

جامعة العقيد أكلي معند أولحاج  
البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي  
الموضوع:

مساهمة الوسائل البيداغوجية في التقليل من  
الخوف لدى السباحين الناشئين  
(فئة 13-14) سنة

-دراسة ميدانية لأندية الرابطة الولائية للسباحة

إشراف الدكتور:  
بن عبد الرحمان سيد علي

إعداد الطالبين:  
- رافع سفيان  
- فلاك مصطفى

السنة الجامعية: 2015 / 2016

# علمة شكر

عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

- صحيح مسلم -

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في

إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الدكتور القدير: بن عبد الرحمن سيد علي ،

المشرف على بحثنا..

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

سفيان + مصطفى



# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.  
"الجنة تحت أقدام الأمهات" الى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ،  
الى التي باركتني بدعائها و سامعتني بعبها و حنانها الغالية  
و العزيزة على قلبي دعيني انحنى إمامك و اقبل جبينك...أمي.  
الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض...والذي.  
الى أغلى كنز و هبه الله لي إخوتي وأخواتي  
الى أعمامي أخوالي كل باسمه  
الى اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الى رفقاء دربي و طفولتي  
الى كل من عرفهم ولم أذكرهم...  
الى جميع رفقاء الجامعة.  
الى الزملاء جمال الدين، ياسين، مصطفى، فرحات.  
أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

# سفيان

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.  
"الجنة تحت أقدام الأمهات" الى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ،  
الى التي باركتني بدعائها و سامعتني بعبها و حنانها الغالية  
و العزيزة على قلبي دعيني انحنى إمامك و اقبل جبينك...أمي.  
الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض...والدي.  
الى أعمامي أخوالي كل باسمه  
الى اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الى رفقاء دربي و طفولتي  
الى كل من اعرفهم ولم أذكرهم...  
الى جميع رفقاء الجامعة خاصة جمال الدين، ياسين، فرحات  
الى زميلي في المذكرة رافع سفيان  
الى كل من يعرفه مصطفى فلاك  
أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

# مصطفى

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	-شكر وتقدير.
ب	-إهداء.
د	-محتوى البحث.
ك	-قائمة الجداول.
م	-قائمة الأشكال.
س	-ملخص البحث.
ف	-مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
04	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
<b>الجانب النظرية: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية لدراسة</b>	
08	- تمهيد
<b>المحور الأول: الوسائل البيداغوجية لسباحة</b>	
09	1-1-1 البيداغوجية
09	1-1-2 خصائص السباحين الناشئين
10	1-1-3 مدربي السباحة الناشئين
10	1-1-4 أهمية الوسائل التعليمية و التعليمية
10	1-1-5 أهمية الوسائل التعليمية في مجالات التعليم و التعلم:
10	1-1-6 تطور مفهوم تكنولوجيا التعليم
12	1-1-7 تصنيف الوسائل على أساس الحواس التي تخاطبها
12	1-1-8 تعريف الوسائل أو التقنيات التعليمية

المحور الثاني: سمة الخوف	
13	1-2-1 مفهوم الخوف
13	1-2-2 أنواع الخوف
14	1-2-3 الخوف عند الرياضي
14	1-2-4 التصور العقلي للمهارات الحركية
14	1-2-5 التخيل الذاتي الإيجابي
14	1-2-6 تخيل تحقيق الأهداف النهائية للأداء
15	1-2-7 توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب
المحور الثالث: السباحة	
17	1-3-1 تعريف السباحة
17	1-3-2 فوائد السباحة
19	1-3-3 التحليل الفني لطرق السباحة
المحور الرابع الفئة العمرية 13-14 سنة	
21	1-4-2 التعريف بفئة الناشئين
21	1-4-3 خصائص المرحلة العمرية (13-14) سنة
24	1-4-4 المرحلة العمرية (13-14) سنة و ممارسة الرياضة
25	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
25	- تمهيد
28	2-1 دراسة زاوي عبد السلام 2008/2007
29	2-2 دراسة علوان رفيق 2007_2008
30	2-3 دراسة مزارى فاتح 2012_2013
32	2-4 دراسة رحمي أسامة 2014_2015
33	2-8 التعليق على الدراسات
34	2-9 أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث
35	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية لمبحث.	
الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
38	- تمهيد.

39	3-1 الدراسة الاستطلاعية.
39	3-1-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى.
39	3-1-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية.
40	3-2 منهج البحث.
40	3-3 متغيرات البحث.
40	3-4 تحديد مجتمع وعينة البحث.
42	3-5 مجالات البحث.
42	3-6 أدوات البحث.
44	4-8-1 صدق الأداة.
44	4-8-2 عرض الوسائل الإحصائية.
46	- خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحميل ومناقشة النتائج.</b>	
48	- تمهيد.
49	1-4 عرض وتحليل النتائج
49	• 1-4-1 المحور الأول: نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباحين الناشئين.
56	1-4-2 المحور الثاني: الكفاءة المهنية والعلمية للمدرب في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التقليل من الخوف.
62	1-4-3 المحور الثالث الطريقة الجيدة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع الناشئين له دور في التقليل من الخوف .
68	تحليل نتائج المقابلة
70	تحليل نتائج المقياس
71	2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
71	1-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
73	2-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
74	3-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة
75	3-4 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة
76	- الخلاصة

77	- الاستنتاج العام
79	- خاتمة
81	- إقتراحات وفروض مستقبلية
/	- البيبلوغرافيا
/	- الملاحق
/	- الملحق رقم 01
/	- الملحق رقم 02
/	- الملحق رقم 03
/	- الملحق رقم 04
/	- الملحق رقم 05
/	- الملحق رقم 06

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان	رقم الجدول
41	يمثل مجتمع البحث	01
41	يمثل العينة المدروسة	02
43	يمثل تقسيم محاور الأستبيان	03
44	يوضح أسئلة المقابلة.	04
49	يبين وجود الوسائل البيداغوجية الكافية لممارسة السباحة.	05
50	يبين ان كانت الأندية تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية.	06
51	يبين ان كان عدم توفر الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباحين الناشئين.	07
52	يبين أن نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل العملية التدريبية في السباحة.	08
53	يمثل الوسائل البيداغوجية المتوفرة بكثرة في المسابح	09
54	يمثل امكانية تعليم السباحين بدون وسائل بيداغوجية	10
55	يبين أن كان هناك صعوبة في أدال بعض السباحين الى حوض السباحة	11
56	يبين ان كان المستوى التكويني دور في تخفيف الخوف لدى السباحين الناشئين	12
57	يبين كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية له دور في راحة السباح الناشيء	13
58	يبينان كان المدربون قد تلقوا تكوينا حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة	14
59	يبينان كان الوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد السباح على التقليل من الخوف.	15
61	يبين ان كانت الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير الازمة	16
62	يبين ان كان لدى تكوين المدربين تكوين خاص على الوسائل البيداغوجية الحديثة	17
63	يبين ان كان المدربون يقدمون برامج تدريبية تساعد على التقليل من الخوف	18
64	يبين ان كان المدربون يستخدمون الألعاب شبه رياضية كوسيلة لتقليل الخوف لدى السباح	19
65	يبين أين يكمن دور استخدام هذه الألعاب في بداية الحصة أم نهاية الحصة	20
66	يبين الأساليب التدريبية التي يستخدمها المدرب أثناء عملية التدريب السباح الناشيء	21
67	يوضح أن كان يتم استشارة المدرب عند اقتناء الوسائل البيداغوجية	22
71	يبين الدلالة الاحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين الفرضية الجزئية الأولى	23
72	يبين الدلالة الاحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين الفرضية الجزئية الثانية	24
73	يبين الدلالة الاحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين الفرضية الجزئية الثالثة	25

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان	رقم الجدول
64	يبين وجود الوسائل البيداغوجية الكافية لممارسة السباحة.	01
65	يبين ان كانت الاندية تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية	02
66	يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية.	03
66	يبين أن نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل عملية التعلم في السباحة	04
67	يبين الوسائل البيداغوجية المتوفرة بكثرة في المجتمع	05
67	يبين إمكانية تعلم السباحين الناشئين بدون وسائل بيداغوجية	06
70	تبين إن كان هناك صعوبة في إدخال بعض السباحين إلى الماء	07
71	يبين إن كان يلعب المستوى التكويني دور في التخفيف من الخوف	08
71	يبين إن كان المنشآت البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية	09
75	يبين إن كان المدربون قد تلقوا تكويننا حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية	10
83	يبين إن كانت الوسائل التعليمية الحديثة تساعد على التقليل من الخوف	11
85	يبين العامل الرئيسي الذي يعتمد عليه المدربون في التعامل مع السباحين الناشئين	12
88	يبين إن كانت الوسائل والمنشآت الرياضية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية	13
90	يبين إن كان لدى المدربين تكوين خاص على الوسائل البيداغوجية الحديثة	14
96	يبين إن كان المدربون يقدمون برامج تدريبية تساعد على التقليل من الخوف	15
		16
		17
		18
		19

مساهمة الوسائل البيداغوجية في التقليل من سمة الخوف لدى السباحين الناشئين فئة 13-14 سنة.  
" دراسة ميدانية أجريت على بعض نوادي الرابطة الولائية للسباحة."

إعداد الطالبان: رافع سفيان - فلاك مصطفى

إشراف الدكتور: بن عبد الرحمان سيدعلي

### ملخص البحث:

هو إبراز الدور الفعال للوسائل البيداغوجية في مساعدة السباح الناشئ على التقليل من سمة الخوف، والذي له أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي، و الأهداف التي نرجو الوصول إليها هي: معرفة دور الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة في مساعدة السباحين على التقليل من سمة الخوف، وكذا نقصها يؤثر على زيادة الخوف لديهم، و معرفة الكفاءة المهنية و العلمية للمدربين في كيفية استخدام هذه الوسائل المساعدة على تعليم السباحة، و تجنب الخوف الذي يعيق السباح على إكتساب المهارات الفنية للسباحة و ذلك من خلال الطريقة الجيدة التي ينتهجها المدرب في التعامل مع الناشئ.

أم الجانب المنهجي فقد إستخدمنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة للسباحة فئة الناشئين، وتم إختيار العينة الخاصة بالاستبيان بطريقة مسحية وشملت جميع مدربي السباحة لفرق ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الولائية، والبالغ عددهم (10) مدربين، والعينة الخاصة بالمقابلة تم بطريقة قصدية بسيطة وشملت جميع رؤساء الأندية بغرض إثراء الموضوع وتدعيمه أكثر، والعينة الخاصة بالمقياس شملت جميع السباحين فئة الناشئين وتم إستخدام النسب المئوية (%) وإختبار كا2 والمتوسط الحسابي كوسائل إحصائية في الدراسة.

في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى مساهمة الوسائل البيداغوجية في التقليل من سمة الخوف لدى السباحين الناشئين.

من خلال هذا خرج الباحثان بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة في المسابح
- على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي للسباح، حيث يعتبر عنصر هام في العملية التدريبية.
- إدراك أهمية الوسائل البيداغوجية في مساعدة السباحين على تعليم السباحة و تجنب الخوف.

**الكلمات الدالة:** الوسائل البيداغوجية، سمة الخوف، السباحين الناشئين.

لقد شهد عصرنا الحديث العديد من التطورات، والانجازات العلمية التي تخدم الإنسان في شتى مجالات حياته، وبالموازاة مع هذا يشهد المجال الرياضي الذي لا يقل شأنًا عن باقي العلوم الأخرى تطورًا، وذلك من حيث استعمال أحدث الأجهزة، والوسائل البيداغوجية والأساليب العلمية المتطورة، في الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة، وهذا لما تحتضيه باهتمام وشغف كبيرين حيث يبع الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية، ومنها العالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها من خلال تمثيل الرياضيين لكل بلد حيث تكون فيها الانفعالات عند المتفرجين أو عند الرياضيين، كالخوف من الفشل، والرغبة في الفوز التي تشكل حالة نفسية تتصف دائما بالتوتر والقلق التي تتحول في بعض الأحيان الى عنف وربما تؤدي الى نقص في مستوى الأداء.

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية، بل هي الأساس لجميع أنواع الرياضات المائية المدرجة ضمن المسابقات الأولمبية، وقد شهد التاريخ تطورًا بالغًا، سواء كان ذلك في الأداء، أو في مستوى الانجاز، الذي ظهر جليا في تساقط الأرقام العالمية، والأولمبية مما جعل الأداء يمر بتطور ملحوظ، الشيء الذي يجعل العالم يسعى نحو محو أمية السباحة ليجعلها مشهورة ضمن الرياضات الأخرى.

وبما أن السباحة تمارس في وسط مائي يختلف عن الأنشطة الأخرى من وضع الجسم وصعوبة التنفس، ودخول الماء الفم، والأنف، والأذن وغيرها من المؤثرات التي قد تخلق لدى المبتدئين الشعور بالخوف من الماء، ومما يؤدي أحيانا الى حصول اعاقة في ممارستها، تنعكس سلبا على عملية التعلم ومستوى الاداء. ويؤكد كوسلمان COUNSILMAN بذكره أن الجسم البشري يمتلك قدرات معينة ويعتمد مستوى أداء الفرد على ما يمتلكه من قدرة والتي تؤثر بدرجة كبيرة في التفوق الرياضي اذا ما أصقلت بالتدريب الجيد (محمد محمد لحسيني شعبان 2014، ص10)

ومن أجل تحقيق النتائج المرغوبة فيها فقد وجد الباحث ضرورة لدراسة كيفية التخلص من الخوف أو التقليل منه، بوصفه عامل معيق في عملية التعلم، وذلك من خلال استخدام وسائل مساعدة تشعر المتعلم بالطمأنينة في أثناء النزول الى الماء.

فالاهتمام بالرياضيين يبدأ منذ مرحلة الطفولة، والتي تعتبر من أهم مراحل النمو حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل 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 ومن أجل الوصول الى أعلى المستويات والانجاز الرياضي، يجب أن تتوفر لدى مدرب السباحة كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه. و تعد الأدوات المساعدة مهما كان نوعها السمعية والبصرية والعملية احدى الوسائل التعليمية المهمة والتي تساهم في توصيل المعلومات وتسهيل عملية التعلم في جميع الألعاب الرياضية (فيصل محمد بن محمد، 2015، ص15)

. ومن المتعارف عليه أثناء البدء بتعليم المهارات الحركية لطرق السباحة في الوسط الجديد (الماء) في

إمكانية حدوث انفعالات قوية والتخلص من بعض العوامل النفسية السالبة لدى المبتدئين، وكلا الظاهرتين تؤثر على عملية التعليم، وعليه ولكي لا يقع المعلم أو المدرب في أخطاء قد لا يمكن تجاوزها مستقبلا لذا يجب معرفة العوامل المؤثرة على عملية التعليم وهي العوامل النفسية، العوامل الفيزيولوجية، العوامل الفيزيائية، لغرض الاستفادة

من العوامل الايجابية ومحاولة إبعاد العوامل السلبية عن المبتدئ  
 فمرحلة التعليم للسباحة هي أساس غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة والوصول إلى المستويات  
 المتقدمة بالإضافة إلى ممارسة مجالات السباحة المختلفة.  
 ومن خلال ملاحظتنا لهذه الانفعالات السلبية ، الخاصة بفئة الناشئين في بعض المسابح بالبويرة ارتأينا أن نقوم  
 بهذا البحث المتمثل في :مساهمة الوسائل البيداغوجية في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين كانت مشكلة  
 البحث وانبثقت عنها عدة تساؤلات اخرى  
 حيث قسم البحث على النحو التالي :  
 الجانب التمهيدي: حيث تناولنا أهمية البحث ،واشكاليته ،وكيفية صياغتها والفرضيات المحتملة، وأهداف هذا البحث  
 وأسباب ،اختيار الموضوع وتفصيل بعض المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالموضوع .  
 ولقد قسمنا بحثنا الى جانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي  
 الجانب النظري: الفصل الأول قسم الى أربع محاور على الترتيب ،  
 الوسائل البيداغوجية : وتطرقنا فيه معنى البيداغوجية ،التدخل البيداغوجي في الألعاب الفردية ،أهمية الوسائل  
 التعليمية وتصنيفات الوسائل على أساس الحواس ، سمة الخوف تطرقنا فيه على مفهوم الخوف .تعريف الفوبيا  
 وتوجيه انفعال الخوف لرياضي من طرف المدرب .السباحة تطرقنا فيه تعريف السباحة .فوائد السباحة انواع  
 السباحات وكذا التحليل الفني لكل سباحة السباحين الناشئين (الفئة العمرية)تطرقنا فيه عل تحديد الفئة العمرية وكذا  
 خصائص هذه الفئة.  
 الفصل الثاني: تطرقنا الى الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث وقمنا بعرض ملخص والتعليق عليها.  
 الجانب التطبيقي :الذي يحتوي بدوره على فصلين: الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية التي شملت  
 الدراسة الاستطلاعية ،مجتمع الدراسة ،عينة الدراسة ،المنهج المستخدم ،ومتغيرات البحث ومجالات البحث ،  
 والوسائل الاحصائية  
 والفصل الثاني :تمثل تحليل مناقشة نتائج ،الخاصة بالاستبيان وتحليل نتائجه وكذا نتائج المقابلة وتحليل المقياس  
 وكذا مناقشة النتائج بالفرضيات وتدعيم البحث ببعض الفروض والاقتراحات مستقبلية.

## الإشكالية:

يعتبر التطور السريع في مختلف ميادين الحياة العامة و الرياضة بصفة خاصة في أغلب دول العالم سواء الاجتماعية و الثقافية وخاصة التكنولوجيا ،ألزم العاملين في مجال الرياضة بالنهوض بالبحث العلمي و العملية التدريبية التعليمية.

وتعد رياضة السباحة من بين الرياضات المميزة و الممتعة لكثير من شعوب العالم ،لما تكسبه للفرد من فوائد بدنية، واجتماعية، ونفسية، ومما تحلته من مكانة في الدورات العالمية و الأولمبياد، و لقد شهدت في السنوات الأخيرة تقدما علميا واضحا في مجال تعليم السباحة بشكل عام و تدريبها بشكل خاص.

و يفضل تعلم السباحة في أعمار مبكرة لاختلافها عن الألعاب الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك عن طريق التوافق بين حركات الذراعين و الرجلين لغرض الارتقاء بكفاءة الرياضي ومن أجل تسهيل العملية التدريبية لناشئين و كذا تحسين الحركة و سهولة تغيير اتجاه الحركة و السيطرة على الاستجابات الحركية.

وهذا كله بفضل استخدام الوسائل البيداغوجية في عملية التدريب التي تهدف إلى تطوير و تحسين السباحين الناشئين و بالاهتمام بإعدادهم إعدادا شاملا بدنيا و مهاريا و نفسيا ،وأصبح هو الطريق لتحقيق أفضل المستويات في الأداء الرياضي، إن الاضطرابات النفسية أصبحت تواجهنا بوصفها مشكلة عامة ،تؤثر في الناحية البدنية والمهارية للرياضيين، و تتسم بصفة عامة بوجود صراعات داخلية من بينها الخوف والقلق و غيرها من الصراعات.

ويعد الخوف أحد الانفعالات النفسية التي تبدأ مبكرة في حياة الفرد ثم تستمر مع إلى آخر حياته في الطرق التعبير عنها تبعا عوامل النمو. كما يرى الدكتور أسامة كامل الراتب" عادة ما يصاحب الخوف أعراض تنبه في الجهاز العصبي اللاإرادي من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب والعرق البارد وارتعاش الأطراف واختناق في الرقبة(أسلمة كامل راتب ،2004،ص81) .

