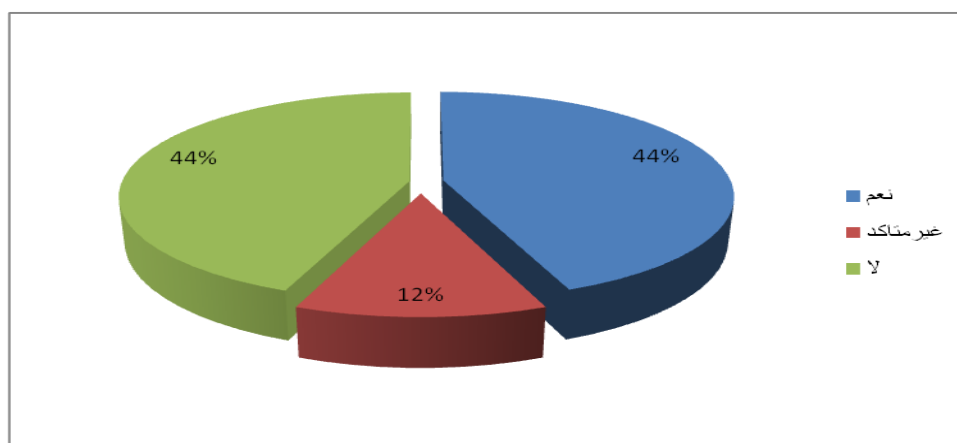
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
96,0	1.96	44%	22	نعم
		08%	06	4
		48%	24	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (18): يوضح النسب المئوية للعينة للشعور بالتردد عند محاولة القفز من فوق حافة المسبح. من خلال جدول رقم (18) نلاحظ ان ما نسبته 48% من العينة لا تتردد عند محاولة القفز من فوق حافة المسبح بينما 44% من المبحوثين تتردد عند محاولة القفز، و 08 % غير متأكدين من شعورهم بالتردد، والسبب في تقارب النسب بين مبحوثين هو اختلافهم في الممارسة او الخبرة المكتسبة في السباحة .

السؤال رقم(16): هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق أثناء حصة التعلم ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة الشعور الخوف عند الدخول في الماء العميق أثناء التعلم  
 الجدول رقم (19):يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة  
 حسب الشعور بالخوف عند الدخول في الماء العميق أثناء التعلم .

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
94,0	2.00	44%	16	نعم
		12%	06	غير متأكد
		44%	22	لا
		% 100	05	المجموع

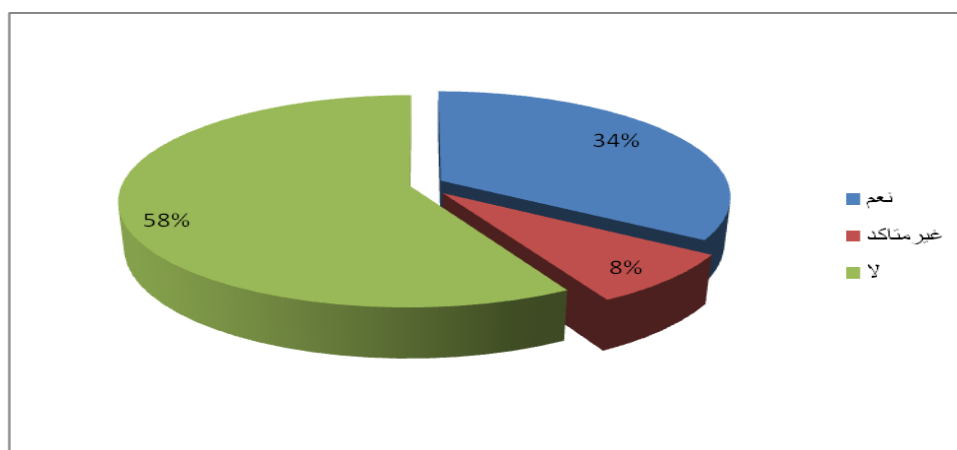


الشكل رقم (19):يوضح النسب المئوية للعينة للشعور بالخوف عند الدخول في الماء العميق  
 أثناء التعلم .

من خلال جدول رقم (19)نلاحظ ان 44% من العينة لا تشعر بالخوف عند الدخول في الماء  
 العميق أثناء التعلم و 44%من المبحوثين تتردد عند محاولة القفز أي بنفس النسبة، و 12 %  
 غير متأكدين من شعورهم بالخوف، والسبب في تساوي لنسب بين مبحوثين هو توفر الأمان  
 والمراقبة أثناء التعلم .

السؤال رقم(17): هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء ؟  
 الغرض من السؤال: التعرف على توازن الطلبة عند الدخول إلى الماء .  
 الجدول رقم (20): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من خلال الشعور بفقدان التوازن عند الدخول إلى الماء.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
63,0	1.76	34%	17	نعم
		08%	04	غير متأكد
		58%	29	لا
		%100	05	المجموع



الشكل رقم (20): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال الشعور بفقدان التوازن عند الدخول إلى الماء

من خلال جدول رقم (20) نلاحظ ان 58% من العينة لا تشعر بفقدان التوازن عند الدخول إلى الماء و 34% من المبحوثين تشعر بفقدان التوازن عند الدخول إلى الماء، و 08 % غير متأكدين من شعورهم فقدان التوازن، وذلك راجع في اعتقادنا لعدم وجود الخبرة والمهارة الكافية لدى عينة الدراسة.

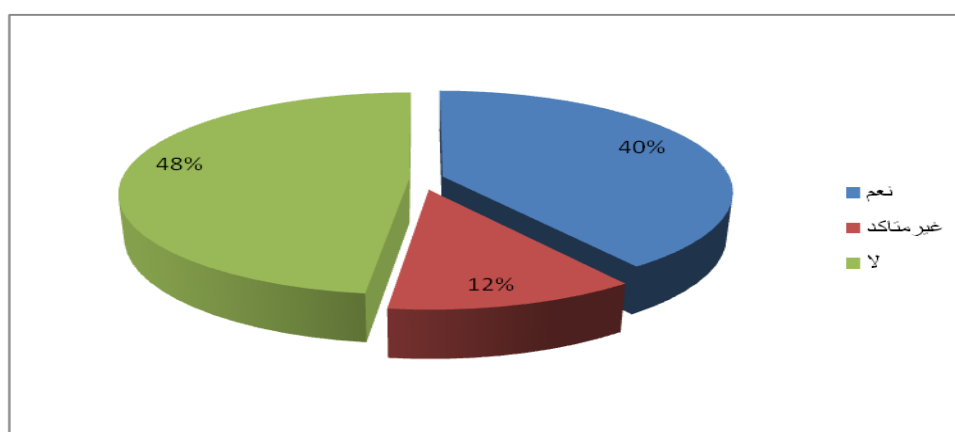
السؤال رقم(18): هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء ؟

الغرض من السؤال: التعرف على الخوف من الأشياء غير متوقعة عند الوجود في الماء

الجدول رقم (21): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

من خلال الشعور بالخوف من الأشياء غير متوقعة عند الوجود في الماء

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
94,0	1.92	40%	20	نعم
		12%	06	غير متأكد
		48%	24	لا
		%100	05	المجموع



الشكل رقم (21): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال الشعور بالخوف من الأشياء غير متوقعة عند الوجود في الماء

من خلال جدول رقم (21) نلاحظ ان 48% من العينة لا تخشى من الأشياء غير متوقعة عند الوجود في الماء و 40% من المبحوثين تخشى من الأشياء غير متوقعة، و 12% غير متأكدين من أنهم يخشون من ذلك، والسبب في ذلك هو الشعور بالخوف والتوتر والرغبة التي تصيب العديد من الأشخاص من الماء.

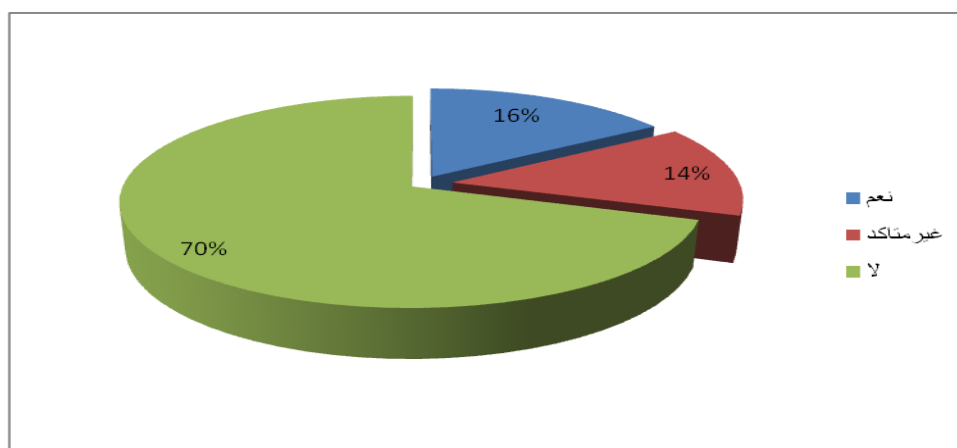
السؤال رقم(19): هل تشعر بالقلق عند وجودك في المسبح لفترة طويلة ؟

الغرض من السؤال: التعرف على الشعور بالقلق عند الوجود في المسبح لفترة طويلة

الجدول رقم (22):يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

من خلال الشعور بالقلق عند الوجود في المسبح لفترة طويلة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
76,0	1.46	16%	08	نعم
		14%	07	غير متأكد
		70%	35	لا
		%100	05	المجموع



الشكل رقم (22):يوضح النسب المئوية للعينة من خلال الشعور بالقلق عند الوجود في المسبح لفترة طويلة

من خلال جدول رقم (22)نلاحظ ان 70% من العينة لا تشعر بالقلق عند الوجود في المسبح لفترة طويلة و 16%من المبحوثين تشعر بالقلق، و 12 % غير متأكدين من أنهم يشعرون بذلك ، والسبب في ان النسبة الكبيرة من المبحوثين لا تشعر بالقلق هو الإحساس بالراحة النفسية والمعنوية عند الوجود في الماء .

