



جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

مشروع مذكرة تخرج مستوى ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: تدريب رياضي نخبوي.

الموضوع:

دور الالعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين
الناشئين (6 الى 9 سنة)

دراسة ميدانية على بعض نوادي السباحة على مستوى ولاية البويرة

المشرف:

يونس محمد .

إعداد الطالبة:

سعيد أم السعد سالمة

شكر و تقدير:

اتقدم بالشكر الى الاستاذ المشرف الدكتور محمد يونسى،
و اتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أساتذة معهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين ساهموا بتوصياتهم
في إعداد هذه المذكرة.

اهداء :

اهدي هذا العمل الى امي الغالية و ابي العزيز

دانكو، ميمي ،كيكي، زاكي

و الى الاصدقاء فايذة ،ليلو ،لهنة،فاهو وكوكو

والى كل الاهل و الاقارب.

محتوى البحث

الموضوع	الصفحة
شكر و تقدير .	أ
اهداء .	ب
محتوى البحث .	ج
ملخص البحث .	ط
مقدمة .	ك
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
1-الاشكالية.	2
2-التساؤلات	2
3-الفرضيات .	2
4-اسباب اختيار الموضوع.	3
5-اهمية البحث .	3
6-اهداف البحث .	3
7-تحديد المصطلحات والمفاهيم.	3
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
تمهيد	7
المحور الاول: الالعاب شبه الرياضية.	
1-1-الالعاب الشبه رياضية.	8
أولا: الألعاب .	8
1-1-1- تعريف اللعب .	8
1-1-2- وظائف اللعب .	8
1-1-3-أنواع اللعب .	9
أ- اللعب العفوي .	9
ب-اللعب التربوي .	9
ج-اللعب العلاجي .	9
1-1-4-قيمة اللعب .	9
1-1-5-دور الألعاب في نمو الفرد .	9
أ- الجانب البدني .	9
ب-الجانب النفسي .	9

10	ج- الجانب الحركي.
10	د- الجانب الانفعالي.
10	هـ- الجانب الاجتماعي.
10	و- الجانب العقلي.
10	1-1-6-تقسيم الألعاب.
10	أ- الألعاب الكبيرة.
10	ب-الألعاب الصغيرة.
11	1-1-7-خصائص الألعاب.
11	1-1-8-أهداف اللعب.
11	أ- الأهداف النفسية الحركية.
11	ب-الأهداف المعرفية.
11	ج-الأهداف العاطفية.
12	ثانياً: الألعاب الشبه رياضية.
12	1-1-9-تعريف الألعاب الشبه رياضية.
12	أ- التحفيز.
12	ب-التحضير.
12	1-1-10-أهمية الألعاب الشبه رياضية.
13	1-1-11-تقسيم الألعاب الشبه رياضية.
13	1-1-12-خصائص الألعاب الشبه رياضية.
13	1-1-13-أهداف الألعاب الشبه رياضية.
13	أ- المرحلة التحضيرية.
13	ب-المرحلة الرئيسية.
14	ج-المرحلة النهائية.
14	1-1-14-تصنيف الألعاب الشبه رياضية.
14	أ- ألعاب جد نشيطة.
14	ب-ألعاب نشيطة.
14	ج-ألعاب ذات شدة ضعيفة.
14	د-ألعاب ترويحية تثقيفية.
14	1-1-15-ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية.
	المحور الثاني: الخوف عند الناشئين.
15	1-2-الخوف عند الناشئين.

15	أولاً: الخوف.
15	1-2-1- مفهوم الخوف.
15	1-2-2- أنواع الخوف.
15	أ- مخاوف عادية موضوعية.
15	ب- مخاوف ذاتية مرضية.
16	1-2-3- الخوف عند الرياضيين.
16	1-2-4- توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب.
16	ثانياً: فئة الناشئين.
16	1-2-5- التعريف بفئة الناشئين.
17	1-2-6- خصائص المرحلة العمرية 6-9 سنة.
17	أ- النمو الجسمي.
17	ب- النمو الحركي.
17	ج- النمو الحسي.
18	د- النمو الانفعالي.
18	هـ- النمو الاجتماعي.
18	1-2-7- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة.
18	أ- المميزات الجسمية.
18	ب- المميزات الاجتماعية.
18	ج- المميزات الانفعالية والاجتماعية.
19	د- المميزات العقلية.
19	هـ- المميزات النفسية.
19	1-2-8- المرحلة العمرية 06-09 سنة والممارسة الرياضية.
المحور الثالث: السباحة.	
20	1-3- السباحة.
20	1-3-1- تعريف السباحة.
20	1-3-2- تاريخ السباحة.
20	أ- السباحة في العصر القديم.
20	ب- السباحة في العصر الحديث.
20	ج- السباحة عند العرب.
21	د- السباحة في العصر الإسلامي.
21	هـ- السباحة في الجزائر.

21	1-3-3-أهمية السباحة.
22	1-3-4-فوائد السباحة.
22	1-3-5-أنواع السباحة.
22	أ- السباحة على الصدر.
22	ب-السباحة على الظهر.
23	ج-السباحة الحرة.
23	د- السباحة فراشة.
23	1-3-6-مجالات السباحة.
23	أ- التنافسية المسابقات.
23	ب-السباحة التعليمية.
23	ج-السباحة العلاجية.
24	د- السباحة الترويحية.
24	1-3-7-خطوات تعليم السباحة.
24	1-3-8-تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنية المختلفة.
24	1-3-9-العمر المناسب لتعلم السباحة.
25	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة	
27	تمهيد.
29	الدراسة الأولى.
30	الدراسة الثانية.
32	الدراسة الثالثة.
33	الدراسة الرابعة.
35	خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للدراسة	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
38	تمهيد.
39	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
39	2-3- المنهج العلمي المتبع.
39	3-3-متغيرات البحث.
40	4-3-مجتمع البحث.
40	6-3-أدوات البحث.

41	3-7-الوسائل الإحصائية.
43	خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
45	تمهيد
46	4-1- خطة العمل الميداني
48	خلاصة
50	الخاتمة.
52	إقتراحات وفروض مستقبلية.
54	البيبلوغرافيا
	الملاحق

ملخص البحث

ملخص البحث:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: دور الألعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين (6 الى 9 سنوات)

اشراف الدكتور:محمد يونسى

اعداد الطالبة:سعيدى ام السعد سالمة

هدفت دراستنا الى ابراز الوظيفة الفعالة للالعاب شبه الرياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين ولتحقيق هذا الهدف يتم الاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي باستعمال الاستبيان والاساليب الاحصائية الملائمة والمتمثلة في النسب المئوية وكاف التربيع؛ وللتحقق من صحة الفروض كان علينا بناء استبيان وتحكيمه من طرف مختصي المجال، ثم تعديله وتوزيعه على افراد العينة المتمثلة في مدربي الفئات الصغرى في رياضة السباحة لولاية البويرة وعددهم 56 ، جمع الاستبيان و تحليل بياناته باستعمال الاساليب الاحصائية الملائمة، و ذلك بغية التحقق من صحة الفرضيات الفرعية التي كانت تسمح لنا من معرفة ان كان للالعاب شبه الرياضية دور في التقليل من الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين،و تمكنا من معرفة إن كان لاعتماد المدرب على برنامج تدريبي خاص يساعد في التخفيف من الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين وهل لحظور المدرب داخل المسبح دور في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

الا ان الاحالة الوبائية التي تعيشها الجزائر والاجراءات الصحية ادت الى غلق القاعات الرياضية فاستحال علينا التقدم اكثر في الدراسة ولم نتمكن من ابراز فعالية الالعاب شبه رياضية ودورها في التقليل من درجة الخوف لدى الطفل السباح اذ تم الاكتفاء بالدراسة النظرية و الاستطلاعية،و هذا قد يمهد الطريق للطلبة الباحثين من اتمام هذه الدراسة ميدانيا .

الكلمات المفتاحية : الألعاب شبه الرياضية، الخوف من الماء ، رياضة السباحة، فئة الناشئين.

مقدمة

تعتبر الرياضة في عصرنا الحالي من سمات التطور اما لها من اهمية دور كبير في توجيه الفرد الى حياة افضل، فهي وسيلة لإعداد توجيه الاجيال، كما تساهم في رعاية الفرد جسديا ونفسيا فتقوي البدن وتربي النفس، كما اصبحت اليوم ميدانا هاما للدراسات والبحوث العلمية الصحية والنفسية، فالمجال الرياضي اصبح اكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية، و يعود ذلك على الخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والتدريب وكذلك من خلال البحوث والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي خلال البطولات والمنافسات الرياضية.

تعد السباحة رياضية مميزة و ممتعة لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية نفسية واجتماعية، كما تأتي في المرتبة الثانية بعد العاب القوى في الالعاب الاولمبية. ولقد شهدت في الالونة الاخيرة تقدما عمليا واضحا في مجال تعليم السباحة بشكل عان وتدريبها بشكل خاص، ما جعل العديد من الدول تتسابق الى تطويرها و الوصول الى افضل الانجازات العالمية.

يعتمد التدريب الرياضي على عدة نظريات واساليب من اجل بلوغ الاهداف المسطرة، وتعتبر الالعاب شبه رياضية من بين الاساليب الهامة، وتعتبر نشاطا تعليميا اكثر منه نشاطا ترفيهيا، كما ان الطفل يكون ميالا للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته و طريقة لافراغ طاقته ومكبواته، و تساعد بدرجة كبيرة من تخفيف الخوف و زيادة دافعية الطفل للاحتكاك بالوسط المائي والتاقلم فيه. ان تعليم وتدريب السباحة للناشئين يتطلب عدة عوامل كمدرّب سباحة، اغذية جيدة، معدات ذات نوعية جيدة، و يعد مدرّب السباحة هو الركيزة الاساسية في عملية تدريب السباحين الناشئين.