وأظهرت البحوث و تجارب الدول المتقدمة في هذا المجال أن التدريب العنيف للسباحين للمراحل السنية تمثل خطورة حقيقية في الجوانب الفيزيولوجية والنفسية لهم، مما يجعلهم يبتعدون عن السباحة في سن مبكرة. (عصام حلمي، ص 3، 1992)

حيث يجعل الكثير يتردد عن ممارسة السباحة وكذا تعلمها وخاصة فئة الناشئين الذين يخافون الاقتراب من الماء. وبعد الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها حول بعض مسابح ولاية البويرة ارتأينا أن نقص استخدام الوسائل البيداغوجية أدى بتردد بعض الناشئين عن ممارسة السباحة، وكذا كفاءة المدربين في التعامل مع الناشئين، بانتهاج اساليب تسلطية تجعل السباحين الناشئين يترددون ويخافون ممارسة السباحة ،وبعد الاحساس بالمشكلة التي تتعرض لها فئة الناشئين حول الخوف من السباحة، حيث يعتبر بمثابة مجال تكويننا ،ومن خلال ما سبق يمكن طرح مشكلة البحث.

**طرح التساؤل العام:**

هل تساهم الوسائل البيداغوجية في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين؟

**ويمكن إدراج التساؤلات الجزئية التالية:**

- 1- هل نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من الخوف لدى السباحين الناشئين؟
- 2- هل الكفاءة المهنية والعلمية في استخدام الوسائل البيداغوجية تساعد في التقليل من الخوف لسباحين الناشئين؟
- 3- هل الطريقة المنتجة من طرف المدرب في التعامل مع الناشئين لها دور في التخفيف من الخوف؟

**• الفرضية العامة:**

- تساهم الوسائل البيداغوجية التقليل من سمة الخوف لدى السباحين الناشئين

**• الفرضيات الجزئية:**

- 1- نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من الخوف لدى السباحين الناشئين.
- 2- للكفاءة العلمية و المهنية للمدرب في استخدام الوسائل البيداغوجية تساعد في التقليل درجة الخوف لسباحين الناشئين .
- 3- الطريقة الجيدة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع الناشئين لها دور في التخفيف من الخوف.

**• أسباب اختيار الموضوع :****أسباب ذاتية:**

- الميل الشخصي لممارسة السباحة وكذا ممارسة مهنة السباحة.
- حب التعرف على الأشياء التي تساعد السباحين الناشئين على تعلم السباحة.
- حب اكتشاف الأشياء الجديدة عن ممارسة الرياضة، وخاصة السباحة .
- نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث.

**أسباب موضوعية:**

- الاهتمام الكبير الذي توليه معظم الدول المتقدمة لهذه الرياضة
- محاولة معرفة الوسائل البيداغوجية التي تساعد السباحين الناشئين على تعلم السباحة
- محاولة التعرف على دور المدربين في تخفيف الخوف لدى الناشئين
- التعرف على أهمية الوسائل البيداغوجية في تقليل القلق و الخوف من الماء لدى السباحين الناشئين.
- ولما لها من أهداف تربوية، وصحية.

**• أهمية البحث:**

تلعب السباحة دورا هاما من خلال إشراك كل عضلات الجسم في أداء أي نوع من السباحات حيث أصبحت وسيلة علاجية لكثير من الأمراض و خاصة أمراض المفاصل و العظام و لبعض التشوهات القومية، وكذا لما لها من فوائد عقلية و نفسية و فيسيولوجية و جسمية و، تعتبر رياضة ترويحية تساعد السباح على التخلص من الملل، والقلق والاضطرابات، وتمارس من طرف كلا الجنسين ومختلف الأعمار كبارا وصغار، بالإضافة أن لها وسائل

بيداغوجية تساعد في تعليم وتدريب السباحين وتقلل الخوف لهم الذي ينتابهم عند بداية ممارستها وأثناء عملية التعلم والتدريب، واكساب السباحين سهولة التأقلم مع الماء.

### • أهداف البحث:

- 1- إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية و الهدف من الدراسة هو السبب الذي من أجله قمنا بإعداد هذه الدراسة والتي تهدف إلى محاولة التعرف على الأسباب التي تزيد من الخوف لدى السباحين الناشئين ومساعدتهم على تجاوزه.
- 2- محاولة التعرف على الوسائل البيداغوجية التي تساعد السباحين على التقليل من الخوف حت المدرب على أهمية مساعدة السباحين الذي يمتلكهم الخوف الشديد في ممارسة السباحة
- 3- تنبيه المدربين بضرورة وضع برامج تساعد الناشئين على التقليل من الخوف داخل المسابح
- 4- محاولة تطوير الوسائل البيداغوجية و كذا أساليب التخفيف من الخوف لدى الطفل الممارس رياضة السباحة.
- 5- ابراز أهمية الوسائل البيداغوجية في التقليل من الخوف لدى السباحين
- 6- ابراز اهم العراقيل التي تواجه السباحين الناشئين أثناء عملية التعلم.

### • تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### • الوسائل البيداغوجية :

- **التعريف الاصطلاحي:** هو كل ما يمكن أن يساهم في تحقيق هدف حالي أو مستقبلي، من تسهيلات وملاعب وأجهزة وأدوات وميزانية، وظروف مناخية وجغرافية ومعلومات وإطارات مختصة متبعين الأسلوب العلمي للتخطيط والأداة والتقويم لتحقيق تلك الأهداف (مصطفى حميد الكروي، ماهر أحمد عاصي 2011، ص23)
- **التعريف الإجرائي:** هي كل العوامل المادية التي تسهل وتخدم رياضة السباحة، وتساهم في نجاح العملية التعليمية والتدريبية، استعمال الوسائل البيداغوجية الحديثة.

#### • الخوف:

- **التعريف الاصطلاحي :** عبارة عن حالة نفسية شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني تتتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسها بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر في داخل الشخصية (الشرين 2002، ص36)
- **التعريف الإجرائي:** هو حالة من التوتر والقلق تصاحب الرياضي نتيجة تعرضه لعامل خارجي، قد يؤثر في نفسية الشخص وإحساسه بالخطر نتيجة لهذا العامل.

- تعريف السباحة:

- **التعريف الاصطلاحي:** هي أحد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية .والأنهار ،والبحيرات والبحار والمحيطات ) (مصطفى حميد الكروي .ماهر أحمد عاصي 2011،ص13)
- **التعريف الإجرائي:** تعتبر من الرياضات المائية التي يستعمل فيها الرياضي جميع أعضائه وهي رياضة تعتمد بصفة كبيرة على الأطراف وطريقة التنفس.

- تعريف الناشئين:

- **التعريف الاصطلاحي:** هم الصغار من الجنسين.البنين والبنات والذين تتراوح أعمارهم ما بين (05-13)سنة ،تندرج هذه السنوات تحت كل مراحل الطفولة المتوسطة (08-10)سنوات تقريبا (بجي السيد الحاوي ،2004ص24)
- **التعريف الإجرائي:** هي مرحلة الطفولة المتأخرة (11-14) سنة تقريبا، وتمثل بداية مرحلة المراهقة الأولى.

## تمهيد:

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية، بل هي الأساس لجميع أنواع الرياضات المائية المدرجة ضمن المسابقات الأولمبية، وقد شهد التاريخ تطوراً بالغاً سواء كان ذلك في الأداء أو في مستوى الانجاز الذي ظهر جلياً في تساقط الأرقام العالمية والأولمبية مما جعل الأداء يمر بتطور ملحوظ، الشيء الذي يجعل العالم يسعى نحو محو أمية السباحة ليجعلها مشهورة ضمن الرياضات الأخرى بالاستعانة بالوسائل البيداغوجية والأدوات الضرورية اللازمة لتسهيل عملية التدريب .

وباعتبار أن لكل شيء بداية حدوث انفعالات قوية والتخلص من بعض العوامل النفسية السالبة لدى المبتدئين، وكلا الظاهرتين تؤثر على عملية التعليم، وعليه ولكي لا يقع المعلم أو المدرب في أخطاء قد لا يمكن تجاوزها مستقبلاً لذا يجب معرفة العوامل المؤثرة على عملية التعليم وهي العوامل النفسية، العوامل الفيزيولوجية، العوامل الفيزيائية سلبيًا أو إيجاباً لغرض الاستفادة من العوامل الإيجابية ومحاولة إبعاد العوامل السلبية عن المبتدئ.

## 1-1- المحور الأول : الوسائل البيداغوجية

1-1-1 البيداغوجية: من الناحية الإيمولوجية ظهرت هذه الكلمة سنة 1945 وهي مركبة من كلمتين PAIS و PAIDOS و تعني التلميذ AGAN تعني السيرة فيقصد بهذه الكلمة إذ سيرة التلميذ.

✓ أما من الناحية الاصطلاحية:

يقول ديلا نديشر: البيداغوجية مجموعة من النظريات والقواعد التي تساعد المدربين والمربين وتوجيههم في مهامهم اليومية و لا تهتم بالمواضيع والأهداف المراد تحقيقها فقط، بل كذلك بالأفراد والجماعات المشاركة في العملية التربوية.

أما ديكارت يعرف البيداغوجيا والتكنولوجيا التربوية كإستراتيجية عامة....حيث هدفها هو اختيار الوسائل البيداغوجية المناسبة وتكيفها تبعاً للحالات التربوية قصد تحقيق الأهداف المشتركة. (بن عقيلة كمال، 2000، ص 121)

✓ التدخل البيداغوجي في الألعاب الفردية:

تكتسي الحالات البيداغوجية التي تزخر بها هذه الأنشطة أهمية بالغة من الناحية التربوية و خاصة عندما لا تحمل معها الطابع التنافسي و المواجهة مع الغير. فهي من جهة تسمح للتلميذ إختبار قدراته الظاهرية و تحثه على التحدي و من جهة أخرى تسمح للمربي بتقدير الأداء البيداغوجي للمتعلمين و تقييمهم، فمثل هذه الحالات البيداغوجية المناسبة للمتعلمين الذين يعانون ضعفاً من الناحية البدنية مقارنة مع زملائهم الذين يظهرون إمكانيات عالية أثناء الحصة التدريبية التي تطغى فيها الطريقة البيداغوجية القديمة.

فالمهام البيداغوجية الأساسية التي يستوجب على المربي التحلي بها هو تشجيع الطفل على تغيير و تحسين مواقفه، ومساعدته في مواجهة العراقيل و تحمل المسؤوليات، والعمل على قصد جعله قادراً على تحمل نتائج أفعاله بدون الشعور بأي تأثير نفسي.

✓ أنواع المنشآت الرياضية :

تختلف المنشآت الرياضية عن بعضها بناءً على ما تحتويه من أماكن تتعلق بممارسة النشاطات الرياضية و لهذا من الممكن تصنيفها إلى عدة أنواع وذلك حيث الأتي:

- 1\_ الأهداف: منشأة تنافسية، منشأة تدريبي، منشأة ترويجية، تعليمية، علاجية....إلخ
- 2\_ الشكل العام: منشأة خارجية (مكشوفة) منشأة داخلية(مغطاة) رياضات مائية(سباحة، غطس، ...الخ)(سعيد عرابي 2015 ص7)

1-1-2- خصائص السباحين الناشئين: يتميز سباحو هذه المرحلة بما يلي:

- 1\_ يتمتعون باللهو عند ما يكونون مع أصدقائهم داخل حمام السباحة
- 2\_ تكون قدرتهم البدنية منخفضة، وبعضهم يمتلكه الخوف والرعب من الماء
- 3\_ مستوى تعليم الوالدين يساهم في نجاح البرنامج التعليمي الموضوع كله
- 4\_ التطبيقات مع هذه المرحلة يجب أن تكون .... ومتوازنة و لا تكون.....(محمد علي القط، 2013، ص 7-8).



- **لوح الانقاذ:** و هو لوح مصنوع من مادة قابلة على الطوفان و يوضع به أحزمة لربط الفريق عليه أثناء النقل.
- **عصا الانقاذ:** و هي عصا مصنوعة من مادة قوية و دقيقة مثل الألمنيوم و توضع في نهايتها خطاف يكون على شكل شبه دائري.
- **حبل الانقاذ:** و هو حبل طويل و مربوط به طوافة صغيرة أو أي شيء آخر يساعد على طوفان الحبل و على وصول الحبل إلى أبعد مسافة.
- **كرسي المنقذ:** و هي كرسي على ارتفاع 5 إلى 6 قدم يوضع على حافة قريبة من الماء حيث يشاهد و يشرف المنقذ على جميع الماء في المسبح.
- **كاميرات المراقبة:** يتم حديثا تزويد المسابح بكاميرات حساسة تحت الماء لمراقبة مستخدمي المسبح، و هذه الكاميرات مزودة ببرنامج يعطي إشارات التنبيه للمنقذ عن ما يغطس أحد مستخدمي المسبح تحت الماء إلى عمق و لمدة زمنية معينة.
- **الملابس: (suits)** مايو السباحة: و هو اللباس الخاص في السباحة و يجب أن يكون على شكل قطعة واحدة، و تصنع من خليط خيوط النايلون و البوليستر و المطاط.
- **نظارات السباحة:** ينصح بأن يرتدي السباح نظارات أثناء التدريب لأنها تعمل على مساعدته برؤية جيدة و واضحة و كذلك حماية العينين من المواد الكيماوية في الماء.
- **الزعانف (flippers):** تعد الزعانف إحدى أهم التجهيزات الضرورية للتعلم و التدريب و ينصح باستعمال الزعانف القصيرة ذات المرونة القليلة في تدريب السرعة.
- **الزعانف الاعتيادية:** زعانف السرعة، زعانف الأطفال، زعانف المونوا أو الفراشة.
- **غطاء الرأس (cops):** يعد غطاء الرأس ضروري للحفاظ على الشعر من المواد الكيماوية في الماء و يعمل على منع نزول الشعر على العينين خاصة الفتيات و لتقليل مقاومة الماء.
- **طوافة السحب:** و هي أسطوانة أو إثنان مربوطتان ببعضها ببعض و مصنوعة من مادة تساعد على الطفو توضع بين الرجلين لمساعدة المتعلم على تعلم تكنيك الذراعين و انسيابية الجسم.
- **كفوف السحب (hand paddles):** و هي كفوف يضعها السباح على كف اليد، و تكون مصنوعة من مادة بلاستيكية أو مادة أخرى تعمل على زيادة المساحة الطبيعية للكف و تستخدم لغرض تعليم التكنيك الصحيح.
- **طوافات الرجلين (kick board):** تكون طوافات الرجلين على أشكال مختلفة و أوزان مختلفة تستخدم لغرض تطوير القوة و التحمل و السرعة و التكنيك للرجلين و الانسياب والتوازن في الماء. و تستخدم تمارين الإسترخاء.
- **طوافة التدريب:** هي التي تستخدم بشكل واسع لغرض التعلم و التدريب.
- **الحبال المطاطية:** تعد الحبال المطاطية من التجهيزات الضرورية لتدريب القوة والقدرة للسباح.

**1-1-7- تصنيف الوسائل على أساس الحواس التي تخاطبها:**

-يقسم هذا التصنيف الوسائل التعليمية إلى ثلاث أنواع رئيسية هي:

1-الوسائل البصرية: وتشمل جمع الوسائل التي يعتمد الإنسان في دراستها على حاسته البصر وحدها و منه، الصور، و الرموز، التصويرية، والنماذج.

2-الوسائل السمعية: وتشمل جميع الوسائل التي يعتمد في استقبالها على حاسة السمع و منها اللغة اللفظية المسموعة، والتسجيلات الصوتية.

3-الوسائل السمعية والبصرية: وتشمل جميع الوسائل التي تعتمد في إستقبالها على حاستي السمع والبصر: التلفاز التعليمي، والشرائح عندما تستخدم مصاحبة التسجيلات الصوتية(محمد محمود الحيلة.2013 ص 90).

**1-1-8- تعريف الوسائل أو التقنيات التعليمية.**

• **التقنيات التعليمية:** هي كل الأدوات و الوسائل التي يمكن أن يوضح المدرب من خلالها غموض الألفاظ و المفاهيم التي تواجه الرياضيين أثناء الموقف التعليمي، وبالتالي تكوين صورة ذهنية كاملة لها في أذهانهم، مما يساعد على نجاح العملية التعليمية (علي فوزي عبد المقصود.2015ص18).

-بالرغم أن استخدام الوسيلة التعليمية في أمس الحاجة إلى نوعية خاصة من المدربين و هو المدرب الموهوب الذي يستطيع فهم الوسيلة و يستطيع أن يحدد مكان و زمان استخدامها بشكل صحيح في الموقف التعليمي الذي يتطلب استخدام الوسيلة فيه.

• **الوسائل التعليمية:** هي كل ما يستخدمه المعلم أو المدرب من أجهزة و مواد و أدوات و غيرها بمصادره الأساسية، المدرب (المعلم)، المتدرب (الرياض) و المادة (الموقف التعليمي).

## 1-2- المحور الثاني: الخوف عند المبتدئين في السباحة

## 1-2-1- مفهوم الخوف:

إن الخوف عبارة عن حالة نفسية شعورية. وجدانية و يصاحبها انفعال نفسي و بدني تنتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسه بالخطر و قد ينبعث هذا المؤثر من داخل الشخص و يعد انفعال الخوف واحد من أحد ميكانزمات الحفاظ على الذات وبقائها، و كلما كانت درجة الخوف في حدود المعقول غير المتطرفة كان الإنسان سويًا في هذا الانفعال، و يمكنه التحكم فيه و كلما كانت درجة الخوف كبيرة عن السيطرة، كما أن الفرد يعاني من اضطراب نفسي يكون من مؤثراته إصدار سلوك شاذ يهدف إلى البعد عن مصدر الخوف فعندما يبدي خوفًا مرتبطًا بموضوعات أو مواقف لا تتطوي على تهديد حقيقي أو خطر واقعي فإنه يعاني من خوف مرضي أو فوبيا. (عبد الرحمن، 1999، صفحة 22)

## • تعريف الفوبيا:

الفوبيا نوع من أنواع الخوف الشاذ، أي خوف ليس له معنى، أي الخوف من أمور ليس من شأنها أن تثير الخوف و ليس فيها خطر حقيقي، كل منا لديه بعض المخاوف الغريبة التي يمكن الإشارة إليها على أنها فوبيا طبيعية أو عادية، مخاوف صغيرة عديمة المعنى. (معرض، 1999، صفحة 24)

## • الخوف عند واطسن:

في رأيه أن المخاوف تكون فطرية عند الطفل كخوفه من الأصوات العالية فمن خلال هذا التعريف نجد أن واطسن يرجع الخوف إلى الفطرة فهو يرى أن المخاوف الأخرى مشتقة من المخاوف الفطرية. (معرض، 1999، صفحة 24)

## 1-2-2- أنواع الخوف:

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

## أولاً: مخاوف عادية موضوعية:

و هي مخاوف لا تلفت النظر بل أحياناً في وقاية الفرد و حمايته كما أنها تدفع الأذى عنه و تجنبه الكثير من المخاطر و المخاوف الموضوعية الأكثر شيوعاً عند الأطفال والمراهقين مثل الخوف من الأمراض و العدوى الخوف من الفشل الدراسي...و هو انفعال تلقائي لا يسبب إعياء ولا إرهاق و لا يحدث انطواء حول الذات بل ينشئ حذراً واحتياطاً يدفع إلى اتخاذ الأسباب و إعداد نفسه لمقاومة العوائق للقضاء على متوقعات الخوف و هذا النوع كائن في كل نفس عادية.

