



جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب والتحضير البدني



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب وتحضير بدني

الموضوع:

# تعليمية الألعاب وتأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين (06-09) سنة

دراسة ميدانية على مدربي المسبح الأولمبي لولاية

لجنة المناقشة:

- د/ الماحي قصار مشرفا

- د/ كichel اسماعيل رئيسا

- د/ حميدة خالد مناقشا

- إعداد الطلبة:

- عامر عبد الكريم بقة

- لخضر قرش

السنة الجامعية: 2016-2017

## الافتتاحية ٢٢٢٢

أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي سهرت الليالي وشقت وتعبت من أجل رعايتي  
وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان

أمي... ثم أمي.... ثم أمي

الحنونة حفظها الله وأطال في عمرها

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس وشجعني على مواصلة الدراسة وإلى من لم

يبخل عليا بشيء

أبي الحنون حفظه الله وأطال في عمره

إلى كل إخوتي وأخواتي وكل الأهل والأقارب

إلى جميع الزملاء والزميلات والأساتذة في جامعة الجلفة

إلى جميع أصدقائي

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع

وفي الأخير نترحم على الدكتور الفاضل: بن عبد الله يزيد

ونرجوا من الله أن يسكنه فسيح جنانه



## الشكر

"ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن الله غني حميد"

الحمد لله الذي أثار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووقفنا إلى  
انجاز هذا العمل نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد  
على انجاز هذا العمل وفيما واجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر

الأستاذ المشرف د/ قصار الماحي

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث.

ولا يفوتنا أن نشكر كل الزملاء والزميلات واساتذة معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## المدحصر

جاءت هذه الدراسة بعنوان: تعليمية الألعاب وتأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين 6-9 سنوات، دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية الجلفة بالمسبح الأولمبي.

حيث كان الهدف من الدراسة ابراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب التعليمية في التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين ومساعدتهم في اكتساب صفة الشجاعة.

وخلال هذه الدراسة تم طرح تساؤل عام كان كالآتي: هل تعليمية الألعاب تساعد الطفل على اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف خوفه من الماء؟

ومن خلال هذا التساؤل تم ادراج التساؤلات الجزئية التالية:

❖ هل تعليمية الألعاب تساعد الطفل من تخفيف الخوف؟

❖ هل اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من

الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟

❖ هل للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة؟

ومن خلال هذه التساؤلات تم صياغة فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

تعليمية الألعاب تساعد الطفل على اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف خوفه من الماء.

- الفرضيات الجزئية:

❖ تعليمية الألعاب تساعد الطفل من تخفيف الخوف.

❖ اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من الخوف

لدى المبتدئين في السباحة.

❖ للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

وقد تناولنا في الجانب المعرفي النظري الذي قسمناه إلى ثلاث فصول الفصل الأول "تعليمية الألعاب" وشملت تعريف الألعاب التعليمية وأهميتها وتقسيمها وأهدافها، الفصل الثاني "الخوف عند المبتدئين في السباحة" وقد احتوى هذا الفصل على مفهوم الخوف، أنواعه، الخوف عند الرياضي، توجيه انفعال الخوف عند الرياضي، تعريف فئة الناشئين وخصائص هذه المرحلة ومميزاتها، الفصل الثالث "السباحة" يحتوي هذا الفصل على تاريخ السباحة، أهميتها، فوائدها وأنواعها، أنواع السباقات فيها، مجالاتها، خطوات تعليم الطفل ممارستها، المواصفات القانونية لحمامات السباحة وفي الأخير العمر المناسب لتعليم السباحة.

أما في الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين و اعتمدنا على ترتيب عدد الفصول حيث كان الفصل الرابع بعنوان منهجية البحث واجراءاته الميدانية حيث تم اختيار العينة بالطريقة القصدية بالاعتماد على الحصر الشامل، وفيما يخص المجال الزماني والمكاني أجريت الدراسة على مستوى الرابطة الولاية للسباحة بالجلفة، في الفترة الممتدة ما بين 15 مارس الى 15 أبريل 2017، ومن خلال طبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي، والأدوات المستعملة في الدراسة تم اتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة ما.

ومن خلال هذه الدراسة يمكن حصر أهم النتائج المتحصل عليها في الفرضيات المطروحة نستنتج أن للألعاب التعليمية دور كبير في اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف شدة الخوف السباحين المبتدئين من الماء، وللوصول الى هذه النتيجة من الضروري معرفة أن الألعاب التعليمية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف، واعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يحتوي على الألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، وللمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات المطروحة، وفي الأخير قمنا بطرح بعض الاقتراحات وفروض مستقبلية:

❖ ضرورة استعمال الألعاب التعليمية في الحصص التدريبية.

❖ ادراك أهمية الألعاب للمبتدئين في السباحة ومساعدتهم في تخفيف الخوف.

❖ مراعاة اختيار أنواع الألعاب حسب هدف الحصة وعدم اهمال الجانب الترفيهي لها.

❖ ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء اجراء الألعاب.

❖ ضرورة مراعاة توافق وتلائم الألعاب التعليمية مع سن السباح.

الكلمات المفتاحية: تعليمية الألعاب، الخوف عند المبتدئين، السباحة.

# قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الإهداء
	الشكر
	الملخص
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال البيانية
أ	مقدمة

## الجانب الأول

### المدخل العام للدراسة

