



جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: تدريب رياضي.

مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الخوف لدى
السباحين المبتدئين (9 – 12) سنة.

— دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة بالمسبح النصف الأولي —

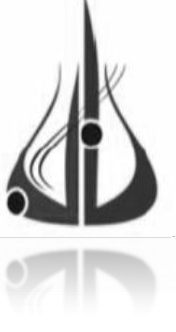
تحت إشراف:
د. مزارى فاتح

من إعداد الطالبين:
❖ فراجي سيدأحمد
❖ بوقرج رامي

السنة الجامعية 2014/2013



جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: تدريب رياضي.

مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الخوف لدى
السباحين المبتدئين (9 - 12) سنة.

— دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة بالمسبح النصف الأولي —

تحت إشراف:

د. مزارى فاتح

من إعداد الطالبين:

❖ فراجي سيدأحمد

❖ بوقرج رامي

السنة الجامعية 2014/2013

شكر وتقدير

﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾

سورة يوسف الآية: 12

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد الرضا .
وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه .
أتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف الدكتور: "مزارى فاتح" الذي تابعتنا طيلة هذا العام ولم يخل
علينا بنصائحه وتوجيهاته وكان نعم الموجه فشكرا كل الشكر والامتنان .
وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية .
وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بالكلمة الطيبة .

محمد سيد أحمد

مرامى



إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك اسمه وجل ثنائه:

﴿وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربّي ارحمهما كما ربياني صغيراً﴾

صدق الله العظيم. سورة الإسراء ﴿الآية 24﴾.

إلى التي شقت وتعبت من أجل مرعائتي وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع الحنان سر

الوجدان "أمي الحنونة حفظها الله"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس وشجعني على مواصلة دراستي وإلى من لم يخل علياً بشيء

"أبي الحنون حفظه الله"

إلى كل إخوتي وأخواتي مراد وزوجته جميلة، سعيد، حميدة وزوجها راجح، عبد الناصر، فاطمة الزهراء، وبشينة

والكتكوتة "أسيل"

إلى جدتي فاطمة وفضيلة و جدي احمد و راجح عمي محمد و خالي مسعود، رشيد، كمال، مراد، وخالتي نصيرة

وكل الأهل والأقارب

إلى جميع الزملاء والزميلات في جامعة البويرة وخاصة معهد I.S.T.A.P.S

إلى جميع أصدقائي: العياشي بكري ومولاي مقلاتي، رضا سايح، حمزة، زكريا، محمد، سفيان، عمر، عبد النور،

ياسين، توفيق وحمودة، نبيل، خالد، وكريمة، وأخص بالذكر صديقي العزيز سفيان زهواني، وطه زروقي

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع

وإلى أخي العزيز رفيقي في العمل: رامي بوقج

إلى كل من ذكره قلبي ونسيه قلبي.

سيد أحمد



إهداء

أهدي ثمرة العلم، وجهد السنين إلى التي كانت لي ذخرا في الحياة، إلى التي سهرت الليالي و تكبدت مرّ الدنيا
أذوق أنا حلوها، إلى التي منحني العطف والحب و الحنان فلم تبخل عليّ بشيء، إلى أول من نطق باسمها
لساني، وحقق لها قلبي إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها فعشقت تراب أقدامها " أمي الغالية" حفظها الله
ورعاها و أطال في عمرها .

إلى الذي من عطفه سقاني، وبرحمته رعاني، إلى من رباني فأحسن تربيتي، إلى عدتي و عتادي في دنياي،
إلى الذي وقف بجانبني وساعدني في كل خطوات حياتي، إلى من غرس في ذاتي التضحية وعزة النفس
والشموخ " أبي الغالي" حفظه الله و رعاه و أطال في عمره .

إلى من قاسمني الأفراح، إلى الشموع التي أضاءت البيت إخوتي الأعزاء : محمد، أمينة، صبرينة
إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية حفظهم الله وأدامهم .
إلى الأخ العزيز والزميل الذي قاسمني هذا العمل المتواضع "سيد أحمد فراحي"،
إلى التي عرفت معها معنى الصداقة الحقيقية، إلى أختي في المر والحلو، إلى أروع وأصدق من عرفت
"جميلة" وعائلتها المحترمة .

إلى أحلى الأصدقاء و الإخوة فوج 03: عبد النور، أسامة، سليم، ياسين، سفيان، عمر، إسماعيل، زياد، حكيم،
إلى أعز الصديقات: شهرزاد، وردة.

إلى أخي الحبيب: طه وعائلته المحترمة .

إلى أعز الأصدقاء والزملاء: أنور، أمين، عبد الناصر، أيوب، عادل، مروان، محمد، علي
إلى من يحبهم قلبي ولم يذكرهم قلبي ولساني فالعمل كله لكم، وإلى كل من تسكنه روح العلم و المعرفة

رامسي



محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
ذ	- قائمة الأشكال.
ر	- ملخص البحث.
س	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
03	5- أهداف البحث
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
05	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية	
09	- تمهيد
10	1-1- تعريف الألعاب الشبه رياضية.
10	1-1-1- التحفيز.
10	2-1-1- التحضير.
11	2-2- أهمية الألعاب الشبه رياضية.
11	3-1- تقسيم الألعاب الشبه رياضية.

11	1-3-1- بعض الألعاب المائية.
12	4-1- خصائص الألعاب الشبه رياضية.
12	5-1- أهداف الألعاب الشبه رياضية.
12	1-5-1- المرحلة التحضيرية.
13	2-5-1- المرحلة الرئيسية.
13	3-5-1- المرحلة النهائية.
13	6-1- تصنيف الألعاب الشبه رياضية.
13	1-6-1- ألعاب جد نشيطة.
13	2-6-1- ألعاب نشيطة.
13	3-6-1- ألعاب ذات شدة ضعيفة.
13	4-6-1- ألعاب ترويحية تثقيفية.
13	7-1- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية.
15	- خلاصة
الفصل الثاني: الخوف عند المبتدئين في السباحة	
17	- تمهيد
18	1-2- مفهوم الخوف.
18	1-1-2- تعريف الفوبيا.
18	2-1-2- الخوف عند واطسن.
18	2-2- أنواع الخوف.
18	1-2-2- مخاوف عادية موضوعية.
18	2-2-2- مخاوف ذاتية موضوعية مرضية.
19	3-2- الخوف عند الرياضي.
19	1-4-2- التصور العقلي للمهارات الحركية.
19	2-4-2- التخيل الذاتي الإيجابي.
19	3-4-2- تخيل تحقيق الأهداف النهائية للأداء.
20	5-2- توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب.
20	6-2- الناشئين.
20	1-6-2- التعريف بفئة الناشئين.
21	2-6-2- خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة.
22	3-6-2- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة.
23	4-6-2- المرحلة العمرية (09-12) سنة والممارسة الرياضية.



25	- خلاصة.
الفصل الثالث: السباحة	
27	- تمهيد.
28	1-3- تاريخ السباحة.
28	2-1-3- السباحة في العالم الحديث.
28	3-1-3- السباحة عند العرب.
29	4-1-3- السباحة في العصر الإسلامي.
29	5-1-3- السباحة في الجزائر.
30	2-3- تعريف السباحة.
30	3-3- أهمية السباحة.
30	4-3- فوائد السباحة.
31	5-3- أنواع السباحة.
31	1-5-3- السباحة على الصدر.
31	2-5-3- السباحة على الظهر.
31	3-5-3- السباحة الحرة.
32	4-5-3- السباحة فراشة.
32	6-3- أنواع السباقات.
32	1-6-3- سباقات التنوع.
32	2-6-3- التتابع المتنوع.
32	3-6-3- الفردي المتنوع.
32	7-3- حوض السباحة الدولي.
32	8-3- مجالات السباحة.
32	1-8-3- السباحة التنافسية.
32	2-8-3- السباحة التعليمية.
33	3-8-3- السباحة العلاجية.
33	4-8-3- السباحة الترويحية.
33	9-3- خطوات تعليم الطفل للسباحة.
33	10-3- المواصفات القانونية لحمامات السباحة.
34	1-10-3- الأبعاد.
34	2-10-3- عدد الحارات.
34	3-10-3- منصات الإبتداء.

34	3-10-4- الترقيم.
34	3-10-5- الحوائط.
34	3-10-6- حبال الحارات.
34	3-10-7- حبل إلغاء البدء.
35	3-10-8- علامات تنبيه لسباحة الظهر.
35	3-10-9- الماء.
35	3-10-10- الإضاءة.
35	3-10-11- رايات الحارة.
35	3-11-- تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنوية المختلفة.
35	3-12- العمر المناسب لتعليم السباحة.
36	- خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
39	- تمهيد.
40	4-1- الدراسة الاستطلاعية.
40	4-2- المنهج المتبع.
40	4-2-1- تعريف المنهج الوصفي.
40	4-2-2- أهداف المنهج الوصفي.
41	4-3- مجتمع البحث.
41	4-4- عينة البحث.
41	4-5- مجالات البحث.
41	4-5-1- المجال البشري.
41	4-5-2- المجال الجغرافي.
41	4-5-3- المجال الزمني.
42	4-6- المتغيرات المستعملة.
42	4-6-1- المتغير المستقل (السبب).
42	4-6-2- المتغير التابع (النتيجة).
42	4-7- أدوات البحث.
42	4-7-1- صدق الاستبيان.
43	4-8- الوسائل الإحصائية.
45	- خلاصة



الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج.

47	- تمهيد.
48	1-5- عرض و تحليل نتائج الاستبيان.
66	2-5- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية.
69	3-5- مقارنة النتائج بالفرضية العامة.
70	- خلاصة.
71	- الاستنتاج العام.
-	- خاتمة الدراسة.
-	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- البيبلوغرافيا.
-	- الملاحق.
01	- الملحق رقم (01)
02	- الملحق رقم (02)



قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم الجدول
41	يمثل فرق ولاية البويرة لفئة الناشئين.	جدول رقم (01)
48	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 01.	جدول رقم (01)
49	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 02.	جدول رقم (02)
50	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 03.	جدول رقم (03)
52	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 04.	جدول رقم (04)
53	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 05.	جدول رقم (05)
54	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 06.	جدول رقم (06)
55	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 07.	جدول رقم (07)
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 08.	جدول رقم (08)
57	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 09.	جدول رقم (09)
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 10.	جدول رقم (10)
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 11.	جدول رقم (11)
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 12.	جدول رقم (12)
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 13.	جدول رقم (13)
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 14.	جدول رقم (14)
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 15.	جدول رقم (15)
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 16.	جدول رقم (16)
69	يمثل مقارنة النتائج بالفرضية العامة	جدول رقم (17)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
48	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 01.	شكل رقم (01)
49	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 02.	شكل رقم (02)
50	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 03.	شكل رقم (03)
52	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 04.	شكل رقم (04)
53	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 05.	شكل رقم (05)
54	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 06.	شكل رقم (06)
55	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 07.	شكل رقم (07)
56	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 08.	شكل رقم (08)
57	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 09.	شكل رقم (09)
58	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 10.	شكل رقم (10)
59	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 11.	شكل رقم (11)
60	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 12.	شكل رقم (12)
61	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 13.	شكل رقم (13)
62	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 14.	شكل رقم (14)
63	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 15.	شكل رقم (15)
64	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 16.	شكل رقم (16)



ملخص البحث:

عنوان الدراسة:

مساهمة الألعاب الشبه رياضية في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة "9-12" سنة، دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة بالمسبح النصف الأولمبي.

هدف الدراسة:

يكمّن هدف بحثنا في إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب الشبه رياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين ومساعدتهم في اكتساب صفة الإقدام والشجاعة.

مشكلة البحث:

هل الألعاب الشبه رياضية تساعد الطفل من اكتساب صفة الإقدام والشجاعة و تخفيف شدة خوفه من الماء؟

تساؤلات جزئية:

- ✓ هل الألعاب الشبه الرياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف؟
- ✓ هل اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟
- ✓ هل للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟

فرضيات الدراسة:

الألعاب الشبه رياضية تساعد الطفل من اكتساب صفة الإقدام والشجاعة وتخفيف شدة خوفه من الماء.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ الألعاب الشبه الرياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف.
- ✓ اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يحتوي على الألعاب شبه رياضية يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.
- ✓ للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

الدراسة النظرية:

قسمناها إلى ثلاثة فصول هي:

- الفصل الأول "الألعاب الشبه رياضية": وشملت تعريف الألعاب الشبه رياضية وأهميتها وتقسيمها و بعض الألعاب في الماء وخصائصها وأهدافها وتصنيفاتها وملاحظات خاصة بها، و خلاصة الفصل.
- الفصل الثاني "الخوف عند المبتدئين في السباحة": ويحتوي هذا الفصل على مفهوم الخوف، أنواعه، الخوف عند الرياضي، توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب، تعريف الناشئين وخصائص هذه المرحلة ومميزاتها، و خلاصة الفصل.
- الفصل الثالث "السباحة": ويحتوي هذا الفصل على تاريخ السباحة، وتعريفها، أهميتها، فوائدها وأنواعها، أنواع السباقات فيها، مجالاتها، خطوات تعليم الطفل ممارستها والمواصفات القانونية لحمامات السباحة، وفي الأخير العمر المناسب لتعليم السباحة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: و تم اختيار العينة بالاعتماد على الحصر الشامل.

المجال الزمني والمكاني: أجريت الدراسة الميدانية على مستوى الرابطة الولائية للسباحة بالبويرة، في الفترة الممتدة ما بين 15 مارس 2014 إلى غاية 15 أفريل 2015.

المنهج: اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله.

الادوات المستعملة في الدراسة: تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

النتائج المتحصل عليها: ومن خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في اكتساب صفة الإقدام والشجاعة وتخفيف شدة خوف السباحين المبتدئين من الماء، و للوصول إلى هذه النتيجة كان من الضروري معرفة أن الألعاب الشبه الرياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف، واعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يحتوي على الألعاب شبه رياضية يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، وللمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات المطروحة.

اقتراحات و فروض مستقبلية:

- ✓ ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية.
- ✓ إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية عند المبتدئين في السباحة ومساعدتهم في تخفيف الخوف.
- ✓ مراعاة اختيار أنواع الألعاب الشبه رياضية حسب هدف الحصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.
- ✓ ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء الألعاب.
- ✓ ضرورة مراعاة توافق وتلاءم الألعاب الشبه رياضية مع سن السباح.

حظيت الرياضة منذ فترة طويلة من الزمن باهتمام كبير بما تعود به من فوائد على صحة الفرد وقوة وصلابة المجتمع، أصبحت عنصراً قوياً في إعداد المواطن الصالح وذلك بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه منه من أن يتكيف مع مجتمعه، ويعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

يعتمد التدريب الرياضي على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة، وتعتبر الألعاب الشبه رياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما أن الطفل يكون ميالاً للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكباته، وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور، وتساعد بدرجة كبيرة من تخفيف الخوف وزيادة دافعية الطفل في التأقلم مع الوسط المائي، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب.

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، إن تعليم السباحة وتدريب السباحين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن تتوفر وهي معلم ومدرّب السباحة والأغذية الجيدة، الثقة في النفس عند السباح الناشئ حوض الماء أو المسبح ويعد معلم ومدرّب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين.

وهذا ما دفعنا وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية خلال الحصة التدريبية انطلاقاً من برنامج يحتوي على الألعاب الشبه رياضية وذلك لتحفيز الطفل ومساعدته الدخول الماء.

