



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

التخصص: التدريب رياضي التنافسي

الموضوع:

توظيف الألعاب شبه رياضة في رياضة السباحة وعلاقتها بزيادة
الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين من 6 الى 9 سنوات.

دراسة ميدانية على مستوى اندية ولاية البويرة

تحت إشراف الدكتور:

منصوري نبيل

من إعداد الطالب:

عبلة أسامة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

{ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ

وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } النمل 19

في البداية أحمد الله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلاله وجهه، جل في علاه فإليه ينسب

الفضل كله في إتمام هذا العمل.

بكل مشاعر الامتتان والتقدير،

أتوجه بخالص الشكر إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

أشكر والديّ الذين لم يبخلوا علي بدعائهم.

وأقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف الدكتور "منصوري نبيل"

لما أبداه من توجيهات قيمة ومعلومات نيرة ومتابعة مستمرة.

وإلى كل الأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع 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 علمني العزة والاعتماد على النفس وشجعني على مواصلة دراستي وإلى من لم يبخل عليّ
بشيء { أبي الحنون حفظها الله }

إلى من كان لي الداعم والموجه، إلى من لم يبخل عليّ بنصيحة أو إرشاد،
أشكر جميع الأصدقاء الأوفياء من خلال مساعدتهم ومساندتهم
وبالأخص الصديق سامي.

أهدي هذا العمل تعبيراً عن شكري وامتناني لما قدمتموه لي من دعم وتشجيع. آمل أن يكون هذا
الإنجاز ثمرة لجهودكم المستمرة وثقتكم بي لكم كل الحب والتقدير.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
و	فهرس المحتويات
ك	قائمة الجداول
م	قائمة الأشكال
ج	ملخص البحث
هـ	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1. الإشكالية
3	2. الفرضيات
3	3. أسباب اختيار الموضوع
3	4. أهمية البحث
4	5. أهداف البحث
4	6. الدراسات المرتبطة بالبحث
6	7. تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية	
10	تمهيد
11	1.1. تعريف الألعاب الشبه رياضية
11	1.1.1. التحفيز
12	2.1.1. التحضير
12	2.1. أنواع الألعاب الشبه رياضية
12	1.2.1. ألعاب المسافة
12	2.2.1. ألعاب التتابع
13	3.2.1. ألعاب الكرة
13	4.2.1. ألعاب اختبار الذات
13	5.2.1. ألعاب الفصل

فهرس المحتويات

14	6.2.1. ألعاب مائية
14	3.1. تصنيف الألعاب الشبه رياضية
14	1.3.1. ألعاب جد نشيطة
14	2.3.1. ألعاب نشيطة
14	3.3.1. ألعاب ذات شدة ضعيفة
14	4.3.1. ألعاب ترويجية وتثقيفية
15	4.1. أهمية الألعاب الشبه رياضية
15	1.4.1. تطوير القدرات البدنية
15	2.4.1. تعزيز التواصل الاجتماعي
15	3.4.1. تحقيق المتعة والترفيه
15	4.4.1. تسهيل التعليم والتدريب
15	5.4.1. زيادة التحفيز والاهتمام
15	6.4.1. تعزيز الثقة بالنفس
16	5.1. خصائص الألعاب الشبه رياضية
16	6.1. أهداف الألعاب الشبه رياضية
16	1.6.1. استخدام الألعاب الشبه رياضية في المرحلة التحضيرية
16	2.6.1. استخدام الألعاب الشبه رياضية في المرحلة الرئيسية
16	3.6.1. استخدام الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية
17	الخلاصة
الفصل الثاني: السباحة	
20	تمهيد
21	1. ماهية السباحة
21	2. تعريف السباحة
22	3. أنواع السباحة
22	1.3. سباحة الصدر (Breaststroke)
22	2.3. سباحة الظهر (Backstroke)
22	3.3. سباحة الفراشة (Butterfly)
22	4.3. السباحة الحرة (Freestyle)
23	4. مستويات السباحة

فهرس المحتويات

23	1.4. المستوى المبتدئ
23	2.4. المستوى المتوسط
23	3.4. المستوى المتقدم
23	4.4. المستوى المحترف
24	5. مجالات السباحة
24	1.5. السباحة التنافسية
24	2.5. السباحة العلاجية
25	1.2.5. المجموعة الأولى
25	2.2.5. المجموعة الثانية
25	3.2.5. المجموعة الثالثة
25	4.2.5. المجموعة الرابعة
25	3.5. السباحة الترويجية
25	4.5. السباحة التعليمية
26	6. فوائد السباحة
26	1.6. الفوائد الجسمية
26	2.6. الفوائد الفيزيولوجية
27	3.6. الفوائد الترويجية والاجتماعية
27	4.6. الفوائد الصحية
27	5.6. الفوائد النفسية والعقلية
27	6.6. الفوائد العلاجية
27	7. أهمية السباحة
28	8. تعليم السباحة للأطفال
29	الخلاصة
الفصل الثالث: الفئة العمرية 6-9 سنوات	
31	تمهيد
32	1. الطفولة
32	1.1. تعريف الطفولة
32	2.1. مراحل الطفولة
32	1.2.1. تقسيم على أساس بيولوجي

فهرس المحتويات

33	2.2.1. تقسيم على أساس تربوي
33	3.2.1. تقسيم على أساس النمو اللغوي
34	2. مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات
34	1.2. تعريف مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات
34	2.2. خصائص مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات
35	3. النمو في مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات
35	1.3. النمو الجسمي
35	2.3. النمو الفيزيولوجي
36	3.3. النمو الحركي
36	4.3. النمو العقلي
36	4. الدوافع عند فئة 6-9 سنوات
36	1.4. مفهوم الدوافع
37	2.4. تقسيم الدوافع
37	1.2.4. الدوافع الداخلية
37	2.2.4. الدوافع الخارجية
38	5. مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة
38	1.5. المميزات الجسمية
38	2.5. المميزات الاجتماعية
38	3.5. المميزات الانفعالية والاجتماعية
39	4.5. المميزات العقلية
40	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
43	تمهيد
44	1. الدراسة الاستطلاعية
44	2. الدراسة الأساسية
44	1.2. المنهج
44	2.2. متغيرات البحث
45	3.2. مجتمع البحث

فهرس المحتويات

45	4.2. عينة البحث
45	5.2. مجالات البحث
45	3. أدوات البحث
46	1.3. الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)
46	4. الوسائل الإحصائية
48	الخلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
51	1. عرض وتحليل النتائج
72	2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
74	الخلاصة
75	الاستنتاج العام
77	خاتمة
79	اقتراحات وفروض مستقبلية
81	البيبلوغرافيا
	الملاحق
/	الملحق رقم 01
/	الملحق رقم 02
/	الملحق رقم 03

قائمة الجداول، الأشكال

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (01)	51
02	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (02)	52
03	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (03)	53
04	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (04)	54
05	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (05)	55
06	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (06)	56
07	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (07)	57
08	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (08)	58
09	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (09)	59
10	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (10)	60
11	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (11)	61
12	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (12)	62
13	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (13)	63
14	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (14)	64
15	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (15)	65
16	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (16)	66
17	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (17)	67
18	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (18)	68
19	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (19)	69
20	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (20)	70
21	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (21)	71
22	مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	73

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل دائرة نسبية للسؤال (01)	51
02	يمثل دائرة نسبية للسؤال (02)	52
03	يمثل دائرة نسبية للسؤال (03)	53
04	يمثل دائرة نسبية للسؤال (04)	54
05	يمثل دائرة نسبية للسؤال (05)	55
06	يمثل دائرة نسبية للسؤال (06)	56
07	يمثل دائرة نسبية للسؤال (07)	57
08	يمثل دائرة نسبية للسؤال (08)	58
09	يمثل دائرة نسبية للسؤال (09)	59
10	يمثل دائرة نسبية للسؤال (10)	60
11	يمثل دائرة نسبية للسؤال (11)	61
12	يمثل دائرة نسبية للسؤال (12)	62
13	يمثل دائرة نسبية للسؤال (13)	63
14	يمثل دائرة نسبية للسؤال (14)	64
15	يمثل دائرة نسبية للسؤال (15)	65
16	يمثل دائرة نسبية للسؤال (16)	66
17	يمثل دائرة نسبية للسؤال (17)	67
18	يمثل دائرة نسبية للسؤال (18)	68
19	يمثل دائرة نسبية للسؤال (19)	69
20	يمثل دائرة نسبية للسؤال (20)	70
21	يمثل دائرة نسبية للسؤال (21)	71

ملخص البحث

ملخص البحث:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: توظيف الألعاب شبه رياضة في رياضة السباحة وعلاقتها بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين من 6 إلى 9 سنوات. دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة بالمسبح النصف الأولمبي.

حيث كان الهدف من الدراسة تقييم فعالية الألعاب شبه رياضية في زيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين من 6 إلى 9 سنوات وتحفيز المدربين على استخدام الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية. وخلال هذه الدراسة تم طرح تساؤل عام كان كالآتي: هل توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة له علاقة بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين؟ ومن خلاله إدراج التساؤلات جزئية التالية:

- هل توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب؟
- هل احتواء الألعاب الشبه رياضية على المتعة و التشويق تجعل المبتدئين يمارسون السباحة؟
- هل اختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في زيادة الإقبال على التدريب؟

ومن خلال هذه التساؤلات تم صياغة فرضيات الدراسة: توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة له علاقة بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين.

الفرضيات الجزئية:

- توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب.
- احتواء الألعاب الشبه رياضية على المتعة و التشويق تجعل المبتدئين يمارسون السباحة.
- اختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في زيادة الإقبال على التدريب.

وقد تناولنا في الجانب النظري الذي قسمناه إلى 3 فصول وهما على التوالي الفصل الأول "الألعاب الشبه رياضية" وأهميتها وأنواعها وتقسيمها وبعض الألعاب في الماء وخصائصها وأهدافها والفصل الثاني كان عن "السباحة" تحدثنا عن الأنواع والمجالات ومستويات السباحة مع الفوائد والأهمية، أما الفصل الثالث فتم تخصيصه "للفئة العمرية 6-9 سنوات" تكلمنا عن الطفولة و مراحلها، والفئة العمرية المذكورة وخصائصها. أما في الجانب التطبيقي فقد قسما إلى فصلين حيث كان الفصل الرابع بعنوان منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث تم اختيار العينة بالطريقة القصدية بالاعتماد على الحصر الشامل، وفيما يخص المجال الزمني والمكاني،

أجريت الدراسة الميدانية على مستوى الرابطة الولائية للسباحة بالبويرة، في الفترة الممتدة من 15 أفريل 2024 إلى غاية 15 ماي 2015 . ومن خلال طبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث المراد عمله. أما الأدوات المستعملة في الدراسة فتم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

ومن خلال هذه الدراسة يمكن حصر أهم النتائج المتحصل عليها في الفرضيات المطروحة نستنتج أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في زيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين، وللوصول إلى هذه النتيجة كان من الضروري معرفة أن التمارين و المواقف التعليمية غير كافية لإقبال المبتدئين على ممارسة السباحة. وأنا توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب. واختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في أكثر في زيادة الإقبال على التدريب. وهذا ما يثبت صحة الفرضيات المطروحة، وفي الأخير قمنا بطرح بعض الاقتراحات وفروض مستقبلية:

- ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية.
- ضرورة مراعاة توافق وتلائم الألعاب الشبه رياضية مع سن السباح.
- مراعاة اختيار أنواع الألعاب الشبه رياضية حسب هدف الحصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.
- ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء الألعاب.
- ضرورة الإلمام بأكثر من لعبة شبه رياضية و استخدامها خلال الحصة التدريبية.

مقدمة

مقدمة:

الرياضة في الإسلام موجهة نحو غاية نبيلة تسعى إلى تعزيز القوة والصحة البدنية لأفراد الأمة. فهي ليست مجرد نشاط ترفيهي، بل وسيلة لتحقيق الصحة والقوة البدنية. الإسلام يشجع على ممارسة الرياضة بشرط أن تحترم القيم والأخلاق، مثل ستر العورات واحترام أوقات الصلاة. وقد دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى ممارسة رياضات معينة مثل الرمي والسباحة وركوب الخيل، وكلها تهدف إلى تحقيق "العقل السليم في الجسم السليم".

من بين هذه الرياضات، تُعتبر السباحة أكثرها فائدة للجسم، حيث تعمل على تقوية جميع عضلات الجسم وتمنحها المرونة. بالإضافة إلى ذلك، تساهم في تحسين السعة الهوائية للرئتين وزيادة حجم التنفس، مما يعزز من كفاءة عمل القلب والدورة الدموية. تعتبر السباحة أيضًا وسيلة علاجية مهمة لتصحيح بعض العاهات وإعادة التأهيل الحركي للإصابات الرياضية، كما تضيف على ممارستها إحساسًا بالبهجة والنشاط والحيوية.

فيما يتعلق بالطفولة، تُعد هذه المرحلة من أهم مراحل النمو، حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل ومستقبله. الطفل هو مستقبل الأمة، وهو الذي يعول عليه المجتمع لتحمل المسؤوليات المستقبلية والتعامل مع التحديات. لذا، فإن رعاية الطفل والاهتمام به تُعتبر مطلبًا حيويًا وأساسيًا لأي حركة تنموية تسعى إلى تحسين الحياة. وكما تذكر ليلي زهران (1997)، فإن الطفولة هي صانعة المستقبل وتعتمد على ما نقدمه للطفل من خبرات ومهارات¹. لقد أثار موضوع الطفولة نقاشًا كبيرًا نظرًا لأهميته الاجتماعية الكبيرة. الطفل يُعتبر مشروعًا استثماريًا للرفق بكافة نواحي الحياة، إذ يشكل أساس التسيير في المستقبل في مختلف المجالات. من هنا، تتضح المكانة العليا التي يتمتع بها الطفل والمسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتق المجتمع ومؤسساته المختلفة من أجل رعايته تربويًا وتعليميًا وثقافيًا ورياضيًا، وذلك بما يتناسب مع احتياجات كل مرحلة من مراحل الطفولة.

كما أن تعليم وتدريب السباحين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل والتي يجب أن تتوفر أهمها حوض الماء أو المسبح، الثقة في النفس عند السباح الناشئ، معلم ومدرّب السباحة والأغذية والجيدة ويعدّ مدرّب السباحة الركيزة الأساسية في تعليم وتدريب الناشئ ومن أجل الوصول إلى أعلى المستويات والانجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى مدرّب السباحة كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه.

يعتمد التدريب الرياضي على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة، وتعتبر الألعاب الشبه رياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما أن الطفل يكون ميالًا للعب، حيث يجد فيه وسيلة

¹ ليلي عبد العزيز زهران، التربية الحركية وسيلة التربية المتكاملة للطفل منذ سنوات حياته الأولى، المؤتمر الدولي الثالث، جمعية الحرية للتمنية المجتمع، الطفل فاقد الرعاية: الإسكندرية، ص199

للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبواته، وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور، وتساعد بدرجة كبيرة من تخفيف الخوف وزيادة دافعية الطفل في التأقلم مع الوسط المائي، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب.

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية خلال الحصة التدريبية في تحفيز الطفل ومساعدته لدخول الماء.

وفي ضوء ذلك ولتحديد غرض الدراسة تم تقسيمها إلى جانب نظري و جانب تطبيقي سبقهما الجانب التمهيدي الذي ركزنا فيه على إشكالية الدراسة وضبطها ثم التساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم قمنا بطرح الفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وعرض أهمية وأهداف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة وعرض أهم الدراسات السابقة والمشابها لموضوعنا هذا.

في الجانب النظري قسمت الدراسة إلى ثلاث فصول، في الفصل الأول تناولنا الألعاب الشبه رياضية وأهميتها وأنواعها مع تقسيماتها و بعض الألعاب في الماء وخصائصها وأهدافها. أما الفصل الثاني فتناولنا فيه رياضة السباحة من حيث المفهوم والأنواع وكذلك أهمية وفوائد السباحة وأهم مجالاتها وكذلك تعلم السباحة عند الأطفال، وتم تخصيص الفصل الثالث إلى الفئة العمرية (06-09) سنوات حيث تناولنا فيه تعريف هذه الفئة وأهم خصائصها ومميزاتها وكذلك متطلبات النمو في هذه المرحلة وربطها برياضة السباحة.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين الفصل الثالث تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، التي تمثلت في تحديد المنهج المتبع عينة الدراسة ثم ذكر الأداة المستعملة في الدراسة وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، وفي الفصل الرابع تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها، والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاج عام، ومقترحات مستقبلية، وفي الأخير خاتمة الدراسة.