## ثانياً: مخاوف ذاتية موضوعية مرضية:

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

موضوعات خارجية، و قد يكون الخوف داخلي عميق يسقطه الفرد على الأشياء فهو ينشأ من إحساس شديد بالضعف و الوهم من ناحية أولية و من استخدام أمر مخيف، و إعطاء أكثر مما يستحق من ناحية ثانية واستعداد النتيجة المرجوة. (معرض، 1999 ص38)

### 1-2-3- الخوف عند الرياضي:

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

و يختلف القلق عن الخوف العادي في أن التهديد في القلق يكون معنويا موجها نحو اعتبارات الذات وليس ماديا نحو التكوين الجسمي (المادي)، كما أنه قد يكون حاضرا أو متوقعا، الرياضي يشعر بالخوف من الإصابة البدنية و لكنه يقلق حين يتوقع أو يحدث له بالفعل فقدان اعتبار الذات نتيجة الهزيمة في المنافسة. (معرض، 1999، صفحة 89)

### 1-2-4- التصور العقلي للمهارات الحركية:

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

### 1-2-5- التخيل الذاتي الإيجابي:

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

### 1-2-6- تخيل تحقيق الأهداف النهائية للأداء:

يحاول الرياضي في هذا الأسلوب أن يتخيل الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها يوم المنافسة فكل هدف أو سلوك معين قرر الرياضي أن يحققه يحمل بين طياته تدعيما إيجابيا للأداء، و يمكن ترجمة هذه الأهداف أو المعاني أو السلوك المراد إنجازها إلى نوع من التصور، أو التخيل الإيجابي، لسير أحداث المنافسة، محاولا استحضار أو استعداد الأداء المتوقع كاملا، فيحاول أن يشعر وأن يرى، وأن يسمع كل شيء سوف يحدث مع هذا الأداء كما يجب و يرغب عليه، فيمكن أن يتحمل وجود الأشخاص الذين يرغب في وجودهم لمشاهدة المنافسة و يتخيل سياح المتفرجين والمشجعين على النحو الذي يفضله كما يمكن أن يذهب الرياضي إلى أبعد من ذلك بأن يتصور النتائج التي تنتظره بعد تحقيق الفوز. (معرض، 1999، صفحة 54)

## 1-2-7- توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب:

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

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

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

- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة، و يتحكم في انفعالاته و إلا يظهر الخوف، حيث إذا انتقل الخوف من المدرب إلى الرياضي، فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة و الشجاعة و الإقدام و عدم الخوف.

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

- المخاوف وراثية :
  - في بعض الأحيان وخصوصاً لدى الطفل الذي لم يكن يخاف الماء قد يكون سبب خوفه المفاجئ تعبيراً عن شعور بالحزن لا علاقة له بالماء. لذا يجب التحقق من محيط الطفل (انتقال من مكان إلى آخر، ولادة أخ أو طلاق) أو ربما أنه تعلم أموراً أخرى وبسرعة مثل النظافة أو المشي.
  - **الخوف من الماء عند أحد والديه**: هناك الكثير من الراشدين يخافون الماء. لذا من الممكن وعن غير قصد انتقال شعور الخوف من الوالدين إلى الطفل.
- رهاب حاد من الماء: هناك بعض الأطفال يخافون من الماء مثل الذين يخافون من الحشرات أو الزواحف التي لم يروها حتى. فهذا رهاب حقيقي أي خوف غير منطقي، يمكن أن يكون مستقلاً عن ذكرى سيئة مع الماء

## 1-3- المحور الثالث: السباحة

## 1-3-1- تعريف السباحة:

السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح و التي قد تحدث فيه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات (قاسم حسن حسين، 2000، 11).

## 1-3-2- فوائد السباحة:

إنفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، وأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالأتي (أسامة كامل راتب، 1990، 37):

## • الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة.

وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته. فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين.

## • الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا 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 تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم (قاسم حسن حسين، 2000، 24-25).

### • الفوائد الترويحية و الاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

و تتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب و الترفيه و التسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مقيد و محبب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة و الحيوية والنشاط على ممارسيه (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 12).

### • الفوائد الصحية:

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

### • الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب 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 والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة (وجدى مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، 1999، 15).

### • 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 وأحيانا في أحواض خاصة.

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.

## 1-3-3- التحليل الفني لطرق السباحة:

## ✓ سباحة الزحف:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى و إلى أسفل داخل الماء، و تختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 263).

## ❖ التنفس:

يفضل تعويد السباح التنفس على الجهتين أثناء التدريب و هذا على توازن دوران الجسم على الجانبين، و لا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب و لكن خلال السباق يكون منتظما (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، 12).

## ✓ سباحة الصدر:

يكون الجسم أفقيا مائلا إلى أسفل، و كلما كان وضع الجسم أفقيا كلما قلت المقاومة، و تختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن و الظهر، فتكون أكبر و ذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفعالية داخل الماء (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 273).

كما تعتبر سباحة الصدر أبطأ طرق السباحة من حيث ترتيب السرعة، غير انها تطورت خلال الفترة الأخيرة، و يمكن تمييز أسلوبين لهذه الطريقة كما يلي:

## ✓ سباحة الصدر السطحية:

يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء و تكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة و يتم التنفس برفع و خفض الرأس بحث لا يتغير وضع الجذع و الرجلين، و قد اختلفت هذه الطريقة حاليا.

## ✓ سباحة الصدر الدلفينية:

تعتبر هذه الطريقة حاليا هي الطريقة الشائعة و يطلق عليها أيضا (الطريقة الطبيعية) نظرا لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسمح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، و تؤدي بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين للأعلى و للأمام عند ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤدي الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين و تعود الرأس للماء مع رد الذراعين أماما (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، 16).

## • التنفس:

يتم الشهيق أثناء الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، و يتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، و يجب طرد ببطء و بقوة.

و يتم أخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، و يستخدم بعض السباحين الأولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، و لا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل و لكنه أصعب، و يحتاج إلى سباح مدرب جيدا و ذو خبرة

(وفيقة مصطفى سالم، 1997، 274).

## ✓ سباحة الفراشة:

ينشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراضة تكون هناك حركة من الجذع و الحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى و إلى أسفل و كذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء و إلى أسفل في الماء (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 274).

## • التنفس:

يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، و يتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء لأعلى بداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية و يجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين (أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، 1998، 220).

ينصح دائما بأن يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، و قد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير أنه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم دورة بدون تنفس (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، 23).

## ✓ سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة لأسفل، و يختلف الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة و الرجلين داخل الماء، و يكون الرأس في الماء حتى الذنين و الوجه فقط خارج الماء (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 269).

## • التنفس:

يفصل تنظيم التنفس (الشهيق و الزفير) مع حركة إحدى الذراعين و يتم أخذ الشهيق مع بداية خروج الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء و بداية مسك الكف للماء، ويتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع و بداية خروج الذراع خارج الماء، تتبع تنظيم الشهيق و الزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق وإخراج الزفير من الفم و الأنف مع (علي البيك، عصام حلم، 1995، 110).

## 1-4- المحور الرابع : خصائص المرحلة العمرية و ممارسة السباحة

## 1-4-2- التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين البنين و البنات الذين يتراوح اعمارهم ما بين (6-12) سنة وتدرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة من (8-10) سنوات تقريبا، و مرحلة الطفولة المتأخرة 11-12 سنة تقريبا، مرحلة المراهقة الأولى بداية 14 سنة. (عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، 1997، 29).

## 1-4-3- خصائص المرحلة العمرية (13-14) سنة:

- قبل التطرق لمميزات و خصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد السلام زهران تتميز بـ:
- ✓ بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة و المرحلة اللاحقة.
  - ✓ زيادة التمايز بشكل واضح.
  - ✓ تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، و تعلم المعايير الخلفية و القيم و تكوين الاتجاهات و الاستعداد لتحمل المسؤولية و شبط الانفعالات.
  - ✓ اعتبار هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 264).
  - ✓ وحسب الدكتور كمال الدسوقي "فإن هذه المرحلة تتميز بـ:
  - ✓ لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.
  - ✓ حب استطلاع المسائل الجنسية.
  - ✓ فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة و روح العدوان من الذكور خاصة.
  - ✓ اتجاه الميول خارج المنزل.
  - ✓ الاندماج بالجماعة (كمال دسوقي، 1970، 61).

أما بول أوسترايث أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها و استثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، و هذا في مختلف الفروع، و خاصة السباحة حيث أن جل البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضية، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث يقول كل من: "لاديسلاف هوريسكي" و "لاديسلاف كساني": إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق و تعلم الحركات السهلة و

الصعبة من خلال التمرينات المطبقة (ladislav horsky ladislav kacanik, 35).

كما يقول "كورت مانيل": انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة" (كورت مانيل، 1980، 104).

و يؤكد كلا من "تاهد محمود" و "سعد نيلي" و "رمزي فهيم" هذه المرحلة توصف بأنها "أفضل مرحلة للتعلم" (ناهد

محمود، سعد نيلي، رمزي فهيم، 1989، 104)

✓ **النمو الجسمي:** يقول "سعد جلال": "إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة (سعد جلال، 1989، 217)".

و تتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو و الوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، **محمد حسن علاوي**: "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة" (محمد حسن علاوي، 1998، 134) و يعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشء يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته و قدرة التحكم فيها و هذا ما يتضح من خلال انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين. (عبد الله الصوفي، 1980، 96).

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، و يؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نشج الأعضاء الدقيقة، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، و تكون العظام أقوى من ذي قبل و يتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، و يشهد الوزن زيادة 10% في السنة، و تزداد المهارات الجسمية و تعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة و النشاط الاجتماعي. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 265).

✓ **النمو الفسيولوجي:** يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، و خاصة في وظائف الجهاز العصبي و جهاز الغدد، و يستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، و يزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي و تزداد الوصلات بين الألياف العصبية، و لكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، و ي سن 10 يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند الراشد، و يبدأ التغير في وظائف الغدد و خاصة الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية حين تتضح مع بداية مرحلة المراهقة.

و يضيف **بسطوي سي**: "كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة و التناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة و زيادته بعد المجهود الأقصى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة. (بسطوي أحمد، 1996، 164)".

### ✓ **النمو الحركي:**

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول **محمد حسن علاوي**: "و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب و تعلمه الحركات الجديدة و القدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف" (محمد حسن علاوي، 1998، 135).

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، و تشاهد فيها زيادة واضحة في القوة و الطاقة، و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة و هذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة. (محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم، 1982، 08).

### ✓ **النمو الحسي:**

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي و خاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية و التتابع الزمني للأحداث التاريخية، و يلاحظ أن إدراك الزمن و الشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة و عن الرشد و الشيخوخة، و تزداد دقة السمع و يميز الطفل

الأنغام الموسيقية بدقة، و يزول طول البصر و يستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره بدقة أكثر ولمدة أطول، و تتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر، و هذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية.

يقول **فؤاد البهي السيد** : " لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه و إلا

نعرض عليه إطار آخر غيره حتى لا نسلك به مسلكا معوجا لا يتفق مع مقوماته و دعائمه. (فؤاد البهي السيد، 85).

#### ✓ النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، و يدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة و التحصيل و المستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر و في منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء و القدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة و العاشرة. (ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، 1984، 42).

#### ✓ النمو الانفعالي:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة و الشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار و الثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات و محاولة السيطرة على النفس و عدم إفلات الانفعالات.

#### ✓ النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم و الاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عن الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة و الميل إلى تكوين جماعة قواعد تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين، ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، و لكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 275).

و يضيف **محمد حسن علاوي** : " أنه يتسع مجال الميول و القدرات الحركية و الاجتماعية بدرجة ملموسة و يرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما " (محمد حسن علاوي، 1998، 137).

#### ✓ النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر و مع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة و الوحدة، و يبعد عن الانفعالات، و يقترب من المنطق و العقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربح عليه و تطبق بذلك، ويأخذ السلوك الديني و أداء الفرائض شكلا اجتماعيا، و يصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقا لقوله عليه الصلاة و السلام: " كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه".

#### ✓ النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته و مدرسته و بيئته الاجتماعية، و هو يكتسبها و يتعلمها من الكبار و يتعلم ما هو حلال و ما هو حرام، و ما هو

خطأً و ما هو مرغوب فيه و ما هو ممنوع، و مع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم. (حامد عبد السلام زهران، 1995، 286).

#### 1-4-4- المرحلة العمرية (13-14) سنة و ممارسة الرياضة:

إن الناشئ ابتداءً من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أ الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل، و يمكن أن ندرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي: " أن القدرات البدنية و النفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، و لا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص "

وهناك من يعتبر أنها من أهم المراحل و أنسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في اللعب و هذا ما زكاه أكراموف حيث يقول: " انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة و هي مرحلة تخصص للناشئ " (akramov, 1990, 64).

ويرى jurge Weinker انه: " عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة.

## خلاصة:

نستخلص في الأخير أن لرياضة السباحة فوائد مختلفة وعديدة فهي تساعد ممارسيها على اكتساب لياقة بدنية وصحية ونشاط وحيوية فضلا عما لها من تأثيرات ايجابية صحية ونفسية لممارسيها "فهي تعمل على تنمية الفرد تنمية شاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا.

الآن عملية التدريب تواجه صعوبات ومعوقات في أثناء تعلمها وبدرجة متفاوتة حسب خصوصية تلك الفعالية وكيفية ممارستها وطريقة تعلمها وبما أن السباحة تمارس في وسط غريب (الماء) يختلف عن بقية الرياضات الأخرى فمن المؤكد هنالك معوقات وصعوبات وعليه وجب التفكير في كيفية التغلب عليها لتحقيق التعلم وجعله أكثر فاعلية وتأثيرا باستخدام لوسائل البيداغوجية التي تسهل هذه العملية.

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، ويجب أن تكون لها بداية واضحة فلا يمكن أن ينطلق البحث العلمي من الصفر فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة ، ولهذا إعتدنا على مجموعة من الدراسة والتي تمثلت في أربع دراسات مرتبطة بالبحث.

الدراسات المرتبطة:

الدراسة الأولى: التي قام بها زاوي عبد السلام تحت إشراف بن عكي محمد أكلي ( ماجستير 2006/2007 )  
تحت عنوان: علاقة بيداغوجية التدريب بمدربي السباحة فئة المبتدئين ( 05-12 ) سنة.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية البيداغوجية التربوية في تعلم السباحين المبتدئين و كذا الصورة التي تنعكس على الطفل المبتدئ

إشكالية البحث: هل توجد علاقة بين المستوى التأهيلي و الكفاءة و المنهج التعليمي المستخدم في تحقيق التدريب الجيد؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل هناك بيداغوجية تربوية يستند إليها المدرسين في تدريب السباحة لدى المبتدئين؟
- 2- هل هناك فروق في المنهج التعليمي بين مدرب المستوى العالي و المستوى الأدنى للسباحة؟
- 3- ما هي الخصائص البيداغوجية التي يجب أن يتمتع بها مدرب السباحة لتقديم تدريب جيد؟

الفرضية العامة:

إن التجربة البيداغوجية لدى مدرب السباحة ذات أهمية بالغة في تدريب السباحين المبتدئين

الفرضيات الجزئية:

- 1- يتأثر المنهج التعليمي المتبع من طرف مدربي السباحة بالبيداغوجية
- 2- إن اختلاف الكفاءة والمستوى التأهيلي والشخصية من مدرب لآخر يؤثر على الأداء البيداغوجي أثناء تعلم السباحين المبتدئين

- استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة هذا المنهج.

- أما عن الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث فقد اختار الباحث استعمال مقياس " سلم القيادة في

الرياضة لشلادوري"

الهدف الرئيسي: يكمن الهدف الرئيسي للبحث في معرفة أهمية البيداغوجية التربوية في تعليم السباحة للمبتدئين وكذا الصورة التي تنعكس بها على الطفل المبتدئ.

الأهداف الثانوية:

- معرفة الفروق الموجودة في المنهج التعليمي عند مدربي السباحة.
- معرفة المقومات والعوامل التي تؤثر على بيداغوجية مدربي السباحة.
- معرفة مدى فاعلية هذه الأبعاد من خلال العلاقة مدرب-متدرب وكيفية إنعكاسها على المبتدئين.

الإقتراحات:

-إعادة رسكلة المدرسين أو القيام بدورات ترصية من فترة لأخرى حتى يكونوا على إطلاع بالطرق التدريبية وعدم إستخدامهم لنفس الأسلوب التدريبي.

- العمل على خلق جو ترفيهي أثناء الحصة التدريبية حتى لا يشعر الطفل بالملل.

- فتح مجال الإتصال بين المدرب والطفل كي لا تنحصر العلاقة في التدريب.

- توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة والتي يحتاجها المدرب أثناء الحصة التدريبية (ألعاب أدوات فوق الماء).
- توفير مسابح بيداغوجية.
- مساهمة السلطات في تطوير ممارسة الرياضة بتقديم الدعم اللازم.

#### الدراسة الثانية:

الدراسة التي قام بها علون رفيق (ماجستير 2008/2007) تحت إشراف الدكتور بن عكي محمد آكلي تحت عنوان/ علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (12/9) سنة بأندية ولاية الجزائر.

#### إشكالية البحث:

- ما هو دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّب السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (12/9) سنة.

#### التساؤلات الجزئية:

- 1- هل المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي فئة (12/09) سنة لدعم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية؟
- 2- هل نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدرّبي السباحة له انعكاس على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (12/09) سنة.
- 3- كيف يمكن أن تساهم الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّبي السباحة الإعداد والتكوين الجيد لسباحي المرحلة العمرية (12/9) سنة.
- 4- هل يولي المسيرون القائمون على أندية السباحة أهمية للمؤهلات العلمية والقدرات المهنية للمدرّبين من أجل الإعداد أو التكوين الجيد لسباحي الفئة العمرية (12/9) سنة.

#### الفرضية العامة:

الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّبي السباحة تساهم في نجاح عملية الإعداد والتكوين الجيد الشامل والمتزن لسباحي الفئة العمرية 12/9 سنة.

#### الفرضيات الجزئية:

- 1- المدربون القائمون على إعداد وتكوين سباحي (12/9) سنة لا تتوفر لديهم كفاءة مهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة.
- 2- نقص الخبرة والتكوين العلمي والمهني لمدرّبي السباحة له انعكاس سلبي على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (12/09) سنة.
- 3- الكفاءة المهنية والعلمية لمدرّبي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة.

4- المسيريون القائمون على أندية السباحة لا يولون أهمية للمؤهلات العلمية والقدرات المهنية للمدربين من أجل الإعداد والتكوين الجيد لسباحي الفئة العمرية (12/9) سنة.  
**استخدام الباحث:** المنهج الوصفي لدراسة أما الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث فقد اختار الباحث استعمال " الدراسة النظرية " أو مصطلح " البيبلوغرافية " حيث تم الاستعانة بكتب، مذكرات، مجلات... الخ.  
 وكذا المقابلة الشخصية وكذا الاستبيان.

**مجتمع الدراسة:** مدربي السباحة القائمين على إعداد وتكوين السباحين على مستوى الأندية التابعة للرابطة السباحة الجزائرية

الدراسة 129 موزعين على 31 نادي 31 مدراء وفنيين تمثلت في 160.  
**عينة الدراسة:** طرقة قصدية جميع مدربي الفئة العمرية (9-12) عددهم 67 موزعين 31 نادي يمارسون نشاطهم في 05 مسابح المدراء والفنيين 31

- عينة المدربين تضم الجنسين ومختلف الأعمار - مدربي الفئة العمرية (9-12) سنة  
 - عينة المدراء والفنيين جميع المدراء كلا الجنسين

#### الأدوات المستعملة:

- المقابلة والإستبيان

- النتائج المتوصل إليها

- تراجع مستوى الأعداد وتكوين سباحي هذه الفئة العمرية يعود بالدرجة الأولى إلى نقص كفاءة المدربين المهنية ونوعية درجة مؤهلاتهم العلمية التي لا تتماشى ولا تتناسب مع متطلبات أعداد وتكوين سباحين الناشئين  
 - نقص الخبرة للمدربين وتكوينهم يؤثر سلبا على إعداد وتكوين السباحين الناشئين في النواحي البدنية والبدنية والنفسية

- البرامج المطبقة والمنتجة من طرف المدرب ين لا تتماشى ولا تطابق البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة في السباحة مع فئة الناشئين

-مدربو يمارسون مهنتهم ولا يحملون شهادات علمية ولم يتلقوا أي تكوين.