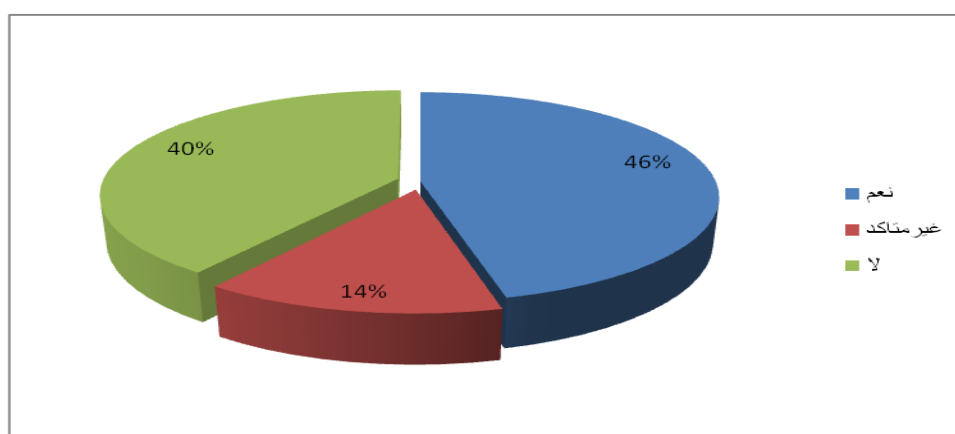
السؤال رقم(20): هل تخشى بخطر الإصابة أثناء حصص تعلم السباحة ؟

الغرض من السؤال: التعرف على الشعور بالخطر أثناء حصص تعلم السباحة

الجدول رقم (23): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

من خلال الشعور بالخطر أثناء حصص تعلم السباحة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
43,0	2.06	46%	23	نعم
		14%	07	غير متأكد
		40%	20	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (23): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال الشعور بالخطر أثناء حصص تعلم السباحة

من خلال جدول رقم (23) نلاحظ ان 46% من العينة تشعر بالخطر أثناء حصص تعلم السباحة و 40% من المبحوثين لا تشعر بالخطر من التعرض للإصابة، و 20 % غير متأكدين من أنهم يشعرون بذلك ، والسبب في أقتارب النسب بين المبحوثين هو الخوف النفسي الذي ينتاب الطلبة من السباحة .

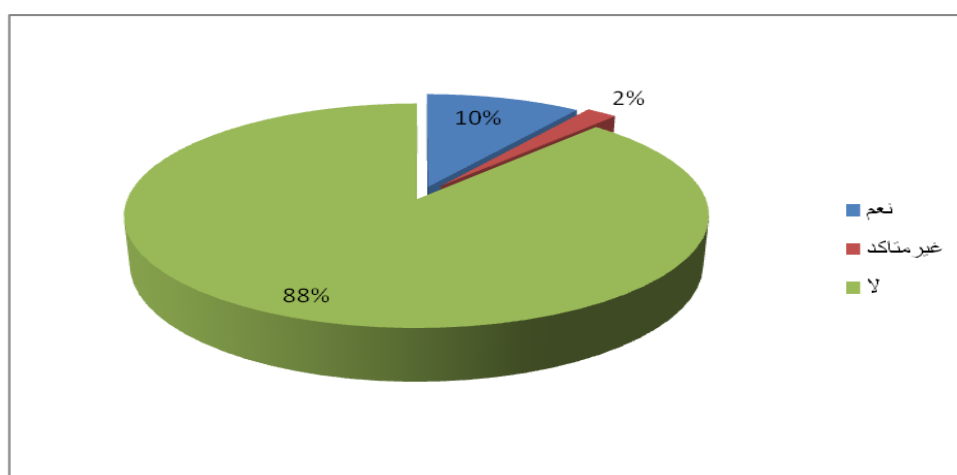
السؤال رقم(21): هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟

الغرض من السؤال: التعرف على مدى التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة

الجدول رقم (24): يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

من مدى التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
61,0	1.22	10%	05	نعم
		02%	01	غير متأكد
		88%	44	لا
		%100	05	المجموع



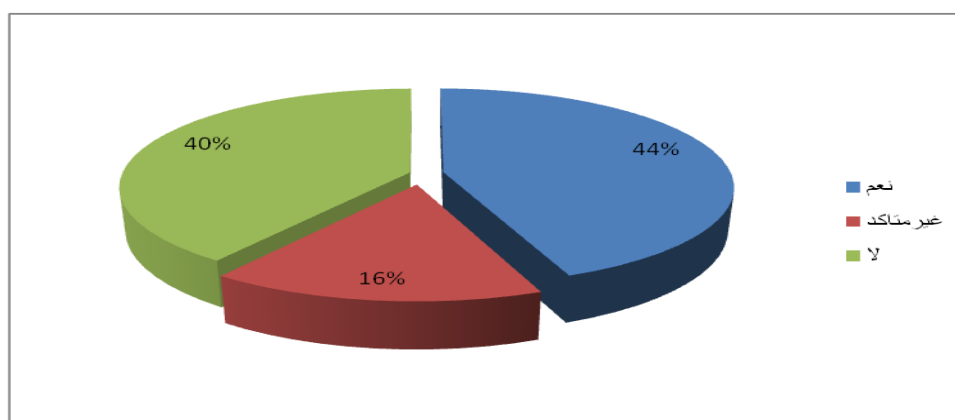
الشكل رقم (24): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال مدى التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة

من خلال جدول رقم (24) نلاحظ أن 88% من العينة لا ينتابها التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة و 10% من المبحوثين ينتابها التفكير في ذلك، و 02% غير متأكدين من أنهم يفكرون بذلك ، والسبب في أن النسبة الكبيرة من المبحوثين ينتابها التفكير في تعلم هذه الرياضة هو الضرورة الملحة وما تتميز به من فوائد مختلفة للإنسان.

السؤال رقم(22): هل تشعر بالقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة؟  
الغرض من السؤال: التعرف على مدى الشعور بالقلق من احتمال مواجهة المخاطر أثناء تعلم السباحة

الجدول رقم (25):يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من مدى الشعور بالقلق من احتمال مواجهة المخاطر أثناء تعلم السباحة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
92,0	2.04	44%	22	نعم
		16%	08	غير متأكد
		40%	20	لا
		% 100	05	المجموع



الشكل رقم (25):يوضح النسب المئوية للعينة من خلال مدى الشعور بالقلق من احتمال مواجهة المخاطر أثناء تعلم السباحة

من خلال جدول رقم (25) نلاحظ أن 44% من العينة تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر أثناء تعلم السباحة و 40% من المبحوثين لا تشعر بالقلق ، و 16% غير متأكدين من أنهم يفكرون بذلك ، وترجع العوامل إلى الشعور بالقلق أثناء تعلم السباحة هو الخوف الكبير من الغرق واحتمالية الموت خاصة للغير ممارسين والذين لا يجيدون السباحة .