هذا ما دفعنا الى التطرق لهذه الدراسة، اي الدور الذي تلعبه الالعاب شبه رياضية خلال الحصة التدريبية انطلاقا من برنامج يحتوي على هذه الالعاب و ذلك لتحفيز الطفل و مساعدته الدخول الى الماء.

انطلاقا من هذه الدراسة ارتائنا في انجاز هذا البحث الى تقسيم الدراسة الى قسمين قسم نظري وقسم تطبيقي هذا بعد التطرق الى الجانب التمهيدي فتكون الفصل الاول من المحور الاول الذي تحدث عن الالعاب شبه رياضية، المحور الثاني عن الخوف عند الناشئين اما المحور الثالث فتحدث عن السباحة. الفصل الثاني تناول الدراسات المرتبطة بالبحث ثم الجانب التطبيقي الذي يشمل منهجية البحث و اجراءاته الميدانية، فتضمن فاتبنا المنهج الوصفي التحليلي لهذه الدراسة، تمثل مجتمع البحث من 56مدرّب سباحة صنف اصاغر موزعين على 12نادي و شملت العينة 45مدرّبا. تمثلت اداة الدراسة في استبيان لكن تعذر علينا توزيعها على العينة ما يعني لم تتمكن من تحليل نتائج الدراسة لاثبات صحة الفرضية.

مدخل عام: التعريف بالبحث

الإشكالية.
الفرضيات.
أهداف البحث.
أهمية البحث.
أسباب إختيار البحث.
تعريف المصطلحات.

1- الإشكالية:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم و مستحدثاته،و الذي يهدف الى امداد المدرب الرياضي بالمعلومات و المعارف و التطبيقات التي تساعد على تحقيق افضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لافضل الطرق و الاساليب و الوسائل المتاحة بشكل علمي، و يكون للمدرب الدور الكبير في تنشيط الحصة و ذلك باستعمال الالعب شبه الرياضية التي تكتسب اهمية كبيرة في مجال التدريب اذ نجدها تزيد من دافعية و تنمية الانجاز في الميدان التطبيقي و التي تعتبر كوسيلة او مجموعة من الحركات و الفعاليات المرحية و الترفيهية و المنبعثة من فكرة و من مهمة اللعب المحددة تطوير القدرات البدنية و العقلية بطريقة نشطة كالالعب الصغيرة، و ذلك لكونها مستمدة من الاطفال ولانها مستوحاة من تقاليد و عادات الشعور و يمكن اعتبارها قاعدة الالعب.

لالعب شبه الرياضية مجالات مختلفة مساعدة للمدرب و المتدرب، من جهة تساعد المتدرب على التعلم حسب قدراته و من جهة اخرى فهي تساعد المدرب على تنفيذ الحصة التدريبية بطريقة فعالة و ممتعة في نفس الوقت بغرض تحقيق و تنمية الاهداف المرجوة من خلال الحصص التدريبية،و من بين هذه المجالات التي يمكن للمدرب تحقيقها عند ممارسة الالعب شبه الرياضية(المجال الحسي الحركي-المجال المعرفي-المجال الاجتماعي العاطفي)،وقد اهتمنا بالمجال الاجتماعي العاطفي تغاضيا عن المجالات الاخرى لانه يتعلق بالحالة النفسية التي تساهم في تنشئة اللاعب و اتزانه عاطفيا و انفعاليا،و يعد من اهم المجالات لان الموضوع يتعلق بالمرحلة السنية صنف اصاغر نظرا لاهمية هذه الاخيرة فقد طرحنا الاشكالية التالية:

2- التساؤلات:

• التساؤل العام:

-هل للالعب شبه رياضية دور في التقليل من الخوف من الماء لدى السباحين المبتدئين؟

• التساؤلات الفرعية:

-هل الالعب شبه رياضية تساعد الطفل في مواجهة الخوف من الماء والتخفيف من شدته؟

-هل اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟

-هل للحضور الفعلي للمدرب داخل المسبح دور في التقليل من الخوف من الماء لدى السباحين المبتدئين؟

3- الفرضيات:

• الفرضية العامة:

-للالعب شبه الرياضية دور في التقليل من الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين.

• الفرضيات الجزئية:

- الألعاب شبه رياضية تساعد الطفل في مواجهة الخوف من الماء والتخفيف من شدته.
- اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.
- لـحظـور الفـعلي للمدرب داخل المسبح دور في التقليل من الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين.

4- اسباب اختيار الموضوع:

- رغبة وميول الباحثة في الخوض في رياضة السباحة و الألعاب شبه الرياضية .
- فتح مجال البحث في مثل هكذا مواضيع .
- إثارة إهتمام الباحثين في هكذا مواضيع قصد البحث أكثر والتعمق فيها.
- إهمال المدربين للألعاب الشبه الرياضية و عدم إدماجها في برامجهم التدريبية.

5- اهداف البحث:

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

- معرفة إن كانت الألعاب شبه الرياضية تساعد الطفل في مواجهة الخوف من الماء والتخفيف من شدته.
- معرفة إن كان اعتماد المدرب على برنامج تدريبي خاص يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.
- معرفة إن كان لحضور المدرب داخل المسبح دور في التقليل من الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين.

6- اهمية البحث:

- فتح مجال للبحث من جانب لا يقل اهمية من جوانب التدريب الاخرى.
- تنبيه المدربين لأهمية التخفيف من الخوف لدى السباح الناشئ.
- ابراز أهمية مرحلة الطفولة في السباحة والتغيرات التي تطرأ عليه من الناحية البدنية.

7- تعريف المصطلحات:

❖ الألعاب شبه رياضية:

- **تعريف اصطلاحي:** الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، وسهلة في أدائها لا 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 ادائها باستخدام ادوات بسيطة او بدون ادوات، وهي لا تحتاج الى تنظيم معقد ودقيق. (فرج، 2002، ص26)

- **تعريف اجرائي:** هي عبارة عن العاب تتميز بالبساطة ولا تتطلب اشياء كبيرة لادائها كما يمكن للمدرب رسم خطط وقوانين تتوافق مع عمر اللاعبين من اجل الوصول الى الهدف المرجو تحقيقه.

❖ السباحة:

- **تعريف اصطلاحي:** هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين، والسباحة نمط شائع للترويح و هي مهمة فضلا عن كونها تمارين صحية وتمارس في مياه الانهار والبحيرات والبحار والمساح المفتوحة والمغلقة اكان ذلك من اجل المتعة والاستجمام ام نشاط بدني خاص من اجل التعلم والتدريب والمنافسة في بطولتها الخاصة (ال جاموس، 2000، ص277)
- **تعريف اجرائي:** هي رياضة تعتمد خاصة على الذراعين والرجلين وهي رياضة ترفيهية كما قد تكون عبارة عن تمارين من اجل تطوير لياقة الجسم وهي تمارس في المساح والبحار من الترويح او التدريب في المنافسة 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. (الشريني، 2002، ص36)
- **تعريف اجرائي:** هو حالة القلق والتوتر تصاحب الرياضي نتيجة تعرضه لعامل خارجي قد يؤثر في نفسية الشخص واحساسه بالخطر نتيجة لهذا العامل.

❖ مرحلة الطفولة:

- **تعريف اصطلاحي:** تتميز ببطئ في نسبة النمو في عدة جوانبه، غير ان الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية و الازمة لتوافقه و للتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية. (الوافي، 2006، ص5).
- **تعريف اجرائي:** هي مرحلة عمرية تتميز بدخول الطفل للمدرسة مما يعني مرحلة اكتشاف الطفل لبيئته الخارجية وفي تتميز بكثرة نشاط الطفل من خلال حبه للاكتشاف.

- **الخوف عند الطفل:** هو شعور عدم الارتياح، يصيب الطفل كرد فعل مفهوم لتعرض الطفل لتغيير ما او حدث مؤثر، هناك بعض الاطفال الذين يؤثر الخوف على سلوكهم و تفكيرهم بشكل يومي كما ان هؤلاء الاطفال يشعرون بالخوف و القلق معظم الوقت بدون سبب معين، هذا هو الخوف الذي يستدعي استشارة متخصص.

الجانب النظري:

الخلفية النظرية

للدراسة والدراسات

المرتبطة بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية

للدراسة

تمهيد

في هذا الفصل سوف نتطرق إلى ثلاث محاور متعلقة بمتغيرات الدراسة، فالمحور الأول يتطرق للألعاب الشبه رياضية إذ تعتبر الألعاب أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية المناسب لجميع الجنسين وهي أحد المكونات الرئيسية لأي برنامج تدريسي ويفضله الكثيرون لأنه قريب من طبيعة الفرد وميوله

المحور الثاني متركز على متغير الخوف وفئة الناشئين في السباحة إذ يواجه الرياضي أنواعا عديدة من المخاوف مثله في ذلك مثل أي شخص ولكن يتوقع أن تزيد مخاوف الرياضي نظرا لموقف الشدة والتوتر والتي تميز المنافسة الرياضية عن طبيعة الأنشطة التي تتسم بالمخاطرة وزيادة احتمال حدوث الإصابة والسباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

أما في المحور الثالث فسنتطرق لرياضة السباحة إذ تختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وأنظمة عملية التنفس. لذا فمن الضروري على الانسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.