#### الدراسة الثالثة:

الدراسة التي قام بها مرزقي فاتح دكتورا 2013/2012 تحت إشراف الدكتور بن عكي محمد أكلي تحت عنوان:  
 اقتراح بطارية اختيارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء الباحثين الناشئين المرحلة العمرية 13/12 سنة على مستوى مسابح الجزائر العاصمة.

#### الهدف من الدراسة:

هو التعرف المبكر على الأفراد ذوي المواهب والقدرات البدنية والعقلية الملائمة والنشاط الرياضي المختار من خلال التقنية - بطارية اختيارات لانتقاء السباحين الناشئين.

إشكالية البحث:

- هل يمكن اقتراح بطارية اختيارات مهارة بدنية لاستعمالها في عملية انتقاء السباحين الناشئين؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل هناك تطبيق لبطارية الاختبارات للانتقاء السباحين الناشئين على مستوى أندية السباحة؟
- 2- ما هي أهم الظروف والعوامل التي تعيق المدرب على عدم استعماله بطارية الاختيارات أثناء انتقاء الناشئين في السباحة.
- 3- فيما تكمن أهمية اقتراح بطارية اختبارات أثناء انتقاء السباحين الناشئين؟

الفرضية العامة:

يمكن إخراج بطارية اختيارات لتقديم القدرات المهارية والبدنية لاستعمالها في عملية انتقاء الباحثين الناشئين.

الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك نقص كبير في تطبيق بطارية الاختبارات للانتقاء السباحين الناشئين على مستوى أندية السباحة.
- 2- يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب وإمكانيات النادي، وتدخل مسؤولي النادي في عملية الانتقاء على إعاقة استعمال بطارية الاختيارات من طرف المدرس لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين.
- 3- تكمن أهمية اقتراح بطارية الاختيارات أثناء انتقاء الباحثين الناشئين في تحديد القدرات المهارية بدقة وبصورة علمية وبالتالي اختيار الباحثين الأكفاء وهذا ما يضمن الظفر بالنتائج الجيدة.

- استخدم الباحث المنهج الوصفي للموضوع

- أما عن الأدوات الإحصائية فتمثل في: الاستبيان - المقابلة - بطارية اختيارات.

أهداف الدراسة :

- \_ معرفة حقيقة الانتقاء الرياضي في الأندية الجزائرية.
- \_ تسليط الضوء على الطرق والأساليب المستعملة في عملية الانتقاء الرياضي .
- \_ تقنين واقتراح بطارية إختبارات وتكفيها وفق البيئة الجزائري.
- \_ إبراز أهمية تقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية إختبارات للانتقاء السباحين الناشئين

عينة الدراسة

عينة الاستبيان: عينة مقصودة 60 مدرب ينشط على مستوى رابطة السباحة لولاية الجزائر.

عينة المقابلة : مسحية 11 مدرب مشاركين في الدورات العربية العاشرة ناشئين لسباحة .

العينة الخاصة ببطارية اختبارات

\_ اولمبيك سيد محمد oms . 10 ناشئين

\_ نادي جذور القصبه 10rsn ناشئين

أدوات استبيان -مقابلة - بطارية اختبارات

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

أهم النتائج :

- عملية الانتقاء للبراعم الشبانية في رياضة السباحة يبني على أسس عشوائية غير علمية
  - اعتماد طريقة الملاحظة والمنافسة في عملية الانتقاء
  - تقنين بطارية اختبارات مهارية وبدنية كأساس علمي يعتمد عليه في الانتقاء السباحين الناشئين
- أهم التوصيات:

- ضرورة انتهاء بطارية اختبارات في عملية انتقاء الناشئين
- الابتعاد عن طريقة الملاحظة والمنافسة والخبرة

الدراسة الرابعة:

التي قام بها رحمي السامة تحت إشراف الدكتور مزاري فاتح ماستر 2014 / 2015 تحت عنوان مساهمة الألعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى الباحثين الناشئين (06- 09 سنوات)، الهدف من الدراسة هو تنبيه المدرسين الأهمية التخفيف من الخوف لدى الباحث الناشئ.

إشكالية البحث:

-هل الألعاب شبه الرياضية تساعد الطفل على اكتساب صفة الإقدام والشجاعة في تخفيف شدة خوفه من الماء؟

التساؤلات الجزئية:

- هل الألعاب شبه رياضية تساعد الطفل في تخفيف شدة الخوف؟
- هل اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟
- هل المؤهل العلمي للمدرب دور في تحقيق من الخوف لدى السباحين في السباحة؟

الفرضية العامة:

الألعاب شبه الرياضية تساعد الطفل من اكتساب صفة الإقدام والشجاعة وتخفيف شدة خوفه من الماء.

الفرضيات الجزئية:

- الألعاب الشبه الرياضية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف
- اعتماد المدرب على برنامج تعليمي يحتوي على الألعاب شبه رياضية يساعد في تخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.
- المؤهل العلمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.
- استخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي الذي يلاءم طبيعة الدراسة أما عن الأدوات الإحصائية فاستعمل الإنسان.

### أهداف الدراسة:

- تنبيه المدربين لأهمية التخفيف من الخوف لدى السباح الناشئ.
  - محاولة التعرف على الأسباب إلى الخوف ومساعدته على تجاوز هذه المرحلة.
  - إبراز أهمية مرحلة الطفولة في السباحة والمتغيرات التي تطرأ عليه من الناحية البدنية.
  - محاولة تطوير طرق وأساليب التخفيف من الخوف لدى الطفل الممارس لرياضة السباحة.
- مجتمع الدراسة:** كل مدربي السباحة صنف أصغر الناشئين 10 مدربين.

**العينة:** مسح الشامل.

**أدوات الدراسة:** الاستبيان.

### الفرضيات:

- للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء.
- البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد يساعد السباحين على التأقلم مع الماء وتقليل درجة الخوف لديهم.
- المؤهل العلمي والخبرة والكفاءة هم المطلوب توفرهم لدى المدرس من أجل تخفيف الخوف.

### الإقتراحات والفروض المستقبلية:

- ضرورة العمل بالألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية.
- مراعاة إختيار أنواع الألعاب الشبه رياضية عند المبتدئين.
- ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء اللعب.

### ➤ التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل.

- من حيث المجال المكاني: أجريت كل هذه الدراسات في الجزائر ( 4 دراسات).
- من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها كانت في تخصص السباحة.
- من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو اهتمت بدور استخدام الوسائل البيداغوجية في تخصص السباحة.
- من حيث المنهج: اشتركت كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي.
- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، الدراسة الحالية اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة القصدية بحكم أن المجتمع صغير تم الاعتماد على المسح الشامل.
- من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، المقياس، الاستبيان، المقابلة.

• من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية:

المتوسط الحسابي، النسب المئوية، اختبار كاف تريبع.

➤ أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:

من خلال الدراسات المرتبطة بالبحث تمكننا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من حيث:

- رسم خريطة البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.
- تحديد فصول الجانب النظري.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.
- كيفية اختيار العينة.
- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- تحديد المنهج المناسب.

## خلاصة:

تعد الدراسات السابقة والمشابهة خريطة الطريق المواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كما من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراسة الحالية.

## تمهيد

البحوث العلمية مهما كانت إتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة هامة فكل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة. عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الذي وجه لمدربي فرق الرابطة الولائية لسباحة لولاية البويرة "ناشئين"، والمقابلة التي كانت مع رؤساء النوادي الرياضية، والمقياس الموجه لسباحين الناشئين.

وفي هذا الفصل قام الباحث بتوضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعها في الدراسة، وهذا الفصل يحتوي على الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم وعينة البحث وكيفية اختيارها ومجالات البحث وكذا الأسس العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما أشتمل على أدوات البحث المستخدمة والوسائل الإحصائية.

## 1-3-1-3 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298)

## 1-3-1-3 الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه، وكذا موافقة الإدارة على الصيغة النهائية للموضوع قام الباحثان بزيارة مقر الرابطة الولائية لسباحة بالبويرة من أجل ضبط مجتمع الدراسة وكان ذلك يوم 25 أكتوبر 2015 بحيث تحصل الباحثان على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لسباحة بالبويرة فئة الناشئين . وتتمثل أهمية الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التعرف على مكان إجراء هذه الدراسة، دار الرابطة.

- تحديد عينة البحث، شملت خمسة نوادي.

- التقرب من أفراد العينة مدربي السباحة.

- معرفة الأجواء المحيطة بالعينة.

## 1-3-2-3 الخطوة الثانية:

بعد إختيار عينة البحث قام الباحثان بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم التوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة وذلك يوم 04 نوفمبر 2015 بحيث تحصل الباحثان على الموافقة وكان الغرض منها ما يلي:

## • الدراسة الأساسية:

## 3-2 المنهج المتبع

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة لعملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المناسب لبحثنا لكونه عبارة عن استسقاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها،

ويمكن تعريفه على أنه: "تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميل والرغبات لأنه

يعطي صورة واقعية. (أحمد عياد، 2006، ص 63)

فيعرفه "بشير صالح الرشدي" بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا للاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات على الظاهرة أي الموضوع محل البحث. (بشير صالح الرشدي، 2000، ص59)

### منهج البحث:

فإن المنهج الذي أتبعناه لدراسة الموضوع المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (الرشدي، 2000 ، ص59)

- المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وأداته :الاستبيان، المقياس.

### 3-3 متغيرات البحث:

#### \* المتغير المستقل:

ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع. ويمكن تعريفه أيضا:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج (Deslandes Neve,1976, p20) وفي دراستنا المتغير المستقل هو: الوسائل البيداغوجية لسباحة.

#### \* المتغير التابع:

هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو ، 2009 ، الصفحات 82-84)

#### ويمكن تعريفه أيضا :

بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

في دراستنا المتغير التابع يتمثل في: الخوف لدى السباحين.

### 4-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

#### • المجتمع الأصلي للبحث:

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

من الناحية الاصطلاحية ( هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بنودي

رياضة السباحة بالبويرة بفرق التي تتشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة للموسم الرياضي 2015/2016. حيث اشتمل المجتمع الإحصائي على 05 نوادي موضحة في الجدول التالي:

• الجدول رقم (01) يمثل مجتمع البحث:

نوادي ولاية البويرة							
الولاية	الرقم	النوادي بالعربية	الفريق	عدد المساء دين	عدد المدر بين	عدد الاعبين ذكور	عدد اللاعبات إناث
البويرة	01	مستقبل عين بسام	AVENIR AIN BESSEM	01	01	02	00
	02	شعبية البويرة	MBB BOUIRA	01	01	02	00
	03	نادي الأخضرية	CSA CRBL LAKHDAARIA	01	01	01	00
	04	ترجي سور الغزلان	TIRADJI S EGHOLANE	01	01	04	00
	05	نوتيك بويرة	CNB NOTIQUE BOUIRA	01	01	02	04

• عينة البحث:

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

- أولا/ العينة الخاصة بالاستبيان :

هي عينة ا وهي مجموعة مسح شامل من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة، تستعمل عندما يكون المجتمع الأصلي قليل العدد ( بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009 ص72) وقد تم اختيار العينة الخاصة بالاستبيان بطريقة المسح الشامل لأنها ستشمل جميع مدربي رياضة السباحة لنوادي ولاية البويرة التابعة لرابطة الولائية، والبالغ عددهم 10 مدربين.

- ثانيا/ العينة الخاصة بالمقابلة: هي مسح شامل وشملت (05 رؤساء نوادي رياضة السباحة الفئة العمرية 13-

14 ) سنة

## الجدول رقم (02) يمثل عينة البحث:

العدد	نوع العينة	العينة
10 مدرب	- عينة حصر شامل	- العينة الخاصة بالإستبيان:
05 رؤساء	- عينة حصر شامل	- العينة الخاصة بالمقابلة:
15 لاعب	- عينة حصر شامل	- العينة الخاصة بالمقياس

## 3- 5 مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاث مجالات:

➤ **المجال البشري:** يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل مدربي

رياضة السباحة وهم معنيين بالإستبيان، ورؤساء النوادي معنيين بالمقابلة، والسباحين الناشئين بالمقياس.

**المجال المكاني:** وتمثل في مسابح ولاية البويرة

- مسبح عين بسام - مسبح النصف الأولمبي البويرة - مسبح سور الغزلان - مسبح الأخضرية.

• **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة).

• **الجانب التطبيقي:**

- **الإستبيان:** بعد ضبط الصورة النهائية للإستبيان وبالاتفاق مع "الأستاذ المشرف" تم توزيعه مباشرة على المدربين في أماكن التدريب على مستوى المسابح.

- **المقابلة:** بعد ضبط الصورة النهائية لأسئلة المقابلة وبالاتفاق مع "الأستاذ المشرف" أجريت المقابلة مع رؤساء النوادي

- **المقياس مع السباحين الناشئين:** بعد ضبط الصورة النهائية للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الأساتذة بالاتفاق مع الأستاذ "المشرف" تم توزيع المقياس على السباحين وشرح لهم عبارات المقياس لكي تسهل لهم الإجابة والاستعانة مع المدربين

• **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين و هما:

• **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في الجانب النظري ابتداء من أواخر شهر ديسمبر 2015 بعد الحصول على

موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية بداية شهر مارس 2016.

**الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي فكان كالتالي:

بعد إختيار الباحث الموضوع وأخذ موافقة الدكتور المشرف واللجنة المقررة لدراسة مشاريع البحوث، تم تطبيقها في الفترة الممتدة ما بين مارس إلى أبريل 2016.

### 3-6 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

#### الاستبيان:

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

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

وكانت استمارة البحث تعتمد على ثلاثة محاور التي وزعت على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور وقد تكونت استمارة استبيان من أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة وهي تقيد المجيب أو أعط رأي فيه أم مغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا.

#### أبعاد الإستبيان:

ويحتوي الإستبيان على أنواع من الأسئلة:

الأسئلة المغلقة، الأسئلة المفتوحة، الأسئلة المتعددة الأجوبة:

الجدول رقم (03): تقسيم محاور الاستبيان.

الترقيم	المحاور الاستبيان	الاسئلة
01	المحور الاول : نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من الخوف لدى السباحين الناجحين	من 01 الى 07
02	المحور الثاني : الكفاءة المهنية والعلمية في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف	من 08 الى 13
03	المحور الثالث : الطريقة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع الناشئين لها دور في التقليل من الخوف	من 14 الى 19

❖ أنظر الملحق رقم ( 01): للإطلاع على أسئلة الإستبيان.

**المقابلة:** تعد المقابلة استبيان شفوي وهي أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية وهي علاقة ديناميكية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر، وينبغي أن يكون لها هدف محدد وألا تكون مجرد لقاء لإبداء ملاحظات غير منتظمة وغير مترابطة، فالمقابلة إذن أداة بحث تتطلب تخطيطا واعدادا مسبقا كما تتطلب تأهيلا وتدريبيا خاصا. (محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب الجنابي، 2013، ص93).

تعتبر المقابلة وسيلة من الوسائل الهامة لجمع البيانات وأكثرها استخداما نظرا لمميزاتها المتعددة فإن المقابلة أداة أكثر صلاحية للكشف عن الجوانب الموضوعات التي لا نعرف عنها ما يكفي لاختيار الأسئلة التي توجه أو طريق صياغتها، والمقابلة هي عملية اتصال شخصي منظم بين فرد وفرد آخر أو مجموعة أفراد آخرين. (اليمين، 2010، ص21)

، والجدول التالي يوضح ذلك:

**الجدول رقم (04): يوضح أسئلة المقابلة:**

أسئلة المقابلة
➤ <b>المحور الأول</b> نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من حدة الخوف لدى السباحين الناشئين
1- هل يتمتع النادي بجميع الأجهزة والوسائل البيداغوجية التي تساعد السباح على التعلم وتجنب الخوف؟
2- هل يوجد لنادي ميزانية خاصة بشراء الأجهزة الحديثة لتعليم السباحين؟
➤ <b>المحور الثاني</b> الكفاءة المهنية والعلمية للمدرب في استخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة لها دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين.
3- هل يحسن المدربون استخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة لمساعدة السباح الخائف؟ وفيما تكمن؟
4- في رأيك تكوين المدرب له مردود على تطوير وتحسين مستوى النادي؟
➤ <b>المحور الثالث</b> الطريقة الجيدة المبتهجة من طرف المدرب لها دور في التقليل من الخوف ؟
5 -هل ترى أن البرامج المقدمة من طرف المدرب لها دور في تحقيق تطور النادي وكذا تحسين الجانب النفسي لسباح؟
6 بصفتك، رئيس النادي . هل تتدخل في الطريقة التي ينتهجها المدرب؟ وفي حالة ملاحظتهم ،لعدم تلائمها مع مستوى السباحين ،والامكانيات المتوفرة ،وكيف يكون تدخلكم في هذه الحالة؟

**الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):**

**4-8-1 صدق الأداة:**

صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر، ميرفت علي حفاجة، 2002، ص167-168).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع الإستبيان على مجموعة من أساتذة معهد STAPS بجامعة البويرة، وبالإعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي إتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

## 4-8-2- عرض الوسائل الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والإستقصاء وعلى ضوء ذلك إستخدمنا ما يلي:

**النسبة المئوية:** بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدرسين، 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:

$$\text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{العينة.}$$

$$\text{ع} \leftarrow 100\%.$$

$$\text{ت} \leftarrow \text{س}$$

$$\text{س} = \text{ت} \times 100 / \text{العينة.}$$

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية. (فريد كامل أبو زينة، وآخرون، 2006، ص68).

**إختبار كا<sup>2</sup>:** يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{ت ح} - \text{ت ن}^2}{\text{مجموع}}$$

كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري "مستوى دلالة":  $\alpha = 0.05$ .

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

قانون اختبار كاف تربيعي (كا<sup>2</sup>):

يتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي تحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول كا<sup>2</sup> يحتوي هذا الجدول على:

كا<sup>2</sup> المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا<sup>2</sup> المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث نهى عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01. (فريد كامل أبو

زينة، 2006.. ص212-213).

## خلاصة:

بهذا نكون قد تطرقنا في بحثنا هذا إلى كل ما يساعد على إجراء دراسة ميدانية تكون في مستوى الموضوع المطروح، والحصول على نتائج تعكس الواقع إلى حد ما فالوسائل المستعملة في هذا البحث تعتبر من الوسائل الشائعة والفعالة في مجال البحث العلمي والمنهج المتبع هو من أحسن المناهج الاجتماعية للبحث العلمي وبالتالي فقد بينا ما نصبوا إليه من خلال هذا الفصل، ونكون قد مهدنا للدراسة الميدانية التي هي أساس هذا البحث وقيمة البحث تتوقف على مصداقية نتائجها واستنتاجاتها، وهذا ما سنبيّنه في الفصل التالي من دراسة الجانب التطبيقي.