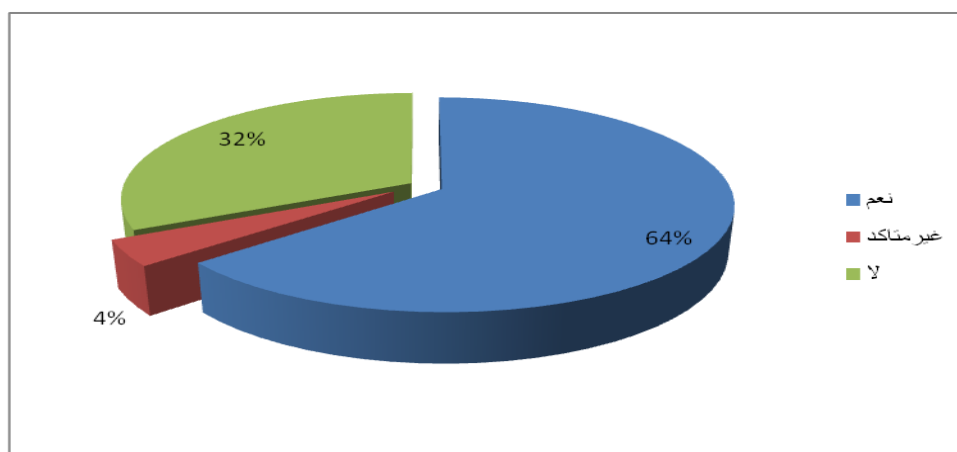
السؤال رقم(23): هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟

الغرض من السؤال: التعرف على مدى تفضيل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة

الجدول رقم (26):يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

من مدى تفضيل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
93,0	2.32	64%	32	نعم
		04%	02	غير متأكد
		32%	16	لا
		%100	05	المجموع



الشكل رقم (26):يوضح النسب المئوية للعينة من خلال مدى تفضيل تعلم أنشطة رياضية

أخرى غير السباحة

من خلال جدول رقم (26)نلاحظ أن 64% من العينة تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير

السباحة و 32%من المبحوثين تفضل تعلم السباحة ، و 04% غير متأكدين من رأيهم ، ويرجع

هذا إلى اختلاف الرغبات وعدم توفر الإمكانيات لتعلم السباحة .وعدم إتاحتها لكثير من الطلبة .

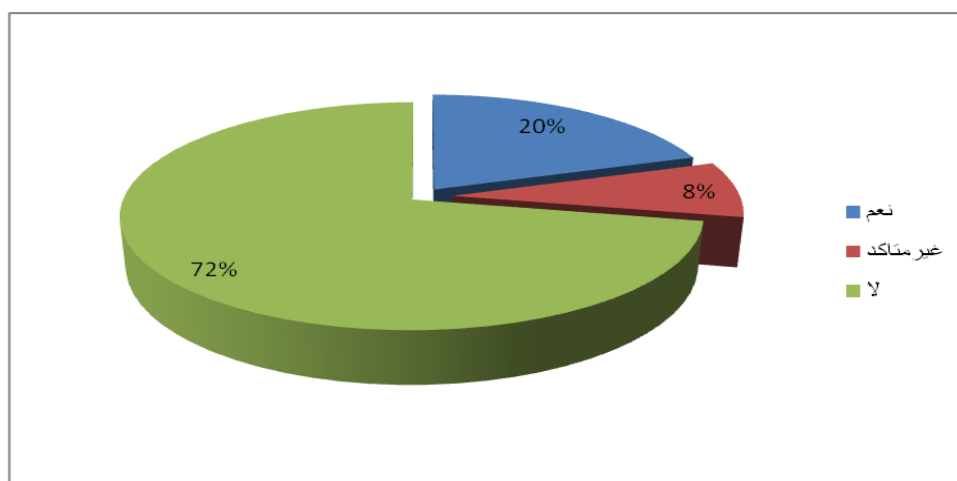
السؤال رقم(24): هل تشعر بالتعب العصبي عقب حصص تعلم السباحة ؟

الغرض من السؤال: التعرف على مدى الشعور بالتعب العصبي عقب حصص تعلم السباحة

الجدول رقم (27):يوضح النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

من مدى الشعور بالتعب العصبي عقب حصص تعلم السباحة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	درجة التأثير
81,0	1.48	20%	10	نعم
		08%	04	غير متأكد
		72%	36	لا
		%100	05	المجموع



الشكل رقم (27):يوضح النسب المئوية للعينة من خلال مدى الشعور بالتعب العصبي عقب

حصص تعلم السباحة

من خلال جدول رقم (27)نلاحظ أن 72% من العينة لا يشعور بالتعب العصبي عقب حصص

تعلم السباحة و 20%من العينة تشعر بذلك، و08% غير متأكدين من شعورهم بذلك، ويرجع

سبب في أن النسبة الكبيرة من العينة لا تشعر بذلك هو ما تقدمه هذه الرياضة من راحة نفسية

وجسدية للممارس لها.

3- عرض وتحليل الفرضيات :

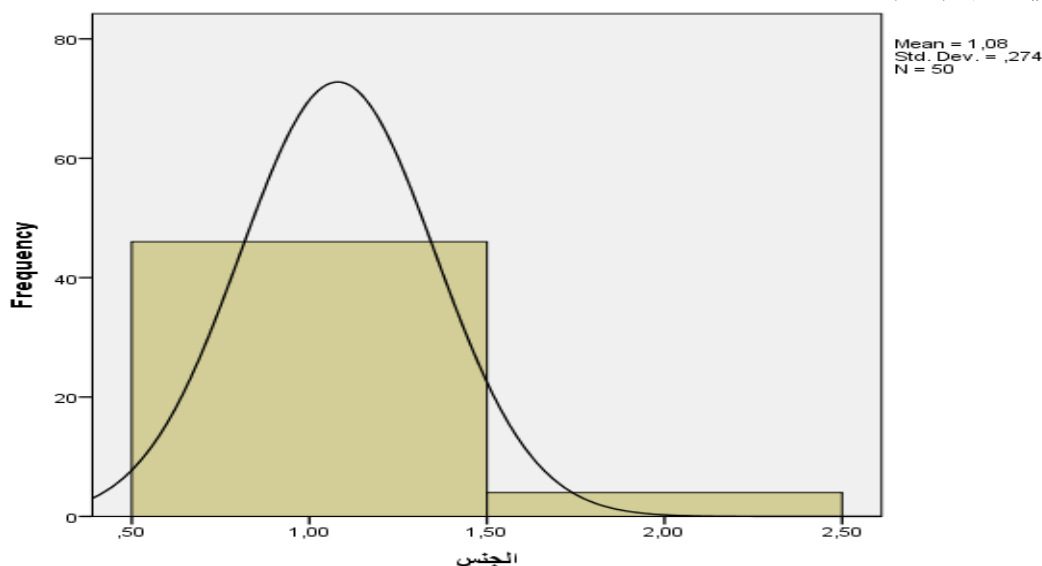
3-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس .

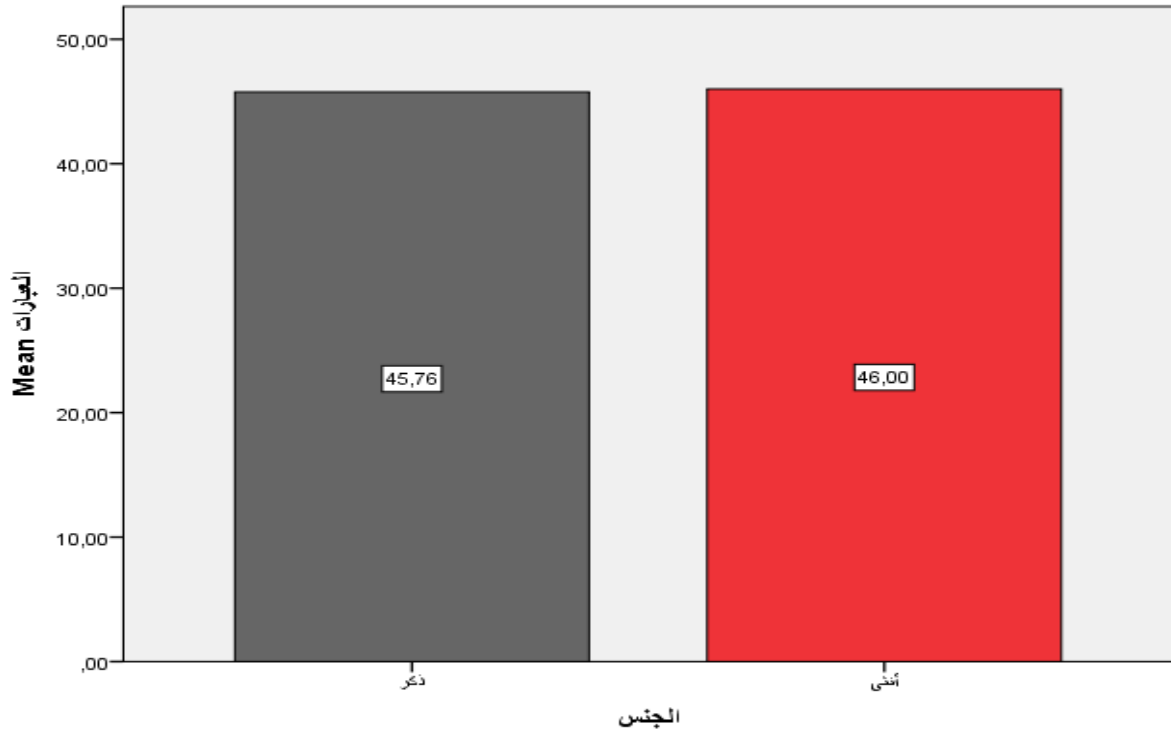
للتحقق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار (ت) *T-test* لعينتين مستقلتين، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والجدول رقم 28 يبين النتائج التي توصلنا إليها. جدول رقم 28: اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	sig	$\alpha$	T المحسوبة	الدلالة
ذكور	46	45.76	7.59	0.95	0.05	-0.62	غير دال
إناث	04	46	2.44				