وانطلاقاً من كل هذا كله ارتأينا في انجاز هذا البحث إلى تقسيم الدراسة إلى قسمين:

قسم نظري وقسم تطبيقي وهذا بعد التطرق إلى الجانب التمهيدي الذي احتوى على:

✓ مدخل عام: التعريف بالبحث الذي تضمن تحديد إشكالية البحث وضبطها، ثم التساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وعرض أهمية وأهداف البحث، ومن ثم تعريف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة، ثم بعض الدراسات السابقة.

✓ الدراسة النظرية قسمناها إلى ثلاثة فصول هي:

- الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية.
- الفصل الثاني: الخوف عند المبتدئين في السباحة.
- الفصل الثالث: السباحة.



✓ أما الدراسة التطبيقية فقسمنها إلى قسمين وهي كالتالي:

- الفصل الأول: تناولنا في هذا الفصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية، التي تمثلت في تحديد المنهج المتبع، بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف الأداة المستعملة في الدراسة وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.
- الفصل الثاني: تم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها ثم مناقشتها، والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاج عام، ومقترحات مستقبلية، وفي الأخير خاتمة الدراسة.



1- الإشكالية:

إن التطور الحاصل والسريع في مختلف ميادين الحياة عامة والألعاب الرياضية خاصة في أغلب دول العالم سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية وخاصة التكنولوجية ألزم العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية بما فيهم المدربين أن يأخذوا وينهضوا به على قد وساق بحيث نجد أن كل هذا التطور لم يأتي اعتبارياً، بل جاء من خلال ترجمة البحوث والدراسات العلمية إلى واقع علمي في خدمة المجتمع الرياضي.

وتعد رياضة السباحة أخرى رياضات هذا المجتمع، فهي مميزة وممتعة لكثير من شعوب العالم لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، كما تعد ثاني الألعاب الأولمبية بعد رياضة ألعاب القوى. ولقد شهدت في السنوات الأخيرة المنصرمة تقدماً عملياً واضحاً في مجال تعليم السباحة بشكل عام وتدريبها بشكل خاص، لذا بدأت الكثير من الدول منذ فترة ليست بقصيرة في تسابق مع الزمن لتطوّر هذه الرياضة وصولاً إلى أفضل الإنجازات العالمية من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي احتوى في مضامينها الارتقاء برياضة.

إن النقص الواضح في انتشار أماكن السباحة -خاصة في ولاية البويرة- أدى إلى أن نسبة عالية من أبناء المجتمع المحلي من مختلف الأعمار ليس لديهم أي خبرة عملية برياضة السباحة، وهذا بالتالي ولد نسبة كبيرة منهم خوفاً من الاقتراب من الماء نتيجة لما سمعوه من خبرات الآخرين حول حالات الغرق والوفاة التي حدثت لأفراد من مختلف الأعمار. كما تولدت مخاوف من الغرق لدى نسبة كبيرة منهم نتيجة التدريب على أيدي أصدقاء غير متخصصين في السباحة مما جعلهم يهجرونها ولديهم خبرة سلبية نحو تعلم هذه الرياضة.¹

ويلاحظ اللعب مثل الجري، المطاردة، العوم، السباق، والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل، بالإضافة إلى أهميته الكبيرة في التعلم والتسلية، كما يعتبر من أهم النشاطات التي تساعد الأطفال في تفهمهم للمحيط الذي فيه وأحد الوسائل الهامة التي يعبرون من خلالها على أنفسهم وعلى حالتهم الاجتماعية.²

وإذا ما كان اللعب ضرورة للأطفال لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب البحث عن الطرق والوسائل لإشباع رغباتهم وحاجاتهم وذلك فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي والجسمي والنفسي بطريقة منظمة فلهذا لجأ المربي أو المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محببة إلى نفوسهم مما تقربهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق ممارسة ألعاب شبيهة بالرياضة تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديه في التدريب لتحسين مهاراته الفنية وقدراته البدنية.

¹ مجلة جامعة النجاح للأبحاث. العلوم الإنسانية. المجلد 18 (2). 2004. الأردن.

² حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة). ط 5. عالم الكتب. القاهرة. 1995. ص 267.

ونظرا لأهمية الاندماج الفوري للطفل وتقبله للوسط المائي نطرح السؤال التالي:
- هل الألعاب الشبه رياضية تساعد الطفل من اكتساب صفة الإقدام والشجاعة وتخفيف شدة خوفه من الماء؟

1- الأسئلة الفرعية:

- ✓ هل الألعاب الشبه الرياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف؟
- ✓ هل اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟
- ✓ هل للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟

2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

الألعاب الشبه رياضية تساعد الطفل من اكتساب صفة الإقدام والشجاعة وتخفيف شدة خوفه من الماء.

- الفرضيات الجزئية:

- ✓ الألعاب الشبه الرياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف.
- ✓ اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يحتوي على الألعاب شبه رياضية يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.
- ✓ للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

3- أسباب اختيار الموضوع: تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:-

- السباحة أصبحت إجبارية في بعض الدول خاصة في المرحلة الابتدائية
- الاهتمام الكبير الذي توليه معظم الدول المتقدمة لهذه الرياضة
- تدهور مستوى السباحة في بلادنا وما تكسبه من نتائج سلبية في المحافل الدولية
- قلة الدراسات السابقة التي تتحدث عن هذا الموضوع
- عدم فهم الكثير من الناس لمعنى ومفاهيم وتقنيات هذه الرياضة

4- أهمية البحث:

تلعب السباحة دورا هاما من خلال إشراك كل عضلات الجسم في أداء أي نوع من السباحات من كون المهارات الأساسية الأولى للسباحة ككل تميل إلى المرح الترويحي تضيي على الطفل السعادة. ومن كون السباحة رياضة ترويحية قبل كل شيء تملأ وقت الطفل باللعب الذي يحتاجه بشكل مؤطر ومنظم حيث تملأ وقت فراغه بما ينفعه لصحته و إكسابه الأخلاق الحميدة وتكمن أهميته كذلك في إكساب السباحين الناشئين صفة الإقدام والشجاعة ودمجه في الوسط المائي في أسرع وقت.

5- أهداف البحث:

إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية والهدف من الدراسة هو السبب الذي من اجله قمنا بإعداد هذه الدراسة وتهدف دراستنا إلى:

- تنبيه المدربين لأهمية التخفيف من الخوف لدى السباح الناشئ.
- محاولة التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الخوف ومساعدته على تجاوز هذه المرحلة.
- إبراز أهمية مرحلة الطفولة في السباحة والتغيرات التي تطرأ عليه من الناحية البدنية.
- محاولة تطوير طرق وأساليب التخفيف من الخوف لدى الطفل الممارس لرياضة السباحة.

6- الدراسات السابقة:

بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد:

❖ دراسة كل من حساني حميد ، بشيري محمد وبالحامدي سليم بعنوان: "دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة" والتي أشرف عليها الأستاذ شريفي مسعود دفعة 2004-2005، حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة وتمثلت إشكالية الدراسة في:

دور الألعاب الشبه رياضية باختلاف أهدافها في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة
الفرضية العامة: الألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة.
الفرضيات الجزئية:

- الألعاب الشبه رياضية لها دور التأثير على الحالة النفسية للأطفال.
- الألعاب الشبه رياضية لها دور في نمو الصفات البدنية للأطفال.

وقد اعتمدوا على المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان وتمثلت عينة البحث في مجموعة من المربيات لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة حيث تم استجواب 30 مربية من مجموع خمسة روضات.

وكان هدف الدراسة إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الروضة في حياة الطفل ما قبل المدرسة، وتأثيرها على مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي.

وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: أن للألعاب الشبه رياضية أهمية بالغة في حياة الطفل لفعاليتها في تحقيق الأهداف البدنية والعقلية التي يكتسبها الطفل، بحيث تسمح هذه الأنشطة المقترحة في الروضة في تحقيق قدرات عقلية وحركية تسهل صقلها في المرحلة الابتدائية والأساسية مستقبلا.

❖ كما نذكر وجود موضوع يدرس " دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية شخصية طفل الروضة" في مذكرة نيل شهادة الليسانس جوان 2000.

❖ "أهمية الألعاب الشبه رياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي عند الطفل مرحلة (من 03 إلى 05 سنوات)"
جوان 2002. حيث توصل هذا البحث أن الألعاب الشبه رياضية لها أهمية كبيرة ووسيلة تربوية تعليمية،
تعمل على تكوين الطفل تكويناً متكاملًا في نواحيه النفسية، الاجتماعية، العقلية، الجسمية.

7- مصطلحات البحث:

✓ الألعاب الشبه رياضية:

تعريف اصطلاحي:

الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، وسهلة في أدائها، ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق.¹

تعريف إجرائي:

هي عبارة عن ألعاب تتميز بالبساطة ولا تتطلب أشياء كبيرة لأدائها كما يمكن للمدرب رسم خطط وقوانين تتوافق مع عمر اللاعبين من أجل الوصول إلى الهدف المرجو تحقيقه.

✓ السباحة:

تعريف اصطلاحي:

هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين، والسباحة نمط شائع للترويح والرياضة عالمية مهمة فضلاً عن كونها تمارين صحية وتمارس في مياه الأنهار والبحيرات والبحار والمساح المفتوحة والمغلقة. أكان ذلك من أجل المتعة والاستجمام أم نشاط بدني خاص من أجل التعلم والتدريب والمنافسة في بطولتها الخاصة.²

تعريف إجرائي:

هي رياضة تعتمد خاصة على الذراعين والرجلين وهي رياضة ترفيهية كما قد تكون عبارة عن تمارين من أجل تطوير لياقة الجسم وهي تمارس في المساح والبحار من أجل الترويح أو التدريب في المنافسات الرياضية.

✓ الخوف :

تعريف اصطلاحي:

عبارة عن حالة نفسية شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني، تنتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسها بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر في داخل الشخص.³

¹ إلين وديع فرج . خبرات في الألعاب للصغار والكبار . ط 2 . المعارف الإسكندرية . 2002 . ص 26.

² علي حسن أبو الجاموس . المعجم الرياضي . دار النشر . دار أسامه للنشر والتوزيع . الأردن . عمان . ص 277.

³ زكريا الشريني . المشكلة النفسية عند الطفل . دار الفكر العربي . القاهرة . ص 36.

تعريف إجرائي:

هو حالة من التوتر والقلق تصاحب الرياضي نتيجة تعرضه لعامل خارجي قد يؤثر في نفسية الشخص وإحساسه بالخطر نتيجة لهذا العامل.

✓ مرحلة الطفولة: "9 - 12" سنة:

تعرف أيضا باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من سن تسعة سنوات وتنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر. وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه ولتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية.¹

¹ عبد الرحمان الوافي. مدخل إلى علم النفس. ، دار هوميه. 2006. ص144.

- تمهيد:

تعتبر الألعاب الشبه رياضية قاعدة الألعاب، فمن خلالها يمكن الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفقتها العامة.

وتدرج الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز، وذلك قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق الخلفية "روح الإبداع" في جو من الانبساط والترفيه، إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إلى إكساب الطفل الصفات البدنية وكيفية إنجاز المهارات الحركية، وكذا نقل التجارب والمعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى كل من: تعريف الألعاب الشبه رياضية وأهميتها بالنسبة للاعبين إضافة إلى عملية تقسيم الألعاب الشبه رياضية وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب وخصائص هذه الألعاب كما تناولنا أهداف الألعاب الشبه رياضية في كل من: المرحلة التحضيرية - المرحلة الرئيسية - المرحلة النهائية، ثم تطرقنا إلى كيفية تصنيف الألعاب الشبه رياضية وفي الأخير عرضنا بعض الملاحظات الخاصة بالألعاب الشبه رياضية.

1-1- تعريف الألعاب الشبه رياضية:

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كلياً بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالباً ما تسير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

للإشارة أن المصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل:

1-1-1- التحفيز:

بحيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل وذلك من خلال عدة عوامل:

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها:

- احترام شخصية الطفل.

- إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.

1-1-2- التحضير:

يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية، والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة.¹

2-1- أهمية الألعاب الشبه رياضية:

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضفي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.

3-1- تقسيم الألعاب الشبه رياضية:

حسب إين وديع فرج في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم

وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي:

- ألعاب المسافة.
- ألعاب الكرة.
- ألعاب الفصل.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات.
- ألعاب مائية.¹

1-3-1- بعض الألعاب المائية:

✓ اللعبة الأولى

المكان: المسبح

الوسائل: حلقة بلاستيكية

وصف اللعبة:

قيام المدرب بترتيب الأطفال واحد تلو الآخر ثم دخوله إلى المسبح ويكون هذا المسبح خاص بالأطفال أي لا يكون غمقه كبير مقارنة بأطوال الأطفال وإمساك الحلقة البلاستيكية، ثم يقوم الأطفال بالقفز داخل الحلقة على أقدامهم لكي يتأقلموا مع الاصطدام بالماء والتعود على الدخول إليه مع مرور الوقت.

✓ اللعبة الثانية:

المكان: المسبح

الوسائل المستعملة: كرة صغيرة

¹ إين وديع فرج.. خبرات في الألعاب للصغار والكبار.. ط 2.. المعارف الإسكندرية.. 2002.. ص 26.

وصف اللعبة:

إدخال المدرب الأطفال إلى الماء وتقسيمهم إلى فوجين والبدء بلعبة التمريرات العشرة داخل الماء ومع مرور الوقت يجد الطفل نفسه متعودا على التحرك في الماء ويقل خوفه ويتأقلم مع الوسط المائي.

✓ اللعبة الثالثة:

المكان: المسبح

الوسائل المستعملة: شواخص + كرة صغيرة

وصف اللعبة:

تقسيم الأطفال إلى فريقين ووضع شواخص في جهة كل فريق على شكل عوارض داخل المسبح وكل فريق يتخذ مكانه ويبدأ اللعب وكل فريق يحاول التسجيل على الفريق الآخر.¹

4-1- خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية.²

5-1- أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية، ولكن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى نوردتها فيما يلي:

1-5-1- المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين وهما:

أولا : القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترقية.

¹ <http://www.youtube.com/watch?v=xKOGTq4PIeo>.

² Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P.Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986. P5.

1-5-2- المرحلة الرئيسية:

وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

1-5-3- المرحلة النهائية:

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، (جهد بدني كبير) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية.¹

1-6-6- تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى "اندرى ديميابر" حيث صنفها إلى أربعة مجموعات.

1-6-1- ألعاب جد نشيطة:

وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

1-6-2- ألعاب نشيطة:

يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.

1-6-3- ألعاب ذات شدة ضعيفة:

وتتصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال.

1-6-4- ألعاب ترويحوية تثقيفية:

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.²

1-7- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى

تسمح:

- باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل.
- باستغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.

¹ . Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid-Ahmed : Mémoire .Etude Comparative De Deux Méthodes D'entérinements Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991-1992. P38.

² بوغدة نواري. _ عمارة نور الدين آخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية. _ تحت إشراف الأستاذ عما رنة مسعود. دورة جوان. _ ص 22.

نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال: على المربي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام

المبادئ التالية:

- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.
- تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط.¹

¹ منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي. _ ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية. _ جوان. 1996.