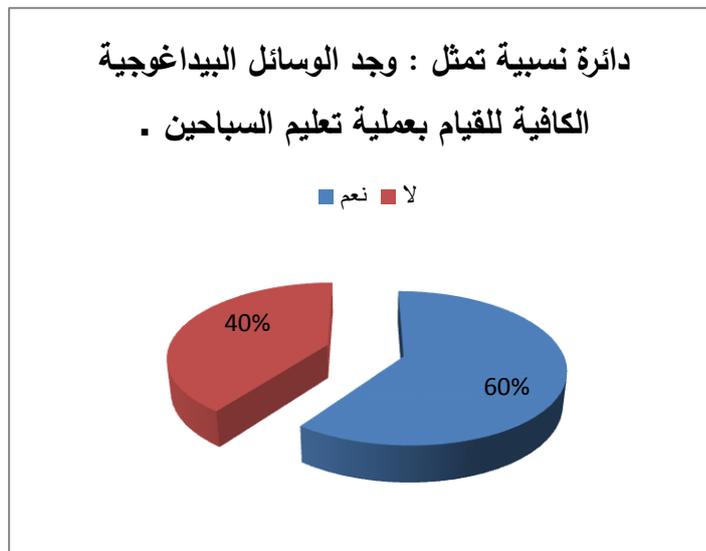
**تمهيد:**

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي سوف نعرض فيه البيانات المتحصل عليها بعد استلام استمارات الاستبيان التي تم توزيعها على أفراد العينة ، وكذ المقابلة التي اجريناها ،نقوم بتحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ونقوم بتمثيلها بيانيا.

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها ونقدم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

- المحور الأول: نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباحين الناشئين.
- السؤال رقم 01: هل توجد لديكم الوسائل البيداغوجية الكافية للقيام بعملية تعليم السباحين؟.
- الغرض منه: محاولة معرفة وجود الوسائل البيداغوجية الكافية للقيام بعملية تعليم السباحين.
- الجدول رقم 05: يبين وجود الوسائل البيداغوجية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	06	60%	0.40	3.84	0.05	1	غير دال
لا	04	40%					
المجموع	10	100%					



الشكل رقم 01

- تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 05 ويؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، بالتالي لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 60% من مجموع العينة أكدت أن لديهم الوسائل البيداغوجية الكافية للقيام بعملية تعليم السباحين ، في حين نسبة 40% يرون أنه ليس لديهم الوسائل البيداغوجية الكافية للقيام بعملية تعليم السباحين.

- الاستنتاج:

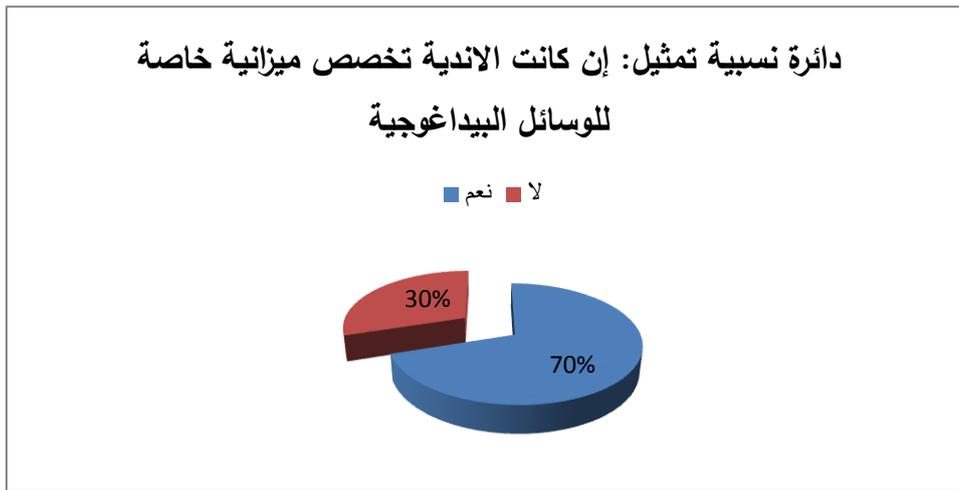
نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن هناك تفاوت في إجابات المدربين حول توفر الوسائل البيداغوجية الضرورية لتعليم السباحين، ويرجع الباحث ذلك إلى التفاوت الموجود في الموارد والإمكانيات الخاصة بكل نادي.

السؤال رقم 02: هل يخصص النادي ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية؟.

- الغرض منه: معرفة إذ كانت الأندية تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية.

- الجدول رقم 06: يبين إذ كانت الأندية تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية.

الإجابات	التكرارات	%	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	07	70%	1.6	3.84	0.05	1	غير دال
لا	03	30%					
المجموع	10	100%					



الشكل رقم 02

#### • تحليل و مناقشة النتائج:

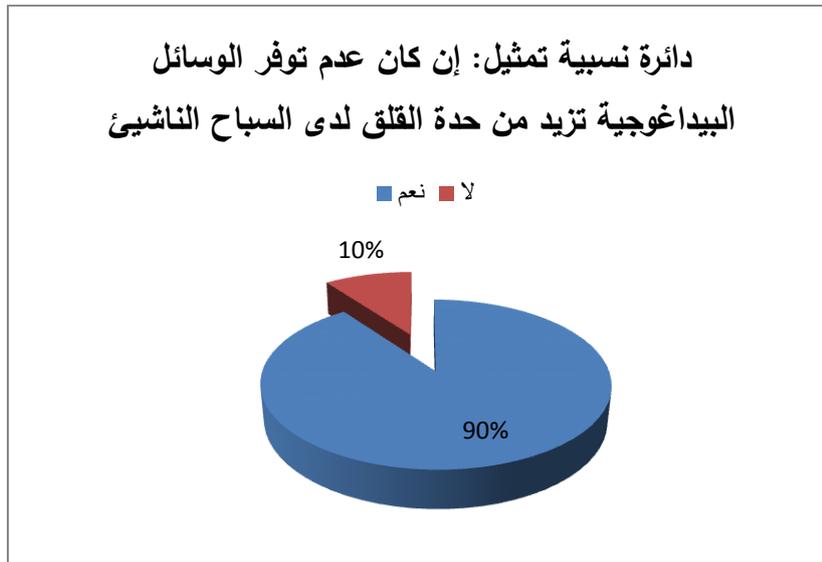
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 06 ويؤكدده اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، بالتالي لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 70% من مجموع العينة أكدت أن الأندية تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية، في حين نسبة 30% يرون الأندية لا تخصص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية.

#### • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن هناك تفاوت في إجابات المدربين حول، تخصيص ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية ويرجع الباحث ذلك إلى إختلاف سياسة التسيير من نادي إلى آخر وغياب الوعي بأهمية وجود وتوفير الوسائل البيداغوجية في الارتقاء بمستوى السباحين.

- السؤال رقم 03: هل عدم توفر الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباح الناشئ؟.
- الغرض منه: معرفة عدم توفر الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباح الناشئ.
- الجدول رقم 07: يبين إن كان عدم توفر الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباح الناشئ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	09	%90	6.4	3.84	0.05	1	دال
لا	01	%10					
المجموع	10	%100					



الشكل رقم 03

• تحليل و مناقشة النتائج:

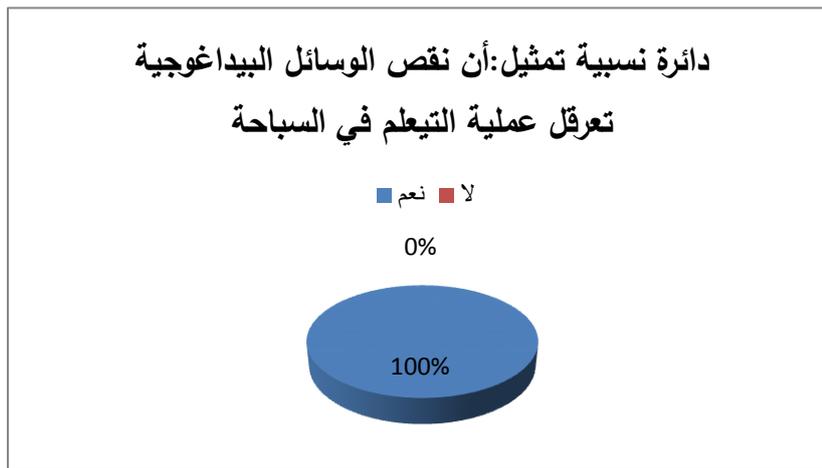
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 07 ويؤكدته اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، بالتالي توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 90% من مجموع العينة أكدت أن عدم توفر الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباح الناشئ ، في حين نسبة 10% يرون أن عدم توفر الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباح الناشئ.

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكد أن عدم توفر الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباح الناشئ ويرجع الباحث ذلك إلى الأهمية الكبيرة التي تلعبها الوسائل البيداغوجية في عملية تعليم السباحين.

- السؤال رقم 04: نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل عملية التعليم في السباحة؟.
- الغرض منه: معرفة. نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل عملية التعليم في السباحة.
- الجدول رقم 08: يبين أن نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل عملية التعليم في السباحة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	100%	10	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%	10	3.84	0.05	1	
المجموع	10	100%	10	3.84	0.05	1	



الشكل رقم 04

. تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 08 ويؤكدده اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، بالتالي توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 100% من مجموع العينة أكدت أن نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل عملية التعليم في السباحة.

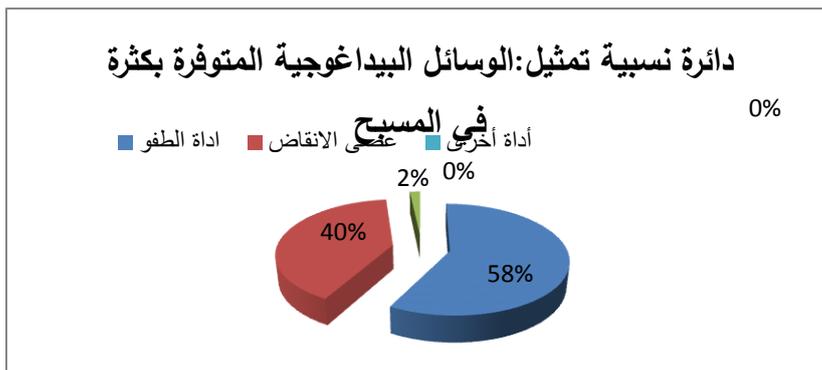
• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الأغلبية التامة للمدربين أكد أن نقص الوسائل البيداغوجية تعرقل عملية التعليم في السباحة وهذا ما يؤكد ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية لإنجاح عملية التعليم الخاصة بالسباحين الناشئين.

السؤال رقم 05: ما هي الوسائل البيداغوجية المتوفرة لديكم .؟

- الغرض منه: معرفة الوسائل البيداغوجية المتوفرة بكثرة في المسبح.
- الجدول رقم 09: يبين الوسائل البيداغوجية المتوفرة بكثرة في المسبح.

الإجابات	التكرارات	%	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
أداة الطفو	10	52.63%	4.76	9.49	0.05	4	دال
عصى الإنقاذ	7	36.84%					
العومات الصدرية	2	1.52%					
الاجهزة الحديثة	00	00%					
أداة أخرى	00	00%					
المجموع	19	100%					



الشكل رقم 05

. تحليل و مناقشة النتائج:

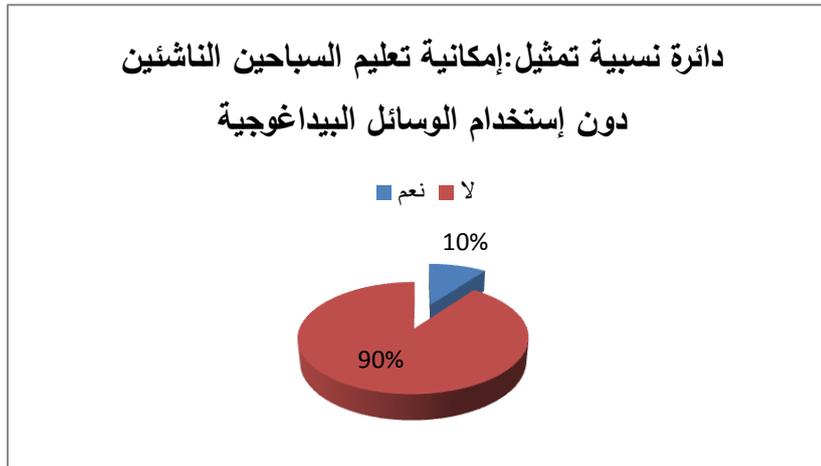
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 09 ويؤكدده اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 4، بالتالي توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن الوسائل البيداغوجية المتوفرة بكثرة في المسبح هي أداة الطفو بنسبة 52.63% ثم عصى الإنقاذ 36.84% ثم العومات الصدرية 1.52%

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الأغلبية التامة للمدربين أكد أن الوسائل البيداغوجية المتوفرة بكثرة في المسبح هي أداة الطفو ثم عصى الإنقاذ ثم العومات الصدرية، الأجهزة الحديثة بحيث يرى الباحث أن أداة الطفو و عصى الإنقاذ من الوسائل البيداغوجية الضرورية والتي لا يمكن الاستغناء عنها.

- السؤال رقم 06: هل تستطيع تعليم السباحين الناشئين بدون وسائل بيداغوجية - الغرض منه: معرفة إمكانية تعليم السباحين الناشئين بدون وسائل بيداغوجية.
- الجدول رقم 10: يبين إمكانية تعليم السباحين الناشئين بدون وسائل بيداغوجية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	01	10%	6.4	3.84	0.05	1	دال
لا	09	90%					
المجموع	10	100%					



الشكل رقم 06

- تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 10 ويؤكدده اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، بالتالي توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 90% من مجموع العينة أكدت أنه لا يمكن تعليم السباحين الناشئين بدون وسائل بيداغوجية، في حين نسبة 10% يرون أنه يمكن تعليم السباحين الناشئين بدون وسائل بيداغوجية.

- الاستنتاج:

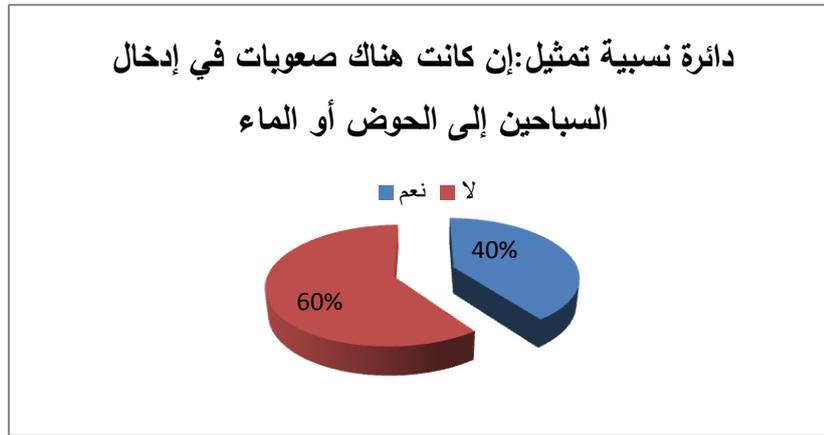
نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكد أن لا يمكن تعليم السباحين الناشئين بدون وسائل استخدام بيداغوجية فهي تعد من المتطلبات الرئيسية لإتمام العملية التعليمية والتدريبية في الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة.

-السؤال رقم 07: هل تجدون صعوبة في إدخال بعض السباحين إلى الحوض أو الماء ؟

- الغرض منه: معرفة إن كان هناك صعوبة في إدخال بعض السباحين إلى الحوض أو الماء.

- الجدول رقم 11: يبين إن كان هناك صعوبة في إدخال بعض السباحين إلى الحوض أو الماء..

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	06	60%	0.40	3.84	0.05	2	دال
لا	04	40%					
المجموع	10	100%					



الشكل رقم 07

• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويؤكدده اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، بالتالي لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 60 % من مجموع العينة أكدت أنهم يجدون صعوبة في إدخال بعض السباحين إلى الحوض أو الماء، في حين نسبة 40% يرون أن هناك صعوبة في إدخال بعض السباحين إلى الحوض أو الماء.

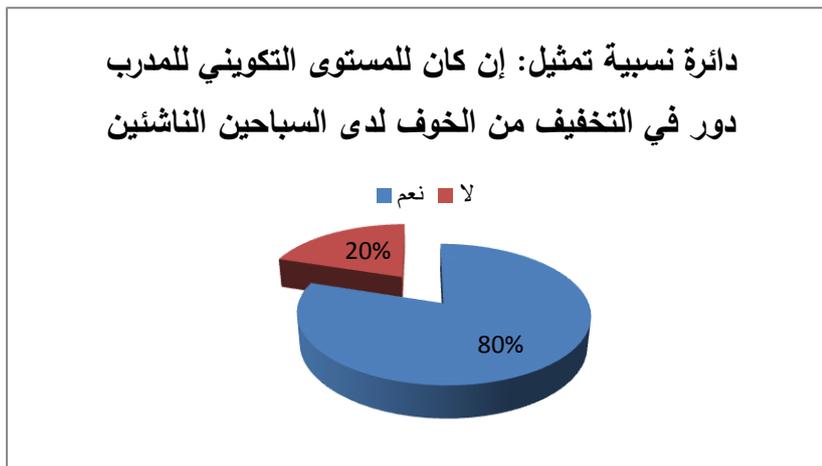
الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن هناك تفاوت في إجابات المدربين حول إيجادهم لصعوبة في إدخال بعض السباحين إلى الحوض أو الماء، ويرجع الباحث ذلك إلى التفاوت الموجد في الخصائص المميزة لسباحين الناشئين وكذا الفروق الموجودة بين المدربين وقدرة كل مدرب على التعامل مع المواقف المختلفة التي تواجهه أثناء قيامه بالعملية التعليمية أو التدريبية.

المحور الثاني: الكفاءة المهنية والعلمية في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف والقلق.

- السؤال رقم 08: هل يلعب المستوى التكويني دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين الناشئين؟.
- الغرض منه: معرفة إن كان يلعب المستوى التكويني دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين الناشئين.
- الجدول رقم 12: يبين إن كان يلعب المستوى التكويني دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين الناشئين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	8	80%	3.6	3.84	0.05	1	غير دال
لا	02	20%					
المجموع	10	100%					



الشكل رقم 08

• تحليل و مناقشة النتائج:

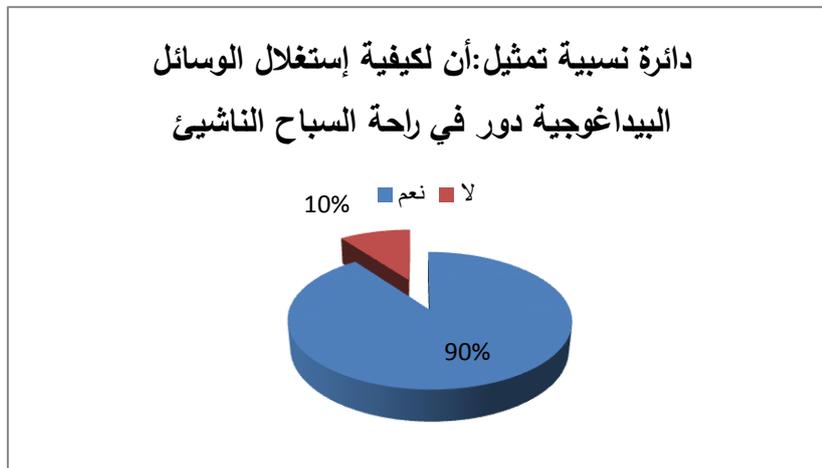
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12 ويؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، بالتالي توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 80% من مجموع العينة أكدت أن المستوى التكويني دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين الناشئين، في حين نسبة 20% يرون أنه المستوى التكويني ليس لديه دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين الناشئين.

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكد أن للمستوى التكويني دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين الناشئين، ويرجع الباحث ذلك إلى أن المدرب المكون تكونا جيد يكون قادر على التعامل مع الموقف المختلفة التي قد تواجهه أثناء العملية التدريبية.

