



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

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

الموضوع:

دور الألعاب التعليمية التنافسية في التقليل من حالة الخوف لدى السباحين
المبتدئين (06-09) سنة

-دراسة ميدانية على مستوى مدارس السباحة لولاية البويرة-

- إشراف الدكتور:

*حداش عبدالله

-إعداد الطلبة:

*حبال حنان

*أوعمران محمد

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ سورة النمل، الآية: 19

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ "

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع فالحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، له الشكر على ما أنعم به علينا ، وله الحمد على ما أعطانا من صحة وعافية.

نتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة الدكتور "حداش عبد الله " الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث، كما نشكره على جديته ودقته في العمل، ونتمنى له التوفيق.

كما نتقدم بخالص الشكر إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث من أساتذة و إداريين طاقم عمل معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء و الشكر موصول إلى كل معلم أفادنا بعلمه من أولى المراحل الدراسية حتى هذه اللحظة.

و في الأخير لا يسعنا إلا أن نسأل الله السداد والرشاد والغنى والعافية، نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان.



اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل لهما قولاً كريماً" سورة الإسراء (الآية 23).

أهدي ثمرة جهدي وعملي إلى روح من شقي من أجل راحتني وعلمني كيف أكون رجلاً، إلى الذي أفنى عمره في تربيتي وتعليمي، إلى ذلك الحاضر دوماً رغم الغياب أبي العزيز رحمه الله.

إلى الإنسانية التي ربنتني بكفاحها المستميت، إلى أمي الغالية حفظها الله وراعها نبع الحنان التي مهما تحدثت عنها لن أوفيها حقها.

إلى أخواتي العزيزات التي لا تحلو الحياة من دونهن و أخوي وسندي في الحياة.

إلى خطيبتني تعبيراً مني عن خالص شكري وتقديري لجهودها خلال فترة دراستي.

إلى كل طلبة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وإلى كل الأصدقاء الذين يعرفونني واعرفهم.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في دفع هذا البحث ولو بكلمة طيبة.

أوعمران محمد



اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ دَعَوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ ۖ وَأَخْرَجُ دَعَوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾

سورة يونس (الآية 10).

الحمد لله عند البدء وعند الختام، فما تناه درب، ولا ختم جهد، ولا تم سعي إلا بفضلله.
لم تكن الرحلة قصيرة، ولم يكن الحلم قريباً ولا الطريق كان محفوفاً بالتسهيلات لكنني فعلتها ونلتها، أهدي
وبكل حب بحث تخرجي الى نفسي القوية التي تحملت كل العثرات واكملت رغم الصعوبات ...
إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع
الحنان سر الوجدان "أمي الحنونة حفظها الله "

إلى من حلت بركة وجوده في حياتي، ومن ملأت ضحكاته الجميلة عمري، زينة أيامي وبهجتها، إلى
الابتسامات التي تغدق عليّ الأمل، إلى الطفولة التي ملأت عالمي، وأبهجت جوارحي، الذي وثق بي
على الدوام، إلى من أستمروا بالنقد لأجله ابني الغالي أهديك هذا البحث وأشكرك لتشجيعي على إكمال
تعليمي بعد انقطاع، فكم أنا مسرورة وكم أتمنى أن أكون لك دوماً مصدر ثقة وقوة وفخر.

إلى من قال فيهم (سنشد عضدك بأخيك) إخوتي و سندي في الحياة أدامكم الله لي ضلعاً ثابتاً.

إلى الذين غمروني بالحب و أمدوني دائماً بالقوة وكانوا موضع الاتكاء في كل عثرتي، الذين رزقني الله
بهم لأعرف من خلالهم طعم الحياة " أصدقائي".

إلى كل طلبة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في دفع هذا البحث ولو بكلمة طيبة.

حبلال حنان



محتوى البحث

الموضوع	
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
ر	- قائمة الجداول.
ز	- قائمة الأشكال.
س	- ملخص البحث.
ص	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب إختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
06	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب التعليمية التنافسية.	
10	- تمهيد.
11	1-1- تعريف الألعاب التعليمية التنافسية.
11	1-2- نشأة الألعاب التعليمية التنافسية.
11	1-3- أهمية الألعاب التعليمية التنافسية.

11	1-4-أنواع الألعاب التعليمية التنافسية.
12	1-5-أهداف الألعاب التعليمية التنافسية.
12	1-6-وظائف الألعاب التعليمية التنافسية.
13	1-7-شروط اختيار المعلم للألعاب التربوية.
14	خلاصة
الفصل الثاني: الخوف عند المبتدئين في السباحة.	
16	تمهيد.
17	2-1-مفهوم الخوف.
17	2-1-1-الخوف عند واطسن.
17	2-2-أنواع الخوف.
17	2-2-1-مخاوف عادية موضوعية.
17	2-2-2-مخاوف ذاتية مرضية.
17	2-3-الخوف عند الرياضيين
18	2-4-توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب.
18	2-5-فئة الناشئين.
18	2-5-1-التعريف بفئة الناشئين.
19	2-5-2-خصائص المرحلة العمرية (06-09) سنة.
20	2-5-3-مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة.
21	2-5-4-المرحلة العمرية والممارسة الرياضية.
22	خلاصة.
الفصل الثالث: السباحة.	
24	تمهيد.
25	3-1-تعريف السباحة.
25	3-2-تاريخ السباحة.
25	3-2-1-السباحة في العصر القديم.

25	3-2-2-السباحة في العصر الحديث.
25	3-2-3-السباحة عند العرب.
25	3-2-4-السباحة في العصر الاسلامي.
26	3-2-5-السباحة في الجزائر.
27	3-3-أهمية السباحة.
27	3-4-فوائد السباحة.
28	3-5-أنواع السباحة.
28	3-5-1السباحة على الصدر.
28	3-5-2-السباحة على الظهر.
28	3-5-3-السباحة الحرة.
28	3-5-4-السباحة الفراشة.
28	3-6-أنواع السباقات.
28	3-6-1-سباقات التنوع.
28	3-6-2-النتابع المتنوع.
28	3-6-3-الفردى المتنوع.
28	3-7-حوض السباحة الدولى.
28	3-8-مجالات السباحة.
28	3-8-1-السباحة التنافسية.
29	3-8-2-السباحة التعليمية.
29	3-8-3-السباحة العلاجية.
29	3-8-4-السباحة الترويحية.
29	3-9-خطوات تعليم السباحة.

30	10-3-المواصفات القانونية لحمامات السباحة.
30	10-3-1-الأبعاد.
30	10-3-2-عدد الحارات.
30	10-3-3-منصات الإبتداء.
30	10-3-4-الترقيم.
30	10-3-5-الحوائط.
31	10-3-6-حبال الحارات.
31	10-3-7-حبل إلغاء البدء.
31	10-3-8-علامات التنبيه لسباحة الظهر.
31	10-3-9-الماء.
31	10-3-10-الإضاءة.
31	10-3-11-رايات الحارة.
31	11-3-تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنية المختلفة.
31	12-3-العمر المناسب لتعلم السباحة.
32	خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
35	- تمهيد
36	4-1- الدراسة الاستطلاعية.
36	4-2- المنهج العلمي المتبع.
36	4-2-1-تعريف المنهج الوصفي.
36	4-2-2- أهداف المنهج الوصفي.
37	4-3- مجتمع البحث.
37	4-4- عينة البحث.

37	4-5-مجالات البحث.
37	4-5-1-المجال البشري.
37	4-5-2-المجال الجغرافي.
37	4-5-3-المجال الزمني.
37	4-6-المتغيرات المستعملة.
38	4-6-1-المتغير المستقل (السبب).
38	4-6-2-المتغير التابع (النتيجة).
38	4-7-أدوات البحث.
38	4-7-1-صدق الإستبيان.
38	8-4-الوسائل الإحصائية.
40	-خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
42	- تمهيد.
43	5-1- عرض وتحليل نتائج الإستبيان.
60	5-2- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية.
63	5-3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة.
64	-خلاصة.
65	-الإستنتاج العام.
66	-خاتمة الدراسة
67	-اقتراحات و فروض مستقبلية
-	-البيبلوغرافيا.
-	-الملاحق.
01	- الملحق رقم (1).
02	- الملحق رقم (2).
03	- الملحق رقم (3).

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة.		
01	يمثل فرق ولاية البويرة للناشئين.	36
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
02	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 1	42
03	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 2	43
04	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 3	44
05	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 4	45
06	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 5	46
07	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 6	47
08	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 7	48
90	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 8	49
10	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 9	50
11	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 10	51
12	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 11	52
13	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 12	53
14	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 13	54
15	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 14	55
16	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 15	56
17	يبين التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للسؤال رقم 16	57
18	يمثل مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	62

قائمة الاشكال

الرقم	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	الصفحة
	العنوان	
01	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 01.	42
02	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 02.	43
03	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 03.	44
04	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 04.	45
05	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 05.	46
06	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 06.	47
07	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 07.	48
08	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 08.	49
09	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 09.	50
10	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 10.	51
11	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 11.	52
12	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 12.	53
13	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 13.	54
14	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 14.	55
15	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 15.	56
16	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 16.	57

عنوان الدراسة: دور الألعاب التعليمية التنافسية في التقليل من حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين (06-09) سنة، دراسة ميدانية على مستوى مدارس السباحة لولاية البويرة.

هدف الدراسة: ابراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب التعليمية التنافسية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين ومساعدتهم في اكتساب صفة الشجاعة.

اشكالية الدراسة: وخلال هذه الدراسة تم طرح تساؤل عام كان كالآتي: هل للألعاب التعليمية التنافسية دور في التقليل من حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين (06-09) سنة؟

الفرضية العامة: الألعاب التعليمية لها دور في التقليل من حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين (06 - 09) سنة.
الفرضيات الجزئية:

* الألعاب التعليمية التنافسية تساعد الطفل المبتدئ من تقليل الخوف اكتساب صفة الشجاعة.