- خلاصة :

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

- تمهيد:

يعتبر الخوف أكثر الأعراض شيوعاً لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي وذلك أن الخوف بالإضافة إلى انتشاره كمرض مستقل يصاحب غيره من الأمراض النفسية والجسدية.¹

ويواجه الرياضي أنواعاً عديدة من المخاوف مثله في ذلك مثل أي شخص ولكن يتوقع أن تزيد درجة مخاوف الرياضي نظراً لمواقف الشدة والتوتر التي تميز المنافسة الرياضية. عن طبيعة بعض الأنشطة التي تتسم بالمخاطرة وزيادة احتمال حدوث الإصابة.²

¹ عبد الرحمان العيسوي. _ العصبية النفسية والذهنية العقلية. _ كلية الآداب. _ جامعة الإسكندرية. _ دار الفكر العربي. _ ص 21.

² زكريا الشريني. _ المشكلة النفسية عند الطفل. _ دار الفكر العربي: القاهرة. _ ص 36.

1-2- مفهوم الخوف:

إن الخوف عبارة عن حالة نفسية شعورية. وجدانية ويصاحبها انفعال نفسي وبدني تنتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسه بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر من داخل الشخص ويعد انفعال الخوف واحد من أحد ميكانيزمات الحفاظ على الذات وبقائها، وكلما كانت درجة الخوف في حدود المعقول غير المتطرفة كان الإنسان سوياً في هذا الانفعال، ويمكنه التحكم فيه وكلما كانت درجة الخوف كبيرة عن السيطرة، كما أن الفرد يعاني من اضطراب نفسي يكون من مؤثراته إصدار سلوك شاذ يهدف إلى البعد عن مصدر الخوف فعندما يبدي خوفاً مرتبطاً بموضوعات أو مواقف لا تتطوي على تهديد حقيقي أو خطر واقعي فإنه يعاني من خوف مرضي أو فوبيا.¹

1-1-2- تعريف الفوبيا:

الفوبيا نوع من أنواع الخوف الشاذ، أي خوف ليس له معنى، أي الخوف من أمور ليس من شأنها أن تثير الخوف وليس فيها خطر حقيقي، كل منا لديه بعض المخاوف الغريبة التي يمكن الإشارة إليها على أنها فوبيا طبيعية أو عادية، مخاوف صغيرة عديمة المعنى.²

2-1-2- الخوف عند واطسن:

في رأيه أن المخاوف تكون فطرية عند الطفل كخوفه من الأصوات العالية فمن خلال هذا التعريف نجد أن واطسن يرجع الخوف إلى الفطرة فهو يرى أن المخاوف الأخرى مشتقة من المخاوف الفطرية.³

2-2- أنواع الخوف:

يوجد نوعان من المخاوف: مخاوف عادية موضوعية ومخاوف ذاتية مرضية.

1-2-2- مخاوف عادية موضوعية:

وهي مخاوف لا تلفت النظر بل أحياناً في وقاية الفرد وحمايته كما أنها تدفع الأذى عنه وتجنبه الكثير من المخاطر والمخاوف الموضوعية أكثر شيوعاً عند الأطفال والمراهقين مثل الخوف من الأمراض والعدوى الخوف من الفشل الدراسي... وهو انفعال تلقائي لا يسبب إعياء ولا إرهاق ولا يحدث انطواء حول الذات بل ينشئ حذراً واحتياطاً يدفع الفرد إلى اتخاذ الأسباب وإعداد نفسه لمقاومة العوائق للقضاء على متوقعات الخوف وهذا النوع كائن في كل نفس عادية.

2-2-2- مخاوف ذاتية مرضية:

هي مخاوف غامضة وغير منطقية لا يعرف لها سبب واضح لأنها أصبحت في دائرة اللاشعور فلا تستطيع التخلص منها إلا بطرق العلاج المعروفة، فالمخاوف المرضية تكون نتيجة خبرات مؤكدة أو أحداث

¹ عبد الرحمان العيساوي . العصبية النفسية والذهنية العقلية. _ مرجع سابق. ص22.

² خليل ميخائيل معرض . سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة. _ كلية الآداب. _ جامعة الإسكندرية. _ دار الفكر العربي. _ ص24.

³ عبد الرحمان العيساوي. _ نفس المرجع. _ ص48.

مفرغة أسبابها موضوعات خارجية، وقد يكون الخوف داخلي عميق يسقطه الفرد على الأشياء فهو ينشأ من إحساس شديد بالضعف والوهم من ناحية أولية ومن استخدام أمر مخيف، وإعطاء أكثر مما يستحق من ناحية ثانية واستعداد النتيجة المرجوة.¹

3-2- الخوف عند الرياضي:

قد يكون من المناسب التمييز بين القلق وغيره من ليصور الانفعالية من نوع المخاوف، فمن الوجهة العامة يدل القلق على ميل للاستجابة بالخوف لأي موقف حاضر أو متوقع يدركه الشخص على أنه يتضمن تهديدا محتملا لاعتبارات الذات.

ويختلف القلق عن الخوف العادي في أن التهديد في القلق يكون معنويا موجها نحو اعتبارات الذات وليس ماديا نحو التكوين الجسمي (المادي)، كما أنه قد يكون حاضرا أو متوقعا، الرياضي يشعر بالخوف من الإصابة البدنية ولكنه يقلق حين يتوقع أو يحدث له بالفعل فقدان اعتبار الذات نتيجة الهزيمة في المنافسة.²

2-4-1- التصور العقلي للمهارات الحركية:

يعتمد هذا الأسلوب على قيام الرياضي بتخيل أداء المهارات التي سوف يؤديها في المنافسة وخاصة المهارات التي من المحتمل أن يستخدمها في بداية المنافسة.

2-4-2- التخيل الذاتي الإيجابي:

يتضمن هذا الأسلوب أن يقوم الرياضي بتخيل خبرات الأداء الإيجابية، فيستدعي في مخيلته أفضل مستوى أداء حقه ويحاول أن يكون ملاحظا جيدا ومدققا بارعا لهذا الأداء الجيد المتميز مع التركيز على الظروف المحيطة بالأداء، والأنشطة التي يقوم بها وأهم المشاعر التي يحس بها قبل وأثناء وبعد الأداء، وما هي العوامل الداخلية والخارجية التي تجعله قادرا على الأداء الجيد، ولا شك أنه كلما أستطاع الرياضي أن يحقق استدعاء التصور لأفضل أداء سبق إنجازه، والظروف المحيطة به، كلما ساهم في إنقاص القلق والخوف والتأثير الإيجابي على مستوى الأداء.

2-4-3- تخيل تحقيق الأهداف النهائية للأداء:

يحاول الرياضي في هذا الأسلوب أن يتخيل الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها يوم المنافسة فكل هدف أو سلوك معين قرر الرياضي إن يحققه يحمل بين طياته تدعيما إيجابيا للأداء، ويمكن ترجمة هذه الأهداف أو المعاني أو السلوك المراد إنجازها إلى نوع من التصور، أو التخيل الإيجابي، لسير أحداث المنافسة، محاولا استحضار أو استدعاء الأداء المتوقع كاملا، فيحاول أن يشعر وأن يرى، وأن يسمع كل شيء سوف يحدث مع هذا الأداء كما يجب ويرغب عليه، فيمكن أن يتحمل وجود الأشخاص الذين يرغب في وجودهم لمشاهدة

¹ محمد التومي. _ العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجية إسلامية. _ شركة شهاب الجزائر. _ ص 04.

² العمري عبد الرحمان. _ دور التحضير النفسي في التحرير من الخوف. _ ص 33-34.

المنافسة ويتخيل سياح المتفرجين والمشجعين على النحو الذي يفضله كما يمكن أن يذهب الرياضي إلى ابعده من ذلك بأن يتصور النتائج التي تنتظره بعد تحقيق الفوز.¹

2-5- توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب:

من المفيد حقا أن يلم المدرب بأسلوب التحكم في القلق والخوف، ونظرا لأن ظروف الأداء الرياضي خاصة المنافسة الرياضية ممثل نوع من المواقف الضاغطة، التي تؤثر على زيادة القلق أو الخوف لدى اللاعب فإننا نناقش بعض الإسترشادات العامة التي يمكن أن يؤديها المدرب مباشرة، بينما البعض الآخر يعتبر بمثابة عوامل مساعدة تساعد المدرب في تشخيص حالة اللاعب ومدى الحاجة إلى تدخل الأخصائي النفسي وفيما يلي بعض هذه الإسترشادات العامة:

-عندما يلاحظ المدرب أن هناك رياضيا أو أكثر يتميز بالقلق الزائد أو الخوف الشديد، فإنه يحاول أن يتعرف على مصدر هذا القلق أو ذلك الخوف، وقد يتطلب ذلك مناقشة بين المدرب والرياضي (اللاعب)، وان يجمع المدرب معلومات كافية من شخصية الرياضي سواء من الرياضي نفسه، أو من والديه أو من المسؤولين على رعايته وخاصة بالنسبة للرياضيين الناشئين.

-يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لتدعيم الثقة لدى اللاعب، وتنمية مفهوم الذات أثناء مراحل الممارسة والمنافسة، مع الأخذ بعين الاعتبار أهمية بناء الثقة للتغلب على انفعال الخوف لدى اللاعب.

-يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة، ويتحكم في انفعالاته وإلا يظهر الخوف، حيث إذا انتقل الخوف من المدرب إلى الرياضي، فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة والشجاعة والإقدام وعدم الخوف.

-يقترح أن يعقد المدرب بعض جلسات التوعية مع الرياضيين (اللاعبين)، يوضح خلالها الفهم الصحيح لبعض مظاهر الانفعالية التي يتعرض لها اللاعب وأنه على سبيل المثال ليس من الضروري أن تؤثر مظاهر الخوف التي يشعر بها الرياضي قبل المنافسة تأثيرا سلبيا على الأداء، وأن حالة الخوف يمكن أن تتخفف أثناء المسابقة.²

2-6- الناشئين:

2-6-1- التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (06-12) سنة وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (08-10) سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12) سنة تقريبا، مرحلة المراهقة الأولى بداية 17 سنة.

¹العمرى عبد الرحمان. دور التحضير النفسي في التحرر من الخوف. مرجع سابق ص 37.

²أسامة كامل راتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي: مصر. 1990. ص 122.

2-6-2- خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة:

- قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد السلام زهران تتميز هذه المرحلة بـ:
- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعة في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.
 - زيادة التمايز بشكل واضح.
 - تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلفية ولقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.
 - اعتبار هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية التبع الاجتماعي.¹

النمو الجسمي:

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي: تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة.²

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن 10% في السنة وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساساً ضرورياً لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي.³

النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول محمد حسن علاوي: ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعليمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف.⁴

ويقول أيضاً **jürgen weinker** : عند بداية هذه المرحلة عمل وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جداً في الصعوبة.⁵

النمو الحسي:

ويقول **فؤاد البهي السعيد**: لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه ولا نعرض عليه إطار آخر غيره حتى لا نسلك به مسلماً وعوجاً لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية.⁶

¹ حامد عبد السلام زهران. علم النفس لطفولة والمراهقة. عالم الكتب: القاهرة 1995. ص 264.

² محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. ط2. دار الفكر العربي: القاهرة 1998. ص 134.

³ حامد عبد السلام زهران. نفس المرجع. ص 265.

⁴ محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. نفس المرجع. ص 135.

⁵ Jürgen Weinker. -la biologie du sport.- édition vigot. 1998. - p56.

⁶ فؤاد البهي السيد. الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي: القاهرة. ص 85.

النمو العقلي:

كما يقول محمد حسن علاوي: في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلي طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث مدى المدة.¹

النمو الانفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص والشعور أنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، لذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم الانفعالات، فمثلاً إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب اعتداء مادياً بل يكون عداؤه لفظي أو في شكل مقاطعة أ، في شكل تمتمة أو تبدل لون الوجه كتعبير منه عن الغضب، ويتضح الميل للمرح ويفهم الطفل النكتة ويترقب لها، كما تقي المخاوف الطفل ويستغرق في أحلام اليقظة، ويتجه ميول الطفل النكتة إلى التخصيص وتصبح أكثر موضوعية.²

النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير القيم الاتجاهات الديمقراطية، والضمير معاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، زهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ولا يستمع إلا لتوجيهات الطين في هذا السن.

ويضيف محمد حسن علاوي: أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما.³

2-6-3- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعليم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبد الكريم إلى مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة.⁴

¹ محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي. _ مرجع سابق. 1998. ص138.

² حامد عبد السلام زهران. _ علم النفس النمو الطفولة المراهقة. _ مرجع سابق 2001. ص275.

³ محمد حسن علاوي. _ نفس المرجع. 1998. ص137 .

⁴ عفاف عبد الكريم. _ طرق التدريس في تربية الرياضة. _ منشأة المعارف: الإسكندرية. 1989. ص45.

المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من إن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من **تيمان وهوزر**: الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال من (10-14) سنة أكثر عند البنين منه عند البنات.¹

المميزات الانفعالية والاجتماعية:

إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال العاديين، يقول **فؤاد نصحي**: أن الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن الطالعة والاستماع لاقتراحات الغير والتعاون، ولديهم قوة فائقة على نقد الذات، وهم أكثر أمانة وأقل تفاخر بالنفس.

المميزات العقلية:

يقول **عفاف عبد الكريم** في هذه المرحلة تبدأ كل القوى العقلية من التذكر والتفكير والانتباه في النضج.

ويرى **سعيد حسني العزة** بأن: الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 فأكثر كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلاقة بين الأشياء، ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارة.²

المميزات النفسية:

ويقول **محمد زيدان** بأن: سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائين يكون مبني على مجموعة من الميول والعواطف، الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه كما تميز بحب الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، الجرأة الحماس والمثابرة في التعلم، الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه.³

2-6-4- المرحلة العمرية (09-12) سنة والممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من سن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل. حيث يقول: **قاسم المندلاوي** وآخرون: إن الناشئ في هذه المرحلة أن الجهاز المركزي ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة.⁴

¹R. taeman et jp hu.eur . entrainement du jeune footballeur.- pris étion amphora .s.a .1987 .- p45.

²سعد جلال علوي.- الأمراض والانحرافات السلوكية.- دار الفكر العربي: القاهرة.- ص41.

³محمد مصطفى زيدان.- النمو النفسي للطفل والمراهق والنظريات الشخصية.- دار الشروق.- 1980.- ص56.

⁴قاسم المندلاوي وآخرون.- دليل لطلاب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.- ص20.

ويمكن أن ندرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي أن القدرات البدنية والنفسية الناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص.¹

¹ BRIKKCI.- croissance de l'enfant pratique sportive.- p31.

- خلاصة:

إن الخوف هو انفعال ودافع يتضمن حالة من حالات التوتر التي تدفع الخائف (الرياضي) من الموقف الذي أدى إلى استثارة الخوف حتى التوتر والانفعال وقد يكون الخوف محفزاً مما يؤدي بالرياضي إلى السعي نحو النجاح، وتأثر هذه المخاوف على السلوك الرياضي كما يمكنها أن تعمل على عكس ذلك وتكون دوافع قوية تؤثر في نشاط الرياضي، خاصة عند المراهق فهو يمر بمرحلة من أهم المراحل لأنها المرحلة التي يتم فيها النضج البيولوجي الفسيولوجي والجسمي عموماً، كما يبلغ نسبة ذكائه أقصى درجة، كما تنمو القدرات العقلية والميول وتتحدد وتتباين لدى المراهق الرياضي.

وفي هذه المرحلة (المراهقة) تكثر مخاوف العداء خاصة قبل المنافسة لما تمثل من أهمية بالغة بالنسبة إليه لتحقيق ما يصبو إليه من طموحات.