مدخل عام:
التعريف بالبحث

1. إشكالية:

تعتبر السباحة نشاط رياضي ممتاز يوفر العديد من الفوائد الصحية والنفسية. فسباحة من أقدم الرياضات التي يمارسها الإنسان والتي تعتبر رياضة كاملة تعمل على تقوية مختلف عضلات الجسم. بالإضافة إلى ذلك فسباحة تساعد على تحسين اللياقة البدنية وتنمية قدرة التحمل والتنفس.

بالنسبة للأطفال، تعتبر السباحة خيارًا ممتازًا لنشاط بدني يساهم في تنمية الجسم والعقل. إن تعلم السباحة في سن مبكرة يمكن أن يساعد الأطفال على تعزيز الثقة بالنفس وتحسين التوازن والتنسيق بين الحركات. كما أن السباحة تعتبر نشاطًا ممتعًا يمكن للأطفال الاستمتاع به وتحفيزهم على ممارسة الرياضة بانتظام. توفير بيئة مليئة بالمرح والإثارة يمكن أن يجعل تجربة السباحة أكثر جاذبية وممتعة للأطفال.

تعتبر الألعاب الشبه رياضية بمثابة جسر مميز بين الأنشطة الرياضية والأنشطة الترفيهية، حيث تجمع بين عناصر الرياضة مثل التحدي والتركيز والقوة مع جو من المتعة والاستمتاع. تعد هذه الألعاب بمثابة فرصة للأشخاص لممارسة أنشطة رياضية تساعدهم على تنمية مهاراتهم البدنية والعقلية بشكل ممتع ومحفز، دون الحاجة إلى مستوى بدني متقدم. الألعاب الشبه رياضية هي أدوات مهمة في عملية تعلم وتطوير مهارات السباحة لدى الأطفال. تشمل الألعاب الشبه رياضية مجموعة متنوعة من الأدوات مثل العوامات والكرات والألعاب التي تشجع على السباحة تحت الماء، تساعد الألعاب الشبه الرياضية الأطفال على بناء الثقة بأنفسهم في الماء وتحسين مهاراتهم السباحية بشكل ممتع ومحفز. بالإضافة إلى ذلك، تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين التوازن والتنسيق الحركي لدى الأطفال، كما تشجع على التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين في بيئة مائية ممتعة ومحفزة.

– فهل توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة له علاقة بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين؟

التساؤل العام:

– هل توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة له علاقة بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين؟

الأسئلة الفرعية:

- هل توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب؟
- هل احتواء الألعاب الشبه رياضية على المتعة و التشويق تجعل المبتدئين يمارسون السباحة؟

- هل اختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في زيادة الإقبال على التدريب؟

2. الفرضيات:

♦ الفرضية العامة:

توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة له علاقة بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين.

♦ الفرضيات الجزئية:

- توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب.
- احتواء الألعاب الشبه رياضية على المتعة و التشويق تجعل المبتدئين يمارسون السباحة.
- اختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في زيادة الإقبال على التدريب.

3. أسباب اختيار الموضوع:

- ازدياد عزوف الأطفال عن ممارسة السباحة.
- الرغبة في اكتشاف الأشياء التي تعيق ممارسة الأطفال لرياضة السباحة.
- إبراز مدى كفاءة الألعاب الشبه رياضية في زيادة إقبال الأطفال على ممارسة السباحة
- تدهور مستوى السباحة في بلادنا وسوء النتائج في المسابقات الدولية.
- الرغبة في دراسة موضوع الألعاب الشبه رياضية لما تكتسبه من أهمية في العملية التعليمية
- قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع خاصة مع أهميته.

4. أهمية البحث:

- تحمل السباحة فوائد كثيرة للأطفال، ولكن قد يواجه بعضهم صعوبة في التحفيز على ممارستها بانتظام. يهدف هذا البحث إلى استكشاف كيف يمكن استخدام الألعاب الشبه رياضية لتعزيز إصرارهم على التعلم وتحسين مهاراتهم في سباحة، مما يساهم في تعزيز صحتهم وثقتهم بأنفسهم.

5. أهداف البحث:

- إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية والهدف من هذه الدراسة هو:
- تقييم فعالية الألعاب شبه رياضية في زيادة إقبال الأطفال على ممارسة السباحة.
- تحفيز المدربين على استخدام الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية
- التوعية بأهمية السباحة ودورها في تعزيز الصحة العامة للأطفال.
- محاولة التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى عزوف الأطفال عن ممارسة السباحة.

6. الدراسات المرتبطة بالبحث:

تُعتبر الدراسات السابقة والمثابفة مصدرًا أساسيًا لكل بحث علمي، إذ يُنظر إلى كل بحث على أنه تكملة لبحوث سابقة وتمهيد لبحوث مستقبلية. وعند مراجعتنا لمثل هذه المواضيع في رفوف المكتبات، لم نجد دراسات سابقة اهتمت بهذا الموضوع تحديدًا وبتفاصيله الكاملة.

اللهم إلا بعض الإشارات المثابفة في بعض الجوانب أو النواحي. ومن بين الدراسات المثابفة، ومن بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله، نجد:

- الدراسة الأولى:

الدراسة التي قام بها الباحث رحمي أسامة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكانت تحت عنوان "مساهمة الألعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى سباحين المبتدئين 6-9 سنوات"

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور الألعاب الشبه رياضية في التقليل من الخوف لدى سباحين المبتدئين ومساعدتهم في اكتساب صفة الإقدام والشجاعة ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية وكانت الأداة المستخدمة في الدراسة هي الاستبيان الذي تضمن قائمة من 16 سؤال يجاب عليها بعلامة X ومما سبق قد توصل الباحث إلى أن الألعاب الشبه رياضية لها دور كبير في اكتساب صفة الإقدام والشجاعة وتخفيف شدة خوف السباحين للمبتدئين من الماء.

- الدراسة الثانية:

الدراسة التي قامت بها الباحثة فاسخ وسام بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - جامعة الجزائر، بعنوان: "أثر التنشئة الاجتماعية في تنمية دافعية الطفل لممارسة السباحة من (08-12 سنة)"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على كيفية تنشئة الطفل ورعايته، فهم جوانب النقص في أساليب التنشئة الاجتماعية ومحاولة تقادي كل الأخطاء الموجودة، محاولة تطوير طرق تنمية الدافعية لدى الطفل الممارس لرياضة السباحة. ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان وتمثلت عينة البحث في مجموعة من الأولياء ومجموعة من الأطفال السباحين حيث بلغت (40 أسرة - 100 طفل سباح) وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: معرفة أثر التنشئة الاجتماعية للطفل والوصول إلى معرفة كل ما يحيط بالطفل اجتماعيا وعلاقتها بدافعيته نحو ممارسة رياضة السباحة.

- الدراسة الثالثة:

الدراسة التي قامت بها الباحثتان د. شيماء حسين طه الليثي ود. فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، بعنوان: "فعالية برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهاد الأطفال عن التعلم من (09-06 سنوات)".

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة، وذلك في ضوء تحديد وتشخيص درجة إجهاد الأطفال عن الممارسة، ودراسة فعاليتها في علاج الإجهاد لبعض الأطفال من 06-09 سنوات، وأيضا تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان لتحديد أسباب الإجهاد وبطاقة ملاحظة مقننة لتقييم مستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة وتمثلت عينة البحث في مجموعة من الأطفال المحجّمين عن التعلم في النادي الصيفي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية حيث بلغت (35 طفلا - 20 طفلة) وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها: تشخيص وتحديد أسباب الإجهاد لدى بعض الأطفال من 06-09 سنوات أدى إلى علاجها من خلال البرنامج التعليمي الترويجي، كما أشارت النتائج إلى خلق البيئة الصحية التي تسودها المودة والحب والألفة بين المعلم والطفل تساعد على سرعة التعلم.

✓ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة، تبين أنها تسلط الضوء على العديد من النقاط التي استفاد منها الباحث، فيما يتعلق بأهمية الدراسة، متغيرات الدراسة، الأدوات المناسبة لجمع البيانات، والأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة. ومن النقاط المستخلصة والمفيدة نجد:

- الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.
- تكوين خلفية نظرية حول البحث.
- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
- رسم خريطة البحث وتحديد المسار الصحيح الخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين و المعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

✓ نقد الدراسات:

رغم التشابه التي جاءت به دراسات سابقة والمثابرة، إلا أن هناك عدة اختلافات أبرزها متغيرات الدراسة المتغير المستقل والمتغير الثابت. وهناك أيضا اختلافات في الأسئلة المطروحة و الفرضيات والنتائج المتحصل عليها.

7. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1.7. الألعاب الشبه رياضية:

- تعريف اصطلاحي:

الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، وسهلة في أدائها، وال تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، وال توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي ال تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق¹.

- تعريف إجرائي:

¹ إيلين وديع فرج ، خبرات الألعاب للصغار والكبار ، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003، ص 26.

هي ألعاب وأنشطة بسيطة تتخذ أشكالاً متعددة وقابلة للتكيف مع العوامل الخارجية المختلفة ، فهي تعتبر مزيجاً يجمع بين المرح والتعلم في نفس الوقت.

2.7. السباحة:

– تعريف اصطلاحي:

هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين¹.

– تعريف إجرائي:

هي نشاط مائي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك عن طريق حركات الذراعين وضربات الرجلين، وهي تمارس في المسابح والبحار من أجل الترويح أو التدريب في المنافسات الرياضية.

3.7. الغزوف:

– تعريف اصطلاحي:

هو حالة فرار من الالتزامات الاجتماعية، وفي هذا المجال هو حالة من الانعزال المؤقت نتيجتها تغيير هدف بهدف آخر له نتائج أكثر إيجابية.

– تعريف إجرائي:

الغزوف هو الانسحاب أو الابتعاد عن شيء ما، سواء كان ذلك عن الدراسة أو الرياضة، أو أي نشاط آخر. يمكن أن يحدث الغزوف لأسباب متعددة، مثل الشعور بالخوف، أو عدم الرغبة، أو الضغوطات النفسية أو الاجتماعية.

¹ عبد الله محمود ربابعة، لمنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013، ص17

الجانب النظري

الفصل الأول:
الألعاب الشبه رياضية

تمهيد:

تعتبر الألعاب الشبه رياضية أساساً للألعاب، حيث تُمكن الأطفال من تعلم اللعب الجماعي أو الفردي بشكل عام. تُدرج الألعاب في الحصص لعدة أسباب، منها التحفيز وتوفير فرص للأطفال لإظهار إبداعهم من خلال تجاربهم السابقة، وذلك في جو من الانبساط والترفيه. بالإضافة إلى ذلك، تساهم الألعاب في تحضير الطلاب جسدياً وتعليمهم كيفية تنفيذ المهارات الحركية، وتساهم في نقل التجارب والمعارف التكتيكية لممارسة الألعاب الرياضية الأخرى. تم التطرق في هذا الفصل إلى الألعاب الشبه رياضية بشكل عام، بالإضافة إلى أنواع الألعاب الشبه رياضية وفقاً للخصائص المميزة والمجموعات اللعب وخصائص هذه الألعاب. كما تناولنا تصنيفات الألعاب الشبه رياضية.

1.1. تعريف الألعاب الشبه رياضة:

عرفها "عبد الحميد مشرف" على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في آداؤها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل في طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة¹.

كما يعرفها "أكرم خطايبية" مجموعة الألعاب المختارة متعددة الأغراض تؤدي بلاعب واحد أو أكثر وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوعية لها، ومن حيث الأدوات المستخدمة، ولا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ويغلب عليها طابع المنافسة، وتبعث الشوق والحماس والسرور في النفوس، وهي محببة للأطفال ويقبل عليها كالجنسين برغبة عارمة². ومما سبق يمكن القول أن الألعاب الشبه رياضية تشكل مجموعة من الأنشطة الترفيهية والمريحة التي تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشطة وممتعة، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال، وتعتبر محركاً رئيسياً لتطوير شخصيته. تتميز هذه الألعاب غالباً بالطابع التنافسي، ولكنها لا تلتزم بقواعد تنافسية رسمية مثل مدة اللعب أو عدد اللاعبين أو طبيعة الملعب. للإشارة أن المصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال و مستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل:

1.1.1. التحفيز:

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

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

- العوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي.

2.1.1. التحضير: يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق

الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية، والنفسية والاجتماعية في الرياضات

¹ عبد الحميد شرف، عبد الحميد شرف، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1995، ص 120.

² أكرم زكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة، 2011، ص 48.

والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة¹.

2.1. أنواع الألعاب الشبه رياضية:

تتنوع الألعاب الشبه رياضية وتختلف باختلاف أهدافها وخصائصها، وحسب إلين وديع فرج في كتاب خبرات في الألعاب للصغار والكبار فإن الألعاب الشبه رياضية يمكن تقسيمها إلى عدة أنواع وذلك وفقا للخصائص المميزة لكل مجموعات اللعب حسب ما يلي:

1.2.1. ألعاب المسافة:

ألعاب مسافة هي ألعاب صغيرة فيها يحاول لاعب أو أكثر أن يمسك فردا أو أكثر تحت شروط محددة وقد وضعت هذه الشروط التي تحكم عملية المسك كي تجعل اللعب مشوقة، ويستخدم في الألعاب المسافة العديد من المهارات الأساسية مثل الجاري والمحاورة والمطاردة والوثب والمسك... وهناك عدة أمثلة عن ألعاب المسافة نذكر منها ما يلي:

- مسافة الأرناب.
- الزهور والريح.
- العساكر واللصوص.
- صيد الحيوانات.

2.2.1. ألعاب التتابع:

ألعاب التتابع هي عبارة عن أنشطة فيها عدد من اللاعبين دائما ما يشكلون فرقا، حيث يهدف كل فريق إلى إكمال المهمة المطلوبة منه قبل الفريق الآخر للفوز، تستخدم في ألعاب التتابع العديد من الحركات الانتقالية مثل الجري والانزلاق وبعض ألعاب التتابع تستخدم أدوات مثل الكرة والعصا وعلف. ومن بين هذه الألعاب:

- تتابع اللمس.
- تتابع وثب الحبل.
- تتابع الرمي والجري.
- تتابع القفز.

¹ سوزانا ميلير، سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، 1987، ص 192.

3.2.1. ألعاب الكرة:

ألعاب الكرة هي تلك الألعاب التي تستلزم تدريباً على التحكم في كرة حيث يتمركز التدريب في القدرة على التحكم بالكرة بطرق متعددة، مثل إبعاد الكرة عن الآخرين أو توجيهها بدقة من خلال تمرينات التحكم والتسديد. وتُعتبر مهارات التحكم في الكرة جزءاً أساسياً لزيادة المتعة والإثارة في هذه الألعاب. ومن بين هذه الألعاب :

- التصوير في الصندوق
- كرة الخط
- كرة المعلم
- كرة الحائط

4.2.1. ألعاب اختبار الذات:

ألعاب اختبار الذات هي تلك الأنشطة التي يتنافس فيها الطفل مع أدائه السابق. من خلال هذه الألعاب والأنشطة، يتعلم الطفل المزيد عن نفسه وقدرات جسمه وشجاعته البدنية، ويطور قدرته على التحكم في بيئته. تتضمن هذه الألعاب مسابقات ومنافسات ومن هذه الألعاب نذكر:

- قفزة الضفدع.
- لعبة لف الحلقة.
- سباق قفزة الأرنب.
- لعبة المروحة.
- سباق دفع العربة.

5.2.1. ألعاب الفصل:

ألعاب الفصل هي ألعاب يمكن استخدامها داخل الفصل أو داخل القسم حين يتعذر استخدام الصالة بسبب الجو الغير مناسب أو عدم توافرها من الأساس. ومن بين هذه الألعاب نذكر:

- مصيدة الفئران.
- الدجاجة والكتاكت.
- البحث عن القائد.
- حيوان الأعمى.