- السؤال رقم 09: هل تعتقد أن كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية له دور في راحة السباح الناشئ؟
- الغرض منه: معرفة كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية له دور في راحة السباح الناشئ.
- الجدول رقم 13: يبين كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية له دور في راحة السباح الناشئ.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	1	0.05	3.84	6.4	90%	09	نعم
					10%	01	لا
					100%	10	المجموع



الشكل رقم 09

• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 13 ويؤكدته اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، بالتالي توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 90 % من مجموع العينة أكدت أن طريقة استغلال الوسائل البيداغوجية له دور في راحة السباح الناشئ ، في حين نسبة 10% يرون أن كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية ليس لها دور في راحة السباح الناشئ .

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكد أن طريقة استغلال الوسائل البيداغوجية له دور في راحة السباح الناشئ ، من خلال قدرة المدرب على استخدام هذه الوسائل البيداغوجية في ما يميل إليه السباح الناشئ من أجل زيادة دافعيته نحو الممارسة

- السؤال رقم 10: هل تلقيتم تكويناً حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة؟.
- الغرض منه: معرفة هل يتلقى المدربون تكويناً حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة.
- الجدول رقم 14: يبين إن كان المدربون قد تلقوا تكويناً حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	00	00%	10	3.84	0.05	1	دال
لا	10	100%					
المجموع	10	%100					



الشكل رقم 10

#### . تحليل و مناقشة النتائج:

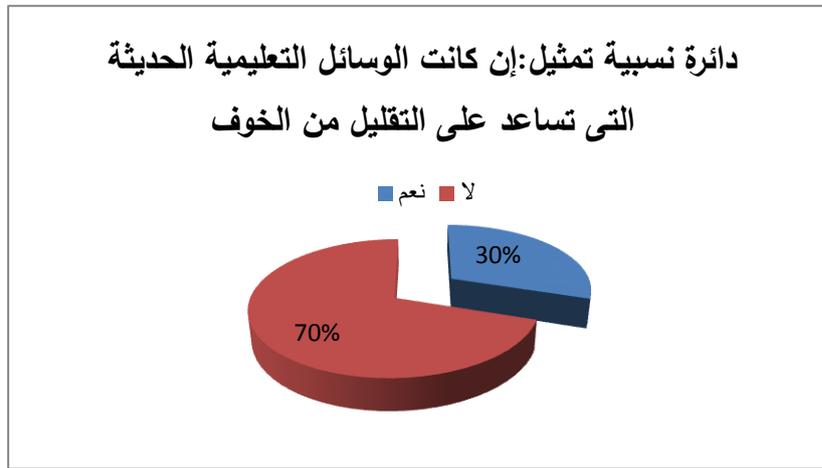
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 ويؤكد أنه اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، بالتالي توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 100% من مجموع العينة أكدت أنها لم تتلقى تكويناً خاصاً حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة.

#### • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكد أنهم لم يتلقوا تكويناً خاصاً حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة ويرجع الباحث هذا إلى الإهمال الكبير الذي تعانيه الوسائل البيداغوجية وغياب الدورة التكوينية الخاصة بمدربي السباحة بصفة عامة ومدربي الفئات الصغرى بصفة خاصة.

- السؤال رقم 11: هل تستخدم الوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد على التقليل من الخوف؟
- الغرض منه: معرفة إن كانت تستخدم الوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد على التقليل من الخوف.
- الجدول رقم 15: : يبين إن كانت الوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد على التقليل من الخوف.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
غير دال	1	0.05	3.84	1.6	30%	03	نعم
					70%	07	لا
					%100	10	المجموع



الشكل رقم 11

• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 ويؤكدته اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن 30% من مجموع العينة أكدت أنها تستخدم الوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد على التقليل من الخوف، في حين نسبة 70% أكدوا أنهم لا يستخدمون الوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد على التقليل من الخوف.

• الإستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكدوا أنهم لا يستخدمون الوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد على التقليل من الخوف، ويرجع الباحث ذلك إلى غياب الوسائل التعليمية الحديثة والميزانية الغير كافية.

- السؤال رقم 12: ما هو العامل الرئيسي الذي تعتمدون عليه في التعامل مع السباح الخائف؟  
- الغرض منه: معرفة العامل الرئيسي الذي يعتمد عليه المدربون في التعامل مع السباح الخائف.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الاجابات المقدمة من طرف المدربين والتي أكدت كلها بأن الخبرة هي العامل الرئيسي الذي يعتمد المدربون في التعامل مع السباح ،في حين أن هناك من أجاب بأن عامل التكوين والمستوى المعرفي هم أهم العوامل التي يعتد عليها المدربين في عملية التعامل مع السباح.

#### • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل أن هناك العديد من العوامل التي يعتمد عليها المدربين في التعامل مع السباحين.

- السؤال رقم 13: هل الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية ؟

- الغرض منه: معرفة إن كانت الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية .

- الجدول رقم 16: يبين إن كانت الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	%100	10	3.84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	10	%100					

دائرة نسبية تمثيل : إن كانت الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية.



الشكل رقم 13

• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 16 و يؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100% من الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية.

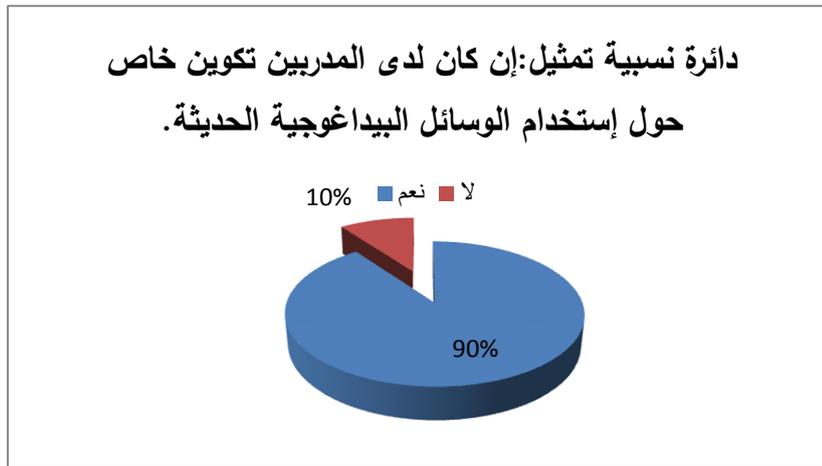
• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج كل الأندية التي كانت قيد الدراسة تم التأكد من أنها جميعها تتوفر الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير اللازمة لإجراء العملية التدريبية.

المحور الثالث: الطريقة الجيدة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع الناشئين له دور في التقليل من الخوف.

- السؤال رقم 14: هل لديك تكوين خاص على إستخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة ؟
- الغرض منه: معرفة إن كان لدى المدربين تكوين خاص على إستخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة.
- الجدول رقم 17: يبين إن كان لدى المدربين تكوين خاص على إستخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة %	التكرارات	الإجابات
دال	1	0.05	3.84	6.4	90%	09	نعم
					10%	01	لا
					%100	10	المجموع



الشكل رقم 16

#### • تحليل و مناقشة النتائج:

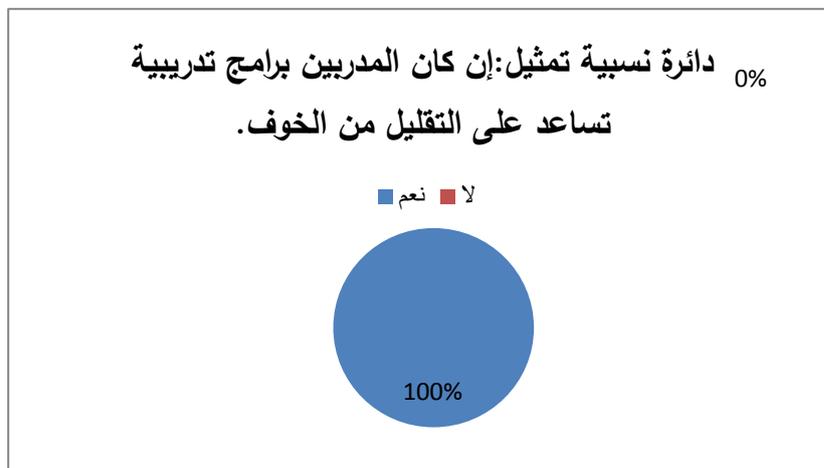
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 و يؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 90% من مجموع العينة أنهم لديهم تكوين على إستخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة، في حين نسبة 10% والتي شملت مدرب واحد أجاب بأنه ليس لديه تكوين على إستخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة.

#### • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين أكدوا أنهم لديهم تكوين على إستخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة، وهذا يؤكد الدور الذي تلعبه هذه الوسائل .

- السؤال رقم 15: هل تعتمد على تقديم برامج تدريبية تساعد على التقليل من الخوف؟
- الغرض منه: معرفة إن كان المدربين يقدمون برامج تدريبية تساعد على التقليل من الخوف.
- الجدول رقم 18: يبين إن كان المدربين يقدمون برامج تدريبية تساعد على التقليل من الخوف.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	100%	10	3.84	0.05	01	دال
لا	00	00%					
المجموع	10	100%					



الشكل رقم 17

• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 18 و يؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100 % من مجموع العينة التي شملت 10 مدربين أكدوا أنهم يقدمون برامج تدريبية تساعد على التقليل من الخوف.

الاستنتاج:

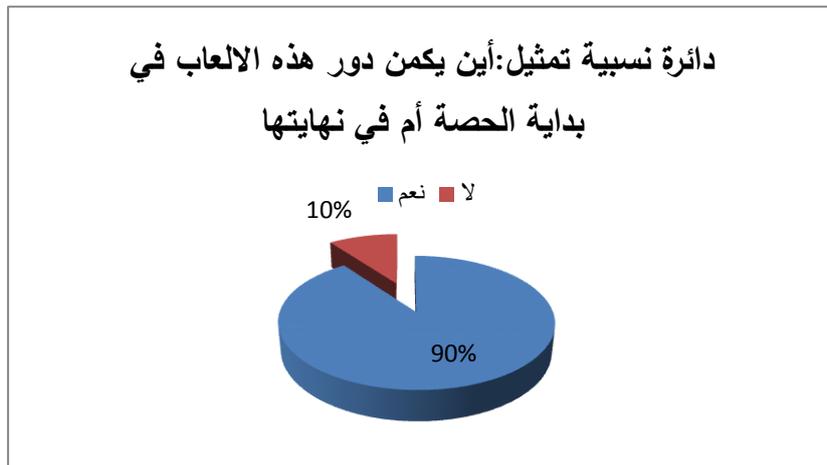
نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين يقدمون برامج تدريبية تساعد على التقليل من الخوف باعتبار البرامج التدريبية من أهم الوسائل المستخدمة في التقليل من الخوف.

- السؤال رقم 16: هل تستخدم الألعاب الشبه رياضية كوسيلة لتقليل الخوف لدى السباح؟

- الغرض منه: محاولة معرفة إذا كان المدربين يستخدمون الألعاب الشبه رياضية كوسيلة لتقليل الخوف لدى السباح.

- الجدول رقم 19: تبين إذا كان المدربين يستخدمون الألعاب الشبه رياضية كوسيلة لتقليل الخوف لدى السباح.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	09	90%	6.4	3.84	0.05	1	دال
لا	01	10%					
المجموع	10	%100					



الشكل رقم 18

. تحليل ومناقشة النتائج:

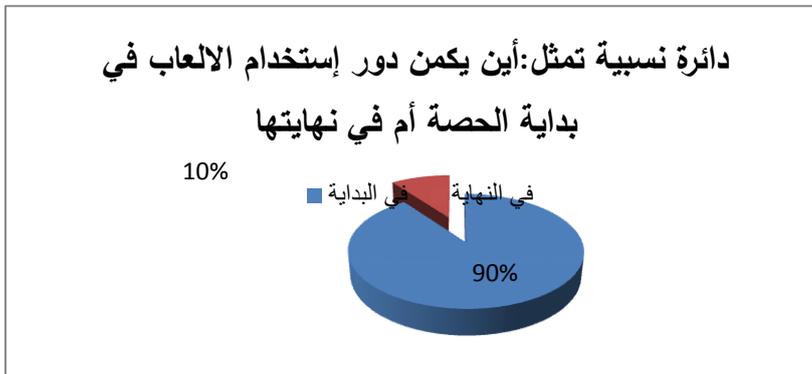
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 19 و يؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، ومنه نستنتج كون نسبة 90% من مجموع العينة يستخدمون الألعاب الشبه رياضية كوسيلة لتقليل الخوف لدى السباح، في حين نسبة 10% من مجموع العينة لا يستخدمون الألعاب الشبه رياضية كوسيلة لتقليل الخوف لدى السباح.

• الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين يستخدمون الألعاب الشبه رياضية كوسيلة لتقليل الخوف لدى السباح.

- السؤال رقم 17: هل يكمن دور إستخدام هذه الألعاب في بداية الحصة أم في نهاية الحصة؟
- الغرض منه: معرفة أين يكمن دور إستخدام هذه الألعاب في بداية الحصة أم في نهاية الحصة.
- الجدول رقم20: يوضح أين يكمن دور إستخدام هذه الألعاب في بداية الحصة أم في نهاية الحصة.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	1	0.05	3.84	6.4	90%	09	في بداية
					10%	01	في نهاية
					%100	10	المجموع



الشكل رقم19

#### تحليل ومناقشة النتائج:

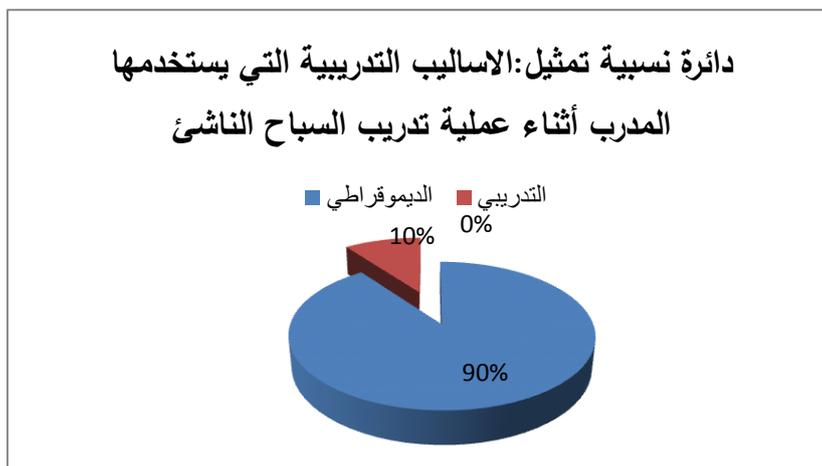
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 20 و يؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، ومنه وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 90% من مجموع العينة يرون أن الألعاب الشبه الرياضية تكون أكثر فاعلية عندما تكون في بداية الحصة، في حين نسبة 10% من مجموع العينة يرون أنه من الأفضل استخدامها في نهاية الحصة .

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الألعاب الشبه الرياضية يكون لها دور كبير في بداية الحصة ويرجع الباحث ذلك إلى أن المدربين يرون أن استخدام الألعاب الشبه رياضية في بداية الحصة لتنمية دوافع السباحين للممارسة.

- السؤال رقم 18: ما هي الأساليب التدريبية التي يستخدمها المدرب أثناء عملية تدريب السباح الناشئ؟
- الغرض منه: معرفة الأساليب التدريبية التي يستخدمها المدرب أثناء عملية تدريب السباح الناشئ .
- الجدول رقم 21: يبين الأساليب التدريبية التي يستخدمها المدرب أثناء عملية تدريب السباح الناشئ.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
الديمقراطي	90	90%	14.61	5.99	0.05	2	دال
التدريبي	01	10%					
الاتوقراطي	00	00%					
المجموع	10	100%					



الشكل رقم 20

• تحليل ومناقشة النتائج:

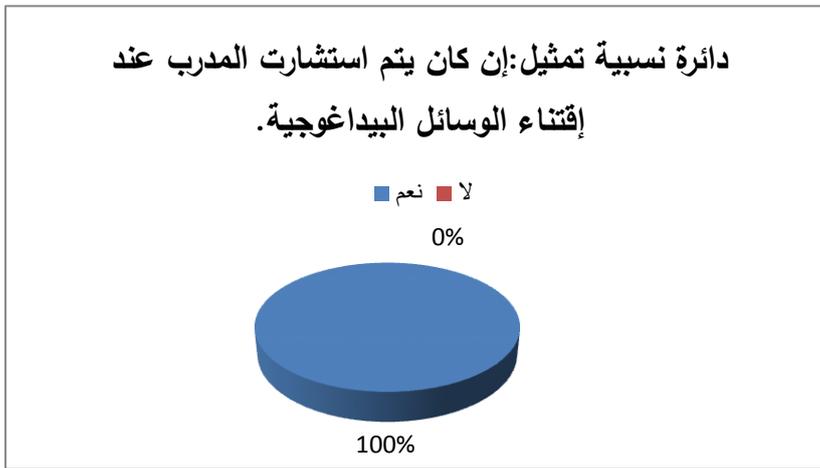
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 21 و يؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 90% من العينة أكدت أن أكثر الأساليب التي يستخدمها المدرب أثناء عملية تدريب السباح الناشئ هي الأسلوب الديمقراطي، في حين نسبة 10% من مجموع العينة يرون أن الأسلوب التدريبي هو الأفضل لهذه الفئة.

• الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن أكثر الأساليب التي يستخدمها المدرب أثناء عملية تدريب السباح الناشئ هي الأسلوب الديمقراطي ويرجع الباحث ذلك إلى الخصائص التي يتميز بها هذا الأسلوب والتي توفر الراحة النفسية لسباح وتسمح له بالمشاركة الايجابية في العملية التدريبية .

- السؤال رقم 19: هل يتم استشارتكم عند اقتناء الوسائل البيداغوجية؟  
 - الغرض منه: معرفة إن كان يتم استشارت المدرب عند اقتناء الوسائل البيداغوجية.  
 -الجدول رقم22: يوضح إن كان يتم استشارت المدرب عند اقتناء الوسائل البيداغوجية .

الإنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	1	0.05	3.84	10	100%	10	نعم
					00%	00	لا
					%100	10	المجموع



الشكل رقم20

### تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 22 و يؤكد اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، ومنه وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100% من مجموع العينة أكد بأنهم يشاركون في عملية اقتناء الوسائل البيداغوجية

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن جل المدربين هم المسؤولين عن عملية إقتناء الوسائل البيداغوجية.

### تحليل نتائج المقابلة:

المحور الأول: نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباحين الناشئين.

• السؤال رقم 01: هل يتمتع النادي بجميع الأجهزة والوسائل البيداغوجية التي تساعد السباح على التعلم وتجنب الخوف؟

• الغرض من السؤال: معرفة إن كان النادي يتمتع بجميع الأجهزة والوسائل البيداغوجية التي تساعد السباح التعلم وتجنب الخوف.

### • تحليل إجابات المقابلة:

نعم توجد وسائل بيداغوجية لتعليم السباحين مثل الطوافات المساعدة على الطفو وكذا بعض الوسائل الخاصة بالسباحين لكن نتقصنا بعض الوسائل الحديثة المتطورة التي تكون أكثر فاعلية في التقليل من الخوف لدى السباحين ورد بعض الرؤساء أنه لا توجد الأجهزة الحديثة المتطورة التي تساعد على التعليم.

### • الاستنتاج :

من خلال تحليل نتائج المقابلة تأكدنا أن معظم الأندية تحتوى على بعض الوسائل البيداغوجية الأساسية إلى أن الوسائل البيداغوجية الحديثة ليست متوفرة وذلك راجع لنقص الميزانية المخصصة للفرق.

• السؤال رقم 02: هل يوجد لنادي ميزانية خاصة بشراء الأجهزة الحديثة لتعليم السباحين؟

• الغرض من السؤال: معرفة إن كان لنادي ميزانية خاصة بشراء الأجهزة الحديثة لتعليم السباحين.