تمهيد:

السباحة احدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وأنظمة عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منظم وتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كليا عن الوسط اليابس الذي يعيش فيه.¹

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح. لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الامر إلى ذلك.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.²

¹ وفيقة مصطفى سالم. الرياضيات المائية. منشأة المعارف. الإسكندرية. 1997. ص 10-11.

² عصام امين حلمي. تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق. الطبعة الثانية. دار المعارف. الإسكندرية. 1992. ص 41.

3-1-1 تاريخ السباحة:

عرفت السباحة منذ عهد بعيد فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة وقد ذكرت السباحة منذ عام 2000 ق.م في ملحمة جلجش والايادة والاولديسا وفي الكتاب المقدس وفي القرآن الكريم وفي عام 1538 كتب البروفيسور (نيكولاس فينمان) أول كتاب عن السباحة وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا في عام 1800 تقريبا وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر واعتمدت السباحة كرياضة أولمبية منذ دورة عام 1896 بأثينا (اليونان) وقد أصبحت السباحة فراشة أسلوبا مستقلا سنة 1959م.

3-1-1-1 السباحة في العصر القديم:

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحر 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 للماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحيانا.

3-1-2 السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يتحدث عن السباحة عام 1538 عنوانه المحادثة في السباحة أعده "نيكولاس فينمان" وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدع مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير لانتشار سباحة الصدر ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي تيفينو تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة السباحة على الصدر.¹

3-1-3 السباحة عند العرب:

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائهم تربية عسكرية بسبب ظروف التنافس والتنافس فيما بينهم لذا فقد كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة خاصة في قبيلة حمير ذات النشاط الملاحي الكبير في منتصف القرن الأول ميلادي كما كان الساحل اليمني مزدحما بأصحاب السفن والملاحين العرب وهم دائمون على أعمالهم التجارية مع اريتريا والصومال وبحار الهند وغيرها. وبعد فتح العرب المسلمين لبعض المدن زاد الاهتمام بالتربية البدنية فقد أدخلوا معهم عادات وتقاليد كركوب الخيل والرماية والسباحة حيث قال (عبد الملك الشعبي) "أعلم أولادي العوم فإنهم يجدوا من يكتب عنهم ولا يجدو من يسبح عنهم".²

¹ افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة. عمان، دار الفكر للطباعة والنشر: 2000. ص11.

² نور عبد الحليم. الملاحة وعلوم البحار عند العرب. الكويت، عالم المعرفة: 1979. ص118.

3-1-4- السباحة في العصر الإسلامي:

مع ظهور الإسلام في القرن السابع ميلادي وبنشر تعاليمه القويمة التي أنزلها الخالق عز وجل للاهتمام بمتطلبات الإنسان عقليا ونفسيا، اجتماعيا وروحيا.

ولقد قيل أن العرب مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول وأن النبي ﷺ كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة العربية.

ومع انتشار الإسلام ازدادت العناية بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير نتيجة لحاجة المسلمين إليه أثناء الفتوحات والحروب ونشر الدعوة الإسلامية خارج حدود الجزيرة العربية. ولقد حث الإسلام على مزاولة السباحة وضرورة تعلمها وقد جاء في الأحاديث لرسول ﷺ: "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة و الرماية و القراءة".

ولما كان ﷺ يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض ألوان النشاط البدني "فكان سابق الصحابة رضوان الله عليهم جريا وسباحة ويصارعهم و يلاعبهم" وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى أبي عبيدة بن الجراح "علموا غلمانكم العوم" وتذكر بعض المصادر المقولة بتعبير آخر "علموا أولادكم السباحة و الرماية وركوب الخيل.

ولعبت السباحة دورا خلال الحروب الصليبية لتثبت مقدرة العرب ومعرفتهم للسباحة فقد كان الزبير بن العوام رضي الله عنه يشد على وسطه الرسائل والذهب ثم يغوص ليلا في البحر على غرة العدو ويخرج من الجانب الآخر من مراكب الصليبيين ويدخل حيث يسلم الرسائل إلى رجال الحامية الإسلامية بينما كان الذهب يصرف نفقة على المجاهدين.¹

3-1-5- السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين الذين كانوا يعيشون في المدن الأوروبية، أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى أوروبا.

ونشير إلى تآلق "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.

وبعد الاستقلال في 26 جويلية 1962 انشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 09 أكتوبر 1962 وكانت رابطة الجزائر العاصمة وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N) وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A).

¹ إبراهيم علام. مدونة التاريخ الرياضي. دار القومية للطباعة والنشر: 1964. ص 20.

3-2- تعريف السباحة:

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

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

3-3- أهمية السباحة:

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي:³

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
- تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.
- تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
- تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
- يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
- تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- تساعد في إنجاز المهمات العسكرية.
- تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعوم.

3-4- فوائد السباحة:

تعتبر السباحة رياضة ترويحية وهوائية لها أهمية كبيرة على جسم الإنسان باعتبارها الرياضة الوحيدة التي يعمل فيها كل أجهزة الجسم.

¹ افتخار أحمد. _ مرجع سابق: 2000. _ ص12, ص18.

² ابن منظور. _ لسان العرب. _ ط4. _ لبنان, دار صادر للطباعة والنشر: 2005. _ ص103.

³ فيصل رشيد العياشي. _ رياضة السباحة. _ الموصل, دار الكتب: 1989. _ ص13, 14.

كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات الموجودة في جسم الإنسان كالظهر المحدب والانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض، وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربوية كبيرة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباح مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمية الخلق. أما من الناحية العقلية فتساعد على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء الى درجة أعلى من الشخص العادي.

وأيضاً تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارستها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية.¹

3-5- أنواع السباحة:

1-سباحة الزحف(السباحة الحرة) "crawl".

2-سباحة الظهر "dos".

3-سباحة الصدر "brass".

4-سباحة الفراشة "Papillion".

تتنوع السباحة وكيفية أدائها فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وكل نوع له طرقه الخاصة نعرضها كالتالي:

3-5-1- السباحة على الصدر:

يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا انه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي 100م، 200م و50م.

3-5-2- السباحة على الظهر:

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 100م، 200م و50م.

3-5-3- السباحة الحرة:

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التتابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوباً مختلفاً عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين.

¹ محمد علي القط. السباحة والغطس. بيروت، دار بيروت للنشر والطباعة:1999. ص7.

3-5-4- السباحة فراشة:

في السباحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الامام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما الى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الفراشة هي 100م، 200م، 50م، سباحة الفراشة عموماً تحتاج الى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة.

3-6- أنواع السباقات:

3-6-1- سباقات التنوع:

يتنوع أسلوب السباحة في سباقات التتابع حسب نوع المنافسة.

3-6-2- التتابع المتنوع:

في سباقات التتابع المتنوع تتبارى فرق مكونة من 4 سباحين يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة 100م.

3-6-3- الفردي المتنوع:

في سباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة 200م أو لمسافة 400م أما في سباقات 200م متنوع يستخدم السباح كل 50م أسلوباً مختلفاً (الفراشة، الصدر، الظهر، الحرة)

3-7- حوض السباحة الدولي:

يبلغ طول حوض السباحة الدولي 50م وعرضه 21م، وعمقه 1.80م يوجد به ثمانية أروقة طول كل واحد منهم 2.5م يفصل بينهما حبال تمتد على طول الحوض أما بالنسبة لمنصة البداية فهي على ارتفاع نصف متر فوق سطح الماء.

3-8- مجالات السباحة:

3-8-1- السباحة التنافسية:

وتمارس وفقاً لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك وجب على السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم الكافي، الصحة...¹

3-8-2- السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارة السباحة بدأ بمصادقة الماء والتكيف

¹ إفتخار أحمد. _ مرجع سابق: 2000. ص 28. 29.

معه إلى الطفو والانسياب ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (صدر، ظهر، فراشة، حرة).¹

3-8-3- السباحة العلاجية:

هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه

ويجمع الخبراء على أن السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من جسمه، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه.²

3-8-4- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ لأغراض ترويحية بعيداً عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضي لوناً بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية.³

3-9- خطوات تعليم الطفل للسباحة:

إن تعلم السباحة مرهون بمدرب السباحة، فلا نستطيع أن نعلم الطفل السباحة إلا إذا كنا مختصين لذلك فتستطيع الأسرة دمج الطفل في الماء كأخذ حمام واللعب بالماء والتأقلم مع الماء وذلك حتى لا يخاف من الماء وللتعلم عدة ميزات أهمها:

- يتعلم الدوران داخل الماء في حوض مملوء بالماء.
- يتعلم التنفس داخل وخارج الماء.
- يتعلم فتح العينين داخل الماء.
- يتعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء.

3-10- المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاسه ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

3-10-1- الأبعاد: الطول 50م، العرض 21م بحد أدنى العمق 1.80م بحد أدنى.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح الفضلي. دليل رياضة السباحة، دار الهدى للنشر والتوزيع: 1999. ص21.

² افتخار أحمد. مرجع سابق: ص29.

³ أسامة راتب. تعليم السباحة. ط2. القاهرة، دار الفكر العربي: 1990. ص23.22.

3-10-2- عدد الحارات: توجد بحمام السباحة 8 حارات عرضها 2.5م على الأقل، وتترك 50سم خارج كل من الحارتين 1 و8.

3-10-3- منصات الابتداء:

- ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 إلى 0.75 م.
- مساحة السطح 0.5X0.5 بحد أدنى.
- انحدار السطح لا يزيد 10 درجات بحد أقصى.
- مقابض اليد لبدء سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60 م فوق سطح الماء أفقياً وعمودياً، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

3-10-4- الترقيم: يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

3-10-5- الحوائط :

- ❖ يجب ان تكون متوازية وعمودية، ويجب ان تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة من مسافة 0.8 متر حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع أثناء الدور بدون مخاطر.
- ❖ لوحات اللمس الإلكترونية يجب ألا تزيد عن 0.01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0.3 متر فوق، تحت سطح الماء.
- ❖ يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2 متر وبعرض 0.10 إلى 0.15 متر.
- ❖ يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3 متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

3-10-6- حبال الحارات: يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.05 م إلى 10 م، ويجب أن تكون لون تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

3-10-7- حبل إلغاء البدء: يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.¹

¹ محمد علي القط _ المبادئ العلمية للسباحة _ المركز العربي للنشر _ 2004 _ ص 143.

3-10-8- علامات تنبيه لسباحة الظهر: عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1.8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.

3-10-9- الماء: يجب أن تكون درجة حرارة الماء +24 درجة مئوية على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.

3-10-10- الإضاءة: يجب أن تكون عند منصات الابداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

3-10-11- رايات الحارة: يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 متر بحد أقصى وبطول 46 متر.¹

3-11-- تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنوية المختلفة:

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنوية المختلفة خبرة وتجربة هادفة ويعتمد نجاح الطفل في السباحة على الوالدين والمدرّب والبرامج لذا تتفاوت خبرات الأطفال المستمدة من هذه التجربة والتوجيه السليم للأطفال في هذا السن والتي تقود إلى فوائد سيكولوجية وتربوية كبيرة ويمكن عن طريق تطوير برامج هؤلاء السباحين أن نجني الكثير من الفوائد ويتوافق ذلك على مدى نجاح الوالدين وتشجيعهما لأولادهما ومتابعتهما ومعاونة المدرّب أثناء إعداد أولادهم بما يهتم بهم أبناؤهم، ويجب أن يكون برنامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة لخدمة الأطفال ومعاونتهم.²

3-12- العمر المناسب لتعليم السباحة:

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعات تجنب احداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية.³

¹ محمد علي القط. المبادئ العلمية للسباحة. مرجع سابق. 2004. ص143.

² محمد علي القط. المبادئ العلمية للسباحة. ط1، مصر، المركز العربي للنشر: 2004. ص13.

³ محمد علي القط. نفس المرجع. ص14.

خلاصة :

تعد السباحة من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات. وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا.

كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم، فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

ويعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والراحة النفسية. كما أنها تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل إيجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

- تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.¹

¹ فريدريك معتوق. _ معجم العلوم الاجتماعية . _ انجليزي- فرنسي- عربي- أكاديميا. _ بيروت. _ لبنان. _ 1998. _ ص 231.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى الرابطة الولائية للسباحة من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول الفرق على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة وكذلك حول عدد والمدربين في هذه الفرق وكذلك بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى مسبح البويرة وهذا للتواصل مع المدربين وتقديم استمارات الاستبيان، كما تمت استطلاعه خاصة بملاتمة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

4-2- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".¹ في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في "مساهمة الألعاب الشبه رياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين (9-12) سنة" استحسن علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث.

4-2-1- تعريف المنهج الوصفي:

استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها وذلك بهدف تشخيص الواقع في بيئة معينة.²

4-2-2- أهداف المنهج الوصفي:

✓ يهدف البحث الوصفي إلى جمع المعلومات من أجل اختبار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد عينة البحث، الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه أي نصف من خلالها ما هو حادث في الواقع.

✓ البحث الوصفي لا يقف عند جمع البيانات فقط وتبويبها وجدولتها لكنه يتضمن قدرا هاما من تفسير وتحليل هذه البيانات أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير وبذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشكلات.

✓ تهتم الدراسة الوصفية بتحديد العلاقات التي توجد بين الوقائع والظواهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الاتجاهات والميول والآراء عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها.

¹ رشيد زرواتي. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط 1. 2002. ص 191.

² عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.

✓ تهتم الدراسة الوصفية بالظروف الاجتماعية والسياسية والتربوية وكذلك الرياضية في جماعة معينة أو في مجتمع معين وفي مثل هذه الدراسات الوصفية لا يقتصر الأمر على استخدام وسائل وأدوات البحث المتاحة بل يمكن للباحث أن يصطنع أساليب للقياس ترتبط بنوعية البحث.¹

3-4- مجتمع البحث:

كل مدربي السباحة صنف أصاغر "الناشئين" في ولاية البويرة التي تضم 10 مدربين للفرق التالية:

فرق السباحة صنف أصاغر بالرابطة الولائية - البويرة -	
ABTAL	OMB
AMAL	BSB
USMB	CNB
MBB	AVENIR.A.BESSEM
TARADJI SEG	EL AMAL

جدول رقم (01) يمثل فرق ولاية البويرة

4-4- عينة البحث:

وهي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.²

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة بحثنا بالاعتماد على المسح الشامل والتي شملت كامل مجتمع البحث، 10 مدربين في السباحة على مستوى ولاية البويرة، تم توزيع الاستثمارات عليهم وذلك بغية تزويد بحثنا.

5-4- مجالات البحث:

1-5-4- المجال البشري: المتمثل في 10 مدربين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للسباحة صنف أصاغر بالبويرة.

2-5-4- المجال الجغرافي: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى ولاية البويرة.

3-5-4- المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر أكتوبر عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستثمارات على المدربين خلال الفترة الممتدة ما بين 15 مارس 2014 إلى غاية 15 أبريل 2014.

¹ بوداود عبد اليمين. _ مناهج البحث العلمي في ع ت ن ب ر. _ ديوان المطبوعات الجامعية. _ 2010. _ ص 91.

² رشيد زرواتي. _ المرجع السابق. _ ص 119.

4-6- المتغيرات المستعملة: يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

4-6-1- المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في: الألعاب الشبه رياضية.

4-6-2- المتغير التابع (النتيجة):

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي: ظاهرة الخوف.

4-7- أدوات البحث:

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق لتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقاً من الفرضيات السابقة.