1-1-الألعاب الشبه رياضية:

أولاً: الألعاب

1-1-1- تعريف اللعب:

إن موضوع اللعب لقي اهتماماً ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين ارادو أن يعطوا تعريفاً دقيقاً له ومن بينهم الدكتور ريسان عبد المجيد¹ والذي عرفه: "هو نشاط حيوي و استخدام حر دائم يقوي المرء و إبداعه في إطار قواعد محددة". (ريسان عبد المجيد، 2000، ص 11)

أما 'غروس' "GROSS" عرفه: "اللعب ما هو إلا إعداد الطفل لعمل الجد في الحياة المستقبلية. (حسن علاوي، 1985، ص 35) أما "عبد الحميد شرف" فيرى أن: "اللعب ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلاله طاقته ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد". (عبد الحميد شرف 1987، ص 15)

ويرى د/عطية محمود: "أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تفرض وتحيط بالطفل، في كل لحظة وأونة، فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه". (عطية محمود، 1978، ص 49)

و يرى شاتو "CHATAU" أن: "اللعب هو النشوة و حرية التعبير عن الذات (j Varin, 1976, p29) إذن فاللعب عبارة عن نشاط يسلي ويتم بالحركة حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية الأدوار.

1-1-2- وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن اللعب يستطيع التعرف على وجوده، بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخلقية واللعب يجعل الأفراد يحتكون ببعضهم البعض، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والاجتماعية للفرد ومن بين أكبر الوظائف نجد:

- يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي

- يشبع حاجاته من الرضا و السرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس. (حسين عبد الجواد، 1984، ص 09)

- إشباع ميول ورغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي

- اكتساب التلاميذ الاحساس بالتذوق والجمال والتعبير الحركي.

- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.

- تنمية وتطوير الحركات الطبيعية الأساسية.

- اكتساب المهارات الحركية.

- تنمية القيم الخلقية والاجتماعية.

- تنمية عنصر الاتصال الاجتماعي. (مصطفى السابع محمد 2001، ص 119)

1-1-3- أنواع اللعب :

أ- اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي و الحركي للاعب، و هو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن إشارات و حركات تظهر مجانية.

اللعب التربوي:

ب- المدرسة الفعالة النشيطة اهتمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة في التعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية. (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 25-26)

ج- اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص. إذ أن الطفل لا يستطيع التعبير على كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها بظهر بوضوح في نشاطات الهوية كاللعب. (ريسان عبد المجيد: 2001، ص 26)

1-1-4- قيمة اللعب :

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعده على اكتشاف المحيط و اكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي (Medajaouiri M.rachid. juin.91.p 5)

- تدريب الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- تلبية حاجات الفرد وميوله إلى اللعب والحركة.
- المساعدة على التكليف الاجتماعي.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات وإثرائها.
- اكتساب المحيط وتنظيم الفضاء.

1-1-5- دور الألعاب في نمو الفرد:

أ- الجانب البدني:

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فهي تنمي قدرات الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاربة اللعب والعودة إلى الحالة الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات كالجري والقفز وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة للجسم. (ألين وديع فرح، 1996، ص 24)

ب- الجانب النفسي:

إن المحللون النفسيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم ذات اللاعب للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف اللاعب الذي يعاني من مشكلة خاصة مشكلته عن طريق اللعب. (عمر محمد التومي الشيباني، 1981، ص 274)

ج- الجانب الحركي:

تعمل الألعاب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدرا ممكن من الطاقة كما تجعل حركات اللاعب رشيقة و جميلة ، و تعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق بين الجهاز العضلي و الجهاز العصبي و ينتج عن هذه الحركة الصحيحة المنسجمة أن تبعد المسافة بين التعب و قمة الأداء و تنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل : الجري و الوثب و المحاورة و لف الجسم و كل الحركات التي تتطلب مهارات توافقية مثل : القدرة على التحكم في رمي الكرة إلى مكان بعيد و إيجاد ضرب الكرة بالمضرب و أهم فترة لاكتساب هذه المتوافقات المهارية و تنميتها هي مرحلة الطفولة إلا أنها تحتاج إلى سنوات عديدة من التدريب. (عمر محمد التومي الشيباني، 1981، ص 24 - 25)

د- الجانب الانفعالي :

في ممارسة الألعاب مجال خصب لتنمية إنكار الذات، فالألعاب تجعل الفرد يشعر بالمسؤولية والاعتماد على نفسه في كيفية مواجهة المنافس، وفي أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة في نفسه وسعادة ورضا فيما يقوم به، كما أن مزاج الفرد يصبح أكثر ثباتا فلا يتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح والحزن أو بين الحمس والفتور من الفوز بنقطة أو فقد نقطة.

هـ- الجانب الاجتماعي:

تساعد الألعاب على النمو الاجتماعي للفرد أثناء اللعب يكشف مسؤولية نحو الجماعة والحاجة إلى تبعية والقيادة إلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا ومواقف الضيق والهزيمة ويتحقق اللاعب التعاون والحب والإخاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين، والرغبة في الفوز تجعل اللاعب يبذل الجهد والعطاء وبذلك تنمو في اللاعب العلاقات الإنسانية القيمة والوعي الجماعي والمعاشية التعاونية.

و- الجانب العقلي:

تساعد الألعاب على نمو العقلي فالفرد يحتاج إلى التفكير وتفسير المعارف التي يكتسبها مثل: القوانين وميكانيكية الأداء الحركي والخطط المتضمنة للألعاب وتساعد اللاعب على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط هذه الظروف.

1-1-6- تقسيم الألعاب:

يمكن تقسيم الألعاب إلى نوعين هما:

أ- الألعاب الكبيرة:

فهي ذلك النوع من الألعاب التي لها قواعد وقوانين متعارف عليها محليا ودوليا وتحتاج عادة إلى مساحات كبيرة لإقامتها ولعدد كبير من الأفراد لمزاومتها

ب- الألعاب الصغيرة:

فهي الألعاب التي ليس لها اتحاديات دولية أو قوانين ثابتة ويجب ألا يغيب عن أذهاننا أن هناك عوامل كثيرة لها أثر كبير في تقسيم الألعاب كالجنس والسن والبيئة والعوامل الجوية. (فايز مهنا، 1985، ص 172-173)

1-1-7- خصائص الألعاب:

تعتبر الألعاب أحد أشكال الحركة البنائية ولها طبيعة ثقافية وتتميز بعدة خصائص أهمها:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادتها أكثر من مرة).
- تنتهي بنتيجة محددة.
- تنقسم ببعض التنظيم (كيفية احتساب الفوز، عدد اللاعبينالخ).
- السلوك الوظيفي (يتمكن وصفها وبالتالي تعليمها).
- روح ومشاعر خاصة أنها تتشكل من الانتقالات المرتبطة بها. (أمين أنور الخولي - وآخرون 2000-ص 135)

1-1-8- أهداف اللعب:

تعد طريقة اللعب من الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التدريب الرياضي لمختلف أطوار نمو الفرد وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير للوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب الحركية، و المعرفية، و الانفعالية (العاطفية)، و من بين هذه الأهداف نجد:

أ- الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية و تحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية و المتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب و الجري بالإضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتتحريك الرأس و الجذع و كذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم ، و تنمية القدرات الادراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة و تتضمن أساسا التميز الحركي و البصري و السمعي ، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة و البسيطة منها و العقدة بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية (الين وديع فرح، 1996 ،ص-34- 37)

ب- الأهداف المعرفية:

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة و التي المعرفة مثل : القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارات التي يتعلمها ، و كذا تطابقها و تحليل تلك الحركات و تركيبها ، ثم الوصول إلى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع له ، و مثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب و يتعرف على أنواع المهارات الخاصة به ، و يختار طرق اللعب المناسبة للفريق و يحلل أنماط المهارات تحليلًا دقيقًا و يقارن بين مستويات الأداء الأولى و النهائي و يقوم أخطاء الأداء.

ج- الأهداف العاطفية:

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي و تلازمها أمر طبيعي ، و على المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين للتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها ، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي الذي له الأثر في نمو السلوك و التحكم فيه و يدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل : التقاهم و الإحساس بمشاعر الآخرين و احترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب و احترام الحكام و الإداريين ، و تقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي وإدراك الفرد لذاته و الشجاعة ، و المثابرة و

بذل الجهد , كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعد على فهم ثقافة المجتمع , و كذا اكتساب قيم جمالية و فنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي و الفني . (الين وديع فرح , 1996 , ص 41-43)

ثانيا: الألعاب الشبه رياضية

1-1-9-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 كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا 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:

أ- 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 كتتنوع الوضعيات المتتابة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها:

- احترام شخصية الطفل.
- إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.

ب- 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 تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة (سوزانا ميلر، ص 192)

1-1-10-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.

- تضيفي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.

1-1-11- تقسيم الألعاب الشبه رياضية:

حسب إلين 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. (الين وديع فرج 1996، ص 26)

1-1-12- خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانات 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. (Rachid Aoudia, 1986, p5)

1-1-13- 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:

أ- المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين وهما:

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.

ب- 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.

ج- المرحلة النهائية :

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسين 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. (chachoua brahim, 1996, p38)

1-1-14- تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

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

أ- ألعاب جد نشيطة:

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

ب- 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.

ج- 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.

د- ألعاب ترويحوية تثقيفية:

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف. (بوغدة نوازي. 2003 ص 22).

1-1-15- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:

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

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

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. (منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، 1996، ص124).