وقد بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث 1.08 بانحراف معياري قدره 0.27 موزعة طبيعيا حسب الشكل التالي رقم (32)



شكل رقم(32): يوضح التوزيع الطبيعي حسب الجنس نحو تعلم السباحة



شكل (33): يوضح توزيع إجابات أفراد العينة حسب الجنس مع الدرجة الكلية للمقياس يتضح من خلال الجدول رقم 24 أن قيمة « sig » غير دالة إحصائياً على الدرجة الكلية للمقياس الاتجاهات نحو تعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس عند مستوى الدلالة 0.05 حيث من المقارنة نجد أن قيمة « sig » درجة الاحتمال المعنوية بلغت 0.95 ومستوى الدلالة الذي اعتمادنا عليه هو 0.05 وهو أقل من الدرجة الاحتمالية المعنوية ومنه يتم قبول الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث). الاستنتاج الخاص بالفرضية الأولى :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 للدرجة الكلية لمقياس اتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

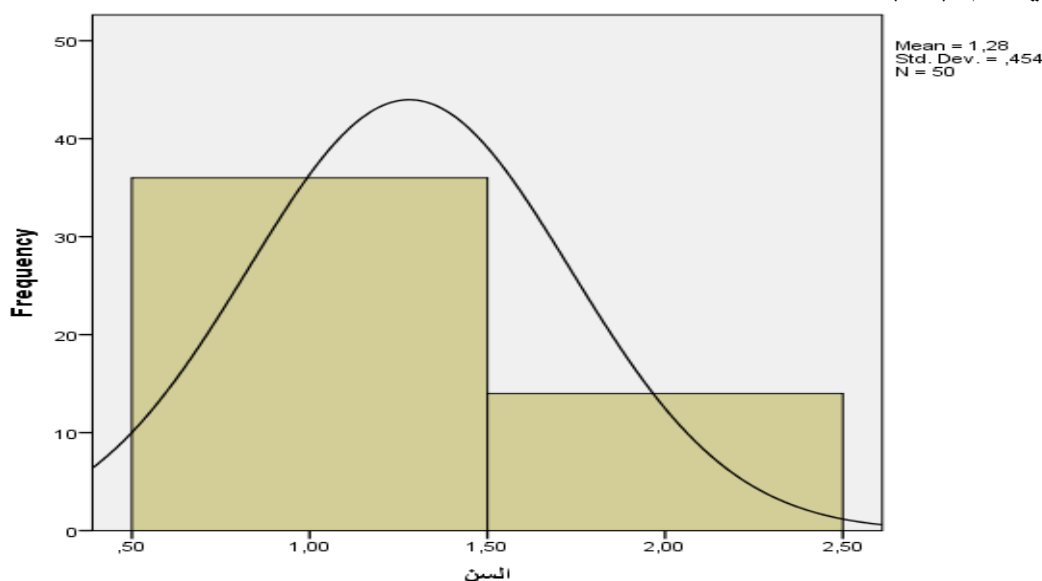
### 3-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن .

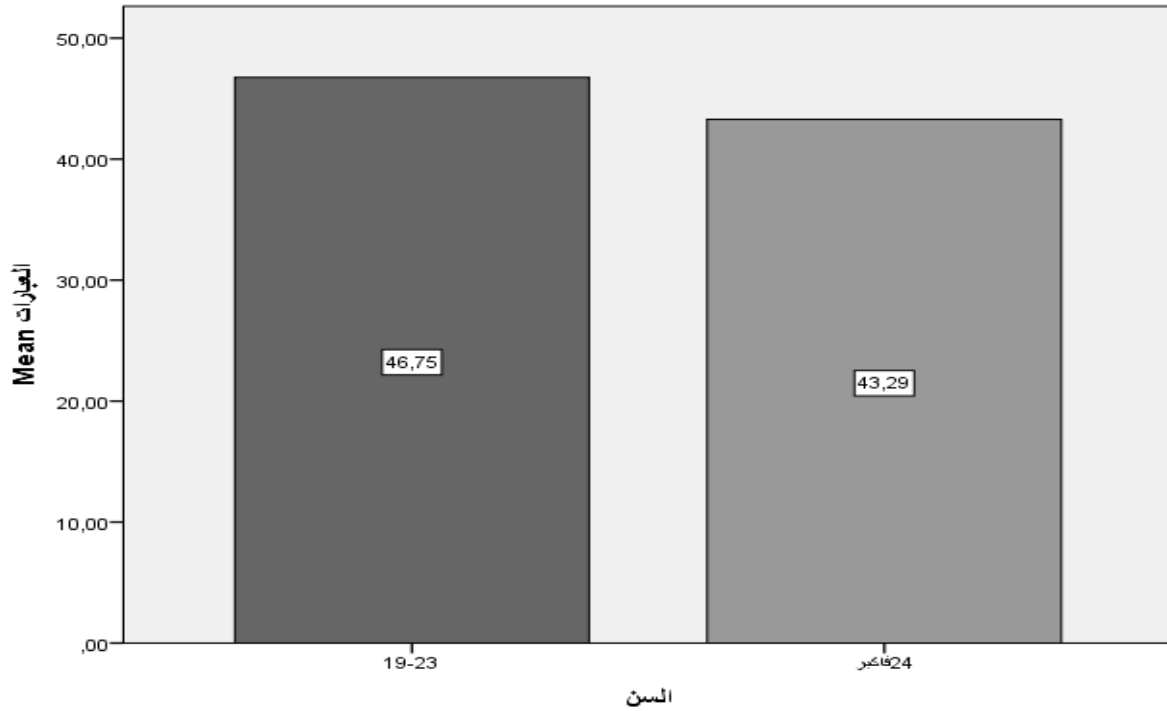
للتحقق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار (ت)  $T$ -test لعينتين مستقلتين، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير السن (ذكور، إناث) والجدول رقم 28 يبين النتائج التي توصلنا إليها. جدول رقم 28: اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير السن

السن	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	sig	$\alpha$	T المحسوبة	الدلالة
23-19	36	46.75	7.37	0.13	0.05	1.52	دال
24 فأكثر	14	43.28	6.71				

وقد بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث 1.28 بانحراف معياري قدره 0.45 موزعة طبيعياً حسب الشكل التالي رقم (33)



شكل رقم (33): يوضح التوزيع الطبيعي حسب السن نحو تعلم السباحة



شكل رقم (34): يوضح توزيع اجابات أفراد العينة حسب السن على الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من خلال الجدول رقم 24 أن قيمة « sig » غير دالة إحصائياً على الدرجة الكلية للمقياس الاتجاهات نحو تعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير السن عند مستوى الدلالة 0.05 حيث من المقارنة نجد ان قيمة « sig » درجة الاحتمال المعنوية بلغت 0.13 ومستوى الدلالة الذي اعتمدنا عليه هو 0.05 وهو أكثر من الدرجة الاحتمالية المعنوية ومنه يتم قبول الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن الاستنتاج الخاص بالفرضية الثانية :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 للدرجة الكلية لمقياس اتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن.

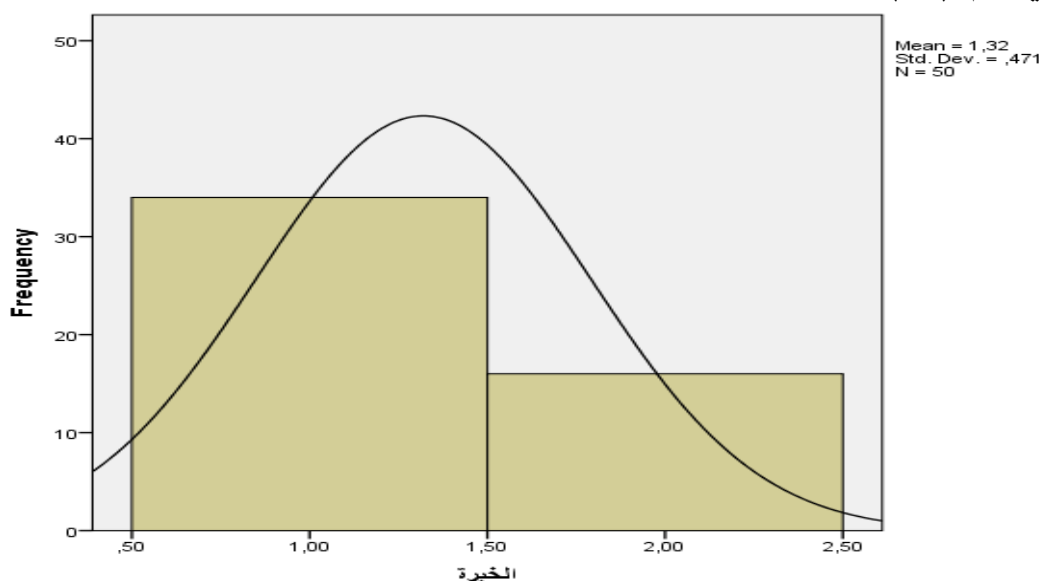
### 3-3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة) .