* استخدام المدرب للألعاب التعليمية التنافسية في برنامج التعليمي يساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

* كفاءة وتكوين المدرب تساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

إجراءات الدراسة الميدانية: تم اختيار العينة بالطريقة القصدية بالاعتماد على الحصر الشامل، والمتمثلة في مدربي السباحة للفئات العمرية (06-09) و عددهم 10 مدرب ومدربة موزعين على (6) نوادي و جمعيات يمارسون نشاطهم على مستوى مسبح ولاية البويرة.

مجالات البحث: أجرينا الدراسة الميدانية على مستوى المسابح النصف اولمبية لولاية البويرة، في الفترة الممتدة ما بين 15 مارس 2024 الى غاية 15 أبريل 2024،

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

الأدوات المستعملة في الدراسة: تم اتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من انجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

النتائج المتوصل اليها: يمكن حصر أهم النتائج المتحصل عليها في الفرضيات المطروحة نستنتج أن للألعاب التعليمية التنافسية دور كبير في اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف شدة الخوف لدى السباحين المبتدئين في الماء، وللوصول الى هذه النتيجة من الضروري معرفة أن الألعاب التعليمية التنافسية تساعد الطفل على التخفيف من شدة الخوف، واعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يحتوي على الألعاب التعليمية التنافسية يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات المطروحة.

استخلاصات واقتراحات:

- * ضرورة استعمال الألعاب التعليمية التنافسية في الحصص التدريبية.
- * ادراك أهمية الألعاب للمبتدئين في السباحة ومساعدتهم في تخفيف الخوف.
- * مراعاة اختيار أنواع الألعاب حسب هدف الحصة وعدم اهمال الجانب الترفيهي لها.
- * ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء اجراء الألعاب.

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

يعتمد التدريب الرياضي على عدة نظريات و اساليب مختلفة من اجل بلوغ الاهداف التعليمية المسطرة، وتعتبر الألعاب التعليمية التنافسية من بين الاساليب التربوية الهامة، كما ان الطفل يكون ميالاً للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وافراغ طاقته ومكبواته، واشباع حاجاته الى اللهو والمرح والسرور، وتساعد بدرجة كبيرة من تخفيف الخوف وزيادة دافعية الطفل في التأقلم مع الوسط المائي، وهذا ما يستلزم على المدرب ان يستغل هذا الاندفاع نحو اللعب وذلك بالاستغلال الأمثل والمقنن للألعاب.

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، حيث ان تعليم السباحة و تدريب السباحين الناشئين تساهم فيه عدة عوامل وهي معلم ومدرب السباحة والتغذية الجيدة، الثقة في النفس عند السباح الناشئ، حوض الماء أو المسبح، ويعد معلم ومدرب السباحة الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين.

وهذا ما دفعنا الى التطرق لهذه الدراسة أي الدور الذي تلعبه الألعاب التعليمية التنافسية خلال الحصة التدريبية انطلاقاً من برنامج يحتوي على الألعاب التعليمية وذلك لتحفيز الطفل ومساعدته لدخول الماء.

وانطلاقاً من هذا كله ارتأينا تقسيم هذه الدراسة الى قسمين:

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

*مدخل عام: التعريف بالبحث الذي تضمن تحديد اشكالية البحث وضبطها، ثم التساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الاجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض اسباب اختيار البحث وعرض أهمية و أهداف البحث، ومن ثم تعريف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة، ثم بعض الدراسات السابقة.

*الدراسة النظرية قسمناها الى ثلاثة فصول هي:

- الفصل الأول: الألعاب التعليمية التنافسية.

- الفصل الثاني: الخوف لدى السباحين المبتدئين.

- الفصل الثالث: السباحة.

* اما الدراسة التطبيقية فقسمناها الى قسمين كالتالي:

- الفصل الرابع: تناولنا في هذا الفصل منهجية واجراءات البحث الميدانية، التي تمثلت في تحديد المنهج المتبع، بعدها وصف الدراسة ثم وصف عينة الدراسة ثم وصف الأداة المستعملة في الدراسة وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

- الفصل الخامس: تم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها ثم مناقشتها، والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاج عام، ومقترحات مستقبلية، وفي الأخير خاتمة الدراسة.

مدخل عام: التعريف بالبحث

الاشكالية:

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

وتعد رياضة السباحة احدى رياضات هذا المجتمع، فهي مميزة لكثير من شعوب العالم لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، كما تعد ثاني الألعاب الأولمبية بعد رياضة ألعاب القوى. ولقد شهدت في لسنوات الأخيرة تقدما علميا واضحا في مجال تعليم السباحة بشكل عام وتدريبها بشكل خاص، لذا بدأت الكثير من الدول منذ فترة ليست بقصيرة في تسابق مع الزمن لتطوير هذه الرياضة وصولا الى أفضل الانجازات العالمية من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي احتوى في مضامينها الارتقاء بالرياضة.

ان النقص الواضح في انتشار أماكن السباحة -خاصة في ولاية البويرة- أدى الى أن نسبة عالية من أبناء المجتمع المحلي من مختلف الأعمار ليس لديهم أي خبرة عملية برياضة السباحة، وهذا ما ولد في أغليبيتهم الخوف 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 مختصين في السباحة مما جعلهم يهجرونها ولديهم خبرة سلبية نحو تعلم هذه الرياضة¹

ويلاحظ اللعب مثل الجري، المطاردة، العوم، السباق، والألعاب الرياضية المنظمة وغيرها من النشاطات التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الأطفال، بالإضافة الى أهميتها الكبيرة في التعلم والتسلية، كما يعتبر من أهم النشاطات التي تساعد الأطفال على تفهمهم لمحيطهم وأحد الوسائل الهامة التي يعبرون بها على أنفسهم وحالتهم الاجتماعية.

اذا كان اللعب ضرورة للأطفال لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب البحث عن الطرق والوسائل لإشباع رغباتهم و حاجاتهم فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي و البدني و النفسي بطريقة منظمة، لهذا لجأ المربي أو المدرب الى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محبة الى نفوسهم وتقربهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق ممارسة ألعاب تعليمية تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط و الترفيه عن النفس بالإضافة الى تنمية الرغبة لديهم في التدريب لتحسين مهاراتهم الفنية وقدراتهم البدنية.

ونظرا لأهمية الاندماج الفوري للطفل و تقبله الوسط المائي نطرح السؤال التالي:

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

- التساؤل العام:

- هل للألعاب التعليمية التنافسية دور في التقليل من حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين (06 - 09) سنة؟

- التساؤلات الجزئية:

1- هل الألعاب التعليمية التنافسية تساعد الطفل المبتدئ من تقليل الخوف واكتساب صفة الشجاعة؟

2- هل استخدام المدرب للألعاب التعليمية التنافسية في برنامجه التعليمي يساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟

3- هل كفاء وتكوين المدرب تساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟

- الفرضية العامة:

- الألعاب التعليمية لها دور في التقليل من حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين (06 - 09) سنة.

- الفرضيات الجزئية:

1- الألعاب التعليمية التنافسية تساعد الطفل المبتدئ من تقليل الخوف واكتساب صفة الشجاعة.

2- استخدام المدرب للألعاب التعليمية التنافسية في برنامجه التعليمي يساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

3- كفاءة وتكوين المدرب تساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

3- أسباب اختيار البحث:

من بين الأسباب التي دفعتنا للاهتمام بهذا الموضوع يمكن تلخيصها فيما يلي:

- قلة البحوث في السباحة على المستوى الوطني و خاصة التي تتطرق الى البرامج التدريبية.

- ابراز دور التعليم باستعمال الألعاب التعليمية التنافسية الذي يعتمد على مؤشرات بيداغوجية في تنمية القدرات الحركية الخاصة بالسباح المبتدئ.

- تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات، لما لها من أهمية في الكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة في تكوين السباحين المبتدئين.

- كون رياضة السباحة اجبارية في بعض الدول خاصة في المرحلة الابتدائية.

- عدم فهم الكثير من الناس لمعنى ومفاهيم وتقنيات هذه الرياضة.

4- أهمية البحث:

تلعب السباحة دورا هاما من خلال اشراك كل عضلات الجسم في أداء أي نوع من السباحات من كون المهارات الأساسية الأولى للسباحة ككل تميل الى المرح والترويح تضيي على الطفل السعادة حيث تعتبر السباحة رياضة ترويحية قبل كل شيء تملأ وقت الطفل الذي يحتاجه بشكل مؤطر ومنظم حيث تملأ وقت فراغه بما ينفعه لصحته واكسابه الأخلاق الحميدة، وتكمن أهميتها كذلك في اكساب السباحين الناشئين صفة الاقدام والشجاعة و دمجهم في الوسط المائي في أسرع وقت.

5- أهداف البحث:

ان لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية والهدف من الدراسة هو السبب الذي قمنا من أجله بإعداد هذه الدراسة وتهدف دراستنا الى:

* تنبيه المدربين لأهمية التحفيز من الخوف لدى السباح الناشئ.

* محاولة التعرف على الأسباب التي تؤدي الى الخوف ومساعدته على تجاوز هذه المرحلة.

* ابراز أهمية مرحلة الطفولة في السباحة والتغيرات التي تطرأ عليه من الناحية البدنية.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة مصدر لكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات وجدنا عدة دراسات سابقة منجزة لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله حيث نجد:

الدراسة الأولى: 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.

إشكالية الدراسة:

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 مستقبلاً.