1-2-الخوف عند الناشئين:

أولاً: الخوف

1-2-1- مفهوم الخوف:

إن الخوف عبارة عن حالة نفسية شعورية، وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني تنتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في احساسه بالخطر، وقد ينبعث هذا المؤثر من داخل الشخص ويعد انفعال الخوف واحد من ميكانيزمات الحفاظ على الذات وبقائها، وكلما كانت درجة الخوف في حدود المعقول الغير المتطرفة كان الانسان سويا في هذا الانفعال، ويمكنه التحكم فيه وكلما كانت درجة الخوف كبيرة عن السيطرة، كما أن الفرد يعاني من اضطراب نفسي يكون من مؤشرات اصدار سلوك شاذ يهدف إلى البعد عن مصدر الخوف فعندما يبدي خوفا مرتبطين بموضوعات أو مواقف لا تنطوي على تهديد حقيقي أو خطر واقعي فإنه يعاني من خوف مرضي أو فوبيا. (عبد الرحمان، 1999، ص22)

الخوف عند واطسن، ففي 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. (معرض، 1999، ص24)

1-2-2- أنواع الخوف :

يوجد نوعان من المخاوف: مخاوف عادية موضوعية، مخاوف ذاتية مرضية

أ- مخاوف عادية موضوعية

هي مخاوف تدفع الأذى عن الفرد وتجنبه الكثير من المخاطر، والمخاوف الموضوعية أكثر شيوعا عند الأطفال والمراهقين مثل الخوف من الأمراض والعدوى والخوف من الفشل الدراسي إلخ وهو انفعال تلقائي لا يسبب إعياء ولا إرهاق ولا يحدث انطواء حول الذات بل ينشئ حذرا واحتياطا يدفع الفرد إلى اتخاذ الأسباب و إعداد نفسه لمقاومة العوائق للقضاء على متوقعات الخوف وهذا النوع كائن في كل نفس عادية.

ب- مخاوف ذاتية مرضية:

هي مخاوف غامضة وغير منطقية لا يعرف لها سبب واضح في دائرة اللاشعور فلا تستطيع التخلص منها إلا بطرق العلاج المعروفة، فالمخاوف المرضية تكون نتيجة خبرات مؤكدة أو أحداث مفرغة أسباب 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، و إعطاء أكثر مما يستحق من ناحية ثانية و استبعاد النتيجة المروجة. (معرض، 1999، ص24)

1-2-3- الخوف عند الرياضيين:

قد يكون من المناسب التمييز بين القلق وغيره من الصور الانفعالية من نوع المخاوف، فمن الوجهة العامة يدل القلق على ميل للاستجابة للخوف لأي موقف حاصر أو متوقع يدركه الشخص على أنه يتضمن احتمالا لاعتبارات الذات. ويختلف القلق على الخوف العادي في أن التهديد في القلق يكون معنويا موجها نحو اعتبارات الذات وليس ماديا نحو التكوين الجسمي، 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. (معرض، 1999، ص89)

1-2-4- 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 هي نوع من المواقف الضاغطة، التي تؤثر على زيادة القلق والخوف لدى اللاعب فإننا نناقش بعض الإرشادات 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 الإرشادات العامة:

- عندما يلاحظ المدرب أن هناك رياضيا أو أكثر يتميز بالقلق الزائد أو الخوف الشديد، فإنه يحاول أن يتعرف على مصدر هذا القلق أو الخوف، وقد يتطلب ذلك مناقشة بين المدرب والرياضي (اللاعب)، وأن يجمع المدرب معلومات كافية من شخصية الرياضي سواء من الرياضي نفسه، أو من المسؤولين على رعايته وخاصة بالنسبة للرياضيين الناشئين.
- يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لتدعيم الثقة لدى اللاعب، وتنمية مفهوم الذات وأثناء مراحل الممارسة والمنافسة، مع الأخذ بعين الاعتبار أهمية بناء الثقة، للتغلب على انفعال الخوف لدى اللاعب.
- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية مترنة، ويتحكم في انفعالاته وآلا 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، يوضح خلالها الفهم الصحيح لبعض المظاهر الانفعالية التي يتعرض لها اللاعب وأنه على سبيل المثال ليس من الضروري أن تؤثر مظاهر الخوف التي يشعر الرياضي قبل المنافسة تأثيرا سلبيا على الأداء، وأن حالة الخوف يمكن أن تتخفف أثناء المسابقة.

ثانيا: فئة الناشئين:

1-2-5- 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.

1-2-6- خصائص المرحلة العمرية 6-9 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 :

- بطيء 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. (التومي، 2000، ص15)

أ- النمو الجسدي :

تتميز هذه المرحلة بالضعف 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". (اسامة كامل راتب، 1990، ص 122)

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج أعضاء 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 أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي

ب-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 الملائمة الحركية لمختلف الظروف.

ج-النمو الحسي

كما يقول فؤاد البهي السيد: " لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه ولا نعرض عليه إطارا آخر غيره حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية". (التومي، 15)ص، 2000 النمو العقلي :كما يقول محمد حسن علاوي: "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث مدى المدة. (التومي، 2000، ص20)

د- النمو الانفعالي :

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص والشعور أنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار و الثبات الانفعالي، لذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب اعتداء ماديا بل يكون عداؤه لفظي أو في شكل مقاطعة، أو في شكل متممة أو تبدل لو ن الوجه كتعبير منه عن الغضب، ويتضح الميل للمرح ويفهم الطفل للنكتة ويضطرب لها، كما تقي مخاوف الطفل ويستغرق في أحلام اليقظة، ويتجه ميول الطفل إلى النكتة و إلى التخصيص وتصبح أكثر موضوعية.(التومي، 2000، ص22)

هـ-النمو الاجتماعي :

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعد تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضعا إلى هذه القوانين .

ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتساب مهارة أو لنجاحهم في عمل ما . (التومي، 2000، ص 21)

1-2-7- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة

أ- المميزات الجسمية

:تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعليم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبدالكريم إلى مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز الطفل في هذه المرحلة.(التومي، 2000، ص23)

ب-المميزات الاجتماعية

ان الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث كان يقول كل من تيمان وهوزر: "الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية لأطفال من 10 - 14 سنة أكثر منه عند البنات. (التومي، 2000، ص23)

ج- المميزات الانفعالية والاجتماعية

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

د - المميزات العقلية:

تقول 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 درجة فأكثر كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلاقة بين الأشياء، ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعميق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارة. (التومي، 2000، ص23)

هـ - المميزات النفسية

يقول محمد زيدان بأن: "سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائين يكون مبني على مجموعة من الميول والعواطف، والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي واجهه كما تتميز بحب الاستطلاع والحيطة والمثابرة والطموح الدائم، الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه. (التومي، 2000، ص25)

1-2-8 - المرحلة العمرية 06-09 سنة والممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من سن السادسة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للحليل، حيث يقول: قاسم المندلاوي وآخرون: "إن الناشئ في هذه المرحلة يكون الجهاز المركزي ممتاز للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة. ويمكن أن ندرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكي أن القدرات البدنية والنفسية للناشئ في هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولابد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص. (التومي، 2000، ص27)

1-3- السباحة:

1-3-1- 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 الجسم والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى كثير من الانفعالات.

1-3-2- 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 جلش والإياذة والأوديسا وفي الكتاب المقدس وفي القرآن الكريم وفي عام 1538م كتب البروفيسور (نيكولاس فينمان) أول كتاب عن السباحة وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا عام 1800م تقريبا وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر واعتمدت السباحة كرياضة أولمبية منذ دورة عام 1896م بأثينا وقد أصبحت سباحة الفراشة أسلوبا مستقلا سنة 1959م .

أ- السباحة في العصر القديم:

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحر واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذ 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 .

ب- السباحة في العصر الحديث:

يعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يتحدث عن السباحة عام 1538م عنوانه المحادثة في السباحة أعده "نيكولاس فينمان" وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن 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 طريق السباحة على الصدر. (الحليم، 2000، ص14)

ج- السباحة عند العرب :

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائهم تربية عسكرية بسبب ظروف التنافس فيما بينهم لذا فقط كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة خاصة في القبائل ذات النشاط الملاحي الكبير في منتصف القرن الأول الميلادي كما كان الساحل اليمني مزدحما بأصحاب السفن والملاحين العرب وهم دائمون على أعمالهم التجارية مع اريتيريا والصومال وبحار الهند وغيرها .وبعد فتح العرب المسلمين لبعض المدن زاد الاهتمام

بالتربية البدنية فقد أدخلوا معهم عادات وتقاليدهم كركوب الخيل والرماية والسباحة حيث قال (عبد الملك الشعبي) "أعلم أولادي العوم فإن لم يجد من يكتب عنهم ولا يجد من يسبح عنهم". (الحليم، 2000، ص15)

د- السباحة في العصر الإسلامي:

مع ظهور الإسلام في القرن السابع ميلادي وبشر تعاليمه القويمة التي أنزلها الخالق عز وجل للاهتمام بمتطلبات الإنسان عقليا ونفسيا، اجتماعيا ورحيا. ولقد قيل أن العرب مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيره في الجزيرة العربية. ومع انتشار الإسلام ازدادت العناية بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير نتيجة لحاجة المسلمين إليها أثناء الفتوحات والحروب ونشر الدعوة الإسلامية خارج حدود الجزيرة العربية. ولقد حث الإسلام على مزاوله السباحة وضرورة تعلمها وقد جاء في الأحاديث للرسول صلى الله عليه وسلم: "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة". ولما كان صلى الله عليه وسلم يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض ألوان النشاط البدني "فكان سابق الصحابة رضوان الله عليهم جريا وسباحة ويصارعهم ويلاعبهم" وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى أبي عبيدة بن الجراح "علموا غلمانكم العوم" وتذكر بعض مصادر المقولة بتعبير آخر "علموا أولادكم السباحة والرماية 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 من مراكب الصليبيين ويدخل حيث يسلم الرسائل إلى رجال الحامية الإسلامية بينما كان الذهب يصرف نفقة. (الحليم، 2000، ص56)

هـ- 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 تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة والسباح "بسكاره بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا صنف الأشبال لسنة 1936م وعدة مرات بطل شمال إفريقيا. وبعد الاستقلال في 26 جويلية 1962م أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 9 أكتوبر 1962م وكانت رابطة الجزائر العاصمة وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (N.A.F) وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة F.I.N.A

1-3-3- 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: (الحليم، 2000، ص22)

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة 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 المهام العسكرية.
- تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم.