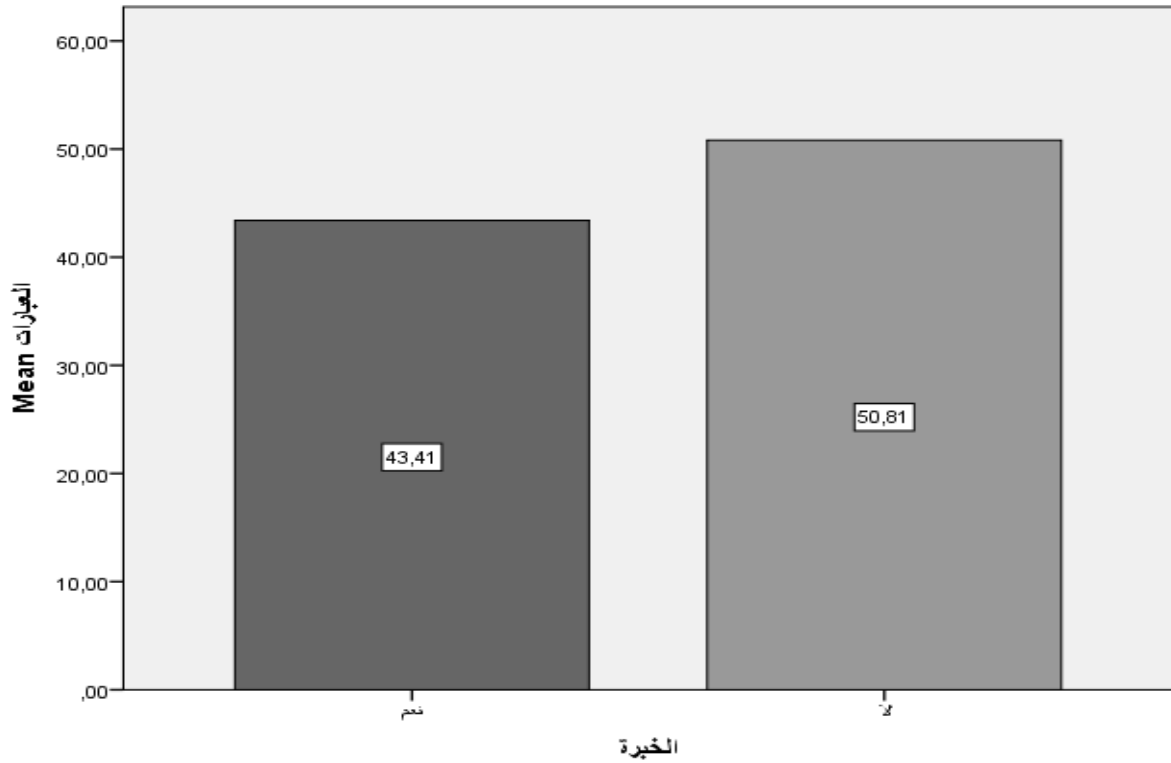
للتحقق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار (ت)  $T$ -test لعينتين مستقلتين، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة) . والجدول رقم 29 يبين النتائج التي توصلنا إليها.  
جدول رقم 29: اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية لاتجاه نحو التعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة) .

الممارسة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	sig	$\alpha$	T المحسوبة	الدلالة
الممارسين	34	43.41	6.69	0.00	0.05	-3.76	دال
غير ممارسين	16	50.81	5.96				

وقد بلغ المتوسط الحسابي لعينة البحث 1.32 بانحراف معياري قدره 0.47 موزعة طبيعياً حسب الشكل التالي رقم (35)



شكل رقم (35): يوضح التوزيع الطبيعي حسب الممارسة نحو تعلم السباحة



شكل رقم (36) : يوضع توزيع إجابات العينة حسب الخبرة (الممارسة) على الدرجة الكلية للمقياس يتضح من خلال الجدول رقم 29 أن قيمة « sig » دالة إحصائياً على الدرجة الكلية للمقياس

الاتجاهات نحو تعلم السباحة لدى الطلبة تعزى لمتغير الممارسة عند مستوى الدلالة 0.05 حيث من المقارنة نجد أن قيمة « sig » درجة الاحتمال المعنوية بلغت 0.00 ومستوى الدلالة الذي اعتمدنا عليه هو 0.05 وهو اكبر من الدرجة الاحتمالية المعنوية ومنه يتم قبول الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة) الاستنتاج الخاص بالفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 للدرجة الكلية لمقياس اتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة).

### 3-4- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

- هناك اتجاه سلبي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة . وللتحقق من هذه الفرضية تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مسافات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية :

أعلى قيمة ( لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة  
ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) اتجاه  
ايجابي اتجاه سلبي، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على  
مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن اتجاه سلبي نحو تعلم السباحة لدى الطلبة، وبإضافة قيمة  
طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن الاتجاه  
الاجيبي نحو تعلم السباحة لدى الطلبة .

جدول (29): مجال فئات الاتجاهات نحو تعلم السباحة لدى طلبة سنة الأولى علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية

رقم	الإحصاءات المقياس	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى العام	طول الفئة	مجال الفئة الأولى دور سلبي	مجال الفئة الثانية دور ايجابي
01	كل عبارة	01	03	02	01	02 - 01	03 - 2.01
	الدرجة الكلية للاختيار	24	72	48	24	48 - 24	72 - 49

جدول رقم (30): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة

الدراسة على أسئلة مقياس الاتجاهات

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
1- هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟	2.94	0.31	ايجابي
2- هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة ؟	1.56	0.83	سلبي
3- قبل أن تشترك في تعلم السباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر ؟	2.46	0.81	ايجابي
4- أثناء وجودك في حصة تعلم السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق ؟	2.12	0.93	ايجابي

سليبي	0.92	1.62	5- هل تشعر بالضيق عند محاولتك وضع رأسك تحت الماء؟
سليبي	0.74	1.36	6- هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على مستوى عمق الصدر؟
سليبي	0.94	1.86	7- هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك؟
ايجابي	0.86	2.46	8- هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في انفك أو في فمك؟
سليبي	0.99	1.98	9- هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينك؟
سليبي	0.95	1.90	10- هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك؟
سليبي	0.78	1.44	12- هل مياه المسبح تبدو لك باردة بصورة واضحة؟
ايجابي	0.96	2.18	13- هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم المسبح بدلا من القفز من فوق حافة المسبح؟
سليبي	0.95	1.90	14- هل تفضل القفز من فوق المسبح بالرأس ام لا؟
سليبي	0.96	1.96	15- هل تشعر بتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة المسبح؟
ايجابي	0.94	2	16- هل يبتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق أثناء حصة التعلم؟
سليبي	0.63	1.76	17- هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء؟
سليبي	0.94	1.92	18- هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء؟

سلي	0.76	1.46	19- هل تشعر بالقلق عند وجودك في المسبح لفترة طويلة ؟
ايجابي	0.43	2.06	20-هل تخشى بخطر الإصابة أثناء حصص تعلم السباحة ؟
سلي	0.61	1.22	21- هل يتتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟
ايجابي	0.92	2.04	22- هل تشعر بالقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة؟
ايجابي	0.93	2.32	22- هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟
سلي	0.81	1.48	23- هل تشعر بالتعب العصبي عقب حصص تعلم السباحة ؟

\* تم اعتماد المتوسط ( 2 ) كقيمة مرجعية في تفسير النتائج

لجدول رقم (31): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتجاهات

العينة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الدلالة
50	45.78	7.29	سليبي

تم اعتماد المتوسط (48) كقيمة مرجعية في تفسير النتائج

تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للعبارات مقياس الاتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ثم تم حساب (ت) لدلالة الفرق بين اتجاه طلبة (اتجاه ايجابي، اتجاه سلبي) نحو تعلم السباحة. يتضح من الجدول (30) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على أسئلة مقياس الاتجاهات تُشير إلى أن اتجاهات الطلبة كانت سلبية وهذا

من خلال أغلبية العبارات والدرجة الكلية و بدلالة المتوسط الحسابي والذي بلغ ( 1.83 ) وهذا مقارنة بالمتوسط المعتمد (2) كقيمة مرجعية في تفسير النتائج .

وكذلك من خلال الجدول (31) الذي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتجاهات والذي كان فيه المتوسط الحسابي للطلبة قدر ب: 45.78 و بانحراف معياري 7.29 و بدراسة دلالة هذه الفروق مع المتوسط المعتمد كقيمة مرجعية (48)، للطلبة فإننا نقبل الفرض القائل ان هناك اتجاه سلبي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة.

### الاستنتاج الخاص بالفرضية العامة :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج انه هناك اتجاه سلبي لدى طلبة علوم و تقنيات النشاطات و الرياضية البدنية نحو تعلم السباحة وهذا ما يحقق صدق الفرضية العامة .