ويعرف الاستبيان على أنه: "أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية¹.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم (16) سؤالاً، يجاب عليها بعلامة (x) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية.

4-7-1- صدق الاستبيان:

من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف ثلاث أساتذة من معهدنا هم:

- الأستاذ فرنان مجيد
- الأستاذ ميهوبي رضوان
- الدكتور ساسي عبد العزيز

¹حسين أحمد الشافعي. _سوزان أحمد علي مرسى. _مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. _ منشئة المعارف. _ الإسكندرية. _

4-8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية.¹

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

▪ النسبة المئوية:

قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

س: تمثل عدد التكرارات
ع: المجموع الكلي

$$\frac{100 \times \text{س}}{\text{ع}} = \text{النسبة المئوية \%}$$

▪ اختبار كا² (كاف تربيع):

يسمى باختبار التوافق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستنبان الموجه للاعبين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية.²:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

¹. محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

². فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006، ص213.

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.

عندما تكون χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية أي تقبل الفرضية.

لحساب χ^2 الجدولة يجب توافر شرطين أساسيين هما:

▪ مستوى الدلالة التي تساوي 0,05.

▪ درجة الحرية.

- خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازهِ لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق إستخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة و دقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، و لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان وذلك بالاعتماد على الوسائل الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية واختبار χ^2 ، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تمت صياغتها. تمكنا من تحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات، والخروج باستنتاجات.

5-1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان:

المحور الأول: الألعاب الشبه رياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف

السؤال رقم (01):

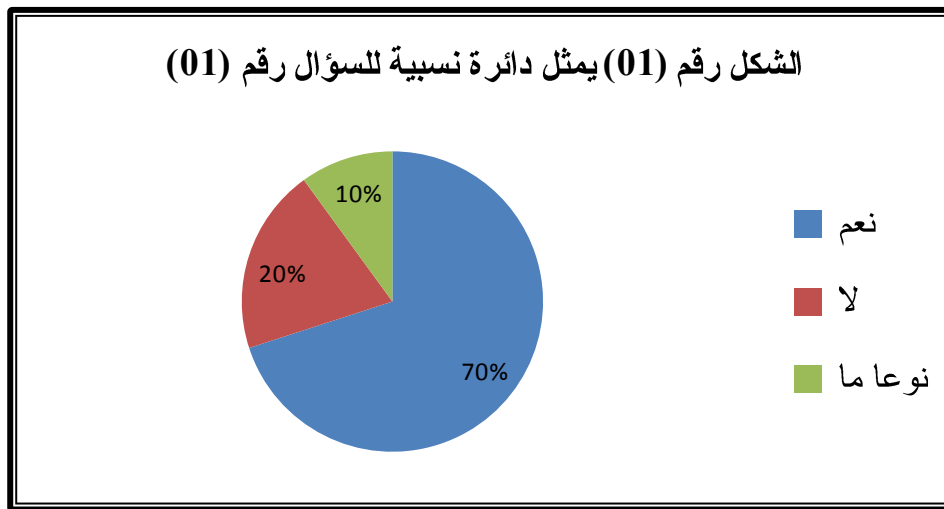
- هل تجدون صعوبة في ادخال الأطفال إلى الماء؟

الغرض من السؤال:

الهدف من طرحنا لهذا السؤال هو محاولة معرفة هل يَأثر المدرب على الطفل.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	07	70%	6.2	5.99	02	0.05	دالة
لا	02	20%					
نوعا ما	01	10%					
المجموع	10	100%					

جدول رقم (01): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (01)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (01): هل تجدون صعوبة في ادخال الأطفال إلى الماء؟ فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" مقارنة بنسبة المدربين الذين أجابوا بـ "لا" المتمثلة في 30% ونسبة 10% أجابوا بـ "نوعا ما" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.2 وهي أكبر من قيمة

كا² المجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن معظم المدربين يجدون صعوبة في إدخال الأطفال إلى الماء.

السؤال رقم (02):

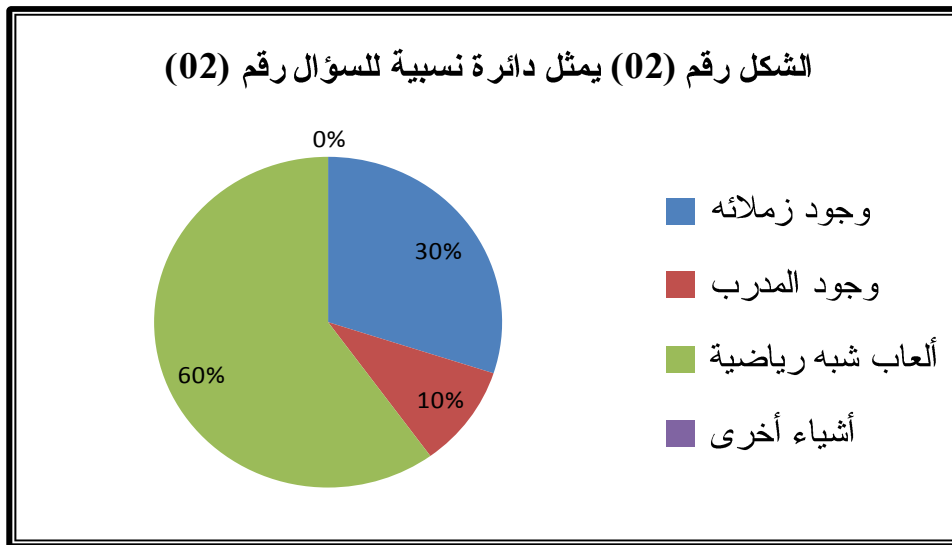
- مالذي يدفع بالطفل الخائف الدخول في الماء؟

الغرض من السؤال:

الهدف من طرحنا لهذا السؤال هو محاولة معرفة الشيء الذي يساعد الطفل الخائف إلى الدخول إلى الماء.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
وجود زملائه	03	30%	8.4	7.81	03	0.05	دالة
وجود المدرب	01	10%					
ألعاب شبه رياضية	06	60%					
أشياء أخرى	00	00%					
المجموع	10	100%					

جدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (02).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (02): مالذي يدفع بالطفل الخائف الدخول في الماء؟ فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا بـ "ألعاب شبه رياضية" و30% من المدربين أجابوا بـ "وجود زملائه"، و10% أجابوا "وجود المدرب" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.4 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03.

الاستنتاج: نستنتج أن الدافع الذي يجعل الطفل الخائف يدخل الماء في معظم الأحيان هو الألعاب شبه رياضية.

السؤال رقم (03):

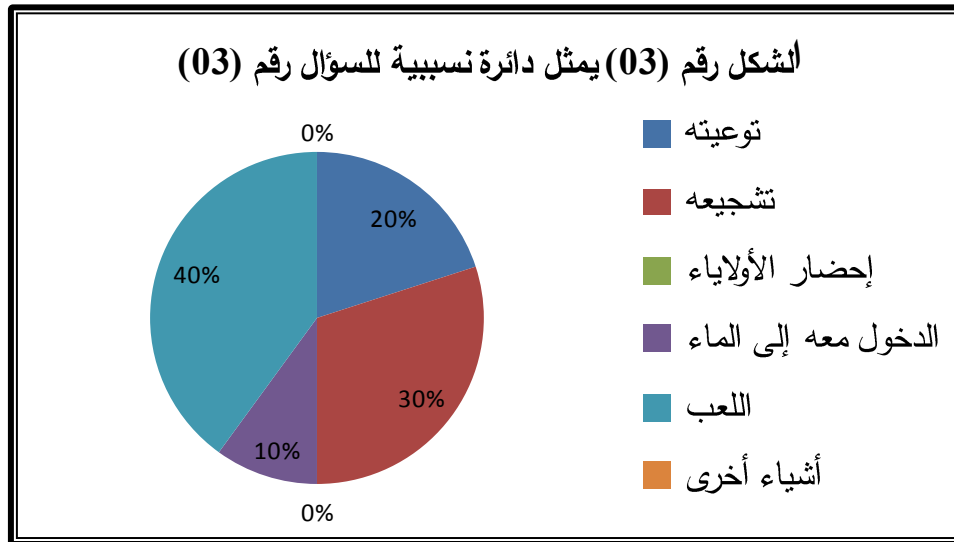
-كيف تتصرفون مع الطفل الخائف؟

الغرض من السؤال:

الهدف من طرحنا لهذا السؤال هو الطريقة التي يتصرف بها المدربون.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
توعيته	02	20%	08	11.1	05	0.05	غير دالة
تشجيعه	03	30%					
إحظار الأولياء	00	00%					
الدخول معه إلى الماء	01	10%					
اللعب	04	40%					
أشياء أخرى	00	00%					
المجموع	10	100%					

جدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (03).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (03): كيف تتصرفون مع الطفل الخائف؟ فكانت نسبة 40% من عينة البحث قد أجابوا بـ "اللعب" و30% من المدربين أجابوا بـ "تشجيعه"، و20% أجابوا "توعيته"، و10% أجابوا بـ "الدخول معه إلى الماء" أما إحضار الأولياء وأشياء أخرى فأخذت نسبة 00% مثل ما هو موضح في الشكل رقم (03)، حيث بلغت قيمة K_a^2 المحسوبة 08 وهي أصغر من قيمة K_a^2 الجدولة التي كانت قيمتها 11.1 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 05.

الاستنتاج: المدربين يعتمدون على اللعب بنسبة أكبر بقليل من التوعية والتشجيع في التصرف مع الأطفال.

السؤال رقم (04):

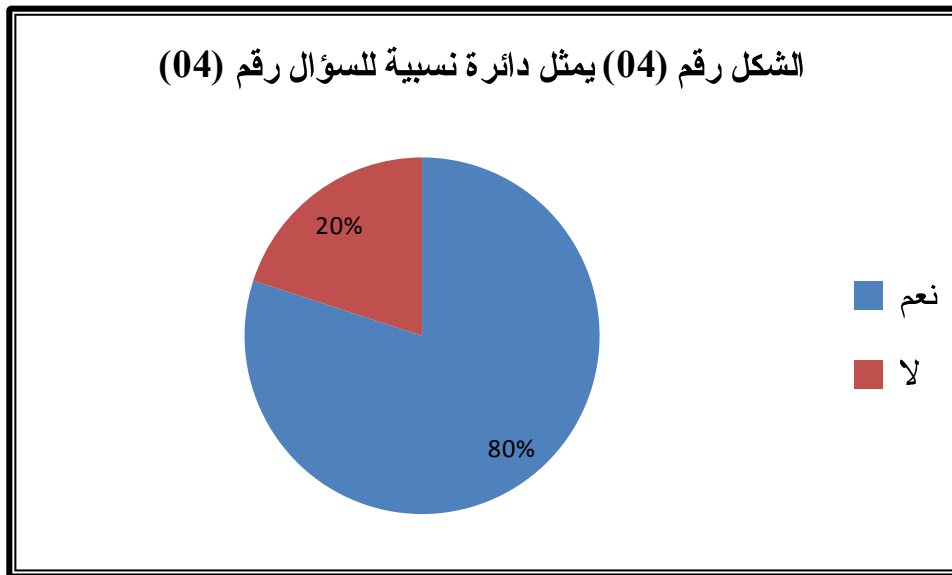
- هل تعتمد على استعمال الألعاب الشبه رياضية في حصتك التعليمية؟

الغرض من السؤال:

الهدف من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة برنامج المدرب اذا كان يحتوي على الألعاب الشبه الرياضية.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	08	%80	3.6	3.8	01	0.05	غير
لا	02	%20					دالة
المجموع	10	%100					

جدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (04).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (04): هل تعتمد على استعمال الألعاب الشبه رياضية في حصتك التعليمية؟ فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "لا" التي بلغت 20%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (04)، والأثر الذي يصاحبه هو كسب الثقة والاستمتاع، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.6 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.8 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن معظم المدربين يستعملون الألعاب الشبه رياضية في الحصة التعليمية.

السؤال رقم (05):

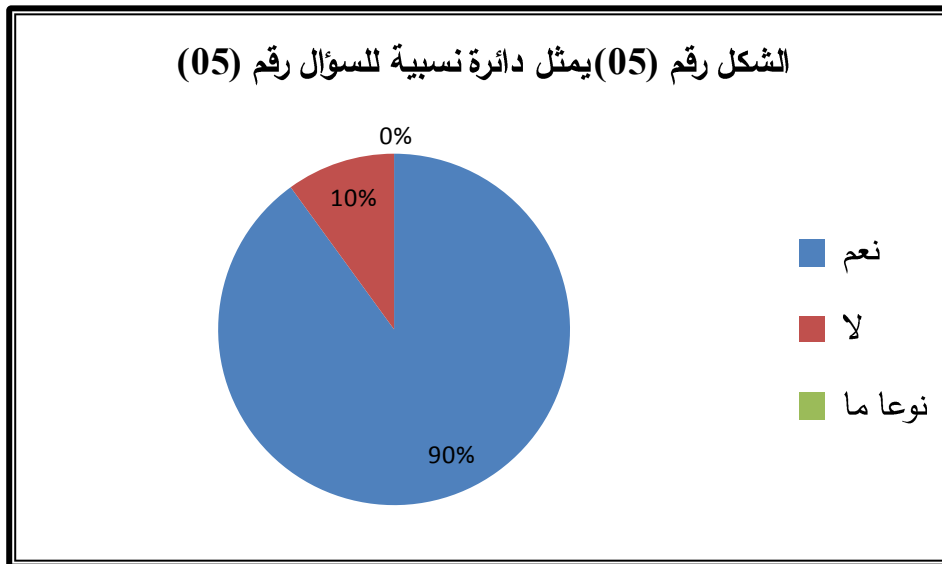
-هل تلاحظ بأن الألعاب شبه رياضية للطفل تقلل من الخوف خلال ممارسته لها أثناء السباحة؟

الغرض من السؤال:

وهو معرفة ما إذا كانت الألعاب شبه رياضية تقلل من الخوف خلال ممارسته لها أثناء السباحة.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	09	%90	14.61	5.99	02	0.05	دالة
لا	01	%10					
نوعا ما	00	%00					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (05).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (05): هل تلاحظ بأن الألعاب شبه رياضية للطفل تقلل من الخوف خلال ممارسته لها أثناء السباحة؟ فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "لا" التي بلغت 10%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (05)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.61 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية تقلل من خوف خلال ممارسته لها أثناء السباحة بنسبة كبيرة.

السؤال رقم (06):

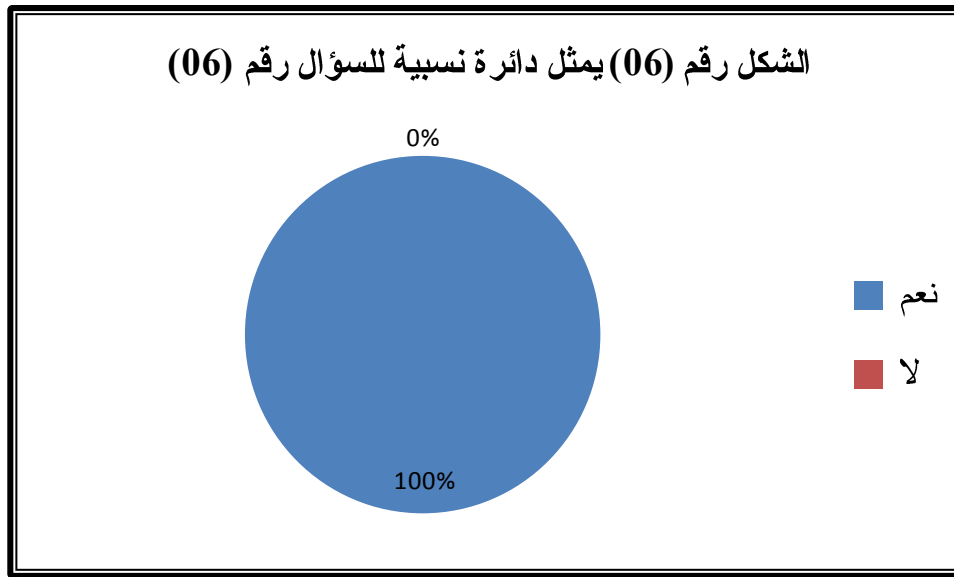
- في رأيك هل للألعاب الشبه رياضية دور في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء و تعلم السباحة؟

الغرض من السؤال:

وهو معرفة اذا كانت للألعاب الشبه رياضية دور في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء و تعلم السباحة

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	10	%100	10	3.84	01	0.05	دالة
لا	00	%00					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (06).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (06): في رأيك هل للألعاب الشبه رياضية دور في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء و تعلم السباحة؟ فكانت نسبة 100% أي كامل عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة جداً، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (06)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء و تعلم السباحة.