### • تحليل إجابات المقابلة:

نعم توجد ميزانية مخصصة من طرف النادي لشراء الوسائل المختلفة وكذا الوسائل البيداغوجية التي تتلف أو تنقص فاعليتها في تسهيل عملية التعلم لدى السباحين إلا أنها غير كافية لتوفير جميع الأجهزة والوسائل الضرورية، في حين أكد مجموعة من الرؤساء على أنه لا توجد ميزانية لشراء الأجهزة والوسائل البيداغوجية الحديثة لتعليم السباحين وهذا ما يبين التباين الكبير في الإمكانيات المتوفرة في كل نادي وأرجع أغلبية الرؤساء هذا التباين إلى غياب التمويل من الاعتماد الكلي على الميزانية المقدمة من طرف مديرية الشباب والرياضة.

### • الاستنتاج :

من خلال تحليل نتائج المقابلة تأكد الباحث بأنه توجد ميزانية مخصصة من طرف النادي لشراء الوسائل البيداغوجية إلى أنها غير كافية لتلبية احتياجات النوادي من الوسائل البيداغوجية ويرجع الباحث ذلك إلى الإهمال الذي تعني منه الرياضات الفردية من طرف المسؤولين وغياب التمويل.

**المحور الثاني: الكفاءة المهنية والعلمية في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف والقلق.**

• **السؤال رقم 01:** هل يحسن المدربون استخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة لمساعدة السباح الخائف؟ وفيما تكمن؟

• **الغرض من السؤال:** معرفة إن كان المدربون يستخدمون الوسائل البيداغوجية الحديثة لمساعدة السباح الخائف.

• **تحليل إجابات المقابلة:**

أكد رؤساء الأندية من خلال إجاباتهم أن هناك نقص في الكفاءات القادرة على الاستغلال الأمثل لهذه الوسائل وأرجع ذلك إلى نقص في التكون الذي يخضع له هؤلاء المدربين حيث أن أغليبتهم ليس أصحاب التخصص ولم يكون سباحين سابقين ورغم ذلك إلى أن هناك من الرؤساء من أكد أن هناك مدربين ذو كفاءة و خبرة كبيرة إلى أن المشكل الأساسي متعلق بنقص الوسائل وليس الكفاءات.

• **الاستنتاج :**

نستنتج من خلال تحليل نتائج المقابلة أن رؤساء الأندية يؤكدون أن نقص التكوين الذي يخضع له المدربين هو السبب المباشر في عدم قدرتهم على الاستغلال الأمثل للوسائل البيداغوجية ، ولكن دون إهمال بعض العوامل الثانوية التي لها تأثيرها هي الأخرى.

• **السؤال رقم 02** في رأيك تكوين المدرب له مردود على تطوير وتحسين مستوى النادي؟

• **الغرض من السؤال:** معرفة إن كان لتكوين المدرب مردود على تطوير وتحسين مستوى النادي.

• **تحليل إجابات المقابلة:**

أكد رؤساء الأندية من خلال إجاباتهم أن المدرب الكفاء الذي خضع إلى تكوين جيد يكون قادرا على التحكم الجيد في العملية التدريبية بحيث يستطيع أن ينمي ويطور قدرات السباحين ومستواهم وبالتالي الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق النتائج وبالتالي تطوير وتحسين مستوى النادي.

• **الاستنتاج :**

نستنتج من خلال تحليل نتائج المقابلة المدرب الكفاء الملم بجميع عناصر العملية التدريبية وخصائصها وكذا خصائص المرحلة العمرية التي يتعامل معها وذلك من خلال التكوين الجيد الذي تحصل عليه هو وحده القادر على تطوير وتحسين مستوى النادي.

**المحور الثالث: الطريقة الجيدة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع الناشئين له دور في التقليل من الخوف.**

- **السؤال رقم 01:** هل ترى أن البرامج المقدمة من طرف المدرب لها دور في تحسين الجانب النفسي لسباح؟
- **الغرض من السؤال:** معرفة إن كانت البرامج المقدمة من طرف المدرب لها دور في تحسين الجانب النفسي لسباح.
- **تحليل إجابات المقابلة:**

أكد رؤساء الأندية من خلال إجاباتهم أن المدربين الذين يقومون ببناء البرامج التدريبية وفق للأسس العلمية ويراعون خصائص المرحلة العمرية ويحسنون توظيف الوسائل البيداغوجية هم من بإمكانهم التعامل مع السباح ومساعدتهم على تحسين الجانب النفسي والتقليل من الخوف لديهم.

#### • الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل نتائج المقابلة أن الأسلوب المنتهجة من طرف المدرب وطريقة استغلاله للوسائل البيداغوجية ومعاملته مع السباحين هي الكفيل الوحيد لمساعدتهم على تحسين الجانب النفسي والتقليل من الخوف لديهم.

- **السؤال رقم 02:** بصفتك، رئيس النادي هل تتدخل في الطريقة التي ينتهجها المدرب في حالة ملاحظتكم وكيف يكون تدخلكم في هذه الحالة؟

- **الغرض من السؤال:** معرفة إن كانا رؤساء الأندية يتدخلون في الطريقة التي ينتهجها المدرب.
- **تحليل إجابات المقابلة:**

أكد رؤساء الأندية من خلال إجاباتهم أنهم في أغلب الأحيان أنهم لا يتدخلون في عمل المدربين إلى أن هناك مواقف تستلزم عليهم التدخل كما أكد بأن تدخلهم يكون إيجابي حيث لا يمس بالعملية التدريبية المخططة من طرف المدرب أو باستقرار النادي بل التدخل يكون من أجل سد بعض الثغرات وتصحيح بعض الأخطاء من وجهة نصح وإرشاد وليس فرض وإعطاء أوامر.

#### • الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج المقابلة أن رؤساء الفرق يعرفون مسؤوليتهم وحدود صلاحيتهم وأن دورهم مرتبط بالجانب التنظيمي والتسيير بعيد عن العمل الميداني ولكن هذا لا يمنعهم من تقديم بعض النصح والإرشادات في الموقف التي تستلزم ذلك.

#### تحليل نتائج المقياس: مقياس الخوف من الماء

**وصف المقياس:** يعتبر مقياس الخوف من الماء جزء من قائمة تقدير الذات التي صممها ولفانج كاريه وأخرجها للبيئة العربية محمد حسن علاوي حيث تتكون هذه القائمة في بعدها لخوف من الماء من 33 عبارة تقيس درجة الخوف والرهاب اللذان يمتازان به الطفل عند بداية دخول حوض الماء.

**صدق المقياس:** الصدق في مجمله هو درجة ملائمة المقياس للغرض الذي انشأ من أجله وكذا ملائمة العبارات مع المقياس ولأن مقياس الخوف من الماء جزء من قائمة تقدير الذات لكاريه، فانه وجب علينا عرض هذا المقياس

على مجموعة من الأساتذة من أجل تقدير الملائمة وعدم الملائمة مع التعديل أو التكيف للعبارات التي يرونها مناسبة لذلك.

مفتاح المقياس: يسمح المفتاح بتحويل الاجابات الى ارقام تسمح بتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها، وفي هذا لمقياس توجد 33 عبارة وفي كل عبارة 3 ثلاث عبارات بحيث :

-نعم ← درجتان

-غير متأكد ← درجة واحدة

-لا ← صفر درجة

ملاحظة: تم استخدام المقياس لتأكد من وجد سمة الخوف لدى السباحين الناشئين.

من خلال عملية حسب المتوسط الحسابي لإجابات السباحين من خلال المقياس الموجه لهم بلغت قيمة المتوسط المحسوب 37.1 وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الافتراضي والتي قدرة ب33 وهذا ما يدل على أن سمة الخوف موجودة لدي العينة التي تم توزيع المقياس عليها.

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

#### 1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور استخدام الوسائل البيداغوجية في التقليل من سيمة الخوف لدي السباحين الناشئين، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

#### 1-1 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم 23: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين.

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الاستنتاج الإحصائي	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الأسئلة
غير دال	3.84	0.40	س1
غير دال	3.84	1.60	س2
دال	3.84	6.4	س3
دال	3.84	10	س4
دال	3.84	4.76	س5
دال	3.84	6.4	س6
غير دال	3.84	0.40	س7

بعد عرض و تحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي أندية السباحة النشيطة على مستوى مسابح ولاية البويرة، وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباحين الناشئين، فمن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم (5)،(6)،(7)،(8)،(9)،(10)،(11) إضافة إلى النسب المئوية 60%، 70%، 90%، 100%، 52.63%، 90%، 60%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار  $\chi^2$ )، تبين أن هناك نقص في الوسائل البيداغوجية وهذا ماكدته إجابات المدربين في المحور الأول من الاستبيان حين أكد أنه يستحيل تعليم السباحين الناشئين بدون وسائل بيداغوجية حيث أن استخدام الوسائل البيداغوجية تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، إذ يجد كل متعلم ما ينسب قدراته من تلك الوسائل، كما تساعد على حل بعض المشكلات التربوية كما نقص المدربين والمعلمين المؤهلين، وهذا ما أكدته في الفص النظري المحور الأول عند تطرقنا إلى أهمية استخدام الوسائل التعليمية في مجالات التعليم والتعلم كما أكد رؤساء الأندية من خلال المقابلة التي أجريت معهم حيث أكد بأنه توجد ميزانية خاصة بالوسائل البيداغوجية، وأن معظم الأندية تتوفر على الوسائل البيداغوجية إلى أن المشكل الأساسي يكمن في طريقة استخدامها وهذا ما يؤكد ما ذكرناه في الجانب النظري " أنا الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباحين الناشئين.

الجدول رقم 24: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الاستنتاج الإحصائي	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الأسئلة
دال	3.84	3.6	8س
دال	3.84	6.4	9س
دال	3.84	10	10س
غير دال	3.84	1.6	11س
دال	3.84	10	12س
-	-	-	13س

### 1-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي الكفاءة المهنية في استخدام الوسائل البيداغوجية . ومن خلال الجداول رقم (12)،(13)،(14)،(15)،(16)، إضافة إلى النسب المئوية 80%، 90%، 100%، 70%، 100%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار كا<sup>2</sup>)، تبين أن معظم المدربين أكد أن لكفاءة المدرب المهنية والعلمية دور في التقليل من الخوف، واتفقوا من خلال إجابات الاستبيان الخاصة بالمحور الثاني على أن المستوى التكويني والخبرة الميدانية للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين كما أن لطريقة استخدام الوسائل البيداغوجية دور كبير في إنجاح العملية التعليمية لسباح، في حين أن رؤساء الأندية من خلال المقابلة التي أجريت معهم أكد أن المدربين تنقصهم خبرة التعامل مع الأجهزة الحديثة وأرجع ذلك إلى غياب التكوين القاعدي الخاص باستخدام هذه الأجهزة.

ومن خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في دراستنا والنتائج المتحصل عليها في بعض الدراسات الأخرى نجد أنها متقاربة إلى حد كبير في نتائجها والتي أشارت إلى أن الكفاءة المهنية والعلمية في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف والقلق لدى السباحين الناشئين وكمثل على ذلك الدراسة التي قام بها علون رفيق (ماجستير 2007/2008) تحت إشراف الدكتور بن عكي محمد آكلي تحت عنوان/ علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (9/12) سنة بأندية ولاية الجزائر، التي أكدت أن الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم في الإعداد والتكوين الجيد للفئات الناشئة وذلك من خلال التخطيط الجيد وإتباع البرامج التعليمية والتدريبية العلمية الحديثة. وكذلك الدراسة التي قام بها رحمي السامة تحت إشراف الدكتور مزارى فاتح ماستر 2014 / 2015 تحت عنوان مساهمة الألعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى الباحثين

الناشئين (06- 09 سنوات)، والتي أكدت بأن المؤهل العلمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت بنسبة كبيرة.

### 1-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم 25: الدلالة الإحصائية لعبارات خاصة بإجابات المدربين .

نتائج خاصة بإجابات المدربين			
الاستنتاج الإحصائي	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الأسئلة
دال	3.84	6.4	س14
دال	5.99	10	س15
دال	3.84	6.6	س16
دال	3.84	6.4	س17
دال	5.99	14.61	س18
دال	3.84	10	س19

إنطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها لطريقة الجيدة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع السباحين الناشئين لها دور في التقليل من الخوف.

ومن خلال الجداول رقم (18)،(19)،(20)،(21)،(22)، إضافة إلى النسب المئوية 90%، 100%، 90%، 90%، 100%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار كا<sup>2</sup>)، تبين أن معظم المدربين أكد أن لطريقة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع السباحين الناشئين لها دور في التقليل من الخوف وتحقيق السير الحسن للعملية التعليمية والتدريبية، واتفقوا من خلال إجابات الاستبيان الخاصة بالمحور الثالث على أن للأسلوب التدريبي المعتمد من طرف المدرب وكذا البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية والتي يتم فيها مراعاة خصائص الفئة العمرية دور في التقليل من سمة الخوف لدى السباح الناشئ كما أن الألعاب الشبه الرياضية تعد من أكثر الأنشطة التي يعتمد عليها مدربي هذه الفئة من أجل التغلب على سمة الخوف لدى السباحين كما أن استخدام الوسائل البيداغوجية في أمس الحاجة إلى نوعية خاصة من المدربين وهم المدربين الموهبين الذين يستطيعون فهم الوسيلة ويستطيعون أن يحدد المكان والزمان استخدامها بالشكل الصحيح في الموقف التعليمي الذي يتطلب استخدام الوسيلة فيه وهذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري المحور الأول في حين أن رؤساء الأندية من خلال المقابلة التي أجريت معهم أكد أنهم لا يتدخلون في الطريقة المنتهجة من طرف المدرب إلى أن هناك بعض المواقف التي تستلزم تداخلهم خاصة فيما يخص مجال التنظيم والتسيير.

ومن خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في دراستنا والنتائج المتحصل عليها في بعض الدراسات الأخرى نجد أنها متقاربة إلى حد كبير في نتائجها والتي أشارت إلى أن الكفاءة المهنية والعلمية في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف والقلق لدى السباحين الناشئين وكمثال على ذلك الدراسة التي قام بها رحمي السامة تحت إشراف الدكتور مزارى فاتح ماستر 2014 / 2015 تحت عنوان مساهمة الألعاب شبه رياضية في التقليل من الخوف لدى الباحثين الناشئين (06- 09 سنوات)، الهدف من الدراسة هو تنبيه المدرسين الأهمية التخفيف من الخوف لدى السباح الناشئ حيث أكدت أن اعتماد المدرب على برنامج تعليمي يحتوي على الألعاب شبه رياضية يساعد في تخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة ، ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت بنسبة كبيرة.

2- مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم 26: مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من الخوف لدى السباحين	الفرضية الأولى
تحققت	الكفاءة المهنية والعلمية في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف والقلق لدى السباحين	الفرضية الثانية
تحققت	الطريقة الجيدة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع الناشئين لها دور في التقليل من الخوف..	الفرضية الثالثة

من خلال الجدول رقم (26) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة " تساهم الوسائل البيداغوجية أثناء عملية تعليم السباحين الناشئين في التقليل من سمة الخوف" قد تحققت.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة دور استعمال الوسائل البيداغوجية أثناء عملية تعلم السباحين الناشئين في التقليل من سمة الخوف لدى السباح الناشئ، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار  $\chi^2$ ، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

### الإستنتاج العام:

على ضوء ماتوصلت إليه نتائج هذه الدراسة و من خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن الوسائل البيداغوجية لها دور كبير في مساعدة السباحين على ممارسة السباحة و كذا التقليل من سمة الخوف لديهم.

فمن خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الدراسات أن نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباحين ،و بذلك تنقص الثقة في أنفسهم في التعامل مع الماء ويجعل من نقص هذه الوسائل تخوفا كبيرا لدى السباحين الناشئين في ممارسة السباحة والدخول الى الماء.

و نستنتج أن الكفاءة العلمية و المهنية للمدرب في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف و القلق و الاضطرابات النفسية التي تواجه السباح ،لعدم الثقة بنفسه لممارسة السباحة و يمكن للمستوى التكويني للمدرب مساعدة السباح الخائف على ممارسة السباحة وذلك بمعرفة حالة السباح الناشئ و متى يتم توعيته و متى يمكن ان يستخدم الوسيلة المناسبة في الوقت المناسب لتعليم السباح وكذا التخفيف له من الخوف .باتباع انجع الأساليب التدريبية التي تساعد السباح على التقليل من الانفعالات السلبية التي تواجهه.

و توضح الصورة لأهمية الطريقة التي يتبعها و ينتهجها المدرب في التعامل مع الناشئين بطريقة جيدة يمكن للسباح فهم نفسه و كذا التغلب على المخاوف التي تعيقه على ممارسة السباحة و كذا بحثه على اهمية السباحة و فوائدها المتعددة بالمزج بين التدريب و اللعب من اجل الارتياح الذهني للسباح.

ومن خلال هذه الفرضيات نستنتج أن الفرضية العامة التي مفادها أن للوسائل البيداغوجية دور في التقليل من الخوف لدى السباحين الناشئين قد تحققت وبالرغم من أهمية السباحة ولما تكسبه للرياضي من فوائد مختلفة بدنية،نفسية،صحية،عقلية،...الخ ألا انها الاتحضى بالاهتمام الكبير من طرف السلطات المعنية.

## خاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين دور الوسائل البيداغوجية في التقليل من سمة الخوف لدى السباحين الناشئين وكذا توفرها واستعمالها يساعد على التخفيف من الخوف لدى السباحين الذين لديهم مخاوف من ممارسة السباحة والخوف من الماء، لما تلقوه في بداية مشوارهم، حيث تعد الوسائل البيداغوجية عنصراً هاماً وأساسياً في عملية التعليم والتدريب الرياضي بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة. لما توفره لسباحين من استقرار نفسي وكذا تساعد على سرعة التعلم

كما تزيد من اهتمام الرياضي لإشباع حاجته لتعليم والتدريب والانتباه والتركيز وتنوعها واختلافها تساعد المدرب على اختيار أفضل وأنجع طرق التعليم من أجل تخفيف الخوف لدى السباحين الناشئين وكذا تزيد من دافعية النجاز لديهم بالتعامل مع هذه الوسائل المختلفة. أو يخلق للمدرب روح الابتكار والابداع لمختلف التمارين والألعاب الرياضية التي تقلل الخوف

بالإضافة أن رياضة السباحة الرياضة الوحيدة التي تمارس في وسط غير معتاد حيث ينتاب الأطفال وكذا الناشئين مجموعة من الاضطرابات النفسية المتمثلة في الخوف والقلق يعيقهم على ممارستها، ويمكن تقليل هذه الاضطرابات بالاستعانة بالوسائل البيداغوجية التي تساعد الطفل على أن يتأقلم مع الوسط المائي ويحقق أهدافاً تروحية، بدنية، علاجية ونفسية وتقوي شخصيته نحو الإبتعاد عن الأفكار السلبية التي تعيقه عن عملية التعلم للسباحة ويكون هذا بفعل المدربين وكذا المشرفين على المؤسسات التربوية في استخدام الوسائل البيداغوجية التعليمية السمعية والبصرية وكذا الحس حركية في تلقين السباحين أهم الممارسات الحركية لرياضة السباحة، وتوفيرها وفق الإمكانيات اللازمة دون الإجحاف في بعض الوسائل التي تتوفر في بعض النوادي.

وقد تم التعرف على انقص بعض الوسائل البيداغوجية أنها تزيد من درجة الخوف لدى السباحين الناشئين وهذا يعيق من العملية التدريبية وكذا يصعب على المدرب إستغلال الوقت الكافي لتعلم الناشئين وكذلك تم التعرف على أن كفاءة المدرب العلمية والمهنية في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف والقلق لدى السباحين حيث كفاءة المدرب تساعد الناشئين على التأقلم مع الماء وكذا بإستخدام أنجع الطرق والأساليب التي يمكن أن تخفف الخوف وترجع في السباحين الأفكار الإيجابية لتطوير قدراتهم البدنية والمهارية في رياضة السباحة. وفي الأخير نأمل أن تكون الدراسة التي قمنا بها أن تفيد ذوي الاختصاص والباحثين في المجال الرياضي.