الدراسة الثانية: دراسة الأستاذ الدكتور علي أبوز مع تالا سالم الحريزات جامعة مؤتة "أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري للمبتدئات في السباحة". والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري للمبتدئات في السباحة والمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تقليل درجة الخوف وتنمية وتطوير المهارات الأساسية في السباحة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة للفصل الثاني من العام الجامعي 2014/2012.

أهمية الدراسة: يمكن توضيح أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- 1- تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة هامة في مساعدة المبتدئ في التغلب على العامل النفسي المصاحب لتعلم السباحة (الخوف والقلق والتوتر النفسي) وذلك نظراً لطبيعة الوسط الذي يتم به تعلم السباحة.
 - 2- تسهم الألعاب الصغيرة في تنويع وسائل التعلم واستثارة المتعلمين مما يستثير ميولهم ورغباتهم لتحسين أدائهم للأفضل والابتعاد عن النمط التقليدي الروتيني.
 - 3- معرفة فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الأساسية لدى طالبات المبتدئات.
- مشكلة الدراسة:** أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري للمبتدئات في السباحة.

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: وجد فروق ذات دلالة إحصائية (a) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

✓ توجد علاقة ارتباطية عكسه ذات دلالة إحصائية عند مستوى (a) بين تقليل درجة الخوف وتطوير أداء المهارات الأساسية لدى المبتدئات في السباحة.

هدفت الدراسة التعرف إلى ابراز تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري لدى الطالبات المبتدئات في السباحة.

وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها أن برنامج الألعاب الصغيرة يؤثر تأثيراً أكثر فعالية وإيجابية من البرنامج التقليدي المطبق بالمنهاج الدراسي للكلية على تحسين المستوى المهاري للمبتدئات في السباحة للمهارات التالية: (كتم النفس تنظيم التنفس، الطفو الأفقي على البطن، الانزلاق على البطن ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر) وانخفاض درجة الخوف وتطوير معظم المهارات الأساسية عند المبتدئات في السباحة¹.

مناقشة الدراسات المشابهة: بعد ايجاز مختصر للدراسات السابقة والمشابهة وما تناولته من موضوعات ظهرت أوجه تشابه واختلاف بين الدراسة الحالية و الدراسات المشابهة الأخرى وهي كالآتي:

1- حيث كانت طبيعة الدراسة الأولى في تطبيق برنامج تعليمي خاص بالألعاب الشبه الرياضية لتنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة .

2- الدراسة الثانية تناولت أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري للمبتدئات في السباحة.

3- اختلفت كل الدراسات في عينة البحث وذلك راجع لطبيعة الدراسة ذاتها.

7- تحديد المصطلحات:

- الألعاب التعليمية:

تعريف اصطلاحي: وعرف جود نقلا عن بلقيس و مرعي (1987م) اللعب بأنه نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الطفل من اجل تحقيق المتعة والتسلية، يستغله الكبار عادة، يساهم في تنمية سلوك الطفل وشخصيته بأبعادها المختلفة، العقلية والجسمية والوجدانية².

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

¹ حسين قاسم، مبادئ و أسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000

² محمد محمود الحيلة، الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها، ط3 دار المسيرة، عمان، 2005.

- السباحة:

تعريف اصطلاحي: هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين، والسباحة نمط شائع للترويح ورياضة عالمية مهمة فضلاً عن كونها تمارين صحية وتمارس في مياه الأنهار والبحيرات والمساح المفتوحة والمغلقة. إذ كان ذلك من أجل المتعة والاستحمام أم نشاط بدني خاص من أجل التعلم والتدريب والمنافسة في بطولتها الخاصة¹.

تعريف اجرائي: 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 احساسها بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر في داخل الشخص².

تعريف اجرائي: هي حالة من التوتر والقلق تصاحب الرياضي نتيجة تعرضه لعامل خارجي قد يؤثر في نفسيته واحساسه بالخطر نتيجة لهذا العامل.

- مرحلة الطفولة "06-09" سنة:

تعريف اصطلاحي: تتميز ببطء في معدل و في نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وتكيفه مع شؤون الحياة الاجتماعية³.

تعريف اجرائي: هي مرحلة عمرية تتميز بدخول الطفل للمدرسة مما يعني مرحلة اكتشاف الطفل لبيئته الخارجية وفيها تتميز بكثرة نشاط الطفل من خلال حبه للاكتشاف.

¹ ذياب هديل، تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية، دار البداية للنشر، الأردن، 2010.

² النقيب يحي، علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، الرياض، 1990.

³ النقيب يحي، علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، الرياض، 1990.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الألعاب التعليمية التنافسية

يلعب الأطفال مع بعضهم البعض ألعاب متنوعة تعتمد على الحركة واللياقة البدنية، وأحيانا تعتمد على المهارات العقلية البسيطة ومع تطور النمو لديهم تصبح ألعابهم أكثر تنظيما وتحكمها قوانين وأنظمة متوارثة وأحيانا هم من يؤسس هذه القوانين والأنظمة.¹

¹ وليد عبد بنى هانى، **التعلم عن طريق اللعب**، ط 1 دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع الأردن، 2010، ص 11.

1-1- تعريف الألعاب التعليمية التنافسية: اللعب التعليمي بأنه كل لعب يهدف إلى تحقيق غرض خاص، ويكون الغرض منه تنمية مواهب وقابليات الطفل وتوسيع آفاق معرفته بصورة عامة ومساعدته على استيعاب مواد البرامج التعليمية، إضافة إلى تكوين الاتجاهات الجيدة وخلق روح الجماعة بين المتعلمين¹.

اللعب التربوي هو نشاط هادف يتضمن أفعالاً يقوم بها المعلم أو مجموعة من الطلاب لتحقيق الأهداف المرغوبة في مجالاتها المختلفة المعرفية والنفس حركية، والوجدانية².

1-2- نشأة اللعب التعليمي: تحدثت حنان العناني عن نشأة اللعب التعليمي فذكرت أن " فروبل يعد من أوائل المربين الذين أكدوا على اللعب التعليمي، إذ صمم له أدوات ومستلزمات واستخدمها في روضته وسميت بالهدايا"، وقد أوضحت أن الهدف من هذه الهدايا هو تدريب حواس الطفل، وإكسابه المعرفة والمهارات التي تناسب مرحلته العمرية والعقلية، وقسم فروبل هذه الهدايا إلى عشرين هدية، كل هدية منها تختلف عن الهدية التي تسبقها من حيث البساطة³.

إن استعمال الألعاب يعود إلى ما قبل 1500 سنة، وأن استعمال الألعاب التربوية انتشر منذ فترة طويلة في المجال التربوي منذ أن بدأت المدارس تزاوّل نشاطها، حيث كان المعلمون يتيحون لطلبتهم فرصة القيام بتمثيل الأدوار، أو تقمص الشخصيات وفي الستينات من القرن العشرين شاع استعمال الألعاب التربوية في المدارس ومؤسسات التعليم العالي وفي مجالات أكاديمية مختلفة⁴.

1-3- أهمية الألعاب التعليمية التنافسية:

تتجلى أهمية الألعاب التعليمية في النقاط التالية:

- 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.
- تضيف على التدريبات أو حصص التعلم المرح والتسلية.

1-4- أنواع الألعاب التعليمية: صنف كل من حنان العناني والحيلة الألعاب التعليمية إلى خمسة أنواع رئيسة، يندرج تحتها العديد من الألعاب كما يلي:

¹ العناني حنان عبد الحميد، اللعب عند الأطفال، ط 1 دار الفكر، عمان، 2002، ص127.

² الهويدي زيد الألعاب التربوية الاستراتيجية لتنمية التفكير دار الكتاب الإمارات العربية المتحدة _2002، ص26.

³ العناني حنان_ نفس المرجع_ ص128.

⁴ محمد محمود الحيلة، الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها، ط3 دار المسيرة، عمان، 2005، ص32.

- ١ - **اللعب البدني:** وهو أكثر أنواع اللعب شيوعا عند الأطفال، ويتطور من اللعب الحسي الحركي إلى ألعاب السيطرة والتحكم، ثم اللعب الخشخشي وأخيرا اللعب الجماعي . ومع تقدم الطفل في العمر يبدأ بالتحول من اللعب الفردي إلى الألعاب التنافسية، والتي تعرف بألعاب الفريق أو الألعاب الثنائية، والألعاب الترويحية.
- ب - **اللعب التمثيلي:** ويرتبط بالقدرة على التفكير الرمزي، حيث يقوم الطفل بتقمص شخصيات الكبار، ويعكس نماذج من الحياة الإنسانية والمادية من حوله. ويعد اللعب الرمزي من أشكال اللعب التمثيلي، حيث يستخدم الطفل الدمى كرموز تمثل وتقوم مقام الأشياء والموضوعات الأخرى. وللعب التمثيلي فوائد عقلية تعين الطفل على التفكير الابتكاري، وفوائد اجتماعية تعلمه الدور والإعداد للحياة، إضافة إلى الفوائد النفسية المتمثلة في التعويض والعلاج.
- ج - **اللعب التركيبي البنائي:** ويركز هذا النوع من الألعاب على بناء النماذج ، وجمع الأشياء، ويتطور بتطور نمو الطفل، ومن مظاهر هذا النوع من الألعاب: بناء الخيام، الألعاب المنزلية، عمل نماذج من الصلصال.
- د **الألعاب الفنية:** تتمثل الألعاب الفنية في النشاطات التعبيرية التي تنبع من الوجدان والتذوق الجمالي، والإحساس الفني. ومن أمثلة هذا النوع من الألعاب : التلوين¹ وإكمال الرسم².
- هـ - **الألعاب الثقافية:** ويقصد بها النشاطات المثيرة لاهتمام الفرد والتي تلبي احتياجاته، وتشبع حب الاستطلاع لديه، والمتمثلة في الرغبة في المعرفة واكتساب المعلومات. وهذه النشاطات غالباً ما تكون ذهنية أو كتابية.
- 1-5- أهداف الألعاب التعليمية:** إن الأهداف التربوية والتي تحققها الألعاب التعليمية:
- أ - أنها أداة تعلم.
- ب - تنمي الجوانب المعرفية.
- ج - تنمي الجوانب الاجتماعية.
- د - تنمي التفكير الإبداعي.
- هـ - إتاحة الفرصة أمام المتعلم للتعرف على قدراته.
- 1-6 - وظائف الألعاب التعليمية التنافسية:** يمثل اللعب أدوارا تربوية ونفسية مهمة في حياة الطفل، وفي تكوين شخصيته، ونلخص أهم الوظائف التربوية للعب في أنه:
- أ- أداة تربوية تساعد في تفاعل الطفل مع عناصر البيئة.
- ب- وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم إلى الأطفال وتساعد في إدراك المعاني.
- ج - أداة فعالة لمواجهة الفروق الفردية وتعليم الأطفال وفقا لقدراتهم.
- د- وسيلة اجتماعية تعلم الأطفال قواعد السلوك وأساليب التواصل وتمثل القيم الاجتماعية.