المحور الثاني: اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب الشبه رياضية
السؤال رقم (07):

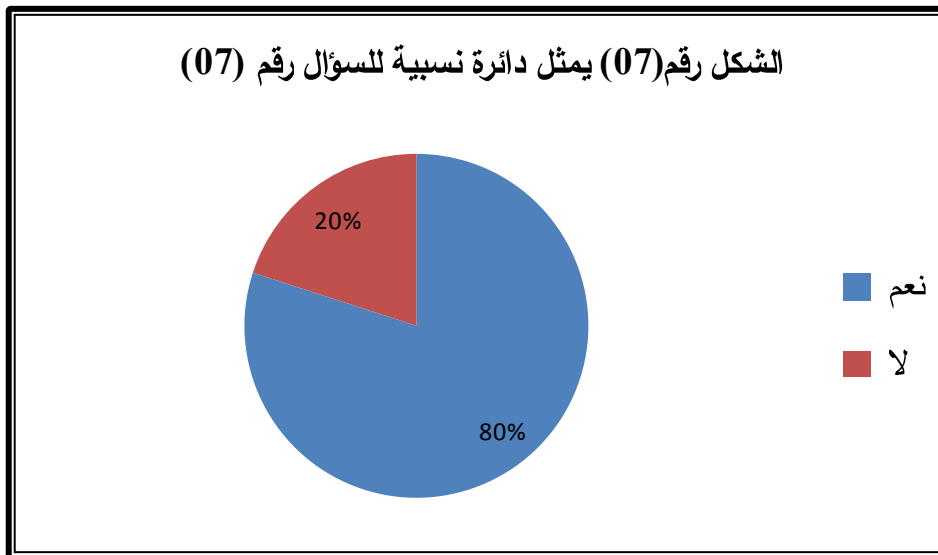
- هل اقتراح برنامج تعليمي خاص يساعد على التخفيف من الخوف؟

الغرض من السؤال:

معرفة إذ عند اقترح برنامج تعليمي خاص سيساعد على التخفيف من الخوف.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	08	%80	3.6	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	02	%20					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (07).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (07):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (07): هل اقتراح برنامج تعليمي خاص يساعد على التخفيف من الخوف؟ فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة، مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 20%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (07)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.6 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن اقتراح برنامج تعليمي خاص يساعد على التخفيف من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

السؤال رقم (08):

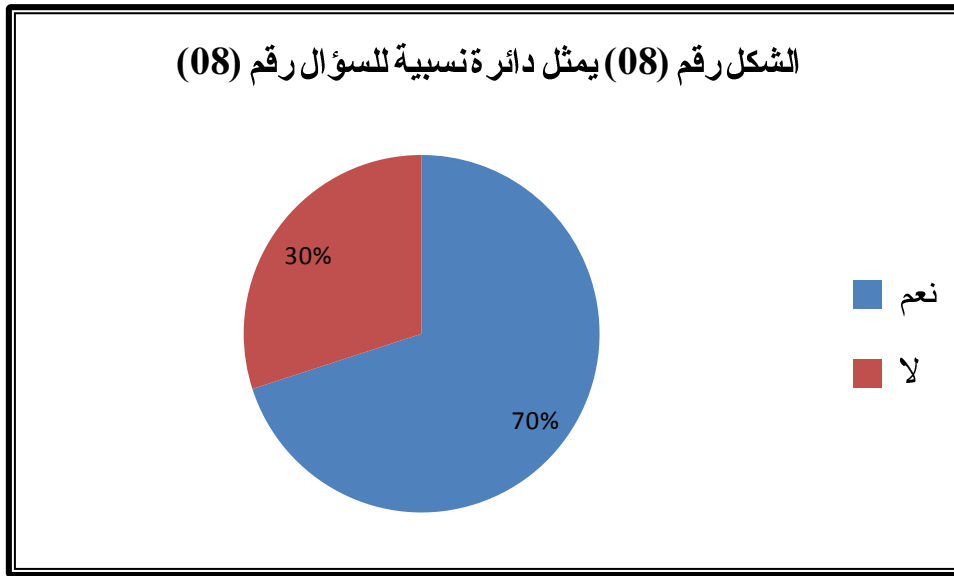
- هل يساعد البرنامج التعليمي على التقليل من شدة الخوف عند الاحتكاك بالماء؟

الغرض من السؤال:

الغرض من السؤال هو معرفة تأثير البرنامج المقترح عند الاحتكاك بالماء.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	07	70%	3.6	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	03	30%					
المجموع	10	100%					

جدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (08).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (08):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (08): هل يساعد البرنامج التعليمي على التقليل من شدة الخوف عند الاحتكاك بالماء؟ فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة، مقارنة بـ الإجابة بـ "لا" التي بلغت 30%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (08)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.6 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن البرنامج التعليمي يساعد على التقليل من الخوف عند الاحتكاك بالماء.

السؤال رقم (09):

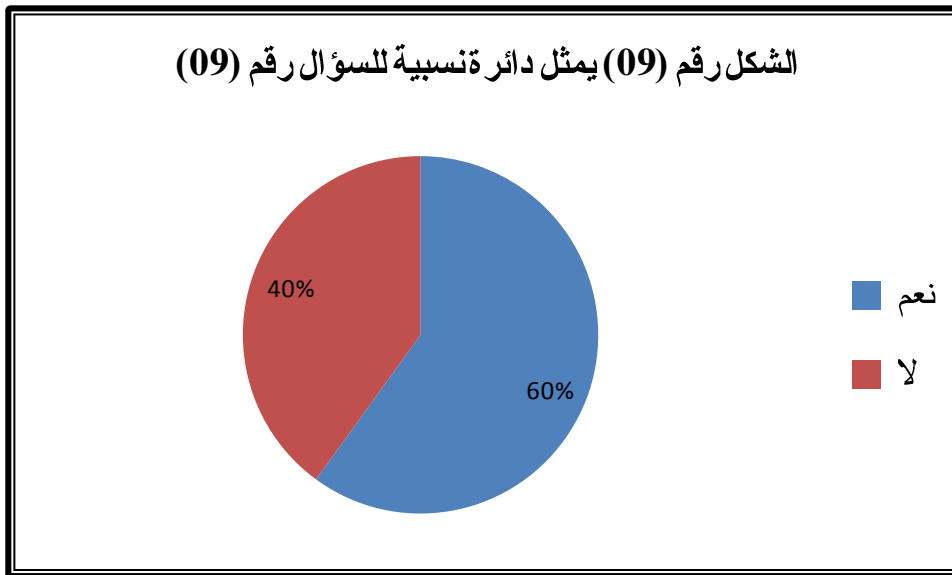
- هل تطبيق برنامج جيد من طرف المدرب يخلق ويولد نشاط وحيوية بين الأطفال المبتدئين؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه البرنامج المقترح في توليد نشاط وحيوية بين الأطفال المبتدئين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	06	%60	0.28	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	04	%40					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (09).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (09):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (09): هل تطبيق برنامج جيد من طرف المدرب يخلق ويولد نشاط وحيوية بين الأطفال المبتدئين؟ فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة، مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 40%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (09)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.28 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن البرنامج الجيد المطبق من طرف المدرب يخلق ويولد نشاط وحيوية بين الاطفال.

السؤال رقم (10):

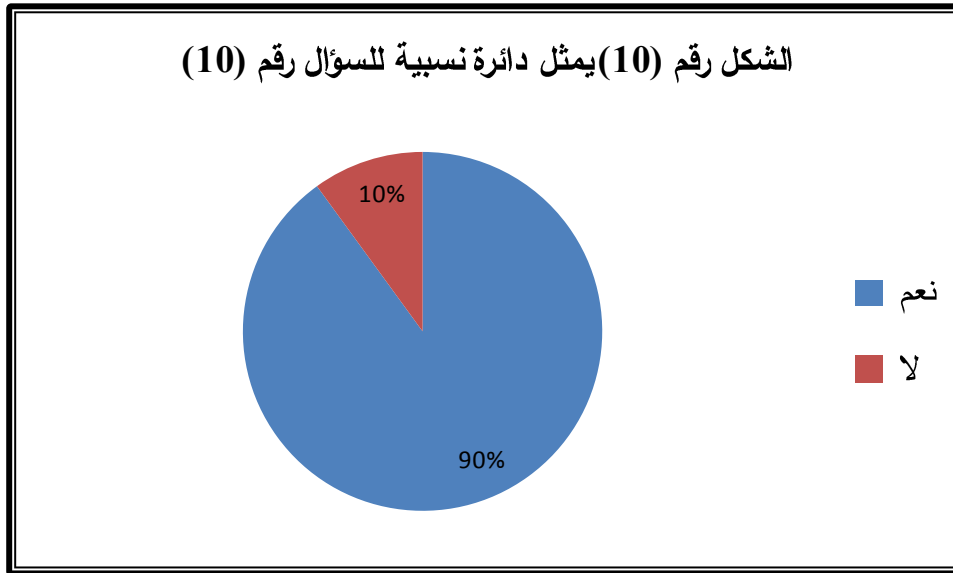
هل تفضل استعمال برنامج تعليمي خاص بالألعاب الشبه رياضية من أجل تقليل الخوف لدى السباحين؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا البرنامج التعليمي الذي يحتوي العاب شيه رياضية يقلل الخوف لدى السباحين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	09	%90	6.4	3.84	01	0.05	دالة
لا	01	%10					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (10).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (10): هل تفضل استعمال برنامج خاص بالألعاب الشبه رياضية من أجل تقليل الخوف لدى السباحين؟ فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة، مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 10%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (10)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.4 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن المدربين يفضلون استعمال الألعاب شبه رياضية في البرنامج للتقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

السؤال رقم (11):

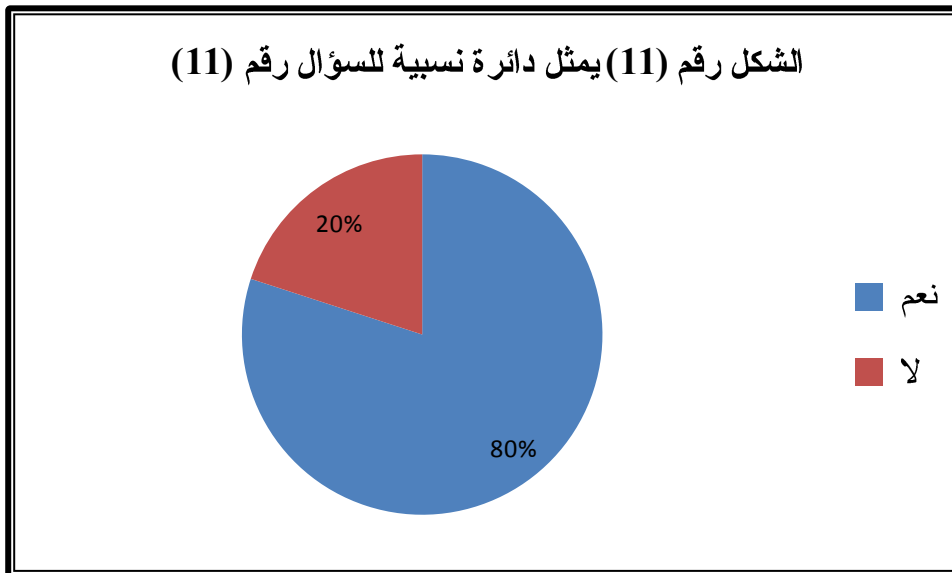
-هل يساعد البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد السباحين على التأقلم مع الماء وينقص درجة الخوف؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد يساعد السباحين على التأقلم مع الماء.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	08	%80	3.6	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	02	%20					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (11): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (11).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (11):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (11): هل يساعد البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد السباحين على التأقلم مع الماء وينقص درجة الخوف؟ فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة، مقارنة بالإجابة بـ"لا" التي بلغت 20%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (11)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.6 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد يساعد السباحين على التأقلم مع الماء وينقص من درجة خوفه.

المحور الثالث: للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.
السؤال رقم (12):

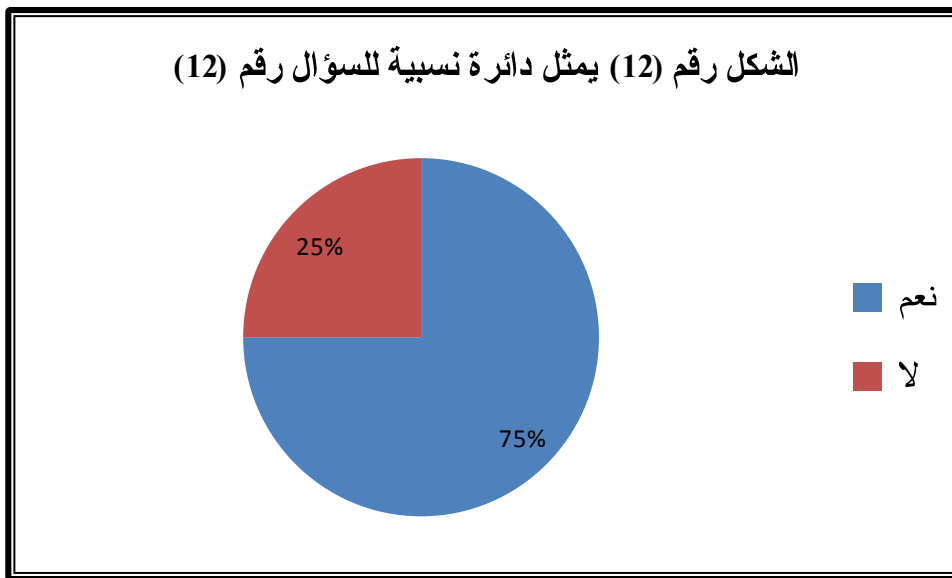
- هل يلعب المستوى التعليمي للمدرب دور في تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان المستوى التعليمي للمدرب يلعب دور في تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	06	%60	0.4	3.84	01	0.05	غير
لا	04	%40					دالة
المجموع	10	%100					

جدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (12).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (12):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (12): هل يلعب المستوى التعليمي للمدرب دور في تخفيف من الخوف لدى السباحين المبتدئين؟ فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة قريبة من الإجابة بـ"لا" التي بلغت 40%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (12)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.4 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن المستوى التعليمي للمدرب له دور في تخفيف من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

السؤال رقم (13):

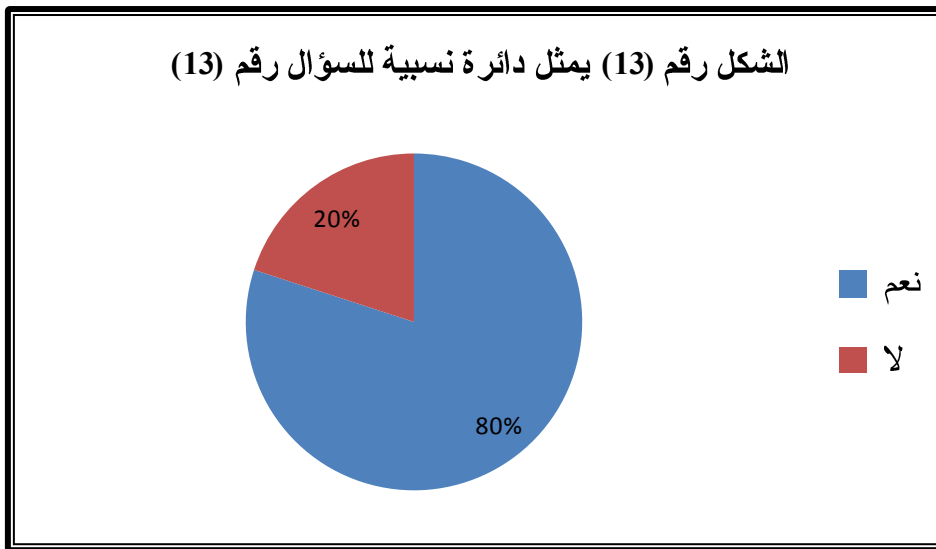
-هل تعتقد أن مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال له دور كبير في التخفيف من شدة الخوف؟

الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال له دور كبير في التخفيف من شدة الخوف.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	08	%80	3.6	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	02	%20					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (13).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (13): هل تعتقد أن مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال له دور كبير في التخفيف من شدة الخوف؟ فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة، مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 20%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (13)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.6 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال له دور كبير في التخفيف من شدة الخوف.