### اقتراحات وفروض مستقبلية

انطلاقاً من النتائج التوصل إليها وبعد تحليلنا لنتائج البحث المتمحورة حول الوسائل البيداغوجية ودورها في التقليل من سمة الخوف لدى السباحين الناشئين فئة 13-14 سنة كان علينا لزاماً أن نقترح على اخواننا القائمين على شؤون التدريب الرياضي في مرحلة الطفولة المتأخرة

- توفير الوسائل البيداغوجية في المسابح تقلل من الخوف
- استعمال الوسائل البيداغوجية في الحصص التدريبية
- الاهتمام بتكوين المدربين في استخدام الوسائل البيداغوجية وكذا الأجهزة الحديثة التي تساعد السباحين في تعلية السباحة
- ادراك أهمية الوسائل البيداغوجية عند السباحين الناشئين ومساعدتهم في التخفيف من الخوف
- الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير أحواض السباحة للتدريب، الوسائل الضرورية)
- معرفة المدربين لكيفية استخدام الوسائل البيداغوجية لرياضة السباحة
- توفير الوسائل البيداغوجية في المسابح لتقليل من الخوف
- توفير الوسائل البيداغوجية خاضعة للمعايير اللازمة
- مساهمة السلطات في تطوير ممارسة السباحة بتقديم الدعم المادي
- تخصيص ميزانية اكبر لرياضة السباحة التي اصبحت من الرياضات العالمية
- الاهتمام بمثل هذه الرياضة التي تحقق طفرة في النمو الاقتصادي
- توفير الامكانيات والوسائل اللازمة الضرورية للمدربين
- اجراء دراسة يمكن من خلالها التعرف على الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة
- اجراء دراسة يمكن من خلالها التعرف على الصعوبات التي تواجه السباحين الناشئين على تعلم السباحة نفسية كانت ام اجتماعية أو فسيولوجية

قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم

2- حديث نبوي.

قائمة المراجع:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفاتح ، تدريب السباحة للمستويات العليا، دارا لفكر: القاهرة 1994.
- 2- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة ط2، دار الفكر العربي: القاهرة 1990.
- 3- اسامة كامل راتب علي محمد زكي، تعليم السباحة، در الفكر العربي ،1998
- 4- أحمد عكاشة ، علم النفس الفسيولوجي، ط2. المكتبة الأنجلو مصرية 1993
- 5- أحمد عياد ،مدخل لمنهجية البحث الاجتماعي ،ديوان المطبوعات ،2006
- 6- أحمد محمد الحسيني شعبان ،اثر السباحة بمعدلات مختلفة من السرعة على بعض النمو الفسيولوجي والميكانيكية للسباحين ،مصر عالم الرياضة ودار الوفاء لطباعة 2014
- 7- أسامة كامل راتب علي محمد زكي الأسس العلمية للساحة، القاهرة دار الفكر العربي 1998.
- 8- افتخار أحمد ،ميادئ وأسس السباحة 'عمان دار الفكر العربي 2000
- 9- بوسطي احمد أسس ونظريات الحركة القاهرة، دار الفكر العربي 1996
- 10- حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة (الاصدار5)، القاهرة:عالم الكتاب(1995).
- 11-حسن علاوي ،علم النفس الرياضي الإصدار(2) القاهرة: دار الفكر العربي(1998).
- 12-سعد جلال علاوي، الأمراض، والانحرافات السلوكية، دار الفكر العربي : القاهرة ، 1985 .
- 13-سعد جلال الطفولة المراهقة (الاصدار2) مصر(1989).
- 14- عبد الرحمان العويسي ،امراض العصر المعارف الجامعية الاسكندرية 1998
- 15- عبد الله الصوفي ، موسوعة العناية بالطفل، بيروت، دار العودة1980.
- 16- عبد الرحمان الوافي ،مدخل الى علم النفس،دار هومة ،2006
- 17- علاوي محمد حسن سيكولوجية النمو للمربي الرياضات،يقاهرة مركز الكتاب
- 18- عصام حلمي ،استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة ،ط2 الاسكندرية ،دار المعارف 1998
- 19- علي البيك، عصام حامي، اتجاهات حديثة في تعليم السباحة، منشأة المعارف الإسكندرية 1995.
- 20-قاسم حسن حسني، افتخار احمد، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان 2000.
- 21-كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتفاعي مصر1970.
- 22-كورت مانيل التعلم الحركي(عبد العلي نصيف، المترجمون) بغداد1980.
- 23-محمد الطاهر الطيب، رشدي عبد حنين، محمود عبده الحليم، التلميذ في التعلم الأساسي، الإسكندرية، منشأة المعارف(1982).
- 24-هديل حسن ذياب ،تعليم السباحة ةالتعرف عاى الرياضات المائية ،عمان ،دار البداية2010.

- 25-مصطفى حميد الكروي . لأسس العلمية لتعليم السباحة2011
- 26-وسام صاحب حسن ،تمرينات متقدمة في السباحة ،عمان مكتبة المجتمع العربي 2014
- 27-يحي السيد اسماعيل الحاوي ،الموهبة الرياضية الابداع الحركي ،مصر المجتمع العربي 2004
- 28-مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ،القاهرة دار الفكر العربي 1996
- 29-محمد حسين عبد المنعم ،تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية الايكندرية ، منشأ النعارف 2009
- 30-سمية ابو غربية ، مشكلات الاطفال ، الطبعة الاولى ، دار روائع للنشر والتوزيع ، الاردن عمان ، 2015
- 31-عبد الستار جبار الضمد ، الاعباء النفسية عند الرياضيين ، دار الخليج ، عمان الاردن ، 2015
- 32-صالح سعد ، ماهر عاصي ، مصطفى حميد الكروي ، الاسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليها ، دار زهران للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى ،2013
- 33-سعيد عرابي ، ادارة المنشآت الرياضية ، دار المجد للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، عمان الاردن 2015،
- 34- كمال عبد الحميد: منهجية البحث التربوي والنفسي من المنظور الكمي والكيفي، ط1، عالم الكتاب القاهرة، 2004
- 35-محمد علي القط ،المبادئ العلمية لسباحة و المركز العربي 2004
- 36-محمد علي القط ، استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة ، الجزء الاول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق الطبعة الثانية ، القاهرة ،2013
- 37-فيصل محمد بن محمد ، تصميم و انتاج الوسائل التعليمية جامعة الزرقاء دار الاعصار العلمي ،الطبعة الاولى ، الاردن عمان ، 2015
- 38-وفيقة مصطفى سالم ،الرياضات المائية الاسكندرية ،منشأ المعارف 1997
- 39-الرشدي: مناهج البحث التربوي، ط1، كلية التربية، الكويت، 2000.
- 40-عدنان حسين الجادي يعقوب عبد الله أبو حلو .الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم/التربوي للنشر والتوزيع، الاردن2009.
- 41-محمد علي القط ، الموجز في الرياضات المائية ، مصر الاسكندرية 2002
- 42-فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون.. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي طدار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2006..
- 43-موريس أنجرس، بوزيد صحراوي ،منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ط2، دار القصبه للنشر، الجزائر2004
- 44-، فؤاد عبد الباهي السيد .الأسس النفسية لنمو في الطفولة الى الشيخوخة 'القاهرة 2001

المراجع باللغة الأجنبية:

\_jurgen wenker (1998) la bionlogie de sport.france.eddition vigot  
-ladislave kacamik ,1,h(s,d)entrainementde foot ball  
Akramov (1990),o,p,u,brikci,croissance de l'enfant pratique sportive

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدرسي السباحة لفرق الرابطة الولائية بالبويرة لأساتذة

تحية طيبة و بعد:

في إطار انجاز بحث علمي تحت عنوان:

مساهمة الوسائل البيداغوجية في التقليل من سمة الخوف لدى السباحين  
الناشئين فئة (13-14) سنة

دراسة ميدانية لفرق الرابطة الولائية لسباحة ولاية البويرة.

من أجل نيل شهادة الماستر، نرجو منكم الإجابة على الأسئلة الموجودة في الاستمارة.

الرجاء ملئ الاستمارة بكل موضوعية قصد المساعدة في انجاز هذا البحث من أجل إثراء البحث العلمي و لكم جزيل الشكر و التقدير.

تحت إشراف الدكتور:

إعداد الطالبين:

بن عبد الرحمان سيد علي .

- رافع سفيان

-فلاك مصطفى

المحور لأول. ( نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من الخوف لدى السباحين الناشئين) تخدم الفرضية الأولى 1-7

1- هل توجد لديكم الوسائل البيداغوجية الكافية للقيام بعملية تعليم السباحين؟

 لا نعم

2- هل يخصص النادي ميزانية خاصة للوسائل البيداغوجية؟

 لا نعم

3- هل تستطيع تعليم السباحين الناشئين بدون وسائل بيداغوجية؟

 لا نعم

إذا كانت الاجابة بنعم كيف ذلك.....؟

4- هل عدم توفر الوسائل والأجهزة البيداغوجية تزيد من درجة الخوف لدى السباح الناشئ؟

 لا نعم

5- هل نقص هذه الوسائل تعرقل عملية التعليم في السباحة؟

 لا نعم

كيف ذلك.....

6- ماهي الوسائل المتوفرة لديكم بكثرة؟

-أداة الطفو  -العوامات الصدرية

-عصى الإنقاذ  -الأجهزة الحديثة فيديو هات

-أحبال الحارات  -أداة أخرى .....

7- هل تجدون صعوبة في إدخال بعض السباحين الى حوض السباحة او الماء ؟

 لا نعم

- اذا كانت الإجابة بنعم ما هو السبب الرئيسي في ذلك؟.....

.....

المحور الثاني ( الكفاءة المهنية والعلمية في استخدام الوسائل البيداغوجية لها دور في التخفيف من الخوف والقلق لدى السباحين الناشئين) تخدم الفرضية الثانية 8-13

8-هل يلعب المستوى التكويني دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين الناشئين ؟

نعم  لا

9-هل تعتقد أن كيفية استغلال الوسائل البيداغوجية لها دور في راحة السباح الناشئ ؟

نعم  لا

كيف ذلك.....؟

10-هل تلقيتم تكوينا خاص حول كيفية استخدام الوسائل البيداغوجية الخاصة بالسباحة؟

نعم  لا

11-هل تستخدم الوسائل التعليمية الحديثة التي تساعد على التقليل من الخوف ؟

نعم  لا

ماهي.....؟

12-ما هو العامل الرئيسي الذي تعتمدون عليه في التعامل مع السباح الخائف ؟

.....

13-هل الوسائل والمنشأة البيداغوجية المتواجدة في المسابح متطابقة للمعايير الازمة لاجراء العملية التدريبية ؟

نعم  لا

المحور الثالث الطريقة الجيدة المنتهجة من طرف المدرب في التعامل مع الناشئين لها دور في التقليل من  
الخوف لدى لسباح الناشئ(14-19)

14-هل لديك تكوين خاص على استخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة؟

لا

نعم

15 - هل تعتمد على تقديم برامج تدريبية تساعد على التخفيف من الخوف ؟

لا

نعم

كيف ذلك.....

16-هل تستخدم الألعاب الشبه رياضية وسيلة لتقليل من الخوف ا؟

لا

نعم

17-هل يكمن استخدام هذه الألعاب افي بداية الحصة أم في نهاية الحصة؟

نهاية الحصة

بداية الحصة

ولماذا.....

18-ماهي الأساليب التدريبية التي يستخدمها المدرب أثناء عملية تدريب السباح

الأوتوقراطي

-التدريبي

-الديمقراطي

19-هل يتم استشارتكم عند اقتناء الوسائل البيداغوجية

لا

نعم

➤ المحور الأول نقص الوسائل البيداغوجية تزيد من حدة الخوف لدى السباحين الناشئين.

1- هل يتمتع النادي بجميع الأجهزة والوسائل البيداغوجية التي تساعد السباح على التعلم وتجنب الخوف؟

2- هل يوجد لناديكم ائمة خاصة بشراء الأجهزة الحديثة لتعليم السباحين؟

➤ المحور الثاني الكفاءة المهنية والعلمية للمدرب في استخدام الوسائل البيداغوجية الحديثة لها دور في التخفيف من الخوف لدى السباحين.

3- هل يستخدم المدرب الأجهزة الحديثة الواكبة العصر لمساعدة السباح الخائف؟ وفيما تكمن؟

4- في رأيك تكوين المدرب له مردود على تطوير وتحسين مستوى النادي؟

➤ المحور الثالث الطريقة الجيدة المبتهجة من طرف المدرب لها دور في التقليل من الخوف ؟

5- هل ترى أن البرامج المقدمة من طرف المدرب لها دور في تحقيق تطور النادي وكذا تحسين الجانب النفسي لسباح؟

6- بصفتك، رئيس النادي . هل تتدخل في الطريقة التي ينتهجها المدرب؟ وفي حالة ملاحظتهم، لعدم تلائمها مع مستوى السباحين

، والإمكانيات المتوفرة، وكيف يكون تدخلكم في هذه الحالة؟

## قائمة تقدير الذات

### تصميم : ولفجانج كاربه Karbe

#### تعريب: محمد حسن علاوي

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1- يضايقتني أن أسكن بصورة دائمة قريبا جدا من الماء. 2- أخشى السباحة لأن أبي (أو أمي) يخاف تعلم السباحة. 3- عندي مخاوف من السباحة لأن أخي (أو أختي) يخشى تعلم السباحة. 4- أخشى السباحة لأن أحد أقاربي يخاف تعلم السباحة. 5- ترددت في تعلم السباحة لأن بعض أصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء. 6- لدي بعض الخبرات المزعجة من الماء. 7- في بعض الأحيان أتردد في عبور كويري خشبي فوق ماء عميق. 8- عندما أجلس بجوار حمام للسباحة يمتلكني الخوف بأنني سوف أسقط في الماء. 9- لا أفضل السفر عن طريق الماء سفينة صغيرة. 10- يمتلكني الخوف عندما أكون في قارب صغير في وسط الماء. 11- أستطيع أن أركب طائرة تطير فوق الماء و لكنني أتردد في ركوب طائرة تطير فوق الماء. 12- أجد صعوبة كبيرة في وضع وجهي في الماء. 13- لا أستطيع أن أحتفظ برأسي تحت الماء لمدة ثانية واحدة. 14- أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء لفترة قصيرة جدا.

15- أغلق عيناى دائما عندما يكون وجهى تحت الماء.

16- عندما أكون بجوار الماء أنزعج إذا سمعت صرخة بسيطة.

17- أعتقد أنني لا أستطيع التنفس أثناء السباحة.

18- أتردد عندما أحاول المشى في الماء الهادئ الذي يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري.

19- لا أفضل المشى في ماء به أمواج بسيطة و الذي لا يزيد ارتفاعه عن مستوى

صدري.

20- أفضل أن لا يلمسني أحد عندما أكون في الماء.

21- أخشى دخول الماء المظلم الذي لا يمكنني من رؤية القاع.

22- أتردد في الطفو على البطن في الماء غير العميق.

23- أشعر بالعجز و الخوف عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء غير العميق.

24- حتى عندما أكون في الماء غير العميق فإنني أشعر بتوتر شديد.

25- لا أحب البقاء في ماء به كمية كبيرة من الحشائش في القاع.

26- يزعجني أن أغطس برأسي أولا في ماء على عمق مستوى صدري.

27- أتردد في أخذ بعض الدروس لتعلم السباحة.

28- تتقصني الثقة في قبول تعلم السباحة من صديق عزيز.

29- الخوف منعني من تعليم نفس السباحة.

30- أعتقد أنني لن أستطيع السباحة في الماء العميق.

31- عندما أشاهد بعض الأفراد يمارسون السباحة فإنني أتوقع أن بعضهم سيغرق.

32- سوف أخشى الماء العميق حتى و لو تعلمت السباحة.

33- "أعتقد أن معظم السباحين يخشون السباحة في المياه العميقة

## تصميم : ولفجانج كاربه Karbe

تعريب: محمد حسن علاوي

لا	غير متأكد	نعم	رقم العبارة	لا	غير متأكد	نعم	رقم العبارة
( )	( )	( )	18	( )	( )	( )	1
( )	( )	( )	19	( )	( )	( )	2
( )	( )	( )	20	( )	( )	( )	3
( )	( )	( )	21	( )	( )	( )	4
( )	( )	( )	22	( )	( )	( )	5
( )	( )	( )	23	( )	( )	( )	6
( )	( )	( )	24	( )	( )	( )	7
( )	( )	( )	25	( )	( )	( )	8
( )	( )	( )	26	( )	( )	( )	9
( )	( )	( )	27	( )	( )	( )	10
( )	( )	( )	28	( )	( )	( )	11
( )	( )	( )	29	( )	( )	( )	12
( )	( )	( )	30	( )	( )	( )	13
( )	( )	( )	31	( )	( )	( )	14
( )	( )	( )	32	( )	( )	( )	15
( )	( )	( )	33	( )	( )	( )	16
				( )	( )	( )	17

الدرجة الكلية:.....

**Le sujet de notre recherche porte sur :** la contribution des méthodes pédagogiques dans la réduction du trait de la peur parmi les nageurs juniors de la catégorie de 13-14 ans.

Une étude de terrain a été menée sur une partie des clubs de la ligue Wilaya de la natation.

-Rafa soufiane

-falake mustafa

Supervision: BEN ABD RAHMANE SID ALI

### **Résumé de la recherche (l'étude).**

Le but de l'étude est de mettre en évidence le rôle actif des méthodes pédagogiques pour aider le nageur junior à réduire le trait de la peur.

Les objectifs que nous espérons atteindre sont: Connaitre le rôle des moyens pédagogiques, concernant la natation, pour aider les nageurs à minimiser les traits de la peur, et aussi bien que le manque de cela affecte l'augmentation de la peur qu'ils ont. Connaitre la compétence professionnelle et scientifique des formateurs dans l'utilisation de ces méthodes qui aident à l'apprentissage de la nage et éviter la peur qui empêche le nageur d'acquérir les compétences techniques de la nage et ce grâce à une bonne façon poursuivie par le formateur dans ses rapports avec le nageur junior.

Le côté pratique est présenté en deux chapitres :L'axe de la méthodologie de la recherche, et ses procédures de terrain, L'axe de l'analyse et de la discussion des résultats, L'étude a inclus un inventaire complet duquel un échantillon a été choisi d'une manière délibérée. Cette sélection a été représentée par cinq clubs sportifs appartenant à la ligue Wilayale de la natation. Composé de 15 quinze nageurs, dont des jauges leur ont été remis (peur de l'eau). 10 entraîneurs et assistants qui ont reçu des questionnaires qui prévalent à notre recherche.

05 présidents de clubs que nous avons rencontrés autour du sujet de notre recherche.

**Pour renforcer notre recherche :**L'étude de terrain a été menée au niveau de la ligue Wilayale de la natation de Bouira. Et par la nature de l'étude on s'est basé sur l'approche descriptive qui convient au sujet de notre recherche. Et la validité des hypothèses posées a été atteint, que les méthodes pédagogiques ont un rôle dans la réduction du trait de la peur chez les nageurs juniors, et dans ce contexte on a proposé quelques suggestions et missions futures.

- La nécessité de fournir tous les moyens pédagogiques propres à la natation dans les piscines
- Il est aux entraîneurs de prendre en considération l'aspect psychologique du nageur, car c'est un élément important dans le processus de formation.
- Reconnaître l'importance des moyens pédagogiques qui viennent à l'aide des nageurs dans les entraînements de la natation et éviter la peur.

**Mots clés:** méthodes pédagogiques, trait de la peur, les nageurs juniors.