6.2.1. ألعاب مائية:

الألعاب المائية هي وسيلة رائعة للاستمتاع بالماء والترفيه عن النفس في الأماكن التي تحتوي على مياه، سواء كانت برك، أنهار، بحيرات أو حتى البحر. تتنوع هذه الألعاب من حيث الأنواع والأحجام، وتتضمن أشياء مثل النفخ والسباحة والترحلق على الماء. تعتبر الألعاب المائية ممتعة لجميع الفئات العمرية، وتقدم تجربة مثيرة من بين هذه الألعاب¹:

– لعبة جمع الأشياء الغاطسة.

– لعبة الشبكة والسمك.

– لعبة لمس الدائرة.

– لعبة الطفو المائل.

3.1. تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضة يعود إلى " أندري ديميابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات حسب أهدافها الفسيولوجية:

1.3.1. ألعاب جد نشيطة:

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

2.3.1. ألعاب نشيطة:

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

3.3.1. ألعاب ذات شدة ضعيفة:

ويصنف هنا كل ألعاب التي يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزءا ضئيلا من المدة الإجمالية للحصة، وتستعمل ألعاب هذه المجموعة بعدد قليل من الأطفال.

4.3.1. ألعاب ترويحوية وتنقيفية:

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

¹ إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 363.

1.4. أهمية الألعاب الشبه رياضية:

تتمثل أهمية الألعاب الشبه رياضية في العديد من الجوانب وهي:

1.4.1. تطوير القدرات البدنية:

تساعد الألعاب الشبه رياضية في تحسين اللياقة البدنية من خلال الأنشطة التي تتطلب الحركة والجهد البدني. هذه الألعاب تقوي العضلات وتحسن مرونة الجسم وتزيد من القدرة على التحمل، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة للأفراد.

1.4.2. تعزيز التواصل الاجتماعي:

توفر الألعاب الشبه رياضية فرصاً للتفاعل الاجتماعي بين المشاركين، مما يعزز روح التعاون والعمل الجماعي. هذه الألعاب تساعد على بناء علاقات اجتماعية قوية وتعلم كيفية العمل ضمن فريق لتحقيق الأهداف المشتركة.

1.4.3. تحقيق المتعة والترفيه:

توفر الألعاب الشبه رياضية بيئة ممتعة ومريحة، تساعد في تخفيف التوتر والضغط النفسي. من خلال المشاركة في هذه الألعاب، يمكن للأفراد الاستمتاع بوقتهم وزيادة مستوى سعادتهم ورفاهيتهم.

1.4.4. تسهيل التعليم والتدريب:

تعتبر الألعاب الشبه رياضية أدوات تعليمية فعالة، حيث تسهل عملية التعليم والتدريب، خاصة للأطفال والشباب. من خلال الأنشطة الترفيهية، يمكن للمدرسين والمعلمين تعليم مهارات جديدة بطرق ممتعة وجذابة.

1.4.5. زيادة التحفيز والاهتمام:

تقدم الألعاب الشبه رياضية بديلاً ممتعاً للأنشطة الروتينية، مما يزيد من تحفيز المشاركين واهتمامهم. بفضل تنوعها وإثارتها، تساهم هذه الألعاب في كسر الروتين وجعل الأنشطة البدنية أكثر جاذبية.

1.4.6. تعزيز الثقة بالنفس:

تساعد الألعاب الشبه رياضية على بناء الثقة بالنفس من خلال تحقيق النجاحات والتفوق في الألعاب. هذه النجاحات تعزز شعور الإنجاز وتزيد من الثقة بقدرات الفرد وإمكاناته¹.

¹ محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ص 120.

5.1. خصائص الألعاب الشبه رياضية:

- للألعاب الشبه رياضية عدة خصائص نذكر منها:
- الألعاب الشبه رياضية لا تحتاج وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تحدد الألعاب الشبه رياضية بقواعد بسيطة وسهلة الفهم.
- يجب أن تتضمن الألعاب الشبه رياضة مجهودًا بدنيًا وعقليًا يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء اللعب.
- يجب أن تتيح الألعاب الشبه رياضة مجهودًا بدنيًا متنوعًا لكامل الجسم، وتوزيعًا متوازنًا للجهد البدني مع وقت للراحة، بالإضافة إلى تلبية المتطلبات التنسيقية والمعرفية.

6.1. أهداف الألعاب الشبه رياضية:

- إن استخدام الألعاب الشبه رياضة في ملعب دورًا في عملية التعلم الحركي، كما يضيف طابع الحيوية والمتعة على التدريب. لكن استخدام هذه الألعاب في كل جزء من أجزاء الحصة له أهداف ثانوية أخرى، وهي:

1.6.1. استخدام الألعاب شبه رياضية في المرحلة التحضيرية:

- تُستخدم الألعاب الشبه رياضة في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين وهما:
- القيام بعملية الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة.
- تنشيط الحصة بهدف تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي، مما يساهم في تحسين مستواهم تدريجيًا.

1.6.2. استخدام الألعاب شبه رياضية في المرحلة الرئيسية:

- تستعمل الألعاب الشبه رياضية في هذه المرحلة من أجل:
- تعزيز وتدعيم عملية التعلم من خلال اقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة المخطط.
- تنمية المهارات الحركية والتقنية في بيئة تنافسية، مع المساهمة في تطوير جميع الصفات البدنية والعقلية.

1.6.3. استخدام الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية:

- تستخدم الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لتحقيق هدفين أساسيين:
- تعزيز عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مكثف.
- الحفاظ على نشاط الطلاب في حال عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك عن طريق إبقاء الطلاب في حالة نشاط دائمة، حتى في حال عدم وجود حمولة كبيرة من الجهد البدني¹.

¹ Ahmed, 1991-1992, P 26.

الخلاصة:

بعد النظر في أهمية الألعاب الشبه رياضية، من حيث تعريفها وأنواعها وتصنيفها، يظهر بوضوح أنها تمثل جزءاً أساسياً التربية والرياضة، وبتناسبها مع الجنسين ومختلف الأعمار تعتبر عنصراً أساسياً في أي برنامج تدريبي. تلعب الألعاب الشبه رياضية دوراً هاماً في تطوير النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، وهي تساهم في بناء روح التعاون والانضباط في الألعاب الجماعية. وفي الألعاب الفردية، تبرز قدرات الطفل الشخصية وتعزز قدرته على الاعتماد على نفسه وتنمية الشجاعة وحب المنافسة. تعتبر الألعاب الشبه رياضية، بغض النظر عن شكلها أو نوعها، وسيلة ممتعة وفعالة لتعزيز النمو الشخصي والتطور الاجتماعي للأفراد.

الفصل الثاني: السباحة

تمهيد:

السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي. تُعتبر السباحة من الرياضات الشاملة وتسمى برياضة الكاملة من قبل بعض المختصين، أو سيدة الرياضات الفردية من قبل البعض الآخر، أي كانت التسمية فالسباحة تعتبر من أقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرف عدة شعوب في العصور القديمة، حيث حظيت السباحة بشعبية كبيرة بين الرياضيين، تتميز السباحة كرياضة مائية بتعدد طرقها واختلافها عن غيرها من الرياضات من حيث بيئتها ووضع الجسم في الماء وتكيف الرياضي مع هذا الوسط. مثل بقية الرياضات، تحتوي السباحة على مسابقتها الخاصة التي تتميز بالمنافسة الشديدة من أجل الفوز بالمراتب الأولى. تُعتبر السباحة مهمة جدًا لتنمية القوام والقدرة البدنية وتحسين التحمل البدني والنفسي. إنها رياضة تعتمد على توازن الجسم وقوة العضلات وتنسيق الحركة، مما يجعلها مثالية للحفاظ على اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة.

1. ماهية السباحة:

تعتبر رياضة السباحة من أبرز الرياضات التي تحظى بمكانة الصدارة في كافة المسابقات الدولية والعالمية والأولمبية، فضلا عن اعتراف العالم وتقديره لتطور الأرقام القياسية التي تحطم يوما بعد يوم مما دعا العلماء والباحثين والمتخصصين إلى إجراء البحوث والدراسات وإعداد المؤلفات العلمية التي تعتمد عليها ويهتم بها كل المهتمين برياضة السباحة.

فالسباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابسة التي يعيش فيها¹.

2. تعريف السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك في الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كثيرا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كثيرا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فسيولوجية على الأجهزة الوظيفية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات². هي إحدى الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك³.

تسمو رياضة السباحة عن كونها مجرد إحدى الرياضات المائية بحيث أنها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل والتحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه بالإضافة إلى أنه يمثل أعلى مستويات الخطورة على الإنسان بما أنه يواجه خطر الموت غرقا، ولذلك تعتبر رياضة السباحة من أهم الرياضات المائية من جميع الجوانب لما لها من أهمية في التأثير على أجهزة الجسم المختلفة ولما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على إعدادة إعدادا متكاملًا حيث تمارس بصورة محبة للنفس من قبل جميع الأعمار والأجناس. ومع التطور السريع والمتلاحق في جميع أنحاء العالم ومع التقدم التكنولوجي السريع في البحث العلمي اتفق العلماء والخبراء على أن السباحة من أهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تفيد ممارستها بدنيا ونفسيا واجتماعيا.

¹ بردان حسام الدين، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي على تحسين صفة تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى السباحين فئة المدارس (09-12 سنة)، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2017م 2018م.

² افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000، ص 11.

³ وجدي مصطفى طارق صالح، دليل رياضة السباحة، دار الهدى، 1999، ص 13.

3. أنواع السباحة:

تتنوع السباحة وتختلف كل فئة فيها في طريقة أدائها والمهارات المطلوبة. هناك أنواع مختلفة من السباحة تتنوع في طرق الأداء والمهارات المطلوبة، ومنها:

1.3. سباحة الصدر (Breaststroke):

تمثل سباحة الصدر على العموم التقنية الأكثر سهولة بالنسبة للمبتدئين والأكثر تعقيدا بالنسبة للمستوى العالي، في سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء يظهر السباح جزءا من مؤخرة رأسه فوق الماء كما ويخرج فمه تارة للتنفس.

2.3. سباحة الظهر (Backstroke):

في السباحة على الظهر، يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند بداية السباق، وكذلك أثناء الدوران عندما يصل إلى الحائط في نهاية المسار. يظل السباح على ظهره طوال السباق، وهناك عدة سباقات مختلفة في السباحة على الظهر، منها سباق 100 متر و200 متر و50 متر.

3.3. سباحة الفراشة (Butterfly):

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

3.4. السباحة الحرة (Freestyle):

تعد السباحة الحرة من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداما يعود سبب تسميتها الحرة لأنك تستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء ولكن في السباقات والبطولات لا يستخدم إلا طريقة واحدة. في السباحة الحرة يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلا على البطن بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة، ويكون النظر للأمام والأسفل، وتكون الذقن بعيدة قليلا عن السطح بدون توتر في عضلات الرقبة والرجلين ممتدتان ومتقاربتان¹.

¹ عبد الله محمود ربابعة، 2013، مرجع سابق، ص 23.

4. مستويات السباحة:

لا توجد معايير محددة صارمة لتصنيف مستويات السباحة، وقد تختلف أنظمة التصنيف بين المنظمات والمدارس المختلفة، لكن يجب الأخذ في عين الاعتبار أن عملية التقدم في مستويات السباحة تكون بشكل تدريجي حسب قدرة السباح على اكتساب المهارات الأساسية وانتقاله إلى مستويات أكثر صعوبة. وحسب العديد من مدربي السباحة والاتحادات الرياضية المختصة بالسباحة، تم تقسيم السباحين إلى مستويات مختلفة لتطوير مهاراتهم وتقدير قدراتهم. تصنف مستويات السباحة عادةً حسب مهارات السباح وقدرته على التحكم في حركات جسمه في الماء، بالإضافة إلى قدرته على أداء أساليب السباحة المختلفة. تشمل هذه المستويات عادةً:

1.4. المستوى المبتدئ:

يتميز الفرد في هذا المستوى بعدم وجود خبرة سابقة في السباحة مع الخوف من الماء أو الشعور بعدم الراحة فيه. حيث في هذا المستوى يتم التغلب على الخوف من الماء واكتساب الثقة بالنفس، مع تعلّم مهارات الطفو الأساسية وحركات الساقين والذراعين.

2.4. المستوى المتوسط:

يتميز هذا المستوى بالقدرة على الطفو بشكل مريح وتحسين تقنيات السباحة الأساسية بإتقان حركات الساقين والذراعين الأساسية، ويمكن أيضاً تعلّم أساليب جديدة للسباحة مثل السباحة على الظهر أو سباحة الصدر.

3.4. المستوى المتقدم:

يتميز هذا المستوى بتحسين تقنيات السباحة الأساسية مع البدء في المشاركة في مسابقات السباحة أو الأنشطة المائية الأخرى. يتم صقل مهارات السباحة وتطويرها إلى مستوى احترافي، مع تعلّم أساليب سباحة جديدة ومتقدمة.

4.4. المستوى المحترف:

يتعلم السباحون في هذا المستوى تقنيات متقدمة جداً مع المشاركة بانتظام في مسابقات السباحة وتحقيق نتائج متميزة، ويكون الهدف في هذا المستوى الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء والتنافس في بطولات السباحة، مع تحسين الأرقام القياسية الشخصية¹.

¹ John Doe - Basics of Swimming - 3rd Edition - USA - Sports Publishing - 2015 - pp. 45-67.

5. مجالات السباحة:

ما يميز السباحة هو تنوع و اختلاف مجالاتها. وتتمثل مجالات السباحة في ما يلي:

1.5. السباحة التنافسية:

يُمارس هذا النوع من السباحة وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة يتم تنظيمها من قبل الاتحاد الدولي للسباحة للهواة. يخضع السباحون لبرنامج تدريبي منظم بهدف تحقيق إنجاز رقمي محدد، مما يتطلب بذل جهد وانتظام في التدريب. تشمل السباحة التنافسية عدة مسابقات محددة المسافة يشارك فيها السباحون.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي¹:

- مسابقات السباحة الحرة 100-50 - 200م - 1500-400م للرجال و800م للنساء.
- مسابقات سباحة الظهر 100م 200م.
- مسابقات سباحة الصدر 100م 200م.
- مسابقات سباحة الفراشة 100م 200م.
- مسابقات الفردي المتنوع 200م 400م
- مسابقات التتابع الحرة 100×4م - 200×4م

2.5. السباحة العلاجية:

تعتبر السباحة واحدة من أهم الأنشطة للوقاية من بعض التشوهات أو حتى علاجها، وقد استخدمت منذ فترة طويلة في هذا المجال. تزايدت استخداماتها العلاجية يوماً بعد يوم حتى أصبحت جزءاً أساسياً من برامج العلاج للعديد من حالات التشوه. يتفق الخبراء على أن السباحة تحتل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لأن المعاقين يتمكنون من الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة، حيث يفقد الجسم في الماء جزءاً من وزنه يعادل وزن السائل المزاج. هذا يجعل الجهد المطلوب للاحتفاظ بالاتزان أقل، كما يقل الألم الناتج عن وزن الجسم على الأرض بدرجة كبيرة في الماء.

من الناحية النفسية، تزيد السباحة من ثقة المعاق بنفسه، مما ينمي لديه نوع من الإيجابية نحو نفسه والآخرين. وكذا تساعده على تشكيل عدة صداقات ممن يعانون من نفس المشكلة.

يتطلب تعليم السباحة للمعاقين والمرضى عناية خاصة. يفضل الاستفادة من توجيهات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم لتحديد طرق السباحة المناسبة للشخص وكمية الجهد المطلوب منه.

¹ حسن، وسام صاحب، تمرينات متقدمة في السباحة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2014، ص

للاستفادة القصوى من أهمية السباحة في المجال العلاجي، نقدم بعض التمارين التي تعمل على تطوير القدرات البدنية للجهاز الدوري التنفسي. تمارين الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين. يمكن تصنيف هذه التمارين حسب فائدتها:

1.2.5. المجموعة الأولى:

تتضمن حركات بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق، بهدف تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء الشهيق.

2.2.5. المجموعة الثانية:

تجعل التنفس أسهل لأن الرأس يكون خارج الماء، مما يقلل من الجهد المطلوب لتنظيم التنفس.

3.2.5. المجموعة الثالثة:

تؤدي من وضع الوقوف، وتتطلب توقف التنفس لدورتين أو ثلاث لتقوية عضلات الصدر، ولا ينصح بها للمصابين بأمراض القلب لأن وقف التنفس يزيد من ضغط القلب.