¹ الغناني حنان، المرجع السابق، ص78.

² محمد محمود الحيلة، المرجع السابق، ص58.

هـ - يمثل أداة تواصل بين الأطفال بغض النظر عن الاختلافات اللغوية والثقافية بينهم.

و - يمثل أسلوب المجتمع في توفير الفرص لإطلاق القدرات الكامنة واكتشافها ورعايتها وتوجيهها.

1-7- شروط اختيار المعلم للألعاب التربوية: فيما يلي عددا من الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار الألعاب التعليمية واستخدامها وهي على النحو التالي:

1- تحقيق الهدف: لكل لعبة هدف تربوي تحققه في النهاية ولذلك فإن استخدام الألعاب التربوية يجب أن يحقق الأهداف التربوية المرسومة مباشرة.

2- المستوى العمري: يجب أن تتناسب مستوى الألعاب المطروحة للطلاب مع مستوياتهم المعرفية والعقلية، فالألعاب التي تناسب الطلاب الصغار لا تناسب الطلاب الكبار والعكس صحيح.

3- إثارة التفكير: يجب أن تساعد الألعاب التربوية في إثارة التفكير والبحث والتأمل وتوسيع مدارك الطفل المتنوعة من خلال إثارة التساؤلات المختلفة.

4 عنصر الخطورة: ضرورة أن تخلو الألعاب التربوية المستخدمة من قبل الأطفال نهائيا من عنصر الخطورة الذي قد يلحق الأذى والضرر بالطفل نتيجة استخدامها.

5- عدد الطلاب: أن تتناسب الألعاب التربوية مع عدد الطلاب الموجود فهناك ألعاب تصلح للتعليم الفردي و أخرى تصلح للتعليم الجماعي.

6 - الانسجام والتوافق مع البيئة: كلما كانت اللعبة نابعة من البيئة المحلية للطلاب وتتعامل مع الموجودات الفعلية المألوفة كانت فضل و أكثر ثمارة وأكثر قبولا وأكثر منفعة.

7- الاستمرارية: قد يميل الطفل إلى القسوة في التعامل مع الألعاب التربوية، ويتعرض للسقوط والرفس في حالة الغضب. وبالتالي يجب مراعاة الديمومة والاستمرارية عند التفكير بشراء أو تصميم الألعاب التربوية وتقديمها للطلاب.

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب التعليمية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب التعليمية التنافسية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي المناسبة لجميع الأعمال و لكلا 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 تربى لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

الفصل الثاني:

الخوف عند المبتدئين في السباحة

تمهيد:

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 تنسم بالمخاطرة وزيادة احتمال حدوث الإصابة والسباحة احدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها ، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

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 ،وبقاءها وكلما كانت درجة الخوف في حدود المعقول الغير المتطرفة كان الانسان سويا في هذا الانفعال، ويمكنه التحكم فيه وكلما كنت 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 مرتبطا بموضوعات أو مواقف لا تنطوي على تحديد حقيقي أو خطر واقعي فإنه يعاني من خوف مرضي أو فوبيا¹.

2-1-1- الخوف عند واطسن: في رأيه أن المخاوف تكون فطرية عند الطفل كخوفه من الأصوات العالية فمن خلال هذا التعريف بجد أن "واطسن" يرجع الخوف إلى الفطرة فهو يرى أن المخاوف الأخرى مشتقة من المخاوف الفطرية².

2-2- أنواع الخوف: يوجد نوعان من المخاوف عادية موضوعية، مخاوف ذاتية مرضية.

2-2-1- 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 الخ وهو انفعال تلقائي لا يسبب إعياء ولا إرهاق ولا يحدث انطواء حول الذات بل ينشئ حذرا واحتياطا 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 في دائرة اللاشعور فلا تستطيع التخلص منها إلا بطرق العلاج المعروفة، فالمخاوف المرضية تكون نتيجة خبرات مؤكدة أو أحداث 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 المروجة.

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 حاضر أو متوقع يدركه الشخص على أنه يتضمن تحديدا محتملا لاعتبارات الذات.

ويختلف القلق على الخوف العادي في أن التهديد في القلق يكون معنويا موجهها نحو اعتبارات الذات وليس ماديا نحو التكوين الجسمي، كما أنه قد يكون حاضرا أو متوقعا، الرياضي يشعر بالخوف من الإصابة البدنية

¹ العمري عبد الرحمان، دور التحضير النفسي في التحرير من الخوف، 1999، ص22.

² خليل ميخائيل معرض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، كلية الآداب جامعة الإسكندرية، دار الفكر العربي، 1999، ص24.

ولكنه يقلق حين يتوقع أو يحدث له بالفعل فقدان اعتبار الذات نتيجة الهزيمة في المنافسة¹.

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 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 متزنة، 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 بها الرياضي قبل المنافسة تأثيرا سلبيا على الأداء، وأن حالة الخوف يمكن أن تنخفض أثناء المسابقة².

2-5- فئة الناشئين:

2-5-1- 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.

¹ خليل ميخائيل معرض، المرجع السابق، ص 89.

² العمري عبد الرحمان، دور التحضير النفسي في التحرير من الخوف، ص 42، 1999.

2-5-2- خصائص المرحلة العمرية (06-09) سنة: قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة

مدققة نتطرق للمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد السلام زهران تتميز هذه المرحلة ب:

- بطئ 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 الاجتماعي¹.

النمو الجسمي: 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"².

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.

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.

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"³.

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.

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، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب اعتداءً

¹ محمد التومي، العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجية إسلامية، شركة شهاب الجزائر، 2000، ص15.

² أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1990، ص122.

³ محمد التومي، نفس المرجع، ص17.

ماديا بل يكون عداؤه لفظي أو في شكل مقاطعة، أو في شكل تمتمة أو تبدل لون 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 وإلى التخصيص وتصبح أكثر موضوعية.

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 اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما .

2-5-3- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

المميزات الجسمية: تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعليم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبدالكريم إلى مجموعة الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة¹.

المميزات الاجتماعية:

إن 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 الأطفال من (10-14) سنة أكثر . منه عند البنات.

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 و أقل تفاخر بالنفس.

المميزات العقلية: تقول عفاف عبدالكريم 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 و الابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارة.

¹ حمد النومي، المرجع السابق، ص21

المميزات النفسية: يقول محمد زيدان بأن: "سلوك الناشئ في هذه المرحلة يصبح غير وقائيين 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.

2-5-4- 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 للتحليل، 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 بريكسي أن القدرات البدنية والنفسية للناشئ في هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية ولابد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص¹.

¹ حمد التومي، المرجع السابق، ص23

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، وتؤثر هذه المخاوف على السلوك الرياضي كما يمكنها أن تعمل على عكس ذلك وتكون دوافع قوية تؤثر في نشاطه الرياضي، خاصة عند الطفل الناشئ فهو يمر بمرحلة من أهم المراحل لأنها المرحلة التي يتم فيها النضج البيولوجي الفسيولوجي والجسمي عموماً، كما يبلغ نسبة ذكاءه أقصى درجة، كما تنمو القدرات العقلية والميول وتتحدد وتتباين لدى الناشئ الرياضي، وفي هذه المرحلة تكثر مخاوف الطفل خاصة قبل دخول حوض السباحة.

الفصل الثالث: السباحة

تمهيد:

تختلف 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 ضربة الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منظم وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن الوسط اليابس الذي يعيش فيه.

لذا فمن الضروري على الانسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده

الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين في ما لو احتاج الأمر إلى ذلك.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة فضل و أنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان أفضل صورها، لذلك بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الامكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة¹.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذان يظهران أحيانا في المنافسات، إنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة، احتماله فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح.

¹ وفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص 18.

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.

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 جلشش والإلياذة ولأوديسا 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.

3-2-1- 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.

3-2-2- 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 الصدر¹.

3-2-3- 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 و القتال 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 و الصومال 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 فإنهم يجد من يكتب عنهم ولا يجد من يسبح عنهم"².

3-2-4- 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 ورحيا.

¹ نور عبد الحليم الملاحة وعلوم البحار عند العرب الكويت عالم المعرفة 2000، ص14.

² نور عبد الحليم، نفس المرجع، ص15.

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 مزاولة 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 الله عنه إلى أبي عبيدة بن الجراح "علموا غلمانكم" العوم وتذكر بعض مصادر المقولة بتعبير آخر الخطاب رضي "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 على المجاهدين¹.