The background features a soft-focus field of purple and white flowers. A large, ornate silver mirror frame is positioned in the center, with the text overlaid on its reflection. The text is in a bold, black, sans-serif font.

**الفصل الثالث**  
**مناقشة النتائج**

تمهيد :

استهدفت الدراسة الحالية بشكل عام إلى التعرف على اتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و في هذا الفصل يعرض الباحث تفسير النتائج و مناقشتها من خلال الإطار النظري و الدراسات السابقة و وبعض النظريات العلمية .

## 1-مناقشة النتائج

## 1-1-الفرضية الأولى :

ينص الفرض الأول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس . وقد أظهرت النتائج بطلان هذا الفرض حيث كانت النتائج المتوصل إليها لا تدل على وجود فروق تعود لمتغير الجنس ويعود عدم وجود فروق بين الطلبة السنة الأولى علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلى تميز رياضة السباحة باعتبارها إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين ذكوراً وإناثاً وفي مختلف الأعمار، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أبو زرع وريا بعه، 2007 ) بعدم جوهرية الفروق بين اتجاهات طلاب وطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة.

## 1-2-الفرضية الثانية :

ينص الفرض الثاني على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن " وقد أظهرت النتائج صحة هذا الفرض حيث كانت النتائج المتوصل إليها تدل على عدم وجود فروق تعود لمتغير السن و هذا دلالة على تكافؤ الفرص لدى الأفراد المتخصصين لتعلم السباحة في مختلف الأعمار . وكذلك إلى الوعي و اعتقاد بفوائد وقيم تدريبات الماء عند الطلبة من حيث أن السباحة تمنح الإنسان وفي كافة مراحل عمره الراحة والسعادة، وتكسبه مقاومة ضد الأمراض عبر تطوير الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم المختلفة كالقلب والرئتين .

## 1-3- الفرضية الثالثة:

ينص الفرض الثالث على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة) . وقد أظهرت النتائج صحة هذا الفرض حيث كانت النتائج المتوصل إليها لا تدل على وجود فروق تعود لمتغير الممارسة أو الخبرة وهو ما يؤكد صدق فرضيتنا . ويعزو وجود فروق بين الطلبة السنة الأولى علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلى الوسط المائي الذي يختلف في طبيعته عن باقي الأنشطة الرياضية فعند تعلم مهارات السباحة الأساسية وإتقانها وما ينجم عنها أو ماتوفره من قدرة للفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف كلياً عن اليابسة، وهذا ما يولد شعور بالافتقار وتأكيد الذات والإصرار والنجاح ويغرس عند الطلبة الثقة العالية بالنفس. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (رزق، 2003) من حيث أن السباحة لها تأثير إيجابي على الناحية النفسية للممارسين .

## 1-4- تفسير نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على انه هناك اتجاه سلبي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة. وقد أظهرت النتائج صحة هذا الفرض حيث كانت النتائج المحققة تشير إلى أن هناك اتجاهات سلبية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة وهذا ما يحقق الفرضية العامة التي مفاده أن هناك اتجاه سلبي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة ويعزو ذلك إلى الصعوبات التي تواجه طلبة تخصص النشاط الرياضي في مسابقات السباحة في قلة وعدم توفر الإمكانيات، وإلى عدم الاهتمام بالرياضة السباحة في ما قبل التعليم الجامعي (المدارس). وكذلك يرجع ذلك إلى الممارسة العشوائية وسوء التسيير وقلت أو ربما عدم وجود أندية مختصة في تعليم السباحة . ولم تتشابه هذه الدراسة مع دراسة التي قام بها " بهجت احمد أبو طامع " وقد أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة عمار ثلجي إيجابية نحو تعلم السباحة. وليس لاتجاه الطلبة نحو تعلم السباحة علاقة بمستوى تحصيلهم الدراسي في المساق.

وكذلك الدراسة التي قام بها أبو زمع ورباعه ( 2007 ) وأظهرت نتائجها أن هناك اتجاهات إيجابية عند الطلبة نحو تعلم السباحة، إضافة إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير الجنس، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطيه بين اتجاهات الطلبة ومستوى تحصيلهم الدراسي في المساق.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظرياً، وتطبيق مقياس الاتجاه نحو تعلم السباحة على طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائياً ومناقشة نتائج الدراسة ومقارنتها مع الدراسات السابقة ذات العلاقة توصلنا في حدود عينة الدراسة إلى استنتاج ما يلي :

\*كشفت الدراسة الحالية أن طلبة السنة الأولى علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في جامعة الاغواط يمتلكون اتجاهات سلبية نحو تعلم السباحة من خلال الدرجة الكلية للمقياس

\*كما كشفت الدراسة على انه لا توجد فروق في الاتجاهات بين الذكور والإناث نحو تعلم السباحة وهذا يدل على أن الجنس ليس له تأثير كبير على اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة

\*كذلك بينت الدراسة انه لا وجود لفروق بين الطلبة نحو تعلمهم للسباحة تعزى لعامل السن وهذا يدل على أن السن لا يمثل عامل يعيق الطلبة نحو تعلم السباحة .

\*احتلت العبارة "هل من الأهمية أن تتعلم السباحة اعلي ترتيب على مستوى المقياس ككل وهذا يوضح بشكل جدي أن رياضة السباحة تحتل أهمية كبرى لدى الطلبة لما تقدمه هذه الرياضة من فوائد جما وإمكانية ممارستها من طرف الجميع .

\*بينت الدراسة الحالية أن التعلم السباحة يحتاج إلى ميول ودوافع واتجاهات ايجابية نحو التعلم قبل البدء في الحصص التعليمية للسباحة

\*أظهرت الدراسة الحالية أن الاتجاهات نحو التعلم تكون ايجابية كلما كانت هناك مهارات وقدرات مكتسبة في السباحة أي مكتسبات قبلية (خبرة).

\*أظهرت الدراسة أن الحالة النفسية للطلاب أي (القلق والخوف) عاملان مؤثران على اتجاه الطلبة نحو السباحة .

\*كشفت الدراسة انه من الضروري خلق جو ومناخ نفسي وملائم للطلبة قبل انطلاق في الحصص التعليمية للسباحة وهذا لتفادي عامل الخوف من الماء .

# الخاتمة

انصب اهتمامنا في هذا البحث على دراسة اتجاه طلبة السنة الاولى علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية على مستوى جامعة عمار ثلجي الاغواط .وقد تطرق إلى دراسة هذا الموضوع بعض الباحثين و نخص بالذكر الدراسة الأقرب إلى موضوع و التي قام بها " بهجت احمد أبو طامع " عام 2009 بعنوان " الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق " اعتمد فيها على المنهج الوصفي وقد اظهرت نتائج الدراسة ان اتجاهات طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة ثلجي إيجابية نحو تعلم السباحة.و ليس لاتجاه الطلبة نحو تعلم السباحة علاقة بمستوى تحصيلهم الدراسي في المساق.أما الدراسة التي قمنا بها فاعتمدنا فيها على المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على جمع البيانات و تصنيفها و تبويبها و محاولة تفسيرها و تحليلها من اجل قياس اثر و تأثير العوامل على أحداث الظاهرة محل الدراسة بهدف استخلاص النتائج و معرفة كيفية الضبط و التحكم في هذه العوامل، و اتبعنا هذا المنهج لتبيان العلاقة بين المتغيرات المختارة و التي هي المتغيرات المستقلة بالمتغير التابع.و بناء على هذا ارتأينا على انه المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.كما استعملنا في هذه الدراسة مقياس اتجاه نحو تعلم السباحة الذي تم توزيعه على طلبة السنة الاولى علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ذلك للتأكد من صحة الفرضيات التي وضعناها، و بناء على النتائج المتوصل إليها، بعد جمع البيانات تم تفريغ الاستمارات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث و بناء على النتائج المتوصل إليها، وجدنا ان هناك اتجاه سلبي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وانه لا توجد فروق بين الجنسين في تعلم السباحة وكذلك اثبتت النتائج الفروق بين الممارسين والغير ممارسين لتعلم السباحة في حين انه لا توجد فروق تعزى لعامل السن في تعلم السباحة .

الملاحق

جامعة عمار ثليجي الاغواط  
قسم التربية البدنية والرياضية

استبيان في صورته النهائية

سيدي المربي المحترم تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة اتجاهات المربين التربويين نحو النشاط البدني الرياضي المكيف ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر، وبصفتك الشخص المؤهل لهذا المجال نرجو منك الاجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية.

لك منا جزيل الشكر والاحترام

معلومات خاصة :

1- الجنس : ذكر ( )، أنثى ( )

2- سنوات التدريس : ( ) سنة

3- في حالة تدريس أقل من سنة واحدة حدد عدد الشهور ( )

4- المؤهل العلمي : مستوى جامعي ( )، مستوى دون جامعي ( )

5- اسم مركز العمل :

**ملاحظة:** الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحة الموالية ثم الاجابة عليها بوضع علامة ( x ) في الخانة التي تناسب اتجاهك مع العلم انه ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة عندنا المهم مدى تطابق اجابتك مع رأيك .