4.2.5. المجموعة الرابعة:

تؤدي من الوضع المختلط، ويمكن استخدامها لمعالجة تشوهات الأطراف وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح وبناء القوة.

3.5. السباحة الترويحية:

سميت لذلك لأن الفرد يمارسها لغرض تهدئة النفس وملء وقت الفراغ والاستمتاع بعيداً عن المنافسة والعلاج. تُعد السباحة من أفضل الأنشطة الترويحية التي تساعد في التحرر من الضغط والتوتر. في هذا النشاط لا يُلزم الفرد باتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، فله الحرية التامة في اختيار ما يناسبه و ما يريجه. فالغرض الأساسي يبقى هو اللعب والتسلية واللهو.

4.5. السباحة التعليمية:

تُعتبر السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي الأساس الذي لا يمكن الاستغناء عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة والوصول إلى الإنجازات العالمية. بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة، تبدأ هذه المهارات بمصادقة الماء والتكيف معه، وتشمل الطفو والانسياب والوقوف في الماء، إلى جانب مهارات السباحة

التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر. تتطور هذه المهارات لتشمل اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة: الحرة، الظهر، الصدر، والفرشة¹.

6. فوائد السباحة:

تُعتبر السباحة رياضة الرياضات، فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية في الجسم، التي نحن بأمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في كثير من الأحيان. لذا، هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيداً عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق الكثير من الأمراض.

تُعد السباحة وسيلة فعالة للتغلب على هؤلاء الأعداء، فهي رياضة جميلة، هادئة، ومفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان، تنمية عضلاته، تناسق جسمه، ومرونة مفاصله. تعمل السباحة على تنظيم عملية التنفس، تنشيط الجهاز الدوري، والمساعدة على الهضم، وتُشرك جميع عضلات الجسم، خاصة عضلات العمود الفقري. كما تزيل الكثير من التشوهات في الجسم، مثل انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق.

من هنا، تُعد السباحة الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي. ويمكن إدراج فوائدها كما يلي²:

1.6. الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نمواً متوازناً فيه تناسق ورشاقة. وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقته حركاته.

2.6. الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيراً كبيراً على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.

¹ زكي، إيمان، السباحة تقنية تعليم تدريب إنقاذ، دار الكتاب الحديث، 2015، ص 3.

² أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 3.

3.6. الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقيّة أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على تقوية روح التعاون. وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.

4.6. الفوائد الصحية:

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

5.6. الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على إكساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والإقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة¹.

6.6. الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة. أما المكفوفين والمصابين بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.

7. أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك معظم عضلات الجسم مما ينعكس على الكفاءة البدنية، كما تعمل على تحسين الجوانب الفسيولوجية نتيجة للضغوط البدنية الواقعة على جسم الممارس لها، وهذا يزيد من مقاومة الجسم

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، دليل رياضة السباحة، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999، ص120.

للأمراض، كما تشكل السباحة صورة فريدة متكاملة تطبع لمساتها العميقة على ممارسيها مستوفية الأغراض التربوية المنشودة لتكوين وإعداد المواطن الصالح، حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا بما يتفق ومتطلبات المجتمع. ولهذا أجمع العلماء والخبراء الرياضيون على أن السباحة رياضة الرياضات، ويجب على جميع أفراد المجتمع من كافة الفئات العمرية ومن الجنسين تعلمها وممارستها.

8. تعليم السباحة للأطفال:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية قادرين على التعلم والعمل من خلال مجموعات و يجب أن تكون متجانسة وتتناسب مع استعدادات وقدراتهم ويحتاج المتعلمون في هذه المرحلة العمرية إلى الإحساس بالأمن والثقة والطمأنينة مع الشخص المسؤول عن التعليم الأمر الذي يلقي على المدرس مسؤولية توطيد علاقة المودة وخلق مناخ الألفة لتسيير عملية التعلم. وينصح عند تعليم الأطفال لهذه المرحلة العمرية في مجموعات أن يتوافر عامل الأمن والسلامة، حيث أن المدرس عادة يكون مهتما بعملية التدريس مما يعوق نطاق الإشراف على جميع أفراد المجموعة، فإنه من الضروري تحديد منقذ تكون مسؤوليته مراقبة جميع التلاميذ أثناء التعلم، وينصح في هذه المرحلة أن يكون التعلم مستمر وأن يتبع المدرس الطريقة التي تجعل التلاميذ دائما في حالة من النشاط والعمل المستمر.

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، توصلنا إلى أن السباحة هي رياضة مائية لها فوائد جسدية ونفسية عديدة. هذه الأهمية البالغة جعلت السباحة تنتقل من نطاق الترفيه إلى المنافسة، حيث تُنظم المنافسات والبطولات الدولية وتُدرج ضمن الألعاب الأولمبية. ولا تقتصر فوائد السباحة على الترفيه والتناسف فقط، بل تمتد إلى العلاج، إذ ينصح بها العديد من الأطباء وخبراء الصحة لمعالجة بعض الأمراض مثل ضيق التنفس والانسلاق الغضروفي. تعد رياضة السباحة من المهارات الحركية ذات القيمة العالية في حياة الفرد، وهي جزء هام في التربية البدنية والرياضية، تمنح الفرد القدرة على التمتع بالحياة بشكل أفضل من خلال ممارستها، إذ تساهم في بناء الجسم بأجهزته المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، تضفي السباحة البهجة على حياة الأطفال، فهم بالفطرة شغوفون بالماء منذ ولادتهم. وفي النهاية، نستطيع القول أن السباحة تجمع بين الرياضة والترفيه، ولذا يجب أن نربي أطفالنا على هذه الثقافة لأنها ستفيدهم حتماً في حياتهم المستقبلية.

الفصل الثالث:
الفئة العمرية 6-9 سنوات

تمهيد:

تدخل هذه الفئة العمرية بين مرحلتين: مرحلة الطفولة المبكرة ومرحلة الطفولة المتأخرة، وهي من أهم مراحل تكوين الشخصية. يتفاوت نمو الأطفال في هذه المرحلة بشكل ملحوظ من فرد لآخر، ويعود ذلك إلى عوامل مثل التغذية، النشاط البدني، والحالة الصحية.

يمكن القول أن معدل النمو في هذه المرحلة العمرية يختلف من طفل لآخر، مما يعني أن البعض ينمون بسرعة بينما ينمو البعض الآخر ببطء. هذا الاختلاف ليس فقط في معدل النمو، بل أيضًا في تناسب هذا النمو بين الأطفال، مما قد يؤثر على قدرتهم على الأداء.

في هذا الفصل، قمنا بتعريف هذه المرحلة العمرية وأهم المراحل التي تمر بها، بالإضافة إلى الخصائص التي تميزها. تعتبر هذه الفترة حيوية لتطور الأطفال، حيث يتشكل خلالها جزء كبير من شخصيتهم وقدراتهم الجسدية والعقلية. النمو السريع أو البطيء يمكن أن يكون له تأثيرات كبيرة على تطور الطفل الشامل، مما يجعل من الضروري توفير بيئة داعمة تلبي احتياجات كل طفل بشكل فردي.

1. الطفولة:

1.1. تعريف الطفولة:

الطفولة من وجهة نظر علماء الاجتماع هي تلك الفترة المبكرة من الحياة الإنسانية التي يعتمد فيها الفرد على والديه اعتمادا كلياً فيما يحفظ حياته، ففيها يتعلم ويتمرن للفترة التي تليها وهي ليست مهمة في ذاتها، بل هي جسر يعبره الطفل حتى النضج الاقتصادي والفسولوجي والعقلي والنفسي والاجتماعي والخلقي والروحي، والتي تتمثل خلالها حياة الإنسان ككائن اجتماعي¹.

ويشير فليب آريس أن الطفولة مصطلح حديث نسبياً، فالأطفال في القديم يعيشون بين الكبار يرتدون نفس الطراز من الملابس، وعليهم أن يتصرفوا كالكبار، ولم يكن معروفاً للطفولة خصائصها وحاجاتها وأغراضها وفرصها كاللعب، فذروة حياة الكائن الإنساني كانت ثلاث مراحل عمرية، رضاعة وما قبل البلوغ التي يعد فيها الفرد للعمل والإنتاج، وحمل المسؤولية التي يمارسها في مرحلة البلوغ حيث كان الأطفال متماسكين ومتفاعلين مع عالم الأحداث والشباب².

2.1. مراحل الطفولة:

لقد تباينت الآراء في تحديد مرحلة الطفولة، كما اختلفت الأسس التي بُنيت عليها مراحل النمو بحسب أهداف الباحثين وميدانهم وفائدة هذه الأقسام في الحياة ووظيفتها في التنظيم العلمي. من أهم هذه الأسس:

1.2.1. تقسيم على أساس بيولوجي:

- **مرحلة المهد:** والتي تبدأ من لحظة الميلاد ولغاية أسبوعين، ويسمى طفل هذه المرحلة بالوليد، والذي يتميز بحساسية كبيرة نحو المؤثرات الخارجية، وهو يحتاج في هذه المرحلة لفحص مدقق لاحتمال وجود صفات غير طبيعية، وتشوهات مختلفة وخلو مسالك التنفس وحرارة الجسم، وما إلى ذلك³.
- **مرحلة الرضاعة:** وتبدأ هذه المرحلة من نهاية الأولى ولغاية العام الثاني من العمر، يبدأ الطفل هنا بالقيام ببعض الحركات البسيطة، ثم الجلوس في الشهر 6 والوقوف في 10 والمشي في 12 مع ظهور بعض الأسنان⁴.

¹ حسين عبد الحميد أحمد رشوان، دراسة في علم الاجتماع النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 4، 2007، ص 1.

² محمد عودة الريماوي، علم نفس الطفل، دار الشروق، الطبعة الأولى، الأردن، ص 45.

³ عبد المجيد رزق الله، طفلك في السنوات الأولى، الدار التونسية الوطنية للكتاب، تونس، الجزائر، ص 20-21.

⁴ حابس العواملة، أيمن مزاهرة، سيكولوجية الطفل علم النفس النمو، الأهلية لنشر، الطبعة الأولى، 2003، ص 56.

- مرحلة الطفولة المبكرة: وهي تمتد من نهاية مرحلة الرضاعة إلى الدخول المدرسي، تتميز هذه المرحلة بالنمو السريع لكن أقل من مرحلة الرضاعة ويزداد النمو اللغوي بسرعة فائقة أما في السنة الرابعة يبدأ تكوين الشخصية القاعدية¹.

2.2.1. تقسيم على أساس التربوي:

- التقسيم على أساس التربوي يعتمد على النهج التعليمي والتربوي الذي يركز على تنمية وتطوير الفرد من الناحية التعليمية والسلوكية. وفيما يلي شرح لكل من الأسس التربوية:
- مرحلة ما قبل المدرسة: وتعتبر مرحلة الحضانة والروضة².
- مرحلة المدرسة الابتدائية: وتمتد من دخول الطفل الصف أولى ابتدائي إلى غاية الصف السادس ابتدائي.
- مرحلة المدرسة الإعدادية: وهي عبارة عن ثلاث سنوات بعد نهاية المرحلة الابتدائية.
- مرحلة المدرسة الثانوية: تأتي بعد إكمال ثلاث سنوات من المرحلة الإعدادية.
- مرحلة التعليم العالي والجامعة: تقابل المراهقة المتأخرة والرشد³.

3.2.1. تقسيم على أساس النمو اللغوي:

- التقسيم على أساس النمو اللغوي يعتمد على مراحل تطور اللغة لدى الإنسان منذ الولادة وحتى النضوج.
- تجدر الإشارة إلى أن اللغة تنمو مع النمو العقلي وهي، مظهره، لكن في نفس الوقت عامل هام في النمو العقلي، فإكساب الكلام أداة ثمينة من أدوات التفكير، حيث تزيد الإمكانات العقلية زيادة كبيرة، ويقسم العلماء مراحل النمو اللغوي عند الطفل إلى عدة مراحل وذلك اعتماداً على عدد الكلمات التي ينطقها الطفل وفيما يلي شرح لكل من مراحل النمو اللغوي:

- مرحلة الكلمة الواحدة: تبدأ من بداية السنة الثانية حيث تبلغ الحصيلة اللغوية فيها حوالي 50 كلمة تتعلق أكثر بأشياء واقعية ملموسة.
- مرحلة الكلمتين: تكون بين منتصف السنة الثانية ونهايتها، وهنا يستطيع الطفل وصل كلمتين مع بعضهما ليعبر عن صيغة النسبة أو الملكية.
- مرحلة الأكثر من كلمتين: تبدأ مقدرة الطفل على استخدام جمل من ثلاث كلمات أو أكثر للتعبير عن فكرة ما، وتزداد في العام الثالث، وتصير من 4 إلى 6 كلمات في العام الرابع.

¹ عبد الرحمان العيسوي، الآثار النفسية والاجتماعية للتلفزيون العربي، دار النهضة العربية، بيروت، 1984، ص 136 - 138.

² سعد مرسي أحمد، كوثر حسن كوك، تربية طفل ما قبل المدرسة، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1967، ص 401.

³ فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 80.

– مرحلة الطفولة المتوسطة: هنا يعتبر النمو اللغوي بالغ الأهمية بالنسبة للنمو العقلي والاجتماعي، وتعتبر مرحلة الجمل المركبة والطويلة، كما سيتم التطرق له أكثر تفصيلاً¹. " "

2. مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات:

1.2. تعريف مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات:

تصادف هذه المرحلة العمرية دخول الطفل إلى المدرسة وتتوافق مع الطور الأول من التعليم الابتدائي، أي من الصف الأول إلى الصف الثالث الابتدائي. خلال هذه الفترة، يقضي الطفل وقته في التعليم المنظم ويتعلم كيفية التعامل مع الآخرين والتنافس معهم. في هذه المرحلة، يُركز على إتقان المهارات الحركية الأساسية اللازمة للقراءة والكتابة والحساب، والتي تعتبر المهمة الرئيسية للمدرسة.

بالإضافة إلى التعليم الأكاديمي، تساهم المدرسة في تطوير مهارات التواصل الاجتماعي والقدرة على التفاعل بشكل فعال مع الأقران والمعلمين، مما يساعد في بناء أساس قوي للنمو الشخصي والأكاديمي في المراحل اللاحقة من التعليم². «

2.2. خصائص مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات:

في هذه المرحلة، يحدث تغير مفاجئ للأطفال من الناحية الجسدية حيث يزداد طولهم ووزنهم. تنمو العضلات الكبيرة مثل عضلات الذراعين والرجلين، كما يتسع القفص الصدري ليأخذ وضعه الطبيعي المستدير. تصبح العضلات أكثر قوة مقارنة بالمرحلة السابقة، ويحدث تغير فيزيولوجي يتمثل في صغر حجم الرئتين وسرعة نمو القلب. وقبل 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 بما يلي :

- بطء معدل النمو.
- زيادة التمايز بشكل واضح.
- اعتبار هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية التتابع الاجتماعي³.

¹ أسامة ظافر كيار، برامج التلفزيون والتنشئة التربوية والاجتماعية للأطفال، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، لبنان، 2003 ص

183-184

² محمد التومي، العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجيا إسلامية، شركة الشهاب الجزائر، 2000، ص 26-27.

³ حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995، ص 264.

وحسب روبرت هافيجهرست يعتبر هذه المرحلة بأنها تتصف بالتعبيرات التالية:

- يشعر الأطفال عادة في هذه السن برغبة أكيدة في تحقيق الذات وسط عالم الكبار لتبلور فكرتهم عن أنفسهم، ورغبتهم في تأكيد ذواتهم.
- تتميز هذه السن ببداية انطلاق الطفل من المنزل فيصبح إرضاء الأصدقاء أهم من إرضاء الآباء أو الكبار.
- يأخذ الأطفال في هذه السن الأمور بجدية تامة ويتوقعون الجدية من الكبار¹.

3. النمو في مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات:

النمو هو عملية شاملة تتضمن التغيرات الجسدية والعقلية والعاطفية والاجتماعية التي تحدث في حياة الإنسان. كما يعرفه عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو: "سلسلة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائياً، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة". وتتمثل مظاهر النمو في:

1.3. النمو الجسمي:

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي: " تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة"². كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشئ يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين³.

2.3. النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 91.

² محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 134.

³ عبد الله الصوفي، موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980، ص 96.

العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 سنوات يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعداداً للقيام بالوظيفة التناسلية حين تتضج مع بداية مرحلة المراهقة، ويضيف بسطويسي: "كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد الجهود القصوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة"¹.

3.3. النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول محمد حسن علاوي: "ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على المواءمة الحركية لمختلف الظروف". وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة².

4.3. النمو العقلي:

كما يقول محمد حسن علاوي: "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة"³. لذا يجب على الوالدين أو المربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن⁴.

4. الدوافع عند فئة 6-9 سنوات:

1.4. مفهوم الدوافع:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي اختلفت تعاريف و تنوعت و من بين هاته التعاريف: التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء

¹ أحمد بسطويسي، أسس نظريات الحركة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص 164.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 135.

³ محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص 138.

⁴ ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984، ص 42.

فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى¹.

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي أنه: "حالة من التوتر النفسي والسيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن السلوك والنفس عامة"².

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

2.4. تقسيم الدوافع:

1.2.4. الدوافع الداخلية:

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء، ويعبر عن هذا المعنى "مارتنز" عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملًا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية³.

2.2.4. الدوافع الخارجية:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة، وإن السبب الرئيسي لاستمراره في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها. فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها.

¹ صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، 2003، ص 22.

² مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 83.

³ أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 38.

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية، فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي. أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته¹.

5. مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة:

1.5. المميزات الجسمية:

يقول فؤاد نصحي في دراسة بترومان على أن: "الأطفال الموهوبين هم الذين فوق المتوسط بدرجة محدودة عن غيرهم من الأطفال من حيث الطول، الوزن، قوة الساقين، قبضة اليد والقدرة على القيام بالحركات المختلفة، وأيضا من نضجهم السريع وصحة أجسامهم²."

2.5. المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات الاجتماعية، حيث يقول كل من تيمان وهوزر الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية للأطفال من (10-14) سنة أكثر عند البنين منه عند البنات³.

3.5. المميزات الانفعالية والاجتماعية:

يقول سعد جلال ومحمد حسن علاوي: "يعتبر الطابع الاجتماعي عنصر أساسي في تكوين الشخصية التي تسمح للفرد بالاندماج في مجتمعه مع الأفراد من بني جنسه، كما يستوعب قوانينه، وكما هو الشأن في ميل الناشئين إلى اكتشاف البيئة المحيطة بهم بحيث تكون نظرتهم نفعية، يعتمدون فيها على حواسهم وخبرتهم العلمية⁴."

4.5. المميزات العقلية:

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

¹ أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 38.

² فؤاد نصحي، دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم، 1980، ص 184.

³ محمد التومي، مرجع سابق، ص 23.

⁴ محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980، ص 56.

ويرى سعيد حسني العزة بأن الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 فأكثر كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلاقة بين الأشياء، ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارة¹.

¹ محمد التومي، مرجع سابق، ص 24.

الخلاصة:

في النهاية، يمكننا أن نستنتج من السياق السابق أن سلوك الطفل يصبح أكثر جدية في هذه المرحلة العمرية، كما يتميز هذا الوقت ببطء معدل النمو مقارنة بالمراحل السابقة، ويصبح التمييز بين الجنسين واضحاً في هذه المرحلة. يُلاحظ أيضاً زيادة تعلم الطفل للمهارات الحياتية الضرورية واكتساب المعايير الأخلاقية والقيم، إضافة إلى تشكيل الاتجاهات والانتماء إلى جماعة الأقران.

لذا، يُعتبر من الضروري أن يكون مدرب الناشئين على دراية بتطورات النمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة العمرية. يُشدد الفهم العميق للطبيعة الإنسانية على أهمية دراسة النمو وفهم العلاقة بين الإنسان والبيئة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد الانتهاء من الدراسة النظرية لبحثنا، و ذلك بالاستعانة بمختلف المراجع و المصادر، قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا، فإننا الآن نتطرق إلى الجانب التطبيقي فلكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يعتمد عليها الباحث لتشكيل قاعدة انطلاقه في عملية البحث والدراسة. تُعتبر هذه الأسس بمثابة المرشد الذي يتبعه الباحث لضمان الدقة العلمية في دراسته.

في هذا الفصل سنوضح مختلف الإجراءات التي يجب الاعتماد عليها للوصول إلى حل مشكلة البحث والحصول على نتائج علمية مدعومة بإسناد موثوق يمكن تعميمها على بقية مجتمع البحث.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لنماء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها¹.

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال زيارتنا للرابطة الولائية للسباحة بهدف جمع المعلومات المتعلقة بدراستنا حول الفرق الموجودة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة. شملت هذه المعلومات عدد الفرق والمدربين فيها، بالإضافة إلى معلومات أخرى ساعدت في تسهيل زيارتنا لمساح ولاية البويرة. هدفت الزيارة إلى التواصل مع المدربين وتوزيع استمارات الاستبيان عليهم، وكذلك للتأكد من ملائمة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

2. الدراسة الأساسية:

1.2. المنهج:

المنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها².

في الحقيقة، ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما تحدد طبيعة الموضوع المتناول نوع المنهج المتبع. بما أن الدراسة التي بين أيدينا تتناول "توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة وعلاقتها بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين (6-9 سنوات)"، وإتباعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع والمشكلة المطروحة، نجد أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم والمناسب لدراستنا.

2.2. متغيرات البحث:

يُعتبر ضبط المتغيرات عنصراً أساسياً في أي دراسة ميدانية. يمكننا تقسيم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

– **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب المؤدية إلى نتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر.

في دراستنا هذه، يتمثل المتغير المستقل في: الألعاب الشبه رياضية.

¹ مصطفى حسن الباهي، الإحصاء وقياس العقل البشري، ط2، مركز الكتاب للنشر مصر، 2000، ص 85.

² عبد الحافظ سلامة، الوسائل التعليمية والمناهج، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص 28.

– المتغير التابع: وهو المتغير الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، مما يعني أن الباحث عندما يجري تعديلات على قيم المتغير المستقل، تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع. في دراستنا هذه، المتغير التابع هو: زيادة الإقبال.

3.2. مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث متمثلاً في جميع مدربي السباحة صنف أصاغر "الناشئين" على مستوى أندية ولاية البويرة.

4.2. عينة البحث:

العينة هي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تُجمع منه البيانات الميدانية، وتُعتبر جزءاً من الكل. بمعنى أنه يتم اختيار مجموعة من أفراد المجتمع بحيث تكون ممثلة للمجتمع الذي تُجرى عليه الدراسة. العينة هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

ونظراً لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة بحثنا بالاعتماد على المسح الشامل. شملت العينة كامل مجتمع البحث، المكون من 10 مدرباً في السباحة على مستوى ولاية البويرة، وتم توزيع الاستمارات عليهم بهدف تزويد بحثنا بالمعلومات اللازمة.

5.2. مجالات البحث:

- المجال البشري: يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، و المتمثل في 10 مدربين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للسباحة صنف أصاغر بالبويرة.
- المجال المكاني: يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة ، وقد أجريت هذه الدراسة على مستوى ولاية البويرة.
- المجال الزمني: يمثل الإطار الزمني الذي أنجزت فيه الدراسة، حيث دامت الدراسة من جانفي إلى جوان 2024.

3. أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول للإشكالية المطروحة والتحقق من صحة فرضيات البحث، استخدمنا الاستبيان كأداة في البحث لأنه يتناسب مع المنهج الوصفي. فالاستبيان هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، حيث يتم جمع البيانات من خلال وضع استمارة تحتوي على أسئلة. يتميز الاستبيان بأنه اقتصادي في

الجدد والوقت، كما يسهل الحصول على بيانات من العينات في وقت قصير مع توفير شروط التقنين من حيث الصدق والثبات والموضوعية.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم 21 سؤال، مقسم على 3 محاور، يجاب عليهم بعلامة (X) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

1.3. الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

صدق الاستبيان: تم عرض استمارة الاستبيان على أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمين وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف ثلاث أساتذة من معهدنا هم:

- الدكتور منصوري نبيل.
- الأستاذ قليل محمد.
- الأستاذ قرومي الحسين.

4. الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية:

بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

س: تمثل عدد التكرارات
ع: المجموع الكلي

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

- اختبار كا²:

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب كا² بعد ذلك نجد كا² الجدولة بعد تحديد مستوى الدالة (0.05) ودرجات الحرية. حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التوافق النسبي

وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات. الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها¹.

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

يتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقة.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.

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

لحساب χ^2 الجدولة يجب توفر شرطين أساسيين هما:

● مستوى الدلالة التي تساوي 0,05 .

● درجة الحرية = ن-1.

¹ فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2006، ص 212-213.

الخلاصة:

شمل هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة، والتي كانت قاعدة أساسية لتبيان أن الظاهرة موجودة فعلاً. تُعتبر هذه الدراسة بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعد في تخطي جميع الصعوبات، مما سهّل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بشكل كبير. كما تناول هذا الفصل أهم العناصر التي تخدم الدراسة بشكل مباشر، مثل متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، والعمليات الإحصائية. هذه العناصر تُعد أساسية لأي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

وبذلك نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل، مما يعزز فهم القارئ للإجراءات البحثية المتبعة ويؤكد على أهمية المنهجية الدقيقة في تحقيق نتائج بحثية موثوقة.

الفصل الخامس:

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

بعد إتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصلة وعرضها وتحليلها ومناقشتها. تُعد هذه الخطوات أساسية للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، كما تسهل عملية مقارنة النتائج المتحصلة بالفرضيات المطروحة للخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من الغموض، وذات قيمة علمية تفيد البحث بصفة عامة. سنحاول أيضًا من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكالات المطروحة في الدراسة، مع الحرص على صياغتها بطريقة منظمة. استنادًا إلى النتائج التي جمعناها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على مسابح ولاية البويرة، يكمن الهدف الرئيسي من هذا الفصل في تحويل تلك النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة.

1. عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب.

السؤال رقم (01):

– هل توظف الألعاب الشبه رياضية أثناء التدريب؟

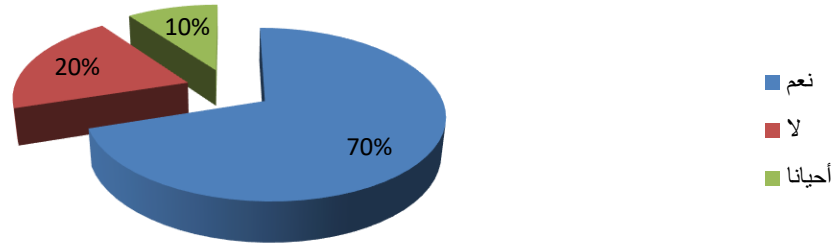
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان مدربي السباحة يوظفون ألعاب شبه رياضية أثناء التدريب.

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

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

شكل رقم (01): يمثل دائرة نسببة للسؤال (01)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبة تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" مقارنة بنسبة المدربين الذين أجابوا بـ "لا" المتمثلة في 20% ونسبة 10% أجابوا بـ "أحياناً" 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 مدربي السباحة يوظفون ألعاب شبه رياضية أثناء التدريب.

السؤال رقم (02):

– كيف ترى تفاعل المبتدئين مع الألعاب الشبه رياضية ؟

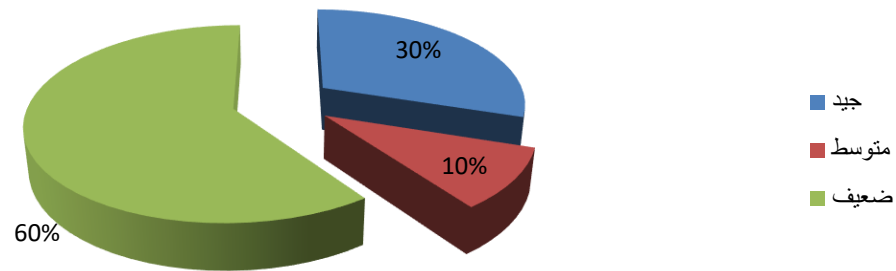
الغرض من السؤال:

معرفة كيف يتفاعل المبتدئين مع الألعاب الشبه رياضية.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
جيد	03	%30	8.4	7.81	03	0.05	دالة
متوسط	01	%10					
ضعيف	06	%60					
المجموع	10	%100					

شكل رقم (02): يمثل دائرة نسبية للسؤال (02)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا "جيد" و 30% من المدربين أجابوا بـ "متوسط"، و 10% أجابوا "ضعيف" 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 معظم المبتدئين يتفاعلون مع ألعاب الشبه رياضية بشكل جيد.

السؤال رقم (03):

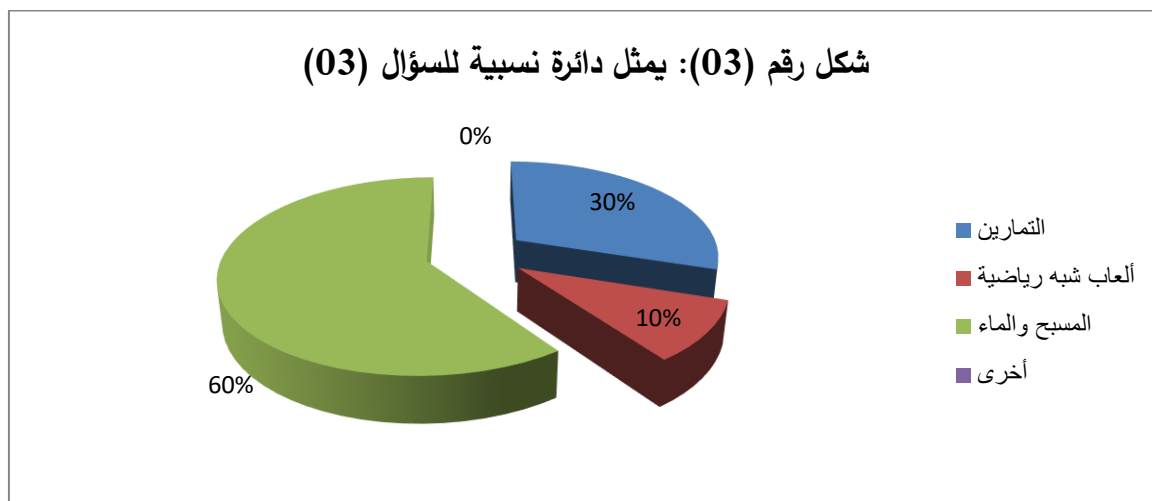
– في رأيك ما الذي يحفز أكثر السباح المبتدئ ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما يحفز السباح المبتدئ أكثر أثناء التدريب.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
التمارين	03	30%	8.4	7.81	03	0.05	دالة
ألعاب شبه رياضية	01	10%					
المسبح والماء	06	60%					
أخرى	00	00%					
المجموع	10	100%					



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبة تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا "المسبح والماء" و 30% من المدربين أجابوا بـ "الألعاب الشبه الرياضية"، و 10% أجابوا "التمارين" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (03)، 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 المسبح والماء مع ألعاب شبه رياضية هو أكثر ما يحفز المبتدئين أثناء التدريب.

السؤال رقم (04):

– هل تزيد الألعاب الشبه الرياضية من حماس السباحين للمبتدئين ؟

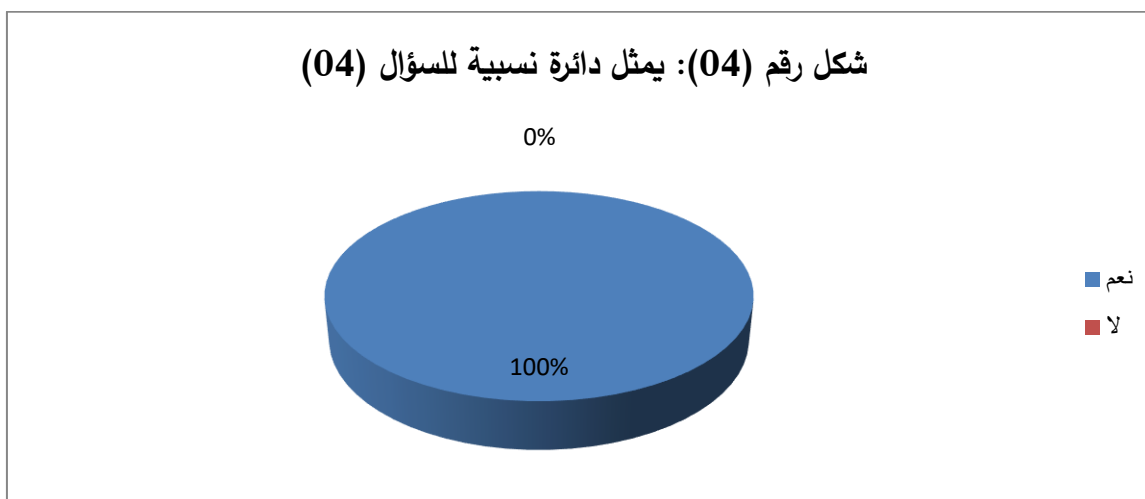
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كانت الألعاب شبه رياضية تزيد من حماس السباحين المبتدئين.