1-3-4- فوائد السباحة :

تعتبر السباحة رياضة ترويحية وهوائية لها أهمية كبيرة على جسم الإنسان باعتبار الرياضة الوحيدة التي تعمل فيها كل أجهزة الجسم .كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات الموجودة في جسم الإنسان كالظهر المحدب الانحناء 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 السباحة مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمية الخلق .أما من الناحية العقلية على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي .وأيضا تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارستها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية. (علي، 1999، ص36)

1-3-5- أنواع السباحة

أ- السباحة على الصدر

يقوم السباح بوضع جسمه على الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي: 50م، 100م، 200م .

ب- 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: 50م، 100م، 200م.

ج- 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.

د- السباحة فراشة:

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

1-3-6- مجالات السباحة:

أ- التنافسية السباحات

وتمارس وفقاً لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير و استعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تحقيق أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك يجب 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. (علي، 1999، ص37)

ب- السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الإنجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارة السباحة بدءاً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الصدر، الظهر، فراشة، الحرة). (علي، 1999، ص38)

ج- 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 الإعاقة 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 وزنه، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه. (علي، 1999، ص39)

د- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ لأغراض ترويحية بعيدا عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية . وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضفي لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية. (راتب، 1990، ص29)

1-3-7- خطوات تعليم السباحة:

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

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

1-3-8- تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنية المختلفة

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنية 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 ومتابعتهم ومعاونة المدرّب أثناء إعداد أولادهم بما يهتم بهم، ويجب أن يكون برنامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة لخدمة الأطفال ومعاونتهم .

1-3-9- العمر المناسب لتعلم السباحة:

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجيا مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية. (القطاري، 2004، ص123)

خلاصة:

من خلال هذا الفصل الذي تضمن ثلاثة محاور يمكننا القول إننا توصلنا إلى شرح العديد من المفاهيم المتعلقة بالدراسة، إذ أن في المحور الأول أعطينا صورة على الألعاب الشبه الرياضية وأنواعها. أما الفصل الثاني فتعلق بالخوف وفئة الناشئين، فعرفنا الخوف ثم ذكرنا أنواعه وبعد ذلك ربطناه بالمجال الرياضي، ومن جمة أخرى تطرقنا لفئة الناشئين وخصائصها. وفي المحور الثالث عملنا على عرض نبذة تاريخية لرياضة السباحة، زمن ثم ذكرنا فوائدها وأهميتها وأنواعها.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة

بالبحث.

تمهيد:

تعد الدراسات السابقة والمثابرة سندا مهما للباحث، فهي تمهد له الطريق. إذ يرجع إليها ويقتاد بها لتقادي الأخطاء التي سبق وقوع فيها الباحثون السابقون، وتفيده في تحديد المنهج والخطوات اللاحقة من الدراسة.

فمن الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها ومن بين الموضوع الوارد البحث فيه (تركي راج، 1984، ص54).

وفي هذا الفصل سنتطرق لبعض الدراسات السابقة والمثابرة، والتي إقتاد بها الباحث كونها تدرس بعض المتغيرات كالخوف، الألعاب الشبه رياضية . فسنقوم بذكر اسم ولقب الباحث، عنوان الدراسة، وتاريخها ومستوى الدراسة، والهدف منها، وإجراءات الدراسة وأهم النتائج المتوصل إليها.

2- الدراسات المرتبطة بالبحث:

الجدول (1): الدراسات المرتبطة بالبحث.

عنوان الدراسة	الباحث	التاريخ	المستوى	الجامعة	المنهج
مساهمة الالعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين 6الى 9 سنة	رحمي اسامة	2014/2015	ماستر	جامعة اكلي محند اولحاج البويرة	الوصفي
مساهمة الالعاب شبه الرياضية في تنمية العمل الجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.	تكليش مازيغ باشوش عيماد	2018/2019	ماستر	جامعة اكلي محند اولحاج البويرة	وصفي
تعليمية الالعاب وتأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين من 06الى 09سنوات.	عامر عبد الكريم بقة لخضر قرش	2017-2016	ماستر	جامعة زيان عاشور الجلفة	وصفي
اثر ممارسة الالعاب التربوية في تنمية بعض مهارات التعلم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.	منى سمير حسن الحسيني	2014	مقال منشور	جامعة بور سعيد مصر	تجريبي

2-1- الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: مساهمة الالعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين 6الى 9 سنة.

- الباحث: رحمي اسامة.
- السنة: 2014/2015.
- المستوى: مذكرة ماستر.
- الجامعة: البويرة.

2-1-1- تساؤلات البحث:

- هل الالعاب شبه رياضية تساعد الطفل على في التخفيف من 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؟

2-1-2- أهداف البحث:

- تنبيه المدربين لأهمية التخفيف من الخوف لدى السباح الناشئ.
- محاولة التعرف على الاسباب التي تؤدي الى الخوف و مساعدته على تجاوز هذه المرحلة.
- ابراز اهمية مرحلة الطفولة في السباحة و التغيرات التي تطرأ عليه من الناحية البدنية.
- محاولة تطوير طرق واساليب التخفيف من الخوف لدى الطفل الممارس لرياضة السباحة.

2-1-3- مجالات البحث:

- المجال البشري: 20 مدرب ناشط على مستوى الرابطة الولاية للسباحة صنف اصاغر بالبويرة.
- المجال الزمني: تم ابتداء البحث في شهر اكتوبر للبحث في الجانب النظري اما الاجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين خلال الفترة الممتدة من 15مارس 2015 الى غاية 15افريل 2015.
- المجال المكاني: ولاية البويرة.

2-1-4- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

2-1-5- مجتمع وعينة البحث:

كل مدربي السباحة صنف اصاغر في ولاية البويرة التي تضم مدربين تم الاعتماد على المسح الشامل والتي شملت كامل مجتمع البحث 10 مدربين في السباحة على مستوى ولاية البويرة.

2-1-6- الاساليب الاحصائية:

- النسبة المئوية: تم استخدامها لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها.
- كاف التوزيع يسمح بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة..

2-1-7- الاستنتاج:

على ضوء ما توصلت اليه نتائج الدراسة يظهر ان للألعاب شبه رياضية دور كبير في اكتساب صفة الاقدام والشجاعة وتخفيف شدة خوف السباحين المبتدئين من الماء، كما توصلت الدراسة الى ان المدربين يجدون صعوبة في ادخال الاطفال الى الماء، والدافع الذي جعله يتخطى خوفه هو الالعاب شبه الرياضية بدرجة اولى ثم وجود المدرب والزملاء بدرجة ثانية، كذلك اظهرت الدراسة ان البرنامج التعليمي المقترح من طرف المدرب والمخطط جيدا يساعد على التقليل من الخوف خاصة عند الاحتكاك بالماء وبين المحور الثالث ان المستوى التعليمي للمدرب و طريقة تعامله مع الاطفال تقلل بكثير درجة الخوف.

التوصيات:

- ضرورة استعمال الالعاب شبه الرياضية في الحصص التدريبية.
- ضرورة و مراعاة وتلائم الالعاب شبه الرياضية مع سن السباح.
- تجنب الفوضوية في برمجة برامج الالعاب شبه رياضية .
- فتح المجال للطلبة في تطبيق افكارهم في مختلف التخصصات النظرية و التطبيقية.

2-2- الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: مساهمة الالعاب شبه الرياضية في تنمية العمل الجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- الباحث: تكلش مازيغ و باشوش عيماد.
- السنة: 2018/2019
- المستوى: مذكرة ماستر.
- الجامعة: جامعة البويرة.

2-2-1- تساؤلات البحث:

- هل تساهم الالعاب شبه الرياضية في تنمية العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل تساهم الالعاب شبه الرياضية في تماسك الجماعة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟

هل الألعاب شبه الرياضية يمكن اعتبارها وسيلة ناجحة وفعالة لتحقيق التفاعل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة لثانوية؟

2-2-2- أهداف البحث:

- معرفة مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تنمية وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ابراز اهمية الألعاب شبه الرياضية في تماسك الجماعة خلال احصة التربية البدنية و الرياضية.
- الكشف عن الوسيلة الناجحة والفعالة لتحقيق التفاعل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-2-3- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** اشتملت عينة البحث على اساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي في ولاية البويرة لسنة 2018/2019 اخذ 20 استاذ موزعين على 09 ثانويات.
- **المجال الزمني:** الجانب النظري ابتدا في شهر ديسمبر 2018 الى غاية شهر فيفري 2019، اما الجانب التطبيقي ابتدا من مارس 2019 الى غاية جوان 2019.
- **المجال المكاني:** اجريت الدراسة على مستوى ثانويات ولاية البويرة حيث اخذت 09 ثانويات من اصل 57 ثانوية.

2-2-4- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته مع طبيعة البحث.

2-2-5- مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على اساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانويات ولاية البويرة والتي يقدر عددها ب 57 مؤسسة وقد حدد مجتمع افراد الدراسة ب 121 استاذًا وحددت العينة ب 20 استاذًا موزعين على 09 ثانويات.