لطفًا لا تترك أي عبارة دون اجابة

تحت اشراف :

بعيط عيسى

إعداد الطلبة :

بوعكاز مبروك

بن تواتي محمد

السنة الدراسية : 2016-2017

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1- هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟
			2- هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة ؟
			3- قبل أن تشترك في تعلم السباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر ؟
			4- أثناء وجودك في حصة تعلم السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق ؟
			5- هل تشعر بالضيق عند محاولتك وضع رأسك تحت الماء؟
			6- هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على مستوى عمق الصدر؟
			7- هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك ؟
			8- هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في انفك أو في فمك؟
			9- هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينك ؟
			10- هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك ؟
			11- هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟
			12- هل مياه المسبح تبدو لك باردة بصورة واضحة ؟
			13- هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم المسبح بدلا من القفز من فوق حافة المسبح ؟
			14- هل تفضل القفز من فوق المسبح بالرأس ام لا ؟
			15- هل تشعر بتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة المسبح ؟
			16- هل يبتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق أثناء حصة التعلم ؟
			17- هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء ؟
			18- هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء

			؟
			19- هل تشعر بالقلق عند وجودك في المسبح لفترة طويلة ؟
			20- هل تخشى بخطر الإصابة أثناء حصص تعلم السباحة ؟
			21- هل يبتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟
			22- هل تشعر بالقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة؟
			23- هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟
			24- هل تشعر بالتعب العصبي عقب حصص تعلم السباحة ؟



قائمة  
المراجع

## قائمة المراجع :

### المراجع بالعربية :

- 1- ابن منظور ،لسان العرب ،ط منقحة4،مجلد 7،دار الصادر للطباعة والنشر ،بيروت (لبنان )،2005
- 2- احمد حسين اللقاني ،على احمد الجمل، معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المنهاج وطرق التدريس، الطبعة الثانية،عالم الكتاب، القاهرة ، 1998.
- 3- أسامة راتب ، أسس تدريب كرة الماء، دار الفكر العربي، مصر، 1991 .
- 4- اسامة كامل راتب ،تعليم السباحة ،ط3 دارالفكر العربي ، القاهرة ،مصر 1999
- 5 - .أسامة كمال راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة،1997
- 6 - افانز ،كتاب مترجم ،الاتجاهات والميول في التربية ،ترجمة صبحي عبد اللطيف المعروف،مؤسسة مختار للنشر والتوزيع،1990 .
- 7- الببيلي، محمد. رياضات الشباب المسلم بين الماضي والحاضر. ط 1. مكتبة التوبة. الرياض. 1993.
- 8- الزغبى أحمد محمود ،أسس علم النفس الاجتماعي،دار الحكمة اليمانية،صنعاء ،.1994
- 9- السيد فؤاد البهي ،علم النفس الاجتماعي، طبعة 3 ، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1981،ص101.
- 10- القاعود ابراهيم،الدراسات الاجتماعية- مناهجها وأساليبها- دار الأمل للنشر والتوزيع ،.1991.
- 12- بسطويسي احمد بسطويسي ،اسس ونظريات التدريب الرياضى،دار الفكر العربى للطباعة والنشر،1996
- 13- بسطويسي احمد بسطويسي ، عباس أحمد صالح السامرائي ،طرق تدريس التربية الرياضية،1984
- 14- ديوبولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1986.

- 15- راجع احمد عزت، علم النفس الصناعي ،طبعة 2،دار القومية للطباعة والنشر،القاهرة ،1965.
- 16- رشيد زرواتي: مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية،ط1،دار الهدى،عين مليلة،الجزائر..2007
- 17- سعد جلال ،علم النفس الاجتماعي ، الاتجاهات التطبيقية المعاصرة ، منشأة المعارف ، الطبعة الثانية ،القاهرة،مصر، 1984 .
- 18- سعد عبد الرحمن، السلوك الإنساني، الطبعة الثالثة، مكتبة الفلاح، الكويت، 1983.
- 19- عبد الحليم محمود السيد ، علم النفس الاجتماعي والإعلام - المفاهيم الأساسية ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، 1979 .
- 20- عبد الرحيم طلعت حسن، علم النفس الاجتماعي المعاصر ،طبعة 2،دار الثقافة ،القاهرة ،1991.
- 21- عبد الفتاف السيد الطوخي، توفيق سلامة، التربية الرياضية عند الإغريق و علاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، 1989 .
- عبد الكريم العزاوي ومروان عبد المجيد ،علم الجماع التربوي ،ط1،الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ،عمان ( الاردن)، 2002
- 22- عبد الله سيد معتز،الاتجاهات التعصبية،سلسلة عالم المعرفة،العدد 137،المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت،.1989
- 22- عدس عبد الرحمان ،توق محي الدين ،المدخل إلى علم النفس ،الطبعة الثانية ،جون ويلي وأولاده ،نيويورك ،1994 .
- 23- غنيم سعيد محمد،سيكولوجية الشخصية ( محدداتها قياسها نظرياتها ) ،دار النهضة،.1978
- 24- فاطمة المنتصر الكتاني، الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- 25- فيصل رشيدالعياش ،رياضة السباحة دار الكتب ، الموصل 1989
- 26- فؤاد البهي السيد، سعد عبد الرحمن، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، 2006.

- 27- قاسم حسن حسين- افتخار احمد: مبادئ واسس السباحة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2000
- 28- قطامي يوسف، سيكولوجية التعليم والتعلم الوصفي ، الإصدار الثاني ، دارالشروق، عمان، 1989.
- 29- لويس كامل مليكة ، قراءات في علم النفس الاجتماعي ، القاهرة ، 1965 .
- 30- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- 31- محمد شفيق، السلوك الإنساني، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، الشركة المتحدة للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، 1990.
- 32- محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة ط1 ، المركز العربي للنشر ، مصر 2004
- 33- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- 34 - محمود فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2002 .
- 35- مقداد يالجن ، الاتجاه الأخلاقي في الإسلام ، طبعة 1 ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، 1973.
- 36- نبيل العطار، أسامى حلمي، مقدمة الأسس العلمية للسباحة، دار المعارف، الإسكندرية، 1997 .
- 37- وفيقة مصطفى سالم: الرياضيات المائية، الإسكندرية، 1997

### المراجع باللغة الاجنبية :

- 38-D، Crutchfieldh، theory and problems of psychology، London، 1958،
- 39-19 Rabah sààdalah ، passé et présent، parus dans le soir d'algé le 02/10/1999، alger.

## المواقع الالكترونية :

-[www.dictionnaire.midiadico.com](http://www.dictionnaire.midiadico.com)

-[www.wikipédia.encyclopédielibre.org](http://www.wikipédia.encyclopédielibre.org)

## رسائل الماجستير والدكتوراه :

- عبد الرحيم بلعروس، اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو التدريس بالأهداف ،مذكرة ماجستير، المدرسة العليا للأساتذة في الآداب والعلوم الإنسانية، بوزريعة ،الجزائر، 2001،
- علي محمد عباس ، اتجاهات المعلمين حيال مهنة التدريس وعلاقتها بالأسلوب القيادي لمديري المدارس الأساسية باليمن،مذكرة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية.الجزائر، 2006.
- بوخديمي كنزة، اتجاهات الإطارات الجزائرية نحو تخفيض وقت العمل،رسالة ماجستير،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة الجزائر، 2002.
- علي محمد عباس ، اتجاهات المعلمين حيال مهنة التدريس وعلاقتها بالأسلوب القيادي لمديري المدارس الأساسية باليمن،مذكرة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية.الجزائر، 2006
- صبان محمد، رسالة ماجستير في نظريات وطرق ت ب ر ، معهد دالي إبراهيم جامعة الجزائر سنة 1996 .



**فهرس  
المحتويات**

- شكر

- إهداء

- قائمة الاشكال والجداول

قائمة المحتويات

- مقدمة

التعريف بالبحث

- 1-الإشكالية... 04.....
- 2-الفرضيات 05.....
- 3-أهداف البحث 05.....
- 4-أهمية وأسباب اختيار الموضوع... 06.....
- 5-تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 07.....
- 6-الدراسات السابقة او ذات العلاقة 08.....
- 7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة..... 11 .....

الجانب النظري

الفصل الأول : الاتجاهات 'مفهومها' مكوناتها ونظرياتها

- تمهيد 12.....
1. مفهوم الاتجاه..... 13.....
2. تعاريف الاتجاه..... 13.....
3. علاقة الاتجاه ببعض المفاهيم..... 16.....
- 1-3 - الاتجاه والرأي..... 16.....
- 2-3- الاتجاه والاعتقاد..... 17.....
- 3-3- الاتجاه والقيمة..... 17.....
- 3-4- الاتجاه والميل..... 18.....