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

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

شكل رقم (04): يمثل دائرة نسبية للسؤال (04)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبة تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 100% أي كامل عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة جداً، مثل ما هو موضح في

الشكل رقم (04)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن الألعاب شبه رياضية تزيد من حماس السباحين المبتدئين للتدريب.

السؤال رقم (05):

– هل تبرمج الألعاب الشبه رياضية في كل حصة ؟

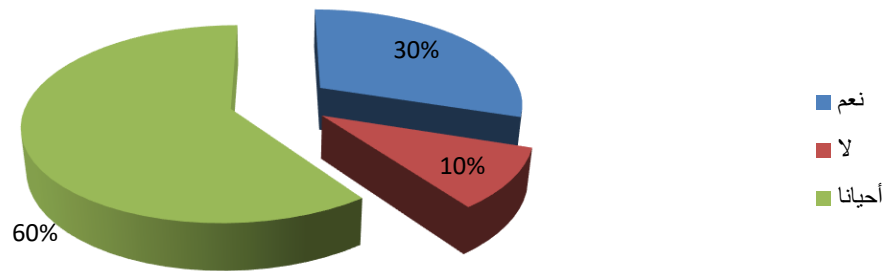
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان المدرب يعتمد على الألعاب شبه رياضية في كل حصصه.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	03	%30	8.4	7.81	03	0.05	دالة
لا	01	%10					
أحيانا	06	%60					
المجموع	10	%100					

شكل رقم (05): يمثل دائرة نسبية للسؤال (05)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" مقارنة بنسبة المدربين الذين أجابوا بـ "لا" المتمثلة في 30% ونسبة 10% أجابوا بـ "أحيانا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (05)، 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 يبرمجون الألعاب شبه رياضية في كل حصة.

السؤال رقم (06):

– هل الألعاب المقترحة تكون مدروسة ؟

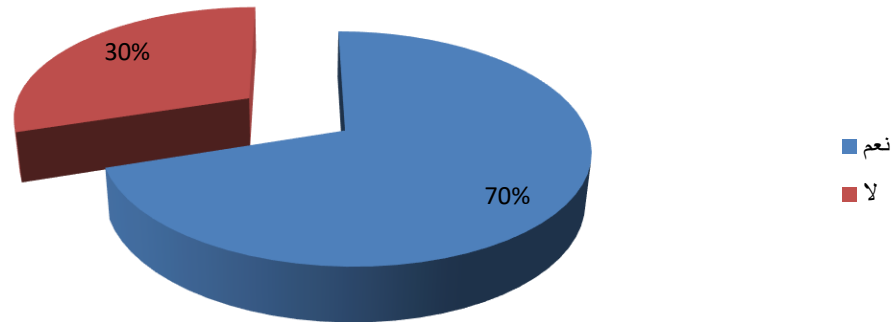
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كانت الألعاب الشبه رياضية التي يقترحها المدرب تكون مدروسة.

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

الإجابة	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%					

شكل رقم (06): يمثل دائرة نسبية للسؤال (06)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبة تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة ب الإجابة ب "لا" التي بلغت 30%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (06) ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.6 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي : قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن معظم الألعاب الشبه رياضية التي يقترحها المدرب تكون مدروسة.

السؤال رقم (07):

– هل ترى من الضروري توظيف الألعاب الشبه رياضية أثناء التدريب ؟

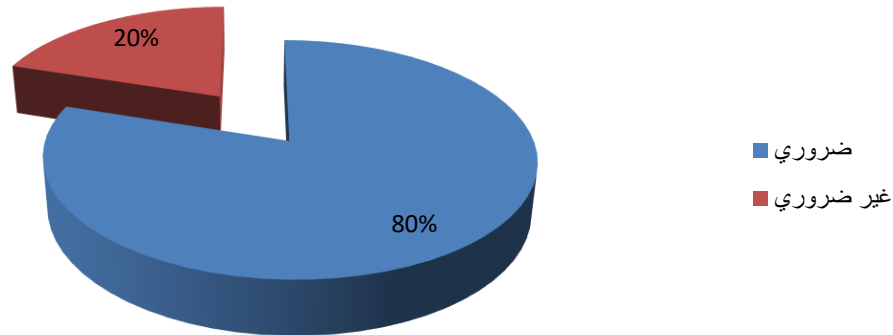
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كانت الألعاب شبه رياضية ضرورية في تدريب السباحة.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
ضروري	08	%80	3.6	3.8	01	0.05	غير دالة
غير ضروري	08	%20					
المجموع	10	%100					

شكل رقم (07): يمثل دائرة نسبية للسؤال (07)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (07):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا بـ "ضروري" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "غير ضروري" التي بلغت 20%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (07)، والأثر الذي يصاحبه هو زيادة الحماس 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 01.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب المدربين يرون أن الألعاب شبه رياضية ضرورية في كل حصة.

المحور الثاني: احتواء الألعاب الشبه رياضية على المتعة والتشويق تجعل المبتدئين يمارسون السباحة
السؤال رقم (08):

– ما هو تأثير المتعة والتشويق في الألعاب الشبه رياضية على رغبة المبتدئين في تعلم السباحة ؟

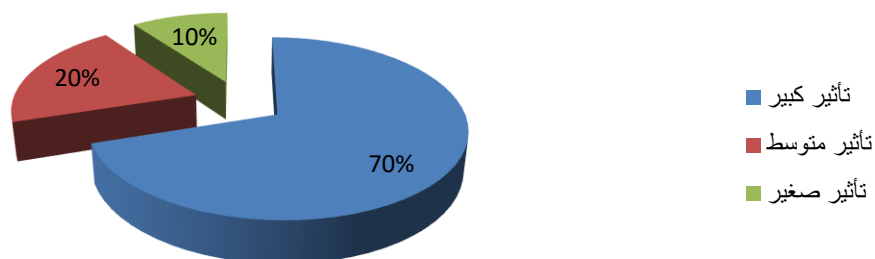
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كانت المتعة والتشويق في الألعاب الشبه رياضية لها تأثير على رغبة المبتدئين في تعلم السباحة.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
تأثير كبير	07	70%	6.2	5.99	02	0.05	دالة
تأثير متوسط	02	20%					
تأثير صغير	01	10%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم (08): يمثل دائرة نسبية للسؤال (08)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (08):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدرسين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "تأثير كبير" مقارنة بنسبة المدرسين الذين أجابوا بـ "تأثير متوسط" المتمثلة في 20% ونسبة 10% أجابوا بـ "تأثير صغير" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (08)، 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 مدربي السباحة يرون أن المتعة والتشويق في الألعاب الشبه رياضية لها تأثير

على رغبة المبتدئين في تعلم السباحة.

السؤال رقم (09):

– كيف تصف استجابة المبتدئين للأنشطة التي تجمع بين الألعاب الشبه رياضية والسباحة ؟

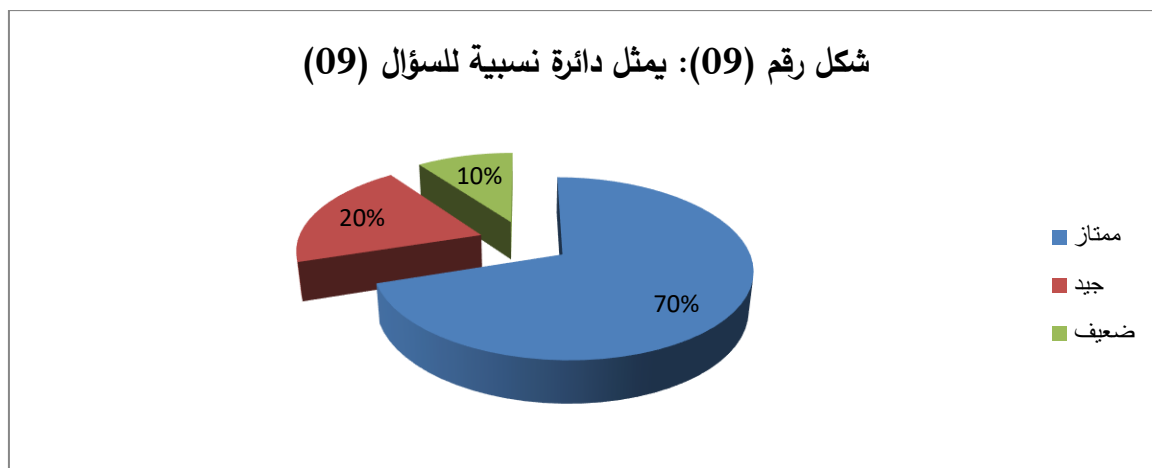
الغرض من السؤال:

معرفة كيف يستجيب المبتدئين للأنشطة التي تجمع بين الألعاب الشبه رياضية والسباحة.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
ممتاز	07	70%	6.2	5.99	02	0.05	دالة
جيد	02	20%					
ضعيف	01	10%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم (09): يمثل دائرة نسبية للسؤال (09)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (09):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "ممتازة" مقارنة بنسبة المدربين الذين أجابوا بـ "جيد" المتمثلة في 20% ونسبة 10% أجابوا بـ "ضعيف" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (09)، 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: يستجيب معظم المبتدئين للأنشطة التي تجمع بين الألعاب الشبه رياضية والسباحة بشكل ممتاز.

السؤال رقم (10):

– هل تظن أن التفاعل الاجتماعي في الألعاب الشبه رياضية يساهم في جذب المبتدئين إلى السباحة ؟

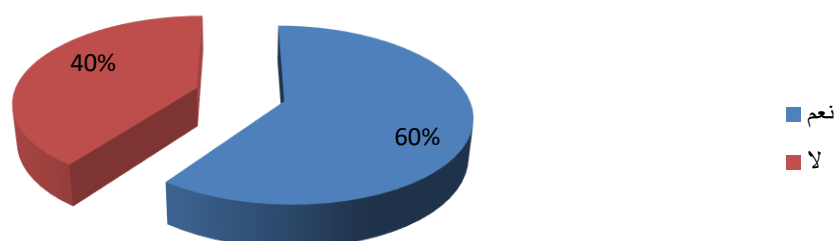
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان التفاعل الاجتماعي في الألعاب الشبه رياضية يساهم في جذب المبتدئين إلى السباحة.

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

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

شكل رقم (10): يمثل دائرة نسبية للسؤال (10)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. 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 (10)، 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 التفاعل الاجتماعي في الألعاب الشبه رياضية يساهم في جذب المبتدئين إلى السباحة.

السؤال رقم (11):

– هل تعتقد أن المنافسة في الألعاب الشبه رياضية تجذب المبتدئين لممارسة السباحة ؟

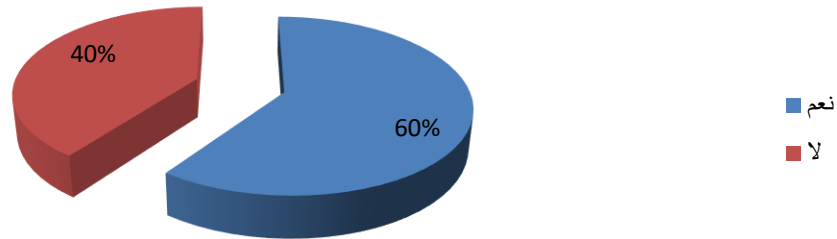
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كانت المنافسة في الألعاب شبه رياضية تزيد من جذب السباحين المبتدئين لممارسة السباحة.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	06	%60	0.40	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	04	%40					
المجموع	10	%100					

شكل رقم (11): يمثل دائرة نسبية للسؤال (11)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (11):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. 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 (11)، 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 المنافسة في الألعاب شبه رياضية تزيد من جذب السباحين المبتدئين لممارسة السباحة.

السؤال رقم (12):

– هل تعتقد أن توفير بيئة تدريبية ممتعة ومشوقة تشجع المبتدئين على الاستمرار في تعلم السباحة ؟

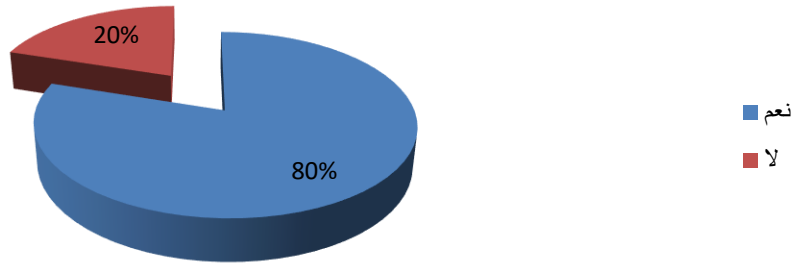
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كانت بيئة التدريب الممتعة والمشوقة تشجع المبتدئين على الاستمرار في تعلم السباحة.

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

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

شكل رقم (12): يمثل دائرة نسبية للسؤال (12)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (12):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. 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 (12)، 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: بيئة التدريب الممتعة و المشوقة تشجع المبتدئين على الاستمرار في تعلم السباحة.

السؤال رقم (13):

– عندما تقترح ألعاب جديدة هل هناك تفاعل وإقبال على التدريب؟

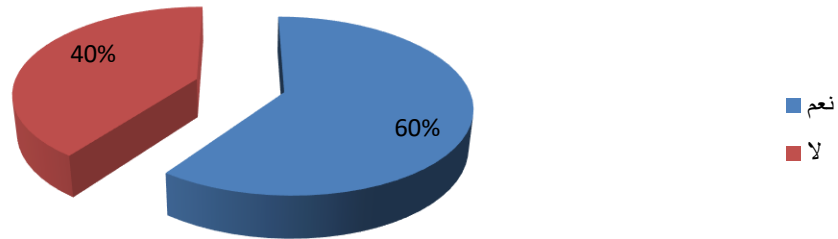
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان هناك تفاعل وإقبال على التدريب عند اقتراح الألعاب شبه رياضية جديدة.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	06	%60	0.40	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	04	%40					
المجموع	10	%100					

شكل رقم (13): يمثل دائرة نسبية للسؤال (13)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. 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 (13)، 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 هناك تفاعل وإقبال على التدريب عند اقتراح الألعاب شبه رياضية جديدة.

السؤال رقم (14):

– هل تقترح دمج الألعاب الشبه رياضية مع تدريبات السباحة لجذب المبتدئين ؟

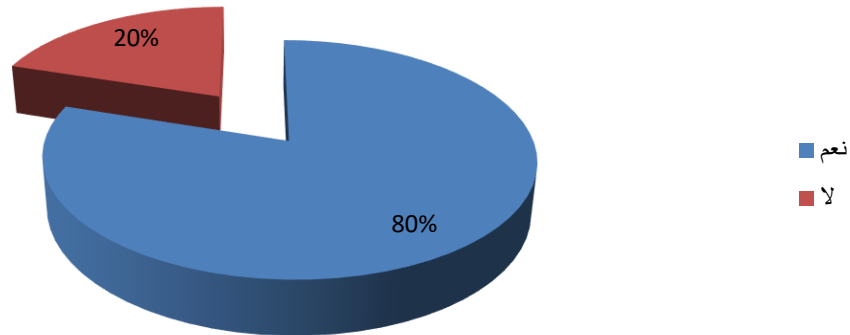
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان المدربين يقترحون دمج الألعاب الشبه رياضية مع تدريبات السباحة لجذب المبتدئين.

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

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

شكل رقم (14): يمثل دائرة نسبية للسؤال (14)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (14):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. 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 (14)، 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 01.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المدربين يقترحون دمج الألعاب الشبه رياضية مع تدريبات السباحة لجذب

المبتدئين.

المحور الثالث: اختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في زيادة الإقبال على التدريب.