السؤال رقم (14):

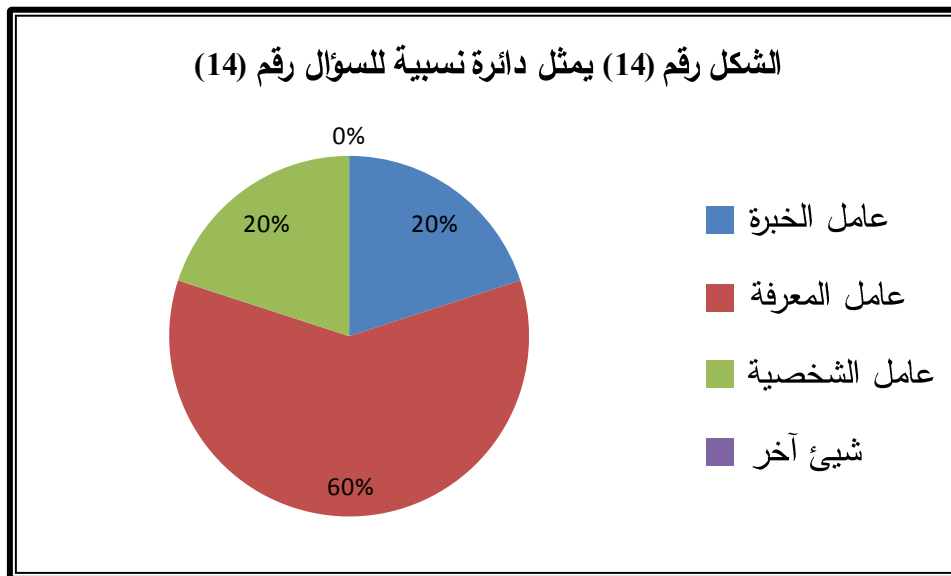
- ما هي العوامل التي يعتمد عليها المدرب من أجل تقليل الخوف لدى السباحين المبتدئين؟

الغرض من السؤال:

معرفة العوامل التي يعتمد عليها المدرب من أجل تقليل الخوف لدى السباحين المبتدئين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
عامل الخبرة	02	20%	7.6	7.81	03	0.05	غير دالة
عامل المعرفة	06	60%					
عامل الشخصية	02	20%					
شيء اخر	00	00%					
المجموع	10	100%					

جدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (14).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (14):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (14): ما هي العوامل التي يعتمد عليها المدرب من أجل تقليل الخوف لدى السباحين المبتدئين؟ فكانت نسبة 60% لـ "عامل المعرفة" وهي نسبة الأكبر، أما عامل "الخبرة والشخصية" فكانت بنسبة أقل التي بلغت 20%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (14)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.6 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03.

الاستنتاج: نستنتج أن المدرب يعتمد على عامل المعرفة بالدرجة الأولى لتقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

السؤال رقم (15):

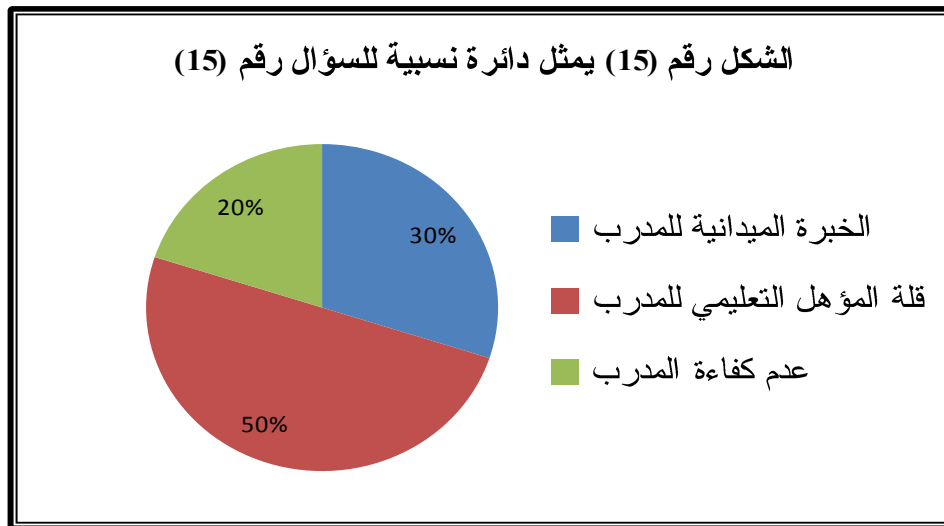
- في رأيك ما هو سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للمبتدئين وشعورهم بالخوف؟

الغرض من السؤال:

محاولة معرفة سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للمبتدئين وشعورهم بالخوف.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الخبرة الميدانية للمدرب	03	30%	1.39	5.99	02	0.05	غير دالة
قلة المؤهل التعليمي للمدرب	05	50%					
عدم كفاءة المدرب	02	20%					
المجموع	10	100%					

جدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (15).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (15):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (15): في رأيك ما هو سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للمبتدئين وشعورهم بالخوف؟ فكانت نسبة 50% من عينة البحث قد أجابوا بـ "قلة المؤهل التعليمي للمدرب"، وتليها "الخبرة الميدانية للمدرب" بنسبة 30% أما "عدم كفاءة المدرب" فبلغت 20%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (15)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.39 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة وشعورهم بالخوف هو قلة المؤهل التعليمي للمدرب.

السؤال رقم (16):

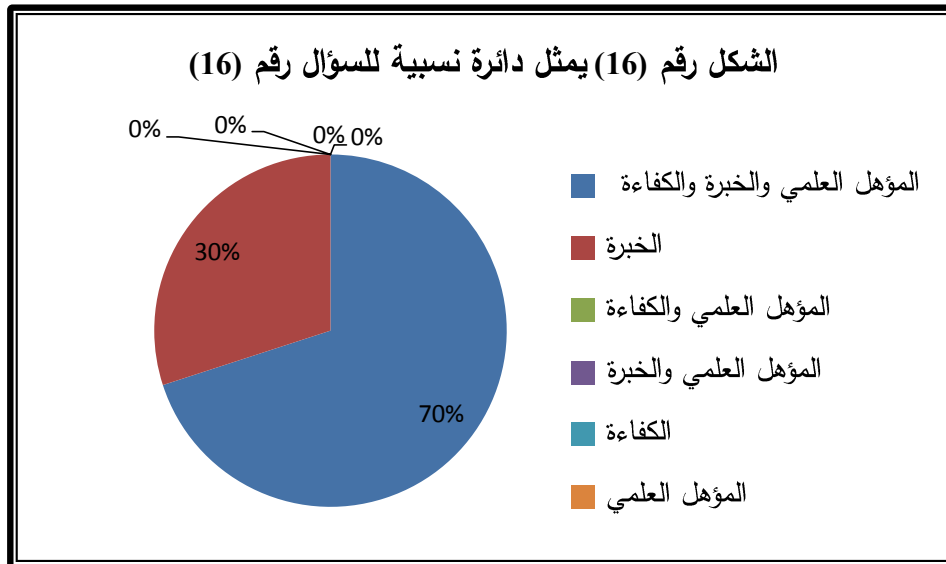
- ما هو المطلوب توفره لدى المدرب من أجل تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين أثناء الدخول إلى الماء؟

الغرض من السؤال:

محاولة معرفة المطلوب توفره لدى المدرب من أجل تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
المؤهل العلمي	00	%00	25.85	11.1	05	0.05	دالة
المؤهل العلمي والخبرة	00	%00					
الخبرة	03	%30					
المؤهل العلمي والكفاءة	00	%00					
المؤهل العلمي والخبرة والكفاءة	07	%70					
الكفاءة	00	%00					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (16): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (16).



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (16):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (16): ما هو المطلوب توفره لدى المدرب من أجل تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين أثناء الدخول إلى الماء؟ فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "المؤهل العلمي والخبرة والكفاءة"، وتليها "الخبرة" بنسبة 30% أما الاحتمالات المتبقية فكانت النسبة معدومة 00%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (16)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 25.85 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 11.1 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 05.

الاستنتاج: نستنتج أن المطلوب توفره لدى المدرب من أجل تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين أثناء الدخول إلى الماء هو المؤهل العلمي والخبرة والكفاءة.

2-5- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى:

تفسير نتائج المحور الأول الخاصة بالفرضية الأولى من خلال إجابات المدربين على أسئلة المحور الأول من الاستبيان.

تطلق الفرضية الجزئية الأولى على اعتقاد مفاده أن الألعاب الشبه الرياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف، فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الأول من الاستبيان و المؤكد بطريقة إحصائية، و ذلك من خلال الجدول رقم (01) و الذي كانت نتائجه تؤكد أن 70% من المدربين يجدون صعوبة في إدخال الأطفال إلى الماء، ونتائج الجدول رقم (02) التي تؤكد أن 60% من المدربين يستعملون الألعاب شبه رياضية كدافع للطفل للتقليل من خوفه للدخول إلى الماء، ونتائج الجدول رقم (04) التي تؤكد أن نسبة 80% من المدربين تعتمدون على الألعاب الشبه رياضية في حصتهم التعليمية، ونتائج الجدول رقم (05) والتي هي نسبة 90% من الإجابات أكدت أن الألعاب الشبه رياضية تقلل من الخوف لدى ممارستها في السباحة، ونتائج الجدول رقم (06) والتي أكدت بنسبة 100% أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء و تعلم السباحة، وقد جاء مطابق لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

الفرضية الثانية:

تفسير نتائج المحور الثاني الخاصة بالفرضية الثانية من خلال إجابات المدربين على أسئلة المحور الثاني من الاستبيان.

تطلق الفرضية الجزئية الثانية على اعتقاد مفاده أن اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يساعد في التخفيف من ظاهرة الخوف لدى المبتدئين في السباحة، فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثاني من الاستبيان و المؤكد بطريقة إحصائية، و ذلك من خلال الجدول رقم (07) و الذي كانت نتائجه تؤكد أن 80% من المدربين أجابوا بأن اقتراح برنامج تعليمي خاص يساعد على التخفيف من الخوف، ونتائج الجدول رقم (08) التي تؤكد أن نسبة 70% من المدربين أجابوا بأن البرنامج التعليمي يساعد على التقليل من شدة الخوف عند الاحتكاك بالماء، ونتائج الجدول رقم (10) التي تؤكد أن نسبة 90% من المدربين يفضلون استعمال برنامج تعليمي خاص بالألعاب الشبه رياضية من أجل تقليل الخوف لدى السباحين المبتدئين، ونتائج الجدول رقم (11) والتي هي نسبة 80% من الإجابات أكدت أن البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد يساعد السباحين على التأقلم مع الماء وينقص درجة الخوف لديهم، وقد جاء مطابق لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

الفرضية الثالثة:

تفسير نتائج المحور الثالث الخاصة بالفرضية الثالثة من خلال إجابات المدربين على أسئلة المحور الثالث من الاستبيان.

تطلق الفرضية الجزئية الثالثة على اعتقاد مفاده أن للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة ، فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثالث من الاستبيان و المؤكد بطريقة إحصائية، و ذلك من خلال الجدول رقم (13) و الذي كانت نتائجه تؤكد أن 80% من المدربين يعتقدون أن مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال له دور كبير في التخفيف من شدة الخوف، ونتائج الجدول رقم (14) التي تؤكد أن نسبة 60% من المدربين يعتمدون على عامل المعرفة في التخفيف من الخوف لدى السباحين المبتدئين، ونتائج الجدول رقم (16) التي تؤكد أن نسبة 70% من المدربين أجابوا بأن المؤهل العلمي والخبرة والكفاءة هم المطلوبين توفرهم لدى المدرب من أجل تخفيف الخوف، وقد جاء مطابق لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

3-5- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

النتيجة	صيغتها	الفرضية
تحققت	الألعاب الشبه الرياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يحتوي على الألعاب شبه رياضية يساعد في التخفيف من ظاهرة الخوف لدى المبتدئين في السباحة	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	الألعاب الشبه رياضية تساعد الطفل من اكتساب صفة الإقدام و الشجاعة و تخفيف شدة خوفه من الماء	الفرضية العامة

الجدول رقم (17) مقارنة النتائج بالفرضية العامة

خلاصة:

من خلال الجدول رقم (17) يبين الفرضيات الثلاثة المقترحة كحلول لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا بفضل ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين ومن نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها الألعاب الشبه رياضية تساعد الطفل من اكتساب صفة الإقدام و الشجاعة و تخفيف شدة خوفه من الماء.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في اكتساب صفة الإقدام والشجاعة وتخفيف شدة خوف السباحين المبتدئين من الماء. فمن خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الدراسة، أن المدربين يجدون صعوبة في إدخال الأطفال إلى الماء والدافع الذي يجعله يتخطى خوفه هو الألعاب الشبه رياضية بدرجة أولى ثم وجود المدرب والزملاء بدرجة ثانية، ويعتمد المدرب مع الطفل الخائف على التشجيع والتوعية واللعب بدرجة كبيرة، ويستعملون الألعاب الشبه رياضية في معظم الحصص التعليمية وذلك لدورها الكبير في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، وهذا ما أثبتته نتائج المحور الأول من الاستبيان.

ونستنتج من خلال المحور الثاني أن البرنامج التعليمي المقترح من طرف المدرب والمخطط جيدا يساعد على التقليل من الخوف خاصة عند الاحتكاك بالماء، والبرنامج التعليمي الذي يحتوي على ألعاب شبه رياضية يساعد بدرجة كبيرة في تقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة وتأقلمهم مع الماء ويخلق ويولد نشاط وحيوية بين الأطفال المبتدئين.