2-2-6- الوسائل المستخدمة في البحث:

- النسب المئوية: تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات من حالتها الكمية الى نسب مئوية.
- كاف الترتيب: طريقة تستخدم لمطابقة النتائج مع الجانب النظري.

2-2-7- الاستنتاج:

- تعد الألعاب شبه رياضية من اهم الطرق التي ينتهجها الاستاذ لتحقيق الاهداف المسطرة.
- اثبتت الدراسة الدور الفعال للألعاب شبه الرياضية في تنمية العمل الجماعي في المحيط التربوي الثانوي.
- تساهم الألعاب شبه الرياضية في تماسك الجماعة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

- الألعاب شبه رياضية وسيلة ناجحة لتحقيق التفاعل الاجتماعي.

2-2-8- التوصيات:

- الحث على ممارسة الألعاب شبه الرياضية والحرص على التعاون و الاحترام.
- ضرورة مراعاة توافق الألعاب شبه رياضية مع سن التلاميذ.
- العمل على خلق جو تحفيزي في الحصة التدريبية من خلال الألعاب شبه رياضية.
- استثمار طاقات التلاميذ من خلال الألعاب شبه رياضية.

2-3- الدراسة الثالثة:

- عنوان الدراسة تعليمية الألعاب وتأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين من 06 إلى 09 سنوات.
- الباحث: لخضر قرش وعامر عبد الكريم بقة.
- السنة: 2016 - 2017.
- المستوى: ماستر.
- الجامعة: زيان عاشور الجلفة.

2-3-1- تساؤلات الدراسة:

- هل تعليمية الألعاب تساعد الطفل من تخفيف الخوف؟
- هل اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟
- هل للمؤهل العلمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟

2-3-2- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى :

- تنبيه المدربين بأهمية التخفيف من الخوف لدى السباح الناشئ .
- محاولة التعرف على الاسباب التي تؤدي الى الخوف من الماء والمساعدة على تجاوز هذه المرحلة.
- ابراز اهمية مرحلة الطفولة في السباحة والتغيرات التي تطرأ على الطفل من الناحية البدنية.

2-3-3- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: 10 مدربين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للسباحة صنف اصاغر .
- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى ولاية الجلفة.
- المجال الزمني: تم ابتداء الجانب النظري في اواخر شهر نوفمبر اما الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين في الفترة الممتدة ما بين 15 مارس الى غاية 15 افريل 2017.

2-3-4- المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

2-3-5- مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع وعينة الدراسة من كل مدربي السباحة صنف اصاغر في ولاية الجلفة التي تضم 10 مدربين.

2-3-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

- استخدم النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها و ذلك بعد جمع تكرارات كل منها.
- كاف الترتيب.

2-3-7- الاستنتاجات:

- تبين ان المدربين يجدون صعوبة في ادخال الطفل الى الماء في البداية والدافع الذي يجعله يتجاوز خوفه هو الالعاب التعليمية بدرجة اولى ثم وجود المدرب والزملاء بدرجة ثانية.
- يستعين معظم المدربين بالالعاب التعليمية وذلك لدورها الكبير في التخفيف من الخوف.
- البرنامج التعليمي المقترح من طرف المدرب و المخطط جيدا يساعد على التقليل من الخوف.
- المستوى التعليمي للمدرب وطريقة تعامله مع الاطفال تقلل من درجة الخوف.

2-3-8- التوصيات:

- ضرورة العمل على توفير الامن والسلامة اثناء اجراء الالعاب التعليمية.
- تجنب الفوضوية في برمجة البرامج للالعاب التعليمية.
- دراسة تاثير الالعاب التعليمية على مختلف العمليات الحيوية عند ممارسة التدريب.

2-4- الدراسة الرابعة:

- عنوان الدراسة: اثر ممارسة الالعاب التربوية في تنمية بعض مهارات التعلم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.
- الباحث: منى سمير حسن الحسيني.
- السنة: 2014.
- المستوى: مقال منشور.
- الجامعة: بورسعيد مصر.

2-4-1- تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق بين تلاميذ التعليم الابتدائي الذين يتعلمون عن طريق اللعب، والذين يتعلمون بالطريقة التقليدية في تنمية بعض مهارات التعلم؟
- هل هناك فروق دالة في تاثير ممارسة الالعاب التربوية على مهارات التعلم تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

2-4-2- أهداف الدراسة:

- تحديد اثر ممارسة الالعب التربوية في تنمية بعض مهارات التعلم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.
- تبعا لمتغير الجنس التعرف على الفروق في مهارات التعلم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

2-4-3- المنهج المتبع:المنهج التجريبي.

2-4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من 90تلميذا وتلميذة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ثم تم تصنيفها الى مجموعتين متساويتين في العدد احدهما المجموعة الضابطة و الاخرى المجموعة التجريبية.

2-4-5- مجالات البحث:

- المجال البشري:تلاميذ و تلميذات الصف الرابع من المرحلة الابتدائية.
- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2011/2012
- المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة على تلاميذ و تلميذات اربع مدارس تابعة لادارة شمال التعليمية ببورسعيد.

2-4-6- الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

- مقياس مهارة التعلم (من اعداد الباحثة).
- برنامج التعلم عن طريق اللعب (من اعداد الباحثة).

2-4-7- أهم الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مهارات التعلم بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعة الضابطة،و متوسطات درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى 0,01.

2-4-8- أهم التوصيات

- ضرورة تضمين برامج اعداد معلمي و معلمات كليات التربية نماذج و نظريات تصميم الالعب التربوية بحيث تهيئ لهم فرص التدريب على استخدامها.
- ضرورة انتاج العاب تربوية تنتسب مع طبيعة و خصائص كل مرحلة عمرية.
- اقتراح دراسات عن فاعلية استخدام الالعب التعليمية في عملية التعلم لمراحل تعليمية اخرى غير مرحلة التعليم الابتدائي.

خلاصة :

وفي هذا الفصل تطرقنا لبعض الدراسات المرتبطة بالدراسة، والتي إقتاد بها الباحث، إذ تشترك ودراستنا في متغير على الأقل.

فعرضنا أربعة دراسات مرتبطة بالدراسة وذكرنا اسم ولقب الباحث، عنوان الدراسة، وتاريخها ومستوى الدراسة، والهدف منها، وإجراءات الدراسة وأهم النتائج المتوصل إليها. ثم ذكرنا أهم النقاط المشتركة بينها ودراستنا.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم فصلين وهما على الترتيب التالي:

- الخلفية النظرية للدراسة والذي إحتوى على ثلاث محاور: الألعاب شبه الرياضية، الخوف عند الناشئين والسباحة.

- والدراسات المرتبطة بالبحث.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، التي يعتمد عليها فيما بعد وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية، من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة، تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي تجري عليه الدراسة.

وكما لا يختلف عند أي باحث، أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني، الذي يعطي البحث أكثر موضوعية ومصداقية. قمنا بالمرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية حيث توجهنا نحو مديرية الشباب والرياضة واستفسرنا عن عدد نوادي السباحة الناشطة على مستوى ولاية البويرة، ثم قمنا بلقاء بعض والمدربين وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص الخوف عند المبتدئين، والغرض منها هو اتضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لمعرفة دور الألعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف

لدى السباحين الناشئين (6 إلى 9 سنة)

3-2- المنهج العلمي المتبع:

حسب سليمان الشحاتة " فالمنهج يتجلى في مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليل محتواها للاستخلاص لدلالاتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل البحث" (شحاتة سليمان ومحمد الشحاتة، 2005، ص 337) كما أن " المنهج العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، وتكون هذه الأسس المنهجية، بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية (عمار حمروش ومحمد نايت، 1995، ص 89).

ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث انطلاقا من البناء النظري إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها تجسيدا لكافة الخطوات التي تصاغ خلال انجاز هذا البحث، انطلاقا من الإشكالية المطروحة، فإن المنهج الوصف المسحي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول دور الألعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين (6 إلى 9 سنة)

كما يعتبر المنهج الوصفي من بين أكثر الطرائق استخداما في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ذات قيمة عن الطرق والأساليب القائمة بالفعل، وعن العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، كما تمدنا أيضا بالحقائق التي يمكن أن يبنى عليها مستويات أعلى من الفهم العلمي (خلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، ص 101)

3-3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل:

يطلق على هذا النوع من المتغيرات اسم العوامل المؤثرة وهذا المتغير هو الذي يعتبره الباحث المؤثر الرئيسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه. (محمود عبد الحليم المنسي، 2003، ص 189). وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو " الألعاب شبه رياضية".

- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر بها، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو "الخوف".

4-3- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجتمع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: على أنه جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث. (أحمد بن مرسل، 2005، ص166).

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة. (محمد نصر الدين رضوان، 2013، ص 20)

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، مدربين، مدارس، أساتذة، ... الخ.

ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث يتمثل في مدربي السباحة على مستوى ولاية البويرة والذي يقدر عددهم ب 56 والموزعين على 12 نادي.

5-3- عينة البحث:

هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، ص 334)

و في دراستنا هذه تم إختيار 45 مدربا بالطريقة العشوائية .

6-3- أدوات البحث:

الاستبيان:

استخدم الباحث طريقة الاستبيان لاختبار صحة فرضيات البحث، وكان الاستبيان هنا موجه للمدربين، ومن المعروف أن " للبحوث الوصفية عدة أساليب تجمع من خلالها البيانات والمعلومات من الأسئلة التي تتعلق بموضوع أو موضوعات بهدف الحصول على معلومات حول هذا الموضوع من خلال استجابات المستجوبين"(كمال عبد الحميد زيتون، 2004، ص82)

ويتميز الاستبيان " بقصر الوقت ويسمح بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات دفعة واحدة، بحيث يتم تقديم الاستبيان على شكل استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين (دوقان عبيدات وآخرون، 2004، ص28)

وهو أداة عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء، لجمع المعلومات، الأكثر فعالية لخدمة البحث، وقد تم تصميم هذا الاستبيان وتحديد عناصره استنادا على آراء وتوجيهات عدد من الباحثين والمختصين في هذا الميدان، بما يتماشى ويتفق بإشكاليه وفرضية البحث.