السؤال رقم (15):

– متى تستعمل الألعاب الشبه رياضية ؟

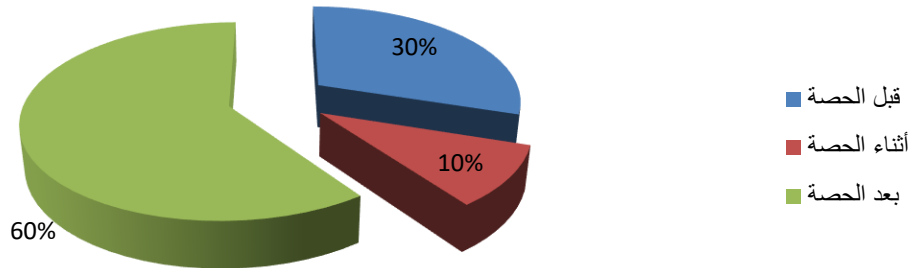
الغرض من السؤال:

معرفة الوقت الذي يستخدم فيه المدربين الألعاب الشبه رياضية.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
قبل الحصة	03	30%	8.4	7.81	03	0.05	دالة
أثناء الحصة	01	10%					
بعد الحصة	06	60%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم (15): يمثل دائرة نسببة للسؤال (15)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (15):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبة تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 60% من عينة البحث قد أجابوا " قبل الحصة" و 30% من المدربين أجابوا ب " أثناء الحصة"، و 10% أجابوا "بعد الحصة" 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 معظم الوقت الذي يستخدم فيه المدربين الألعاب الشبه رياضية هو في بداية الحصة.

السؤال رقم (16):

– هل تختار اللعبة الشبه رياضية بعناية ؟

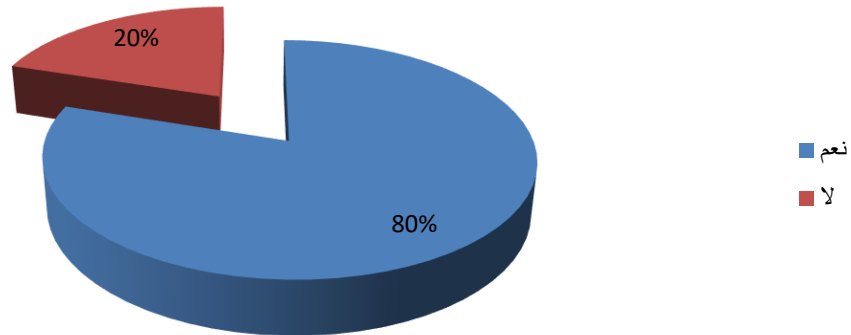
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان المدرب يختار اللعبة الشبه رياضية بعناية.

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

الإجابة	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	08	%20					
المجموع	10	%100					

شكل رقم (16): يمثل دائرة نسبية للسؤال (16)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (16):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبة تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. 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 (16)، 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 01.

الاستنتاج: نستنتج أن المدربين يختارون الألعاب الشبه رياضية بعناية.

السؤال رقم (17):

– هل هدف التدريب يؤثر على اللعبة المختارة ؟

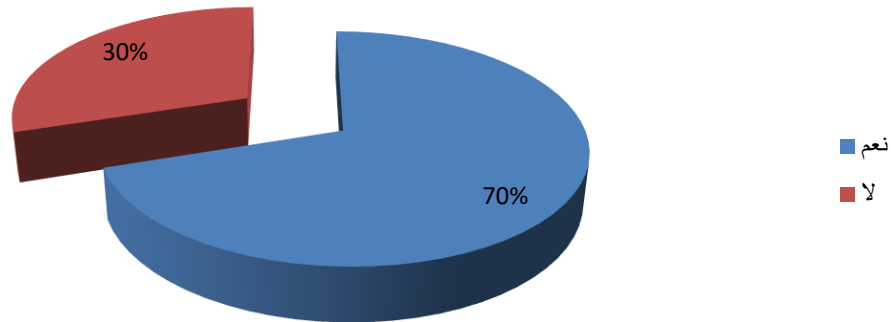
الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان هدف التدريب يؤثر على اللعبة المختارة.

جدول رقم (17): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (17)

الإجابة	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%					

شكل رقم (17): يمثل دائرة نسبية للسؤال (17)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (17):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. 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 (06)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.6 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي : قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

الاستنتاج: نستنتج أن هدف التدريب يؤثر على اللعبة المختارة.

السؤال رقم (18):

– ما هو الغرض من استخدامك الألعاب الشبه رياضية ؟

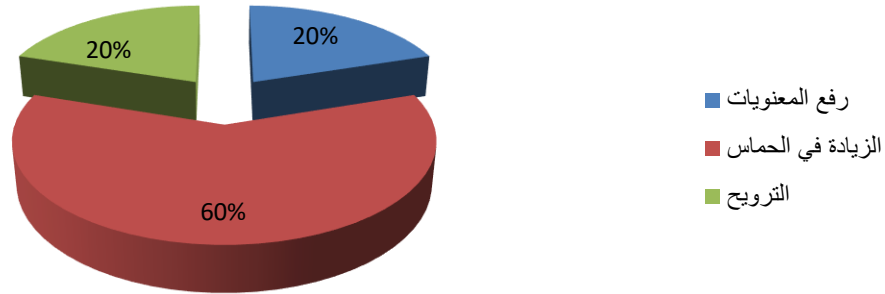
الغرض من السؤال:

معرفة الغرض الذي من أجله يستخدم المدرب الألعاب الشبه رياضية.

جدول رقم (18): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (18)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
رفع المعنويات	02	%20	7.6	7.81	03	0.05	غير دالة
الزيادة في الحماس	06	%60					
الترويح	02	%20					
المجموع	10	%100					

شكل رقم (18): يمثل دائرة نسببة للسؤال (18)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (18):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبة تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 60% لـ " الزيادة في الحماس" وهي نسبة الأكبر، أما الغرض " رفع المعنويات" و"الترويح" فكانا بنسبة أقل حيث بلغت 20% لكل واحد منهم، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (18)، 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 الزيادة في الحماس هو الغرض الذي من أجله يستخدم أغلب المدرب الألعاب الشبه

رياضية و بدرجة اقل نجد رفع المعنويات و الترويح.

السؤال رقم (19):

– أين تستخدم الألعاب الشبه رياضية ؟

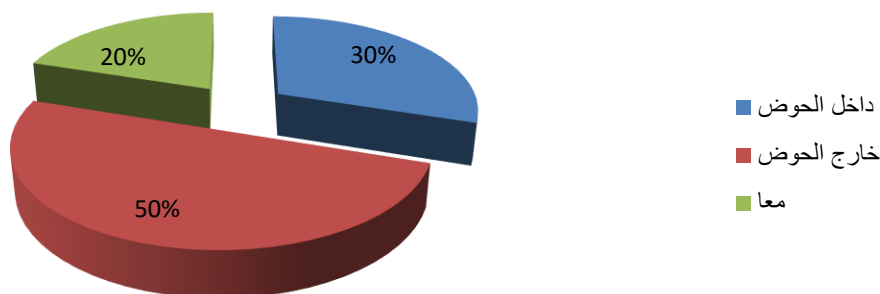
الغرض من السؤال:

معرفة المكان الذي يستخدم فيه المدربون الألعاب الشبه رياضية.

جدول رقم (19): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (19)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
داخل الحوض	03	%30	1.39	5.99	02	0.05	غير دالة
خارج الحوض	05	%50					
معا	02	%20					
المجموع	10	%100					

شكل رقم (19): يمثل دائرة نسببة للسؤال (19)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (19):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبة تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 50% من عينة البحث قد أجابوا "معا"، وتليها "داخل الحوض" بنسبة 30% أما "خارج الحوض" فبلغت 20%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم (19)، 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 أغلب المدربين يستخدمون الألعاب الشبه رياضية داخل وخارج الحوض معا.

السؤال رقم (20):

– كم تستغرق من الوقت عند استعمالك لعبة شبه رياضية ؟

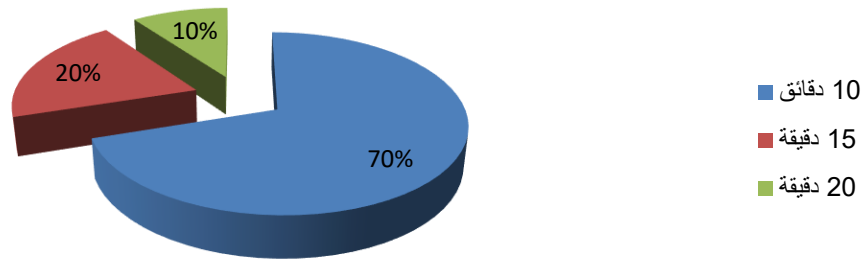
الغرض من السؤال:

معرفة المدة التي يستغرقها المدرب عند استعماله لعبة شبه رياضية.

جدول رقم (20): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (20)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
10 دقائق	07	70%	6.2	5.99	02	0.05	دالة
15 دقيقة	02	20%					
20 دقيقة	01	10%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم (20): يمثل دائرة نسبية للسؤال (20)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (20):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "15 دقيقة" مقارنة بنسبة المدربين الذين أجابوا بـ "10 دقائق" المتمثلة في 20% ونسبة 10% أجابوا بـ "20 دقيقة" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (20)، 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: يستغرق أغلب المدربين من 10 دقائق عند استعمال لعبة شبه رياضية.

السؤال رقم (21):

– إلى أي مدى تعتقد أن اختيار الألعاب الشبه رياضية يؤثر على مستوى الإقبال على التدريب ؟

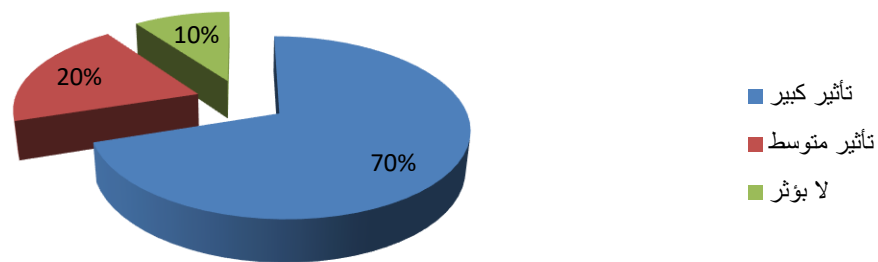
الغرض من السؤال:

معرفة إلى أي مدى أن اختيار الألعاب الشبه رياضية يؤثر على مستوى الإقبال على التدريب.

جدول رقم (21): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (21)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
تأثير كبير	07	70%	6.2	5.99	02	0.05	دالة
تأثير متوسط	02	20%					
لا يؤثر	01	10%					
المجموع	10	100%					

شكل رقم (21): يمثل دائرة نسبية للسؤال (21)



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (21):

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال المطروح. فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "تأثير كبير" مقارنة بنسبة المدربين الذين أجابوا بـ "تأثير متوسط" المتمثلة في 20% ونسبة 10% أجابوا بـ "لا يؤثر" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (21)، 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 اختيار الألعاب الشبه رياضية يؤثر بشكل كبير على مستوى الإقبال على التدريب.

2. مقارنة النتائج الفرضيات الجزئية:

-الفرضية الأولى:

لقد قمنا بصياغة الفرضية الجزئية الأولى على أساس أن توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب. تفسير نتائج المحور الأول الخاصة بالفرضية الأولى من خلال إجابات المدربين على أسئلة المحور الأول من الاستبيان. فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الأول من الاستبيان و المؤكد بطريقة إحصائية، من خلال الجدول رقم (01) و الذي كانت نتائجه تؤكد أن 70% من مدربي السباحة يوظفون ألعاب شبه رياضية اثناء التدريب، ونتائج الجدول رقم (02) التي تؤكد أن 60% من المبتدئين يتفاعلون مع ألعاب شبه رياضية بشكل جيد، ونتائج الجدول رقم (04) التي تؤكد أن نسبة 100% الألعاب شبه رياضية تزيد من حماس السباحين المبتدئين للتدريب، ونتائج الجدول رقم (06) التي تؤكد أن نسبة 70% من المدربين يقترحون ألعاب شبه رياضية تكون مدروسة، ونتائج الجدول رقم (07) والتي أكدت بنسبة 80% أن للألعاب الشبه رياضية ضرورة في كل حصة ، وقد جاء مطابق لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

-الفرضية الثانية:

لقد قمنا بصياغة الفرضية الجزئية الثانية على أساس أن احتواء الألعاب الشبه رياضية على المتعة و التشويق تجعل المبتدئين يمارسون السباحة. تفسير نتائج المحور الثاني الخاصة بالفرضية الثانية من خلال إجابات المدربين على أسئلة المحور الثاني من الاستبيان. فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثاني من الاستبيان و المؤكد بطريقة إحصائية، من خلال الجدول رقم (08) و الذي كانت نتائجه تؤكد أن 70% من مدربي السباحة يرون أن المتعة والتشويق في الألعاب الشبه رياضية لها تأثير على رغبة المبتدئين في تعلم السباح، ونتائج الجدول رقم (09) التي تؤكد أن 70% من المدربين يرون أن معظم المبتدئين يستجيبون بشكل ممتاز للأنشطة التي تجمع بين الألعاب الشبه رياضية والسباحة، ونتائج الجدول رقم (10) والتي أكدت بنسبة 60% أن التفاعل الاجتماعي في الألعاب الشبه رياضية يساهم في جذب المبتدئين إلى السباحة، ونتائج الجدول رقم (12) التي تؤكد أن نسبة 80% ان بيئة التدريب الممتعة و المشوقة تشجع المبتدئين على الاستمرار في تعلم السباحة، ونتائج الجدول رقم (14) التي تؤكد أن نسبة 80% من المدربين يقترحون دمج الألعاب الشبه رياضية مع تدريبات السباحة لجذب المبتدئين ، وقد جاء مطابق لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

-الفرضية الثالثة:

لقد قمنا بصياغة الفرضية الجزئية الثالثة على أساس أن اختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في زيادة الإقبال على التدريب. تفسير نتائج المحور الثالث الخاصة بالفرضية الثالثة من خلال إجابات المدربين على أسئلة المحور الثالث من الاستبيان. فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثالث من الاستبيان و المؤكد بطريقة إحصائية، من خلال الجدول رقم (15) و الذي كانت نتائجه تؤكد أن 60% من المدربين يستخدم الألعاب الشبه رياضية في بداية الحصة، ونتائج الجدول رقم (16) التي تؤكد أن 60% من المدربين يختار اللعبة الشبه رياضية بعناية، ونتائج الجدول رقم (20) التي تؤكد أن نسبة 70% من المدربين يستغرق 15 دقيقة عند استعمال لعبه شبه رياضية، ونتائج الجدول رقم (21) التي تؤكد أن نسبة 70% من مدربين يرون أن اختيار الألعاب الشبه رياضية يؤثر بشكل كبير على مستوى الإقبال على التدريب. وقد جاء مطابق لتوقعات الباحث ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

34. مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

الجدول رقم (22) مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صيغتها	الفرضية
تحققت	توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	احتواء الألعاب الشبه رياضية على المتعة والتشويق تجعل المبتدئين يمارسون السباحة.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	اختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في زيادة الإقبال على التدريب.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة له علاقة بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين.	الفرضية العامة

خلاصة :

توصلنا من خلال هذا الفصل إلى تحويل وتحليل نتائج الاستبيان، الموجه لمدربي السباحة، على شكل مجموعة من الجداول والدوائر النسبية، وهذا لإبراز القيمة العلمية لهذه النتائج من خلال مناقشتها وتفسيرها للتعرف على أهم الجوانب المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة، وكذا معرفة إذا كان توظيف الألعاب شبه رياضة في رياضة السباحة له علاقة بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين.

من خلال الجدول رقم (22) يبين الفرضيات الثلاثة المقترحة كحلول لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا بفضل ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين ومن نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة له علاقة بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة، نستنتج أن توظيف الألعاب الشبه رياضية في السباحة له تأثير إيجابي مباشر ومهم على زيادة إقبال السباحين المبتدئين على تدريبات السباحة. النتائج أظهرت بوضوح أن إدراج الألعاب الشبه رياضية في برامج التدريب يعزز بشكل كبير من رغبة المبتدئين في المشاركة في التدريبات ويزيد من مستوى التزامهم واستمرارهم فيها وهذا ما أثبتته نتائج المحور الأول من الاستبيان. أما نتائج المحور الثاني من الاستبيان فأثبت أن الألعاب التي تتميز بعناصر المتعة والتشويق كانت لها تأثيرات ملحوظة في جذب المبتدئين، حيث تشجعهم هذه الألعاب على ممارسة السباحة بانتظام، مما يساهم في تحسين مستويات الالتزام والاهتمام بالتدريب.