3-2-5- 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 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 (F.A.N) وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A).

¹ نور عبد الحليم، المرجع السابق، ص56

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 يلي¹:

- 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.

3-4- فوائد السباحة: تعتبر السباحة رياضة ترويحوية 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.

وأيضاً تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارسيها للمهارات الاستعراضية بجانب

المهارات التنافسية².

¹ نور عبد الحليم، المرجع السابق، ص22.

² محمد علي القطاري، السباحة والغطس، بيروت دار بيروت للنشر والطباعة، 1999، ص36.

3-5- أنواع السباحة:

3-5-1- 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.

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: 50م، 100م، 200م.

3-5-3- السباحة الحرة: يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التتابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوبا مختلفا عن أساليب الصدر والظهر والفرشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين.

3-5-4- سباحة الفرشة: في السباحة فرشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا ويعيد الحركة بشكل متواصل سباحات الفرشة هي 50م، 100م، 200م، سباحة الفرشة عموما تحتاج إلى 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 أربع سباحين يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة 100م.

3-6-3- الفردي المتنوع: في سباقات الفردي التنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة 200م أو لمسافة 400م أما في سباقات 200 م متنوع يستخدم السباح كل 50م أسلوبا مختلفا (الفرشة، 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- السباحات التنافسية: وتمارس وفقا 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 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.

3-8-2- السباحة التعليمية: السباحة التعليمية واحدة من أهم محالات 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 والانسحاب ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الصدر الظهر فراشة، الحرة)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 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.

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 تضيفي لونا بديعاً على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية².

3-9- خطوات تعليم السباحة: إن تعلم السباحة مرهون بمدرب السباحة فلا نستطيع أن تعلم 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 أحمد علي القطاري، المرجع السابق، ص 39

² أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1990، ص 29

3-10-10- 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، العمق 1.80م بحد أدنى.

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

3-10-3- منصات الابتداء :

- ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 الى 0.75م

- مساحة السطح 0.5×0.5م بحد أدنى.

- انحدار السطح لا يزيد 10 درجات بحد أقصى.

- مقابض اليد لبدء سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60م فوق سطح الماء أفقياً ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

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

3-10-5- الحوائط:

- يجب أن تكون متوازية وعمودية ويجب أن تصنع زوايا منع سطح وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة من مسافة 0.8م حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع من دون مخاطر.

- لوحات اللمس الإلكترونية يجب ألا تزيد عن 0.01م في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمدد 0.3م فوق، تحت سطح الماء.

- يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2م وبعرض 0.10 إلى 0.15م.

- يمكن عمل قنوات الصرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3م فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقلل (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 0.05م إلى 10م، ويجب أن 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 15م من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

3-10-8- علامات تنبيه السباحة 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 يكون 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 الابتداء 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 46م.

3-11- 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 ومتابعتهما ومعاونة المدرّب أثناء إعداد أولادهم بما يهتم بهم، ويجب أن يكون برنامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة لخدمة الأطفال ومعاونتهم.

3-12- 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 وتدرجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية¹.

¹ حمد علي القطاري، المرجع السابق، ص123

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 إعتاد 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 منا 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 طبيعى 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 ومنتظم 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.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

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 دراستها¹.

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 بملائمة 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 بحثه¹."

ففي 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 (09-12) 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 معينة².

4-2-2- أهداف المنهج الوصفي:

✓ يهدف البحث الوصفي إلى جمع المعلومات من أجل اختبار الفروض أو الاجابة 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.

✓ 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 البحث³.

¹ رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، 2002، ص191.

² عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص89.

³ يوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في ع ت ن ب ر، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010، ص91.

4-3- 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	CSA ITHRANE BECHLOUL
AMAL	BSB
USMB	CNB
MBB	AVENIR AIN BESSAM
TARADGI SEG	EL AMAL

جدول رقم (01) يمثل فرق ولاية البويرة لفئة الناشئين

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 الأصلي¹.

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 الاستمارات عليهم وذلك بغية تزويد بحثنا.

4-5- مجالات البحث:

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

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

4-5-3- المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2023 عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين خلال الفترة الممتدة ما بين 15 مارس 2024 إلى غاية 15 أبريل 2024.

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

¹ رشيد زرواتي، المرجع السابق، ص119.

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 التعليمية التنافسية.

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 لتحقيق 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 موجهة 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:

✓ الدكتور حداث عبدالله.

✓ الدكتور دحماني جمال.

✓ الدكتور رافع أحمد.

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

¹ حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف الإسكندرية، ص203.

الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما يمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية¹.

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 التطابق 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 الاستبيان الموجه للاعبين ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية² :

$$\chi^2 = \frac{(\text{المتوقعة التكرارات} - \text{المشاهدة التكرارات مجموع})^2}{\text{المتوقعة التكرارات}}$$

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.

عندما تكون كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية أي تقبل الفرضية.

لحساب كا² الجدولة يجب توافر شرطين أساسيين هما:

- مستوى الدلالة التي تساوي 0.05.
- درجة الحرية.

¹ . محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص 74.

² فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006، ص 213.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه 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.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات او عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وانما يجب على الباحث ان يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي اجريت على أندية ولاية البويرة التي تعمل على مستوى مسابح النصف الأولمبي بالبويرة، وسنحاول من خلال هذا الفصل اعطاء بعض التفسير لإزالة الاشكال المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على ان تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الامور المتعلقة بذلك، وحتى لا نقع في اي التباس اثناء تقديم هذه الشروحات، فلقد حرصنا على ان تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة، حيث سنقوم بعرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين، والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في اتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

5-1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان:

المحور الأول: الألعاب التعليمية التنافسية تساعد الطفل المبتدئ من تقليل الخوف و اكتساب صفة الشجاعة.

السؤال رقم (01):

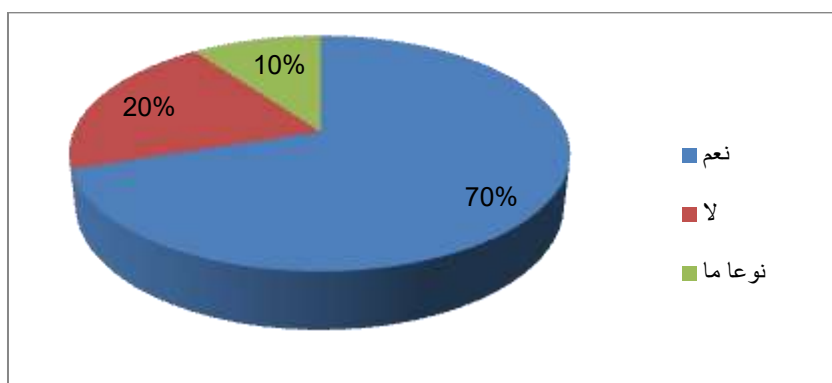
- هل تجدون صعوبة في ادخال الأطفال إلى الماء؟

الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	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)



الشكل رقم (01) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 20% 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 الجدولة 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):

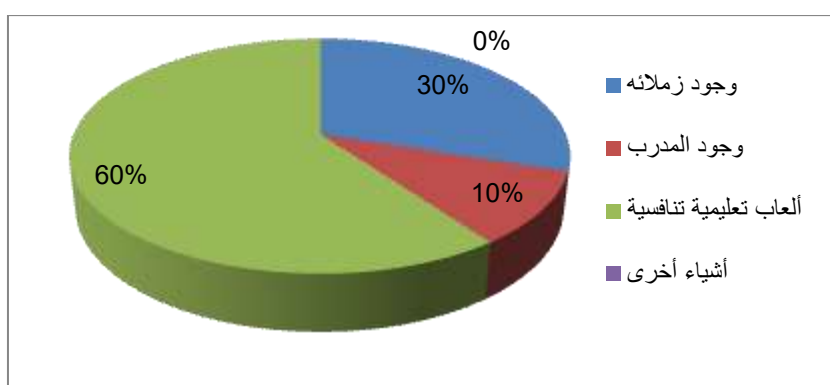
- ما الذي يدفع بالطفل الخائف الدخول في الماء؟

الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
وجود زملائه	03	%30	8.4	7.81	03	0.05	دالة
وجود المدرب	01	%10					
ألعاب تعليمية تنافسية	06	%60					
أشياء أخرى	00	%00					
المجموع	10	%100					

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



الشكل رقم (02) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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) ما الذي يدفع بالطفل الخائف الدخول في الماء؟ فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا بـ "ألعاب شبه رياضية" و 30% من المدربين أجابوا بـ "وجود زملائه"، و 10% أجابوا "وجود المدرب" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.4 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 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 التعليمية التنافسية.

السؤال رقم (03):

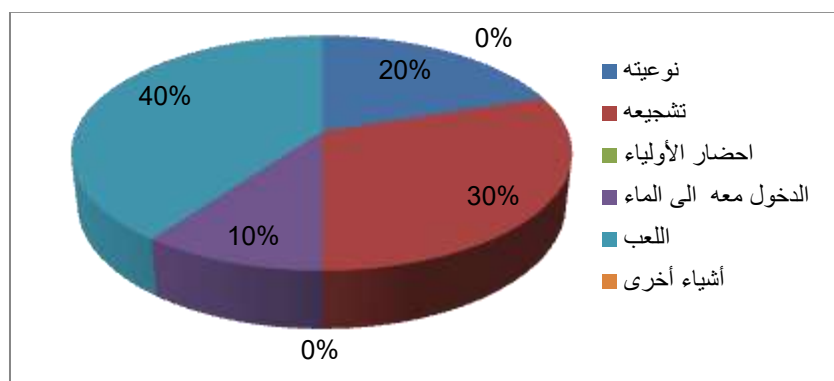
- كيف تتصرفون مع الطفل الخائف؟

الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نوعيته	02	20%	08	11.1	05	0.05	غير دالة
تشجيعه	03	30%					
احضار الأولياء	00	00%					
الدخول معه الى الماء	01	10%					
اللعب	04	40%					
أشياء أخرى	00	00%					
المجموع	10	100%					

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



الشكل رقم (03) يمثل دائرة نسبوية للسؤال رقم (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" و 30% من المدربين أجابوا بـ "تشجيعه"، و 20% أجابوا "توعيته"، و 10% 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 كا² المحسوبة 08 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 11.1 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 05.