يتكون الاستبيان من 21 سؤال تم طرحها على المدربين وكانت محاور الاستبيان كالتالي:

- ❖ **المحور الأول:** مكون من الأسئلة "من السؤال الأول حتى السؤال التاسع " والتي تسمح بمعرفة إذا كانت الألعاب شبه رياضية تساعد السباح الناشئ في مواجهة الخوف من الماء والتخفيف من شدته.
- ❖ **المحور الثاني:** مكون من الأسئلة "من السؤال العاشر حتى السؤال الخامس عشر" ويتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بمدى اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب شبه رياضية.
- ❖ **المحور الثالث:** مكون من الأسئلة "من السؤال السادس عشر حتى السؤال الواحد والعشرين " ويتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بدور الحضور الفعلي للمدرب داخل المسبح في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين.

3-8-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 وتترجم بموضوعية. (السيد، 1970، ص66)

إن هدف الدراسة الإحصائية، هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة، تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صلاحية الفرضيات والمعدلات الإحصائية المستعملة هي:

النسب المئوية: استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة، وذلك بعد حساب تكرارات كل منها ومثال لذلك الإجابة عن السؤال التالي:

هل تجدون صعوبة في ادخال الطفل الى الماء؟

كانت الإجابة مثلا: 20 (نعم) و 40 (لا).

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية، كانت النتائج كما يلي:

$$\text{الإجابة ب : نعم} = \frac{\text{مجموع عدد الإجابات}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة}} \times 100 = \frac{20}{60} \times 100 = 33.33\%$$

المجموع الكلي لأفراد العينة 60

$$\text{الإجابة ب : لا} = \frac{\text{مجموع عدد الإجابات}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة}} \times 100 = \frac{40}{60} \times 100 = 66.66\%$$

المجموع الكلي لأفراد العينة 60

اختبار كاف تربيع (كا²): يسمح لنا هذا الاختبار، بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها، من خلال الاستبيان وهي كما يلي (عبد الكريم بحفص، 2005، ص193)

$$\chi^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

ت.متوقعة

درجة الخطأ المعياري $\alpha = 0.05$

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

خلاصة:

نظرا لطبيعة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع وإجراءاته في هذا الفصل، فطرحنا من خلال هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية لاستكشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث.

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة وقد تم تحليل ومعالجة النتائج المتحصل عليها عن طريق دراسة إحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها.

الفصل الرابع:

عرض، تحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى تفسير الخطوات التي كان يتوجب على الباحثة ان تقوم بها لإختبار الفروض أي خطة العمل الميداني، فبداية الفصل إختصار للخطوات التي قامت بها الباحثة من دراسة نظرية ودراسة إستطلاعية، أما النصف الثاني منه، هو طريقة مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات، ويتمثل في طريقة إختبار صحة كل فرضية من الفرضيات الثلاث بإستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة.

4-1 خطة العمل الميداني:

بعد تحديد أهداف الدراسة التي نسعى إلى تحقيقها من خلال العمل الميداني، والمتمثلة في معرفة دور الألعاب شبه الرياضية في التخفيف من الخوف لدى السباحين الناشئين 6 إلى 9 سنوات من خلال:

- تصنيف عينة البحث.

- اختيار المنهج الملائم للدراسة (وصفي تحليلي) باستعمال استبيان.
- اتجهنا إلى جمع وترتيب وتنظيم الخلفية المعرفية النظرية الخاصة بمتغيرات الدراسة، ثم قمنا بدراسة استطلاعية نوجز إجراءاتها في الخطوات التالية:

- توجهنا إلى مديرية الشباب والرياضة واستفسرنا عن عدد مدربي السباحة في ولاية البويرة لسنة 2019.
- قمنا بصياغة أسئلة على شكل استبيان مقسم إلى ثلاثة أقسام يتحدث القسم الأول يسمح بمعرفة ما إذا كان للألعاب شبه الرياضية دور في التخفيف من الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين و القسم الثاني يتعلق بالأسئلة التي لها علاقة باعتماد المدربين على برنامج تعليمي خاص يساعد في التقليل من درجة الخوف عند السباحين المبتدئين أما القسم الثالث يخص الحظور الفعلي للمدرب داخل المسبح و دوره في التخفيف من شدة الخوف لدى الطفل السباح.

بعدها تم إغلاق النوادي ومنع التجمعات يوم 12 مارس 2020 بسبب جائحة كورونا إذ كان ذلك حاجزا كبيرا واستحال علينا التقدم أكثر في الدراسة والقيام بما تبقى من الجانب التطبيقي، وبالتالي سنقوم بذكر المراحل التي كنا نود القيام بها بغية تحقيق أهداف الدراسة، وكذا ذكر النتائج المتوقعة.

- التوجه إلى الأندية والالتقاء ببعض المدربين و طرح أسئلة الاستبيان.
- جمع الاستبيان و تحليله.

- تحليل النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية الملائمة المتمثلة في النسب المئوية و ال ك2.
- التأكد من صحة الفرضية الأولى "للألعاب شبه الرياضية دور في التخفيف من الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين" كان هدفها معرفة هل للألعاب شبه الرياضية فعالية في التقليل من الخوف من الماء، فحسب ما جاء به حسين عبد الجواد فالألعاب شبه رياضية تساهم في إشباع حاجات الرياضي من الرضا و السرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس و من هذا نتوقع تحقق الفرضية الأولى .

الفرضية الثانية "لاعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص دور في التخفيف من الخوف من الماء لدى السباحين المبتدئين" من أهدافها محاولة تطوير طرق و أساليب للتخفيف من الخوف من الماء و ضرورة التنوع في الحصص التدريبية و محاولة إدراج الألعاب شبه الرياضية في البرامج التدريبية للسباحين، و بالرجوع إلى ما جاء به عمر محمد التومي الشيباني ، فإن المحللون النفسيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسهل لفهم المحاولات التي يقوم اللاعب للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها ، إذ يكتشف اللاعب الذي يعاني من مشكلة خاصة مشكلته عن طريق اللعب. و من هذا فننتوقع أن إستعمال اللعب في التدريب و إدماجه في البرامج التدريبية يساهم في التقليل من الخوف عند الرياضيين و بذلك نتوقع تحقق الفرضية الثانية .

الفرضية الثالثة "للحضور الفعلي للمدرب داخل المسبح دور في التقليل من الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين" من أهدافها تنبيه المدربين بأهمية التخفيف من الخوف من الماء. فبالعودة إلى ما قاله معرض فعلى

المدرّب أن يتعرف على مصدر القلق أو الخوف، عندما يلاحظ أن هناك رياضياً أو أكثر يتميزون بالقلق الزائد أو الخوف الشديد وقد يتطلب ذلك مناقشة بين المدرّب والرياضي . فيفضل أن يستخدم المدرّب التدعيم اللفظي لتدعيم الثقة لدى اللاعب، وتنمية مفهوم الذات وأثناء مراحل الممارسة والمنافسة، مع الأخذ بعين الاعتبار أهمية بناء الثقة، للتغلب على انفعال الخوف ، إذ إقترح أن يعقد المدرّب بعض جلسات التوعية مع الرياضيين ، و من هذا تظهر أهمية تواجد المدرّب إلى جانب الرياضيين و حضوره داخل المسبح ، إذ أن هذا يمكنه من ملاحظة أعراض الخوف عند الرياضيين و بذلك نتوقع تحقق الفرضية الثالثة.

خلاصة

توصلنا من خلال هذا الفصل الى تفصيل خطة العمل الميداني ومن إعطاء حوصلة عن الخطوات التي كانت على الباحثة القيام بها، فقد فسرنا طريقة إختبار صحة كل فرضية من الفرضيات الثلاث بإستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة، إضافة إلى تفسير مراحل جمع البيانات بإستعمال أدوات جمع البيانات السابقة الذكر.

الخاتمة

ان للالعاب شبه رياضية اهداف تربوية، فكرية، بدنية، كتنمية الصفات البدنية و تعليم المهارات الحركية و كذا تنمية روح الجماعة، الادراك البصري، الاحساس بالجسم وغيرها من الاهداف التي تساعد الطفل في بناء جسمه و عقله بصورة سليمة كما ان الالعاب سبه رياضية تعتبر من انجح الطرق و الوسائل في عملية تكيف الطفل و جعله يتأقلم على الرياضة الممارسة و تقليل خوفه من ممارسته لرياضة معينة، وذلك لان الطفل يقوم بانجاز التمرين المقترح دون الشعور بالتعب او الملل و ذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل اكثر و ينسى خوفه تماما.

بالرغم من عدم دراستنا لنتائج الاستبيان و عدم تمكننا من مناقشة النتائج و تحليلها، و عدم توفر فرصة للتعمق و التفصيل في الجانب التطبيقي فإننا نقدم توقعاتنا لنتائج البحث و هي كالتالي:

- معظم المدربين يجدون صعوبة في ادخال الطفل الى الماء في البداية، واحتواء برنامجهم التدريبي على الالعاب شبه رياضية ساعد في تجاوز مرحلة الخوف.
- لحضور المدرب تأثير كبير على درجة خوف الطفل من الاحتكاك بالماء.