أما نتائج المحور الثالث من الاستبيان فأثبت أن الاختيار الدقيق والمناسب للألعاب الشبه رياضية التي تتناسب مع مستوى وقدرات المبتدئين يساهم بشكل كبير في تعزيز إقبالهم على التدريب واستمرارهم فيه على المدى الطويل. بناءً على ما سبق، يمكن القول بأن توظيف الألعاب الشبه رياضية كوسيلة تدريبية في السباحة له تأثير إيجابي مباشر ومهم على زيادة إقبال السباحين المبتدئين على تدريبات السباحة. إذ تساهم هذه الألعاب في تعزيز رغبة المبتدئين في المشاركة وتحفيزهم على الاستمرار في التدريبات بفضل ما تقدمه من متعة وتشويق. بالإضافة إلى ذلك، فإن اختيار الألعاب المناسبة لقدرات ومستويات المبتدئين يعزز من التزامهم واستمرارهم في ممارسة السباحة، مما يجعل هذه الاستراتيجية فعالة في تحسين تجربة التدريب وزيادة المشاركة.

خاتمة

خاتمة:

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات القليلة التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الفرد الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل أن تُعلم في أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويتفق الكثير من العلماء والمختصون في مجال السباحة أن العمر المناسب لتعليم الأطفال السباحة هو من (09-06) سنوات، وذلك لتميز الأطفال في هذه المرحلة العمرية بالموهبة الحركية والاستعداد الطبيعي والرغبة الواضحة في اللعب والتعلم.

تُبرز هذه الدراسة أهمية توظيف الألعاب الشبه رياضية في رياضة السباحة وعلاقتها بزيادة الإقبال على التدريبات عند السباحين المبتدئين من 6 إلى 9 سنوات. أثبتت النتائج بشكل واضح أن استخدام الألعاب الشبه رياضية في برامج التدريب له تأثير إيجابي مباشر على زيادة اهتمام المبتدئين واستمراريتهم في التدريبات و تعزز من رغبة الأطفال في المشاركة بفضل ما تحتويه من عناصر المتعة والتشويق، مما يحفزهم على ممارسة السباحة بانتظام. كما أن اختيار الألعاب المناسبة لمستوى وقدرات الأطفال يسهم بشكل كبير في تعزيز إقبالهم على التدريب ويزيد من التزامهم بالتدريبات على المدى الطويل.

إضافة إلى ذلك، فأنا توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم في خلق بيئة تدريبية مشوقة وجذابة، مما يساعد في التغلب على التحديات التي قد تواجه المبتدئين في بداية مشوارهم الرياضي. الألعاب الشبه رياضية ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل هي أداة تعليمية فعالة تساعد في تطوير المهارات الأساسية للسباحة وتعزز من فهم الأطفال للتقنيات الأساسية في جو من المرح والتحفيز.

بناءً على ما توصلت إليه هذه الدراسة، نوصي بدمج الألعاب الشبه رياضية بشكل منهجي في برامج تدريب السباحة للمبتدئين، مع التركيز على اختيار الألعاب التي تتناسب مع الفئات العمرية والمستويات المهارية المختلفة. كما نوصي بإجراء المزيد من الأبحاث لتطوير وتكييف هذه الألعاب بما يتناسب مع احتياجات الأطفال، لضمان تحقيق أقصى فائدة تعليمية وترفيهية. إن تبني هذه الاستراتيجية سيعزز من جودة التدريب ويرتقي بمستوى أداء السباحين الناشئين، مما يسهم في نشر ثقافة رياضة السباحة بين الأجيال الجديدة ويعزز من مشاركتهم في هذه الرياضة المهمة.

اقتراحات و فروض مستقبلية

اقتراحات و فروض مستقبلية:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج واستنتاجات، في هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أثبتت بأن توظيف الألعاب الشبه رياضية في السباحة له تأثير إيجابي مباشر ومهم على زيادة إقبال السباحين المبتدئين على تدريبات السباحة، وبما أن البحث العلمي يتميز بالاستمرارية يكون خير أثر يمكننا تركه في بحثنا هذا هو ترك المجال مفتوح للقيام ببحوث أخرى، من خلال تقديم بعض الفروض والاقتراحات المستقبلية والتي جاءت على النحو التالي:

- ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التدريبية.
- ضرورة مراعاة توافق وتلائم الألعاب الشبه رياضية مع سن السباح.
- إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية عند المبتدئين ومساعدتهم في اكتساب الثقة في الماء.
- ضرورة تبني التدريب بالألعاب الشبه رياضية كجزء ال يتجزأ من عملية التكوين عن طريق تخطيط برامج التدريب بالألعاب الشبه رياضية حسب المراحل العمرية.
- ضرورة الإلمام بأكثر من لعبة شبه رياضية و استخدامها خالل الحصة التدريبية.
- ضرورة تكييف الألعاب الشبه رياضية حسب قدرات الناشئ وحسب هدف الحصة.
- ضرورة توفير الأدوات اللازمة و الأمانة لتطبيق هذه الألعاب أثناء الحصة.
- وضع برامج ومناهج تعليمية مبنية على أسس علمية في عملية تعليم الأطفال للمهارات الأساسية للسباحة.
- غرس ثقافة ممارسة رياضة السباحة داخل المجتمع حتى يتم تلقينها من جيل إلى جيل.

وأخيراً، نأمل أن نكون قد ساهمنا من خلال هذا العمل المتواضع بشكل إيجابي في عرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث. لا شك أن هناك جوانب أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق، إلا أننا قد لا نكون وفيناها حقها بالكامل. مع ذلك، نرجو أن يكون هذا البحث قد أتاح آفاقاً جديدة لأبحاث ودراسات مستقبلية في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة، مما يسهم في إثراء المعرفة وتحقيق مزيد من التقدم العلمي في هذا المجال.

البيليوغرافيا

المصادر:

القران الكريم سورة النمل الاية 19

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1.الين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، الطبعة 2 ، دار المعارف الإسكندرية للكتاب 2002
2. أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة 1998
3. أكرم خطابية، التربية الرياضية للأطفال والناشئة، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان 2011
4. حسن السيد أبو عبده : أساسيات تدريس التربية الحركية البدنية ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية ، مصر 2000
- 5.حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، جامعة عين الشمس القاهرة 1995
- 6.أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد: 1987.
- 7.بسطويسي أحمد، أسس و نظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، مصر:1996.
8. سوزان ميلر، سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن يوسف، مكتبة عالم المعرفة، الكويت.1987
- 9.عبد الحميد شرف، التربية البدنية والحركية للأطفال الأسوياء و تحدي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.2001
- 10.حسن السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، سنة 2002.
- 11.أسامة كامل راتب وآخرون، الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العريب ، القاهرة 1992 .
- 12.اسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، دار الفكر العريب ، القاهرة ،ط3 1998.
- 13.سميع أبو مغلي وآخرون، التنشئة الاجتماعية للطفل، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان ،.2002
- 14.علي زكي ، تكتيك التعليم ،تدريب ، إنقاذ في السباحة دار الفكر العربي ، القاهرة ،2002.

15. محمد حسن علوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، دار المعارف، ط2، القاهرة 1987.
16. الكردي نهاد، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة، أمجد للنشر والتوزيع: 2015 .
17. افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة. دار الفكر للطباعة والنشر: عمان، 2000.
18. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد على. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية. منشأة المعارف الإسكندرية: 1999.
19. حسن وسام صاحب. تمرينات متقدمة في السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2014.
20. زهير الشرجي. السباحة و الغطس. دار بيروت للنشر والطباعة: بيروت، 1995.
21. عبد الحافظ سلامة. الوسائل التعليمية والمناهج. ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر: 2000.
22. عبد الله الصوفي. موسوعة العناية بالطفل. _ دار العودة: بيروت، 1980.
23. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. _ تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997.
24. وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي. _ دليل رياضة السباحة. _ دار الهدى للنشر و التوزيع: 1999.
25. وفيقة مصطفى سالم. _ الرياضات المائية. _ منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997.
26. ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ. سيكولوجية الطفولة. دار المستقبل: عمان، 1984.
27. محمد مصطفى زيدان. النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. دار الشروق، 1980.
28. محمد صلاح الدين مصطفى وآخرون. خطوات البحث العلمي ومناهجه. جامعة الدول العربية، المشروع العربي لصحة الأسرة: 2010.
29. محمد حسن علاوي. _ سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998.
30. فؤاد نصحي. دراسة أساليب رعاية الموهوبين وتوجيههم. 1980.

31. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982، ص 148 .

32. ابراهيم شلال وأشرف جابر، ألعاب الصغيرة، دار الفكر للطباعة، عمان 1973.

الرسائل والأطروحات الجامعية:

33. بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية، تحت إشراف الأستاذ عمارنة مسعود. دورة جوان.

34. عالم سيد علي، "مساهمة الألعاب الشبه رياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي" مذكرة ليسانس البويرة، جامعة ألكلي محند أولحاج، 2015.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

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

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

37.Thomas.R , Préparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991

الملاحق

الملحق رقم 1
الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبيان:

في إطار إنجاز بحث علمي و دراسة ميدانية ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، تخصص التدريب الرياضي التنافسي.
نضع مجموعة من الأسئلة، راجين منكم الإجابة بكل مصداقية وموضوعية، والتي تستخدم لأغراض علمية وهذا مساهمة منكم معنا للتوصل إلى نتائج تفيد في البحث العلمي وتساعد على وضع حلول لتطوير الرياضة. وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

تحت إشراف الدكتور:

منصوري نبيل

من اعداد الطالب:

عبلة أسامة

السنة الجامعية: 2024 / 2023

المحور الأول: توظيف الألعاب الشبه رياضية يساهم أكثر في زيادة الإقبال على التدريب.

1. هل توظف الألعاب الشبه رياضية اثناء التدريب؟
☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا
2. كيف ترى تفاعل المبتدئين مع الألعاب الشبه رياضية ؟
☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف
3. في رأيك ما الذي يحفز أكثر السباح المبتدئ؟
☐ التمارين ☐ الألعاب الشبه الرياضية ☐ المسبح والماء ☐ أخرى
4. هل تزيد الألعاب الشبه الرياضية من حماس السباحين للمبتدئين؟
☐ نعم ☐ لا
5. هل تبرمج الألعاب الشبه رياضية في كل حصة؟
☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا
6. هل الألعاب المقترحة تكون مدروسة؟
☐ نعم ☐ لا
7. هل ترى من الضروري توظيف الألعاب الشبه رياضية اثناء التدريب؟
☐ ضروري ☐ غير ضروري

المحور الثاني: احتواء الألعاب الشبه رياضية على المتعة و التشويق تجعل
المبتدئين يمارسون السباحة.

8. ما هو تأثير المتعة والتشويق في الألعاب الشبه رياضية على رغبة المبتدئين في تعلم
السباحة؟

تأثير كبير ☐ تأثير متوسط ☐ تأثير صغير ☐

9. كيف تصف استجابة المبتدئين للأنشطة التي تجمع بين الألعاب الشبه رياضية والسباحة؟

ممتاز ☐ جيد ☐ ضعيف ☐

10. هل نظن أن التفاعل الاجتماعي في الألعاب الشبه رياضية يساهم في جذب المبتدئين إلى السباحة؟

نعم ☐ لا ☐

11. هل تعتقد أن المنافسة في الألعاب الشبه رياضية تجذب المبتدئين لممارسة السباحة؟

نعم ☐ لا ☐

12. هل تعتقد أن توفير بيئة تدريبية ممتعة ومشوقة يشجع المبتدئين على الاستمرار في تعلم
السباحة؟

نعم ☐ لا ☐

13. عندما تقترح ألعاب جديدة هل هناك تفاعل وإقبال على التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

14. هل تقترح دمج الألعاب الشبه رياضية مع تدريبات السباحة لجذب المبتدئين؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثالث: اختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة يساهم في زيادة الإقبال على التدريب.

15. متى تستعمل الألعاب الشبه رياضية؟

- ☐ قبل الحصة ☐ أثناء الحصة ☐ بعد الحصة

16. هل تختار اللعبة الشبه رياضية بعناية؟

- ☐ نعم ☐ لا

17. هل هدف التدريب يؤثر على اللعبة المختارة؟

- ☐ نعم ☐ لا

18. ما هو الغرض من استخدامك الألعاب الشبه رياضية؟

- ☐ رفع المعنويات ☐ الزيادة في الحماس ☐ الترويح

19. أين تستخدم الألعاب الشبه رياضية؟

- ☐ داخل الحوض ☐ خارج الحوض ☐ معا

20. كم تستغرق من الوقت عند استعمالك لعبة شبه رياضية؟

- ☐ 10 دقائق ☐ 15 دقيقة ☐ 20 دقيقة

21. إلى أي مدى تعتقد أن اختيار الألعاب الشبه رياضية يؤثر على مستوى الإقبال على التدريب؟

- ☐ تأثير كبير ☐ تأثير متوسط ☐ لا يؤثر

الملحق رقم 2

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
X·O·V·E·X ·K·E·C·A·S·I·A ·H·A·S·X - X·O·E·O·S·t·t -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوجاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:

الرقم: / ق ت ر / م ع ت ن ب ر / ج ب.

الى السيد (ة): بابا خويا فاروق

رئيس وحدة المسح النسيجي الرياضي الأولمبي

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): عيسى أسامة //

- رقم التسجيل: 212133019736 //

تاريخ ومكان الميلاد: 04 / 08 / 2001 // الأختفوية

- في إطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2024 الذي يتدرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

مدير الهيئة المستقبلية



رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصور نبيل



Research Summary:

This study, titled **"The Use of Quasi-Sports Games in Swimming and Their Relationship to Increasing Training Attendance Among Beginner Swimmers Aged 6 to 9 Years"** aimed to evaluate the effectiveness of quasi-sports games in increasing the training attendance of beginner swimmers aged 6 to 9 years and to encourage coaches to use these games in their training sessions.

The general research question posed was: "Does the use of quasi-sports games in swimming relate to increased training attendance among beginner swimmers?" This led to the formulation of the following sub-questions:

- Does the use of quasi-sports games contribute more to increased training attendance?
- Does the inclusion of fun and excitement in quasi-sports games make beginners more likely to practice swimming?
- Does selecting appropriate quasi-sports games contribute to increased training attendance?

Based on these questions, the study hypotheses were formulated as follows:

- The use of quasi-sports games in swimming is related to increased training attendance among beginner swimmers.

Sub-hypotheses:

- The use of quasi-sports games contributes more to increased training attendance.
- The inclusion of fun and excitement in quasi-sports games makes beginners more likely to practice swimming.
- Selecting appropriate quasi-sports games contributes to increased training attendance.

The theoretical part of the study was divided into three chapters:

1. "Quasi-Sports Games" - discussing their importance, types, classifications, and some water games, along with their characteristics and objectives.
2. "Swimming" - covering the types, fields, and levels of swimming, along with its benefits and importance.
3. "The Age Group 6-9 Years" - discussing childhood stages, the mentioned age group, and their characteristics.

The practical part of the study was divided into two chapters:

4. "Research Methodology and Field Procedures" - where the sample was chosen intentionally based on comprehensive enumeration. The field study was conducted at the Bouira Provincial Swimming Association from April 15, 2024, to May 15, 2015. The descriptive approach was used for its suitability to the research nature. A questionnaire was employed as the data collection tool due to its effectiveness in obtaining information on the subject or problem.

The main findings of the study indicate that quasi-sports games play a significant role in increasing training attendance among beginner swimmers. The findings show that educational exercises and situations alone are insufficient to attract beginners to swimming practice. The use of quasi-sports games contributes more significantly to increasing training attendance, and selecting suitable quasi-sports games further enhances this effect. This confirms the study's hypotheses.

Finally, several suggestions and future research directions were proposed:

Research Summary

- The necessity of using quasi-sports games in training sessions.
- Ensuring that quasi-sports games are age-appropriate for the swimmers.
- Carefully selecting types of quasi-sports games based on the session's objectives without neglecting their entertainment aspect.
- Ensuring safety and security during game implementation.
- Familiarity with multiple quasi-sports games and their use during training sessions.