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

السؤال رقم (04):

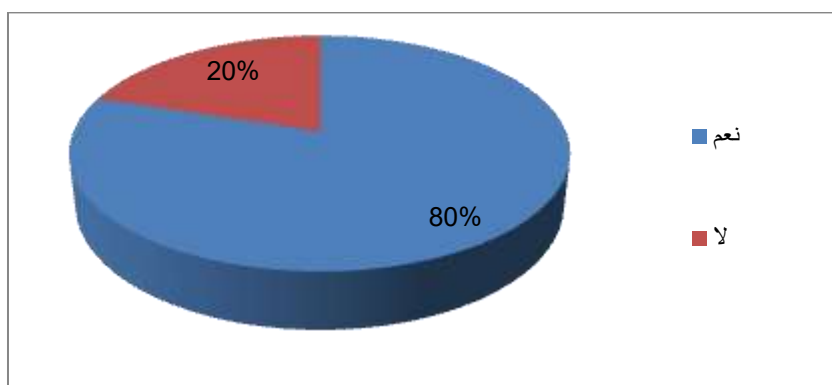
- هل تعتمد على استعمال الألعاب التعليمية التنافسية في حصتك التعليمية؟

الغرض من السؤال:

الهدف من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة برنامج المدرب اذا كان يحتوي على الألعاب التعليمية التنافسية.

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

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



الشكل رقم (04) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 التعليمية التنافسية 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 الجدولة التي كانت قيمتها 3.8 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 0.01. الاستنتاج: نستنتج أن معظم المدربين يستعملون الألعاب التعليمية التنافسية في الحصة التعليمية.

السؤال رقم (05):

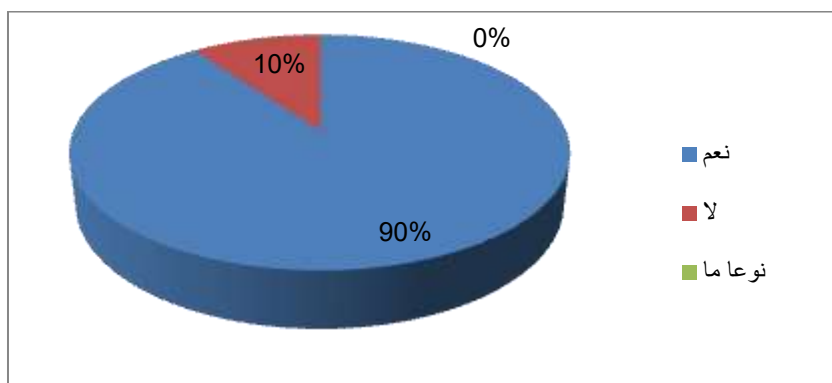
- هل تلاحظ بأن الألعاب التعليمية التنافسية للطفل تقلل من الخوف خلال ممارسته لها أثناء السباحة؟

الغرض من السؤال:

وهو معرفة ما إذا كانت الألعاب التعليمية التنافسية 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).



الشكل رقم (05) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 التعليمية التنافسية 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 التعليمية التنافسية تقلل من خوف خلال ممارسته لها أثناء السباحة بنسبة كبيرة.

السؤال رقم (06):

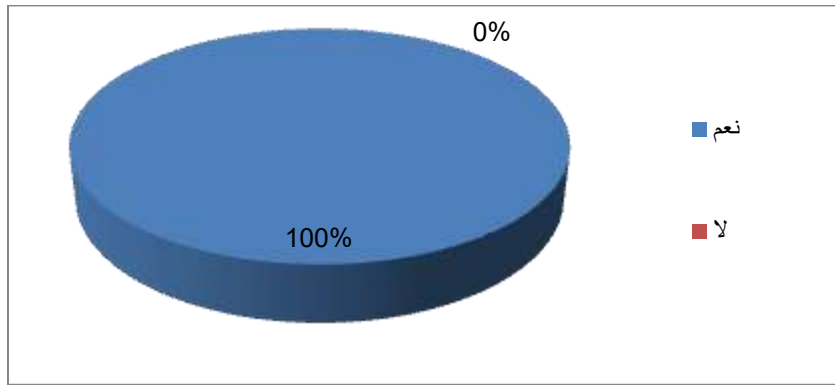
- في رأيك هل للألعاب التعليمية التنافسية دور في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء و تعلم السباحة؟

الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
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).



الشكل رقم (06) يمثل دائرة نسببة للسؤال رقم (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 التعليمية التنافسية 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 الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

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

المحور الثاني: استخدام المدرب للألعاب التعليمية التنافسية في برنامجه التعليمي يساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

السؤال رقم (07):

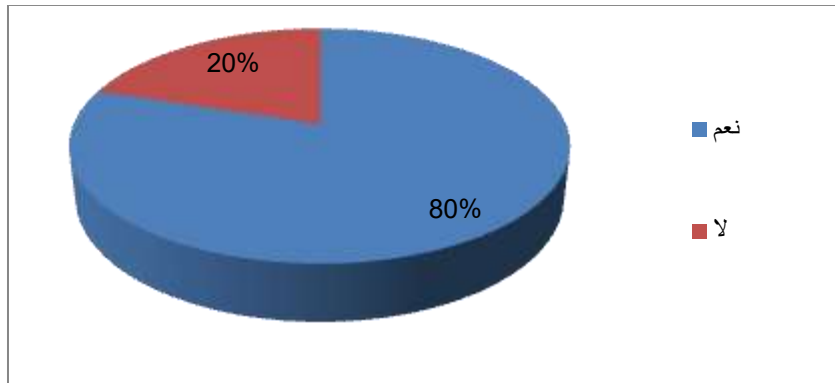
- هل اقتراح برنامج تعليمي خاص يساعد على التخفيف من الخوف؟

الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	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).



الشكل رقم (07) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 الجدولة 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):

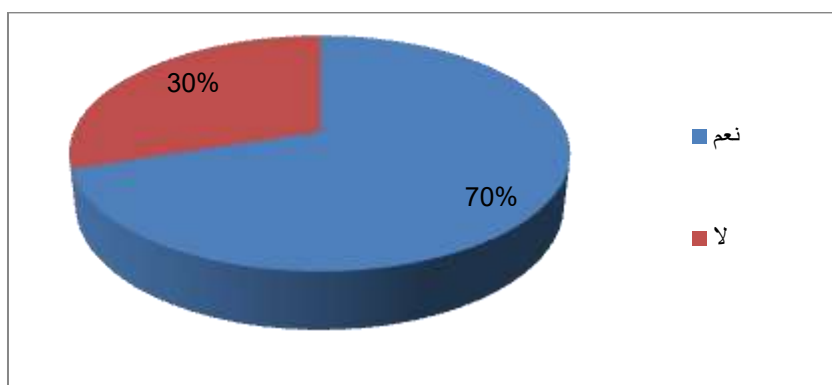
- هل يساعد البرنامج التعليمي على التقليل من شدة الخوف عند الاحتكاك بالماء؟

الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	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).



الشكل رقم (08) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 الجدولة 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):

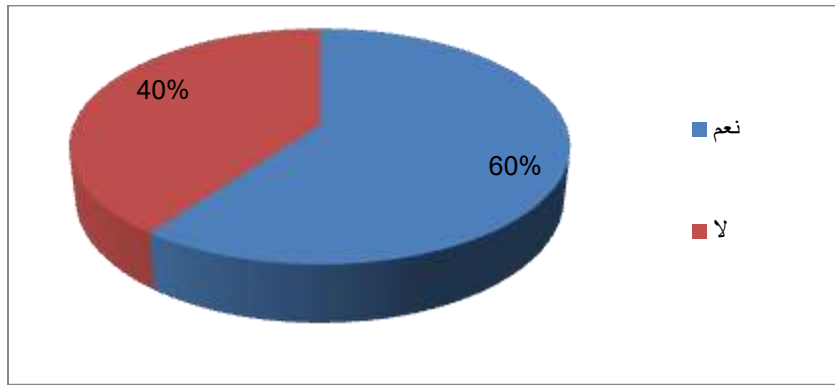
- هل تطبيق برنامج جيد من طرف المدرب يخلق ويولد نشاط وحيوية بين الأطفال المبتدئين؟

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).



الشكل رقم (09) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 الأطفال.

السؤال رقم (10):

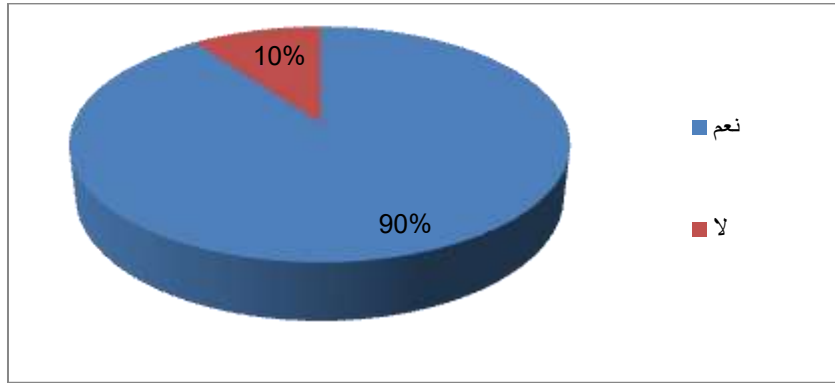
- هل تفضل استعمال برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية التنافسية من أجل تقليل الخوف لدى السباحين؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا البرنامج التعليمي الذي يحتوي العاب تعليمية تنافسية يقلل الخوف لدى السباحين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	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).