ونستنتج من خلال المحور الثالث من الاستبيان أن المستوى التعليمي للمدرب وطريقة تعامله مع الأطفال تقلل بكثير درجة الخوف عن السباحين المبتدئين، ومن العوامل التي يعتمد عليها في التقليل من الخوف عند المبتدئين في السباحة عامل الخبرة والمعرفة والشخصية، ويجب توفر المؤهل العلمي والخبرة والكفاءة عند المدرب وذلك لمساعدته على تقليل الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

خاتمة الدراسة

خاتمة:

تعد طريقة اللعب إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها كثيرا في مجال التدريب الرياضي وشملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات فردية والجماعية، حيث تستدعي وضع الرياضي في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية أو قبل ذلك أي في مرحلة التعلم، وهذا ما تطلب من المدربين أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب الشبه رياضية وتوجيهها لخدمة أهداف الحصة.

بالإضافة إلى أن للألعاب الشبه رياضية أهداف تربوية، فكرية، بدنية، كتتمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية وكذا تنمية روح الجماعة، الإدراك البصري (المرئي)، الإحساس بالجسم إلى غير ذلك من الأهداف التي تساعد الطفل في بناء جسمه وعقله بصورة سليمة كما أن الألعاب الشبه رياضية تعتبر من أنجع الطرق والوسائل في عملية تكيف الطفل وجعله يتأقلم في الرياضة الممارسة و تقليل خوفه من ممارسته لرياضة معينة، وذلك لأن الطفل يقوم بإنجاز التمرين المقترح دون الشعور بالتعب أو الملل وذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل أكثر وينسى خوفه تماما.

ومن خلال الدراسة تبين لنا أن معظم المدربين يجدون صعوبة في إدخال الأطفال المبتدئين إلى الماء، وكان قد شمل برنامجهم على الألعاب الشبه رياضية بالدرجة الأولى لكونها تساعد بدرجة كبيرة في تخطي السباحين المبتدئين لمرحلة الخوف والدخول إلى الماء.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

اقتراحات و فروض مستقبلية:

- انطلاقا من النتائج المتوصل إليها و بعد تحليلها كان لزمنا علينا أن نقترح على إخواننا القائمين على شؤون التدريب الرياضي في مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) بعض الاقتراحات والتوصيات والمتمثلة في:
- ✓ ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية.
 - ✓ إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية عند المبتدئين في السباحة ومساعدتهم في تخفيف الخوف.
 - ✓ مراعاة اختيار أنواع الالعاب الشبه رياضية حسب هدف الحصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.
 - ✓ ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء الألعاب.
 - ✓ ضرورة مراعاة توافق وتلاءم الألعاب الشبه رياضية مع سن السباح.
- واخيرا نأمل أن نكون قد ساهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث، ولاشك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق، إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا قد أتحنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

مصادر من القرآن الكريم
1. القرآن الكريم سورة يوسف الآية 12.
2. القرآن الكريم سورة الإسراء الآية 24.
مراجع بالغة العربية
1. إبراهيم علام. مدونة التاريخ الرياضي. _ دار القومية للطباعة والنشر: 1964.
2. ابن منظور. _ لسان العرب. _ ط4. _ لبنان, دار صادر للطباعة والنشر: 2005.
3. أسامة راتب. _ تعليم السباحة. _ ط2. _ القاهرة, دار الفكر العربي: 1990.
4. أسامة كامل راتب. _ دوافع التفوق في النشاط الرياضي. _ دار الفكر العربي: مصر. _ 1990 .
5. افتخار أحمد. _ مبادئ وأسس السباحة. _ عمان, دار الفكر للطباعة والنشر: 2000. _
6. بوداود عبد اليمين. _ مناهج البحث العلمي في ع.ت.ن.ب.ر. ديوان المطبوعات الجامعية. 2010.
7. حسين أحمد الشافعي. _ سوزان أحمد علي مرسى. _ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. _ منشئة المعارف. _ الإسكندرية.
8. خليل ميخائيل معرض . _ سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة. _ كلية الآداب. _ جامعة الإسكندرية. _ دار الفكر العربي.
9. رشيد زرواتي. - تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. _ ط 1. _ 2002. _
10. فريدريك معتوق. _ معجم العلوم الاجتماعية . _ انجليزي-فرنسي-عربي-أكاديمية. _ بيروت. _ لبنان. _ 1998.
11. زكريا الشريني. _ المشكلة النفسية عند الطفل. _ دار الفكر العربي. _ القاهرة.
12. سعد جلال علاوي. _ الأمراض والانحرافات السلوكية. _ دار الفكر العربي: القاهرة.
13. سوزانا ميلر. _ سيكولوجية اللعب. _ ترجمة حسن عيسى. _ عالم المعرفة. _ الكويت. _ 1987.
14. عبد الرحمان العيساوي. _ العصبية النفسية والذهنية العقلية. _ كلية الآداب. _ جامعة الإسكندرية. _ دار الفكر العربي.
15. عصام امين حلمي . _ تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق. _ الطبعة الثانية. _ دار المعارف. _ الإسكندرية . _ 1992 .

16. عمار بوحوش, محمد محمود الذنبيات. _ مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. _ ديوان المطبوعات الجامعية. _ الجزائر. _ 1995 .
17. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006.
18. فؤاد البهي السيد. _ الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. _ دار الفكر العربي: القاهرة.
19. فيصل رشيد العياشي. _ رياضة السباحة. _ الموصل، دار الكتب: 1989.
20. قاسم المندلاوي وآخرون. _ دليل لطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
21. محمد التومي. _ العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجية إسلامية. _ شركة شهاب الجزائر.
22. محمد حسن علاوي. _ علم النفس الرياضي. _ ط2. _ دار الفكر العربي: القاهرة 1998.
23. محمد علي القط. _ السباحة والغطس. _ بيروت، دار بيروت للنشر والطباعة: 1999.
24. محمد علي القط. _ المبادئ العلمية للسباحة. _ المركز العربي للنشر. _ 2004.
25. محمد علي القط. _ المبادئ العلمية للسباحة. _ ط1، مصر، المركز العربي للنشر: 2004.
26. محمد مصطفى زيدان. _ النمو النفسي للطفل والمراهق والنظريات الشخصية. دار الشروق. _ 1980.
27. مناهج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي. _ ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية. _ جوان. _ 1996.
28. نور عبد الحليم. _ الملاحة وعلوم البحار عند العرب. _ الكويت، عالم المعرفة: 1979.
29. وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح الفضلي. _ دليل رياضة السباحة، _ دار الهدى للنشر والتوزيع: 1999.
30. وفيقة مصطفى سالم. _ الرياضيات المائية. _ منشأة المعارف. _ الإسكندرية. _ 1997. _ ص 10-11.
31. علي حسن أبو الجاموس. _ المعجم الرياضي. _ دار النشر. دار أسامه للنشر والتوزيع. _ الأردن. عمان.
32. إلين وديع فرج. _ خبرات في الألعاب للصغار والكبار. _ ط2. _ المعارف الإسكندرية. _ 2002.
33. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة). ط5. _ عالم الكتب. _ القاهرة. _ 1995.
34. عبد الرحمان الوافي. _ مدخل إلى علم النفس. _ دار هومه. _ 2006.
35. عفاف عبد الكريم. _ طرق التدريس في تربية الرياضة. _ منشأة المعارف: الإسكندرية.
36. محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
مذكرات ومجلات علمية
37. العمري عبد الرحمان. _ دور التحضير النفسي في التحرير من الخوف.
38. بوغدة نواري. _ عمارة نور الدين آخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية. _ تحت 9- إشراف الأستاذ عمارنة مسعود. دورة جوان.
39. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. _ العلوم الإنسانية. _ المجلد 18 (2). _ 2004. _ الأردن.

مراجع باللغة الأجنبية

40. BRIKKCI.- croissance de l'enfant pratique sportive.

41. Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid-Ahmed : Mémoire .Etude Comparative De Deux Méthodes D'entérinements Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991-1992.

42. <http://www.youtube.com/watch?v=xKOGTq4PIeo>

43. jürgenweinker.-la biologie du sport.- édition vigot. 1998.

44. R. taeman et jphu.eur . entrainement du jeune footballeur.- pris étitionamphora .s.a .1987 .

45. Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986.

مدخل عام

التعريف بالبحث

ايجانب النظري

الفصل الأول

الألعاب الشبه رياضية

الفصل الثاني

الخوف عند المبتدئين في السباحة

الفصل الثالث

السباحة

الجانب التطبيقی

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءات الميدانية

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ایپیو فرافیا

الملاحق

خاتمه

مقدمہ

ملحق

رقم

(01)

ملحق

رقم

(02)

استشارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نلتمس منكم أيها المرءون الإجابة على الأسئلة المطروحة ولفنت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

"مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين (9 - 12) سنوات".

علما بأن إجابتم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحضي بأهمية وسرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف:

* د. مزارى فاتح

من اعداد الطلبة:

- فراجى سيد أحمد
- بوقرج رامى

المحور الأول: الألعاب الشبه رياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف.

1- هل تجدون صعوبة في ادخال الأطفال إلى الماء؟

نعم لا نوعا ما

2- مالذي يدفع بالطفل الخائف الدخول في الماء؟

وجود زملائه وجود المدرب ألعاب شبه رياضية أشياء أخرى

3- كيف تتصرفون مع الطفل الخائف؟

توعيته تشجيعه إحظار الأولياء

الدخول معه إلى الماء اللعب أشياء أخرى

4- هل تعتمد على استعمال الألعاب الشبه رياضية في حصتك التعليمية؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة نعم ما هو الأثر الذي يصاحبه ذلك ؟

.....

5- هل تلاحظ بأن الألعاب شبه رياضية للطفل تقلل من الخوف خلال ممارسته لها أثناء السباحة؟

نعم لا نوعا ما

6- في رأيك هل للألعاب الشبه رياضية دور في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء و تعلم السباحة؟

نعم لا

المحور الثاني: اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب الشبه رياضية

7- هل اقتراح برنامج تعليمي خاص يساعد على التخفيف من ظاهرة الخوف ؟

نعم لا

8- هل يساعد البرنامج التعليمي على التقليل من شدة الخوف عند الاحتكاك بالماء ؟

نعم لا

9- هل تطبيق برنامج جيد من طرف المدرب يخلق ويولد نشاط وحيوية بين الأطفال المبتدئين ؟

نعم لا

10- هل تفضل استعمال برنامج تعليمي خاص بالألعاب الشبه رياضية من أجل تقليل الخوف لدى السباحين ؟

نعم لا

كيف ذلك؟

.....

11- هل يساعد البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد السباحين على التأقلم مع الماء وينقص درجة الخوف ؟

نعم لا

ما هو هذا البرنامج ؟

المحور الثالث : للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة

12- هل يلعب المستوى التعليمي للمدرب دور في تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين؟

نعم لا

كيف ذلك ؟

13- هل تعتقد أن مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال له دور كبير في التخفيف من شدة الخوف ؟

نعم لا

14- ما هي العوامل التي يعتمد عليها المدرب من أجل تقليل الخوف لدى السباحين المبتدئين ؟

عامل الخبرة عامل المعرفة

عامل الشخصية شيء اخر

15- في رأيك ما هو سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للمبتدئين وشعورهم بالخوف؟

قلة المؤهل التعليمي للمدرب

عدم كفاءة المدرب

الخبرة الميدانية للمدرب

16- ما هو المطلوب توفره لدى المدرب من أجل تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين أثناء الدخول إلى الماء؟

المؤهل العلمي المؤهل العلمي والخبرة الخبرة

المؤهل العلمي والكفاءة المؤهل العلمي والخبرة والكفاءة الكفاءة

Résumé de la recherche:

Titre de l'étude: Contribution aux jeux sportifs similitudes dans la réduction de la peur parmi la natation junior "9-12" ans.

L'objectif de l'étude: Le but de notre recherche en mettant en évidence l'emploi efficace, vous jouez à des jeux de sport similitudes dans la réduction de la peur chez les nageurs débutants et les aider à acquérir la bravoure et le courage recette.

Trouver un problème: Est similitudes de jeux de sports aider l'enfant à acquérir le courage et la bravoure recette et la facilité de la gravité de sa peur de l'eau?

Des questions partielles:

- * Ne jeux similitudes sportifs aident à atténuer la gravité de la peur de l'enfant?
- * Est-ce que l'adoption de l'entraîneur sur le programme d'éducation spéciale contribue à atténuer la peur chez les débutants en natation?
- * Est-ce que la qualification d'enseignement du rôle de l'entraîneur dans la lutte contre la peur chez les débutants en natation?

Hypothèses de l'étude: Jeux de sport similitudes aider l'enfant acquérir le courage et la bravoure recette et à réduire la gravité de sa peur de l'eau.

Hypothèses partielles:

- * similitudes jeux de sport pour aider à atténuer la gravité de la peur de l'enfant.
- * adoption de l'entraîneur sur le programme d'éducation spéciale dispose d'un quasi-jeux sportifs contribue à atténuer la peur chez les débutants en natation.
- * pour rôle de coach éducatif qualifié pour soulager la peur chez les débutants en natation.

Étude théorique: Centré en trois chapitres:

- **Chapitre I "jeux semi-sportives":** Les similitudes inclus la définition des jeux de sport, la pertinence et divisé, et certains des jeux dans l'eau et leurs caractéristiques, les objectifs et de leurs évaluations et de leurs propres observations, le quart inférieur.
- **Chapitre II "peur quand Natation junior":** Ce chapitre contient la notion de peur, les types, la peur quand les sports, diriger l'émotion de la peur à l'athlète par l'entraîneur, la définition et les caractéristiques de ces étape de bourgeonnement et de ses avantages, et le chapitre de synthèse.
- **Le chapitre III "piscine":** Ce chapitre contient l'histoire de la natation, définition, importance, les avantages, les types, les types de courses où, les champs, les étapes éducation pratique et juridique des normes de l'enfant pour les piscines, et dans le second l'âge approprié pour enseigner la natation.

Procédures pour l'étude de terrain:

Échantillon: L'échantillon a été sélectionné sur la base d'un inventaire complet.

Domaine temporel et spatial: étude de terrain a été réalisée au niveau de la piscine d'obligations d'État Bouira, dans la période du 15 Mars 2014 au 15 Avril 2015.

Approche: nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive pour l'aptitude à la nature de la recherche à faire.

Les instruments utilisés dans l'étude ont été suivis technique du questionnaire qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou un problème ou une situation.

Les résultats obtenus: Par les hypothèses posées conclure que les Jeux des similitudes sport ont joué un rôle majeur dans l'acquisition de la prise de prescription, de courage et d'atténuer la gravité de la peur nageurs novices de l'eau, et pour atteindre ce résultat était nécessaire de savoir que les jeux similitudes sport aident l'enfant à soulager l'intensité de la peur, et l'adoption de l'entraîneur le programme d'éducation spéciale dispose d'un quasi-jeux sportifs contribue à atténuer la peur chez les débutants en natation, et la qualification de l'éducation pour le rôle de l'entraîneur dans la lutte contre la peur chez les débutants en natation, et c'est ce qui valide les hypothèses avancées.

Suggestions et hypothèses avenir:

- * La nécessité d'utiliser la ressemblance des jeux de sport dans les sessions de formation.
- * Reconnaître l'importance des jeux de sport similitudes quand Natation junior et aider à soulager la peur.
- * Compte tenu des types de jeux à choisir le sport comme similitudes ciblent quota et de ne pas négliger l'aspect de divertissement pour elle.
- * La nécessité d'assurer la sécurité et la sécurité pendant les Jeux.
- * La nécessité de prendre en compte de la compatibilité et des jeux d'association avec des similitudes mathématiques âge nageur.