و على هذا الاساس نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات:

- ادراك اهمية الالعاب شبه رياضية للمبتدئين في السباحة و مساعدتهم في تجاوز مرحلة الخوف.
- ضرورة استعمال الالعاب شبه رياضية في الحصص التدريبية.
- ضرورة مراعاة و ملائمة الالعاب شبه الرياضية مع سن السباح .
- العمل على توفير الامن والسلامة داخل احواض السباحة.
- تنظيم ندوات لإعداد مدربين مختصين في هذا المجال.

إقتراحات وفروض

مستقبلية

إقتراحات و فروض مستقبلية:

- ادراك اهمية الالعاب شبه الرياضية للمبتدئين في السباحة و مساعدتهم في تجاوز مرحلة الخوف.
- استعمال الالعاب شبه رياضية في الحصص التدريبية.
- مراعاة و ملائمة الالعاب شبه الرياضية مع سن السباح .
- تنظيم ندوات لإعداد مدربين مختصين في هذا المجال.
- الحرص على ان تشمل جميع البرامج التدريبية على الالعاب شبه الرياضية.
- إتمام هذه الدراسة ميدانيا بالقيام بتوزيع الاستبيان و تحليل بياناته ومعالجتها إحصائيا إستنادا على وسائل الإحصائية الملائمة.

البيبيو غرافيا

1. احمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005.
2. أسامة راتب، تعليم السباحة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
3. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1990.
4. إلين وديع فرج ، خبرات في الالعب للصغار و الكبار ، ط2 ، المعارف الاسكندرية ، 2002.
5. أليين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، ط1 ، دار المعارف الإسكندرية ، 1996 .
6. بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون، أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية، تحت إشراف الأستاذ عمارنة مسعود، 2003.
7. حسن علاوي، لم النفس الرياضي، ط6، 1985.
8. حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999.
9. حسين عبد الجواد، الألعاب الصغيرة دار العلم للملايين، بيروت، ط 1، 1984.
10. خلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
11. خليل ميخائيل معرض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، دار الفكر العربي، 1999.
12. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، 2007.
13. ريسان عبد المجيد، ألعاب الحركة، دار الشروق، الأردن، ط1، 2000.
14. سوزانا ميلر ، سيكولوجية اللاعب ، ترجمة حسن عال ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1987.
15. شحاتة سليمان ومحمد الشحاتة، مناهج البحث بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع، بدون بلد ، 2005.
16. عبد الرحمان العيساوي، العصبية النفسية والذهنية العقلية، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، دار الفكر العربي 1999.
17. عبد الكريم بحفص، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر، 2005.
18. عبد المجيد شرف، التربية الرياضية للأطفال الأسوياء والمتحدي للإعاقة ط4، 1987.
19. عطية محمود، مجلة علم النفس، 1978.
20. عمار حمروش ومحمد نايت، منهج البحث العلمي، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
21. عمر محمد التومي الشيباني، تطوير النظريات والأفكار التربوية، 1981.

22. فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة، دار طه يس، ط1، 1985.
23. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة
24. كمال عبد الحميد زيتون، منهجية البحث التربوي والنفسي من المنظور الكمي والكيفي، ط1، عالم الكتاب، القاهرة، 2004.
25. محمد التومي، العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجية إسلامية، شركة شهاب الجزائر 2000.
26. محمد علي القطاري، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر
27. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 2013.
28. محمود عبد الحليم المنسي، مناهج البحث العلمي، بدون طبعة، الأزارطية، دار المعرفة الجامعية، 2003.
29. مصطفى السابع محمد، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2001.
30. مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكراتي ط1، دار الفكر العربي، 2000.
31. منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، جوان، 1996
32. نور عبد الحليم، الملاحة وعلوم البحار عند العرب، الكويت، عالم المعرفة 2000.

المراجع باللغة الأجنبية :

33. Chachoua Brahim, Meseausi, Braham ,Bentaha Sid,Ahmed ، Mémoire ،Etude Comparative De Deux Méthodes D'entérinements Sous La Direction De Mr Laloui ,Juin 1991, 1992 .
34. les jeux de l'enfant Apres 3ans, sa nature, sa discipline ^{4eme} Ed, j Varin libraire philosophiques ، paris, 1976.
35. N.E Medajaouiri M.rachid,Amelioration des qulitès physique Travers LES J.P.S ,(15-17) Sous La Direction M.Dgaout , juin ,91 .
36. Rachid Aoudia, Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand, Ball Sous La Direction De P ،Konstanty, I.E.P.S, Juni 1986.

الملاحق

الملحق (01)



جامعة البويرة
اكلي محند اولحاج
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

يشرفنا ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة في اطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة تخرج ضمن متطلبات
نيل شهادة ماستر بعنوان:

دور الالعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين (6 الى 9 سنة)

نرجو منكم ملا هذه الاستمارة بالاجابة عن الاسئلة بصراحة و صدق حتى يتسنى لنا الوصول الى معلومات تفيدنا
في هذه الدراسة، لتكون قد ساهمت في اثراء البحث العلمي و مساعدتنا، ولكم منا فائق الاحترام و التقدير .

تحت اشراف الاستاذ:

من اعداد الطالبة:

- م.يوني

- سعيدي ام السعد سالمة

المحور الاول: الالعاب شبه رياضية تساعد السباح الناشئ في مواجهة الخوف من الماء و التخفيف من شدته.

1-هل تجدون صعوبة في ادخال الطفل الى الماء؟

نعم ☐ لا ☐

2-كيف تظهر علامات الخوف عند السباح الناشئ؟

.....

3-كيف تتصرفون مع السباح المبتدى؟

بنقهم ☐ بعنف ☐

4-هل تعتمدون على الالعاب شبه الرياضية في حصتكم التدريبية؟

نعم ☐ لا ☐

5-ما الغرض من استعمالكم للالعاب شبه الرياضية؟

تعليمي ☐ ترفيهي ☐ تحفيزي ☐

6-هل لاحظتم ان الالعاب شبه الرياضية تساعد الطفل السباح في مواجهة الخوف من الماء؟

نعم ☐ لا ☐

7-هل يمكن من خلال الالعاب شبه الرياضية تشجيع الطفل نحو الدخول الى الماء؟

نعم ☐ لا ☐

8-هل الالعاب شبه الرياضية تزيد من رغبة الطفل على تعلم السباحة و التغلب على خوفه؟

نعم ☐ لا ☐

9-في أي الالعاب شبه الرياضية يواجه الطفل السباح خوفه من الماء؟

العاب جماعية ☐ العاب فردية ☐

المحور الثاني:اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالالعاب شبه رياضية.

10-ماهي طريقة العمل التي تعتمدون عليها عند مصادفة حالة خوف؟

.....

11- هل اقتراح برنامج تدريبي خاص يساعد على التخفيف من ظاهرة الخوف؟

نعم ☐ لا ☐

12-هل لبرنامج تدريبي مخطط بشكل جيد دور في مواجهة السباح المبتدئ الخوف من الماء؟

نعم ☐ لا ☐

13-هل تطبقون برنامج تدريبي خاص يساعد على التخفيف من ظاهرة الخوف من الماء؟

نعم ☐ لا ☐

14-هل الاعتماد على برنامج تدريبي خاص يشجع على تعلم السباحة؟

نعم ☐ لا ☐

15-ما المطلوب توفره في البرامج التدريبية من اجل التخفيف من الخوف لدى السباحين المبتدئين؟

.....

المحور الثالث: للحضور الفعلي للمدرب داخل المسبح دور في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين.

16-هل يؤثر حضور المدرب او غيابه على مواجهة الطفل لخوفه من الماء؟

نعم ☐ لا ☐

17-هل يشعر السباح المبتدئ بالامان عند وجود المدرب داخل المسبح؟

نعم ☐ لا ☐

18-هل مراقبة المدرب لاداء السباحين يؤثر سلبا على مستوى مواجهتهم للخوف من الماء؟

نعم ☐ لا ☐

19- هل غياب المدرب يزيد من شعور السباح بالخوف من الماء؟

☐

لا

☐

نعم

20- هل تعليمات المدرب تساعد السباح المبتدئ في مواجهة الخوف من الماء؟

☐

لا

☐

نعم

21- هل تحفيز المدرب للسباح المبتدئ يساعد في التقليل من الخوف من الماء؟

☐

لا

☐

نعم

Titlt of the study :The role of semiathletic games in alleviating fear among buddig swimmers from 06 to 09 years old.

Our study aimed to highlight the effective function of quasi-sports games in reducing fear among junior swimmers. To achieve this goal, the descriptive analytical approach is used using a questionnaire and the appropriate statistical methods represented in percentages and sufficient squared

In order to verify the validity of the hypotheses, we had to build a questionnaire and evaluate it by the field specialists, then amend it and distribute it to the 56 members of the sample represented by trainers of the smaller groups in swimming in the state of Bouira, who numbered 45, collect the questionnaire and analyze its data using appropriate statistical methods

This was in order to verify the validity of the sub-hypotheses that allowed us to know whether parasports had a role in reducing fear of water among emerging swimmers, and we were able to know if the trainer's dependence on a special training program helps in alleviating the fear of water in Junior Swimmers Does the presence of the trainer in the pool play a role in reducing fear in novice swimmers.

However, the epidemiological situation that Algeria is experiencing and the health measures have led to the closure of sports halls, so it was impossible for us to progress further in the study. We were unable to highlight the effectiveness of quasi-sports games and their role in reducing the degree of fear of the swimming child as the theoretical and exploratory study was satisfied, and this may pave the way For research students to complete this study in the field.

Key Words: Parasports, Fear of Water, Swimming, novice swimmers.