- 19.....3-5-الاتجاه والسلوك
- 22.....4-خصائص الاتجاهات
- 23.....5-أنواع الاتجاهات
- 24.....5-1-الاتجاه العام
- 24.....5-2-الاتجاه النوعي
- 24.....5-3-الاتجاه الفردي
- 25.....5-4-الاتجاه الجمعي
- 25.....5-5-الاتجاه العلني
- 25.....5-6-الاتجاه السري
- 25.....6-مكونات الاتجاه
- 26.....6-1-المكون الإدراكي
- 26.....6-2-المكون المعرفي
- 27.....6-3-المكون الانفعالي
- 27.....6-4-المكون السلوكي
- 28.....7-عوامل تكوين الاتجاهات
- 29.....7-1-الدوافع والحاجات
- 29.....7-2-المؤثرات الثقافية
- 29.....7-3-الأنماط الشخصية العامة
- 29.....7-4-ما يتعرض له الفرد من حقائق ومعلومات
- 29.....7-5-المؤثرات الأسرية
- 30.....8-مراحل تكوين الاتجاه
- 30.....8-1-المرحلة الإدراكية المعرفية
- 31.....8-2-المرحلة التقويمية
- 31.....8-3-المرحلة التقديرية

31.....	4-8- المرحلة التقريرية.....
33.....	9- نظريات تفسير تكوين الاتجاهات.....
33.....	9-1- نظرية التحليل النفسي.....
34.....	9-2- نظرية التعلم الاجتماعي.....
34.....	9-3- النظرية المعرفية.....
35.....	10- تعديل أو تغير الاتجاهات.....
36.....	10-1- تغير الجماعة المرجعية.....
36.....	10-2- تغير الإطار المرجعي.....
36.....	10-3- التغير في موضوع الاتجاه.....
36.....	10-4- التغير القسري في السلوك.....
36.....	10-5- تغير المواقف.....
36.....	10-6- تزويد الفرد بالمعلومات عن موضوع الاتجاه.....
37.....	11- قياس الاتجاهات.....
37.....	11-1- أساليب مباشرة.....
38.....	11-2- أساليب غير مباشرة.....
40.....	خلاصة.....

## الفصل الثاني

### التعلم الحركي

41.....	تمهيد.....
42.....	1- مفهوم التعلم الحركي.....
42.....	1-1 مفهوم التعلم.....
42.....	1-2 مفهوم الحركة.....
43.....	1-3 مفهوم التعلم الحركي.....
43.....	2- خصائص التعلم الحركي.....

44.....	3- العوامل المؤثرة في الحركة.
45 .....	4- شروط التعلم الحركي.
47.....	5- مبادئ التعليم الحركي.
48.....	6- مبادئ التعلم الحركي.
48.....	7- الأسس القاعدية للتعلم الحركي.
48.....	7-1- ميكانيزمات التعلم الحركي.
48.....	7-1-1- الميكانيزمات النفسية.
49.....	7-1-2- الميكانيزمات الفيزيولوجية.
50.....	8- طرق التعلم الحركي.
50.....	8-1- طريقة التجزئة.
51.....	8-2- طريقة الإدراك الكلي.
52.....	8-3- طريقة الوحدات التعليمي.
53.....	9- مراحل مسار التعلم الحركي.
54.....	9-1- مرحلة التوافق الخام للحركة.
55.....	9-2- المرحلة الثانية مرحلة التوافق الجيد (الدقيق) للحركة.
55.....	9-3- المرحلة الثالثة مرحلة التوافق الآلي للحركة.
56.....	10- أغراض التعلم الحركي.
56.....	11- العوامل المؤثرة في تعلم السباحة.
60.....	12- الوسائل التعليمية في السباحة.
61.....	12-1- الوسائل البصرية.
61.....	12-2- الوسائل السمعية.
61.....	13- النموذج في السباحة.
63.....	خلاصة.

## الفصل الثالث

### السباحة

تمهيد.....	64
1-نبذة تاريخية عن السباحة.....	65
1-1- السباحة في العالم القديم.....	65
1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث.....	65
1-3- تطور السباحة في الجزائر.....	70
2- ما هية السباحة.....	74
3- تعريف السباحة.....	76
4- فوائد السباحة.....	76
4-1-الفوائد الجسمية.....	76
4-2-الفوائد الفزيولوجية.....	77
4-3-الفوائد الترويحية و الاجتماعية.....	77
4-4- الفوائد الصحية.....	78
4-5-الفوائد النفسية و العقلية.....	78
4-6-الفوائد العلاجية.....	78
5. - مجالات السباحة.....	80
5-1السباحة الترويحية.....	80
5-2 السباحة التنافسية.....	80
5-4-السباحة الايقاعية ( التوقيتية).....	81
5-5-السباحة التعليمية.....	81
6- أنواع السباحة.....	82
6-1- السباحة على الصدر.....	82
6-2-السباحة على الظهر.....	82

82.....	3-6-السباحة الحرة.....
82.....	4-6-السباحة الفراشة.....
82.....	5-6-سباقات التنوع.....
83.....	7-حوض السباحة الدولي.....
83.....	8- طرق تعلم السباحة.....
83.....	8-1-الطريقة الجزئية.....
84.....	8-2- الطريقة الكلية.....
85.....	8-3-الطريقة المختلطة.....
87.....	خلاصة.....

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول :طرق المنهجية للدراسة

88.....	تمهيد.....
89.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....
89.....	2- المنهج المستخدم.....
90.....	3- مجتمع البحث.....
90.....	3-1 عينة البحث وكيفية اختيارها.....
91.....	4- مجالات الدراسة.....
91.....	4-1-المجال البشري.....
91.....	4-2-المجال الزمني.....
92.....	4-3- المجال المكاني.....
92.....	5- متغيرات الدراسة.....
92.....	5-1- المتغير المستقل.....
92.....	5-2- المتغير التابع.....
93.....	6-أداة الدراسة.....

94.....	7- الخصائص السيكومترية لأداة القياس
94.....	7-1- الصدق و الثبات
94.....	7-1-1- صدق الأداة
95.....	7-1-2- ثبات الأداة
95.....	7-2- الموضوعية
96.....	8- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية

## الفصل الثاني

### عرض وتحليل النتائج

97 .....	1- تحليل الخاص بالمعلومات الشخصية
100.....	2- تحليل عبارات المقياس
124.....	3- عرض وتحليل الفرضيات
124 .....	3-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى
126 .....	3-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
128 .....	3-3 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة
130 .....	3-4 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة

## الفصل الثالث

### مناقشة النتائج

135.....	1- مناقشة النتائج
135.....	1-1- الفرضية الاولى
135.....	1-2- الفرضية الثانية
136.....	1-2- الفرضية الثالثة
136.....	1-3- الفرضية العامة
138.....	2- الاستنتاجات
139.....	3- الاقتراحات

-الخلاصة العامة

- قائمة المراجع

-الملاحق

## ملخص الدراسة :

- 1- عنوان الدراسة: اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة
- 2-أهداف الدراسة : التعرف على اتجاهات الطلبة نحو تعلمهم لرياضة السباحة والتعرف على الفروق في ذلك وهذا حسب الجنس والسن والممارسة
- 3-الإشكالية :ماهو اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة ؟
- 4-الفرضيات الجزئية :
  - ✓ توجد اتجاه سلبي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة .
  - ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس .
  - ✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير السن .
  - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الممارسة (الخبرة) .
- 5- إجراءات الدراسة :

العينة : تمت على عينة مقصودة البالغ عددها 50 طالب سنة الاولى على مستوى جامعة عمار ثلجي بالأغواط

المجال الزمني : أنجز البحث بين الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى غاية شهر أبريل 2017

المجال المكاني : لقد تمت هذه الدراسة على مستوى جامعة عمار ثلجي بالأغواط

منهج الدراسة : في بحثنا لجأنا إلى استخدام المنهج الوصفي، وهذا لحل المشكلة المطلوبة دراستها قصدا منا في جمع البيانات والمعلومات والآراء وعرضها وتبويبها ثم تحليلها موضوعيا، وتفسيرها من خلال عرض النتائج المتوصل إليها

6- الأدوات المستعملة في الدراسة : مقياس اتجاهات نحو تعلم السباحة

7- النتائج المتوصل إليها :

كشفت الدراسة الحالية أن طلبة السنة الأولى علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في جامعة الاغواط يمتلكون اتجاهات سلبية نحو تعلم السباحة من خلال الدرجة الكلية للمقياس

\*كما كشفت الدراسة على انه لا توجد فروق في الاتجاهات تعزى لعامل الجنس نحو تعلم السباحة

\*وكذلك كشفت الدراسة على انه توجد فروق في الاتجاهات تعزى لعامل الممارسة والسن

8- إستنتاجات وإقتراحات :

\*تعزيز اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من أجل تطوير الأداء المهاري.

\*استثمار رغبة الطلبة لتعلم السباحة في تحفيزهم على تحسين التحصيل الدراسي في مسابقات السباحة.

\*استثمار ثقة الطلبة بأنفسهم الناجمة عن تعلم مهارات السباحة في تحسين العملية التعليمية وزيادة فاعلية دروس السباحة.