الشكل رقم (10) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 التعليمية التنافسية 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 الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 0.01.

الاستنتاج: نستنتج أن المدربون يفضلون استعمال الألعاب التعليمية التنافسية في البرنامج التعليمية للتقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

السؤال رقم (11):

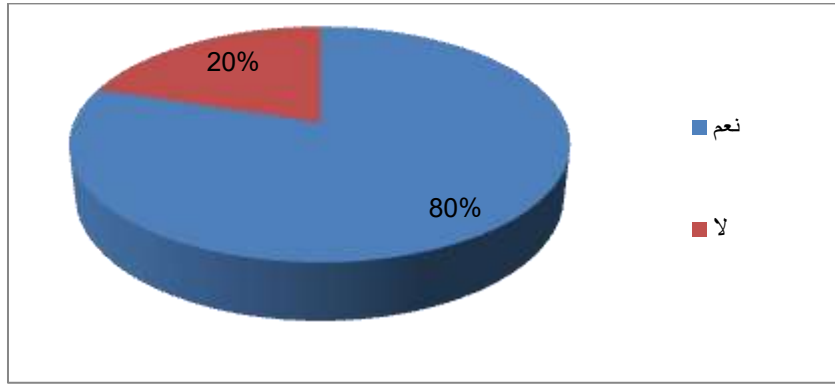
- هل يساعد البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد السباحين على التأقلم مع الماء وينقص درجة خوف؟

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 الجدولة	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).



الشكل رقم (11) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 الجدولة 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 خوفهم.

المحور الثالث: كفاءة و تكوين المدرب تساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

السؤال رقم (12):

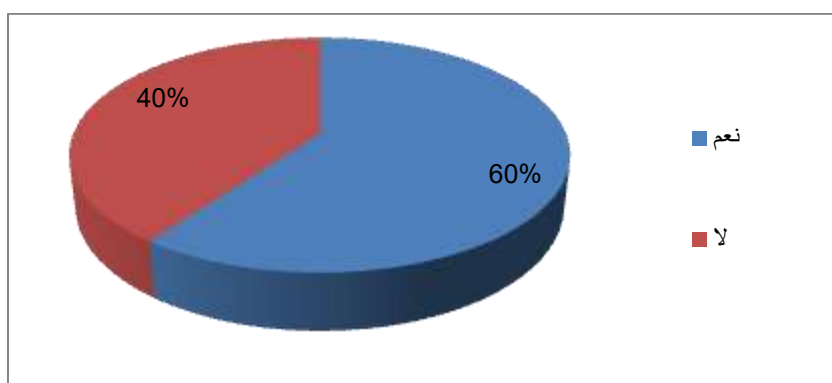
- هل يلعب المستوى التعليمي للمدرب دور في تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين؟

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



الشكل رقم (12) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 0.28 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة 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):

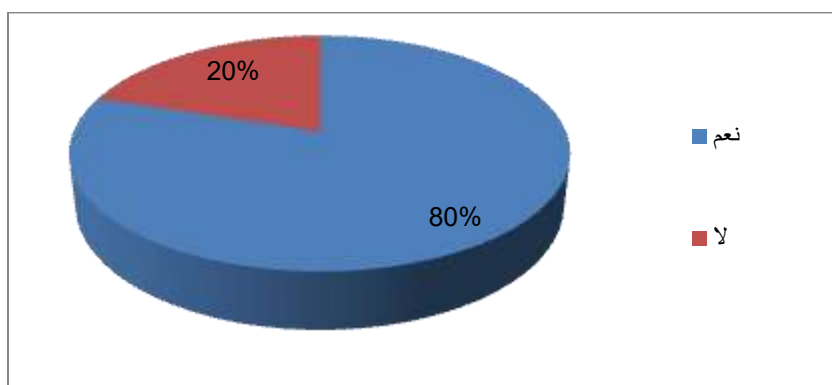
- هل تعتقد أن مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال له دور كبير في التخفيف من شدة الخوف؟

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 الجدولة	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).



الشكل رقم (13) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 الجدولة 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):

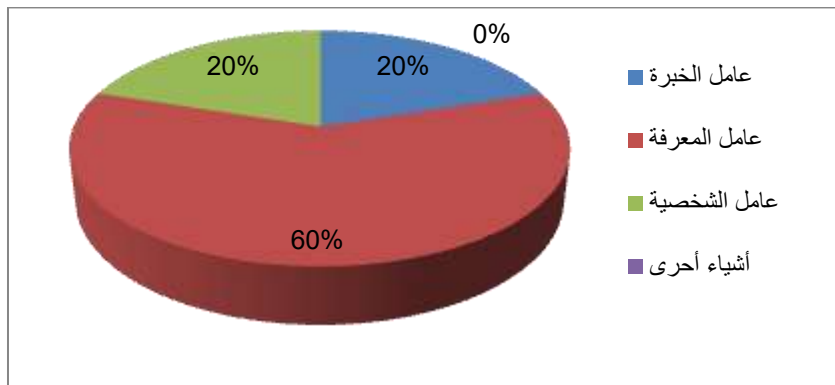
- ما هي العوامل التي يعتمد عليها المدرب من أجل تقليل الخوف لدى السباحين المبتدئين؟

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					
أشياء أخرى	00	%00					
المجموع	10	%100					

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



الشكل رقم (14) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 للتقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

السؤال رقم (15):

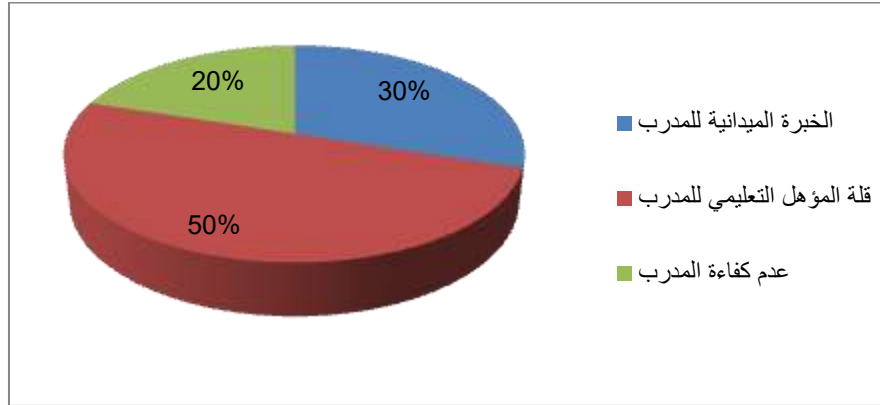
- في رأيك ما هو سبب عدم تحقيق نتائج في منافسات السباحة للمبتدئين وشعورهم بالخوف؟

الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	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				

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



الشكل رقم (15) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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 الجدولة 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):

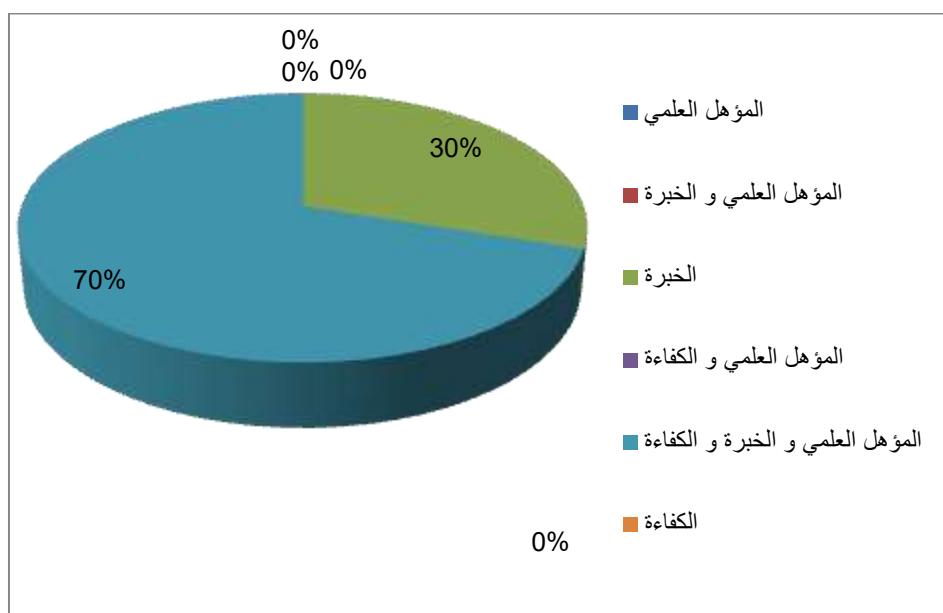
- ما هو المطلوب توفره لدى المدرب من أجل تخفيف الخوف لدى السباحين المبتدئين أثناء الدخول إلى الماء؟

الغرض من السؤال:

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

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

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



الشكل رقم (16) يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم (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.

5-2- 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 التعليمية التنافسية كدافع للطفل للتقليل من خوفه للدخول إلى الماء، ونتائج الجدول رقم (04) التي تؤكد أن نسبة 80% من المدربين تعتمدون على الألعاب التعليمية التنافسية في حصتهم التعليمية، ونتائج الجدول رقم (05) والتي هي نسبة 90% من الإجابات أكدت أن الألعاب التعليمية التنافسية تقلل من الخوف لدى ممارستها في السباحة، ونتائج الجدول رقم (06) والتي أكدت بنسبة 100% أن للألعاب التعليمية التنافسية دور كبير في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء و تعلم السباحة، وقد جاء مطابق لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا ما جاء في دراسة العناني حنان عبد الحميد " اللعب عند الأطفال، ط 1 " 2002.

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 والسابقة المتعلقة بالمحور الثاني من الاستبيان والمؤكد بطريقة إحصائية، و ذلك من خلال الجدول رقم (07). 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 التعليمية التنافسية 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، وهذا ما جاء في دراسة الأستاذ الدكتور علي أبوز مع تالا سالم الحريزات جامعة مؤتة "أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري للمبتدئات في السباحة".

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 والمؤكد بطريقة إحصائية، وذلك 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، وهذا ما جاء في دراسة العمري عبد الرحمان "دور التحضير النفسي في التحرير من الخوف" 1999.

وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

5-3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

النتيجة	صيغتها	الفرضية
تحققت	الألعاب التعليمية التنافسية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يحتوي على الألعاب التعليمية التنافسية 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 تحققت السباحة	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	الألعاب التعليمية التنافسية 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 يفضل ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدرسين ومن نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي مفادها الألعاب التعليمية التنافسية 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 التعليمية التنافسية 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 التعليمية التنافسية بدرجة أولى ثم وجود المدرب والزملاء بدرجة ثانية، ويعتمد المدرب مع الطفل الخائف على التشجيع والتوعية واللعب بدرجة كبيرة، ويستعملون الألعاب التعليمية 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 تعليمية تنافسية 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:

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 وجماعية، 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 تكيف 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 وتقليل 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 المرحلة 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 لزاما علينا أن نقترح على إخواننا القائمين على شؤون التدريب الرياضي في مرحلة الطفولة (06-09) سنوات بعض الاقتراحات والتوصيات والمتمثلة في:

- ✓ ضرورة استعمال الألعاب التعليمية التنافسية في الحصص التدريبية.
 - ✓ إدراك أهمية الألعاب التعليمية التنافسية عند المبتدئين في السباحة ومساعدتهم في تخفيف الخوف.
 - ✓ مراعاة اختيار أنواع الألعاب التعليمية التنافسية حسب هدف الحصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.
 - ✓ ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء الألعاب.
 - ✓ ضرورة مراعاة توافق الألعاب التعليمية التنافسية مع سن السباح.
 - ✓ تجنب الفوضوية في برمجة البرامج للألعاب التعليمية التنافسية.
 - ✓ دراسة تأثير الألعاب التعليمية التنافسية على مختلف العمليات الحيوية (الفسولوجية) عند ممارسة التدريب.
 - ✓ فتح المجال للطلبة في تطبيق افكارهم في مختلف التخصصات النظرية والتطبيقية.
- 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.

المصادر:

1- من القرآن الكريم.

2- الحديث النبوي الشريف.

المراجع:

1- أسامة راتب، تعليم السباحة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.

2- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1990.

3- العناني حنان، عبد الحميد، اللعب عند الأطفال، ط 1، دار الفكر، عمان، 2002.

4- الهويدي زيد، الألعاب التربوية الاستراتيجية لتنمية التفكير، دار الكتاب الإمارات العربية المتحدة، 2002.

5- بوداود عبد اليمن، مناهج البحث العلمي في ع. ت. ن. ب. ر، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.

6- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، ط 5، عالم الكتب القاهرة، 1995.

7- حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية، 1999.

8- خليل ميخائيل معرض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، كلية الآداب جامعة الإسكندرية، دار الفكر العربي، 1999.

9- رشيد زرواني، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، 2002.

10- زكريا الشريني، المشكلة النفسية عند الطفل، دار الفكر العربي القاهرة.

11- عبد الرحمان الوافي، مدخل إلى علم النفس، دار هومه، 2006.

12 - عبد الرحمان العيساوي، العصبية النفسية والذهنية العقلية، كلية الآداب جامعة الإسكندرية ،دار الفكر العربي.

13- عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في تربية الرياضة، الإسكندرية منشأة المعارف، 2001.

14- علي حسن أبو الجاموس، المعجم الرياضي، دار أسامه للنشر والتوزيع، الأردن عمان، 2000.

15- عمار بوحوش، محمد محمود الذنيبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995.

16- فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي فرنسي عربي، أكاديمية بيروت لبنان، 1998.

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

- 18 - محمد التومي، العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجية إسلامية، شركة شهاب الجزائر، 2000 .
- 19- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 20- محمد علي القطاري، السباحة والغطس، دار بيروت للنشر والطباعة، 1999.
- 21- محمد علي القطاري، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، 2004.
- 22- محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- 23- محمد محمود الحيلة، الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها، ط3 دار المسيرة، عمان، 2005.
- 24- نور عبد الحليم الملاحة وعلوم البحار عند العرب الكويت عالم المعرفة 2000.
- 25- وفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 26- وليد عبد بني هاني، التعلم عن طريق اللعب ط 1، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2010.
- 27- ذياب هديل، تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية، دار البداية للنشر، الأردن، 2010.
- 28- عمار بوحوش، محمد محمود الذنيبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 29- حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية.
- 30- حمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية و الاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- 31- النقيب يحي، علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، الرياض، 1990
- 32- حسين قاسم، مبادئ و أسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000.

مذكرات ومجلات علمية:

- 33- العمري عبد الرحمان، دور التحضير النفسي في التحرير من الخوف 1999.
- 34- مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد 18(2)، الأردن، 2004.
- 35- مجلة جامعة النجاح للأبحاث الانسانية، 2004
- 36- مجلة جامعة النجاح للأبحاث الانسانية، 2004.

الملاحق



قسم التدريب الرياضي

الرقم:/م ع ت ن ب ر/2023.

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): جلال حنان رقم التسجيل: 212 133 02 82 09

تاريخ ومكان الميلاد: 01.05.1988 بـ أقبوس

الطالب (ة): أوعمران محمد رقم التسجيل: 212 131 01 09 67

تاريخ ومكان الميلاد: 02.12.2000 بـ خارج الجزائر

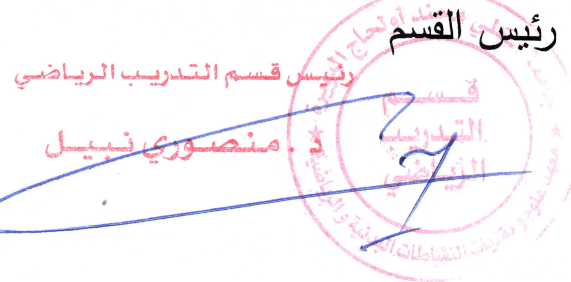
من أجل القيام بالتريص الميداني لنهاية التكوين في مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي

2024/2023 الذي يندرج ضمن تحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



إستمارة الإِستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تلتزم منكم أيها المربون الإجابة على الأسئلة المطروحة و نلفت 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:

دور الألعاب التعليمية التنافسية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين (06 - 09)

علما بأن إجاباتكم 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:

* الدكتور حداث عبدالله

من إعداد الطلبة:

* حلال حنان

*أوعمران محمد

المحور الأول: الألعاب التعليمية التنافسية تساعد الطفل المبتدئ من تقليل الخوف و اكتساب صفة الشجاعة.

1- هل تجدون صعوبة في ادخال الأطفال إلى الماء؟

نعم ☐ لا ☐ نوعاً ما ☐

2- ما الذي يدفع بالطفل الخائف الدخول في الماء؟

وجود زملائه ☐ وجود المدرب ☐ ألعاب تعليمية تنافسية ☐ أشياء أخرى ☐

3- كيف تتصرفون مع الطفل الخائف؟

توعيته ☐ تشجيعه ☐ إحضار الأولياء ☐ الخول معه إلى الماء ☐ اللعب ☐ أشياء أخرى ☐

4- هل تعتمد على استعمال الألعاب التعليمية التنافسية في حصتك التعليمية؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐ نوعاً ما ☐

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

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: استخدام المدرب للألعاب التعليمية التنافسية في برنامجه التعليمي يساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

7- هل اقترح برنامج تعليمي خاص يساعد على التخفيف من 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 التعليمية التنافسية 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؟

☐

لا

☐

نعم

ما هو هذا البرنامج؟.....

المحور الثالث: كفاءة و تكوين المدرب تساهم في التقليل من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

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

☐

لا

☐

نعم

كيف ذلك؟.....

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

☐

لا

☐

نعم

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

☐

شيء اخر

☐

عامل الشخصية

☐

عامل المعرفة

☐

عامل الخبرة

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

☐

الخبرة الميدانية للمدرب

☐

عدم كفاءة المدرب

☐

قلة المؤهل التعليمي للمدرب

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

☐

الخبرة

☐

المؤهل العلمي و الخبرة

☐

المؤهل العلمي

☐

الكفاءة

☐

المؤهل العلمي و الخبرة و الكفاءة

☐

المؤهل العملي و الكفاءة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tibirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

عنوان الدراسة:

دور الالعاب التعليمية التنافسية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين (06 - 09) سنوات.

- دراسة ميدانية على مستوى مدارس السباحة لولاية البويرة -

القائمة الاسمية للأساتذة المحكمين لإستمارة الإستبيان.

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الإمضاء
01	حداش عبد الله	استاذ مساعد	مقبول	
02	حداش جمال	استاذ محاضر	مقبول	
03	رافع أحمد	استاذ مساعد	مقبول مع التحفظ	

تحت إشراف:

* الدكتور حداش عبدالله

من اعداد الطلبة:

* حبال حنان

* أوعمران محمد

Résumé de la recherche:

Titre de l'étude: Contribution aux jeux sportifs similitudes dans la réduction de la peur parmi la natation junior "6-9" 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.

Etude 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 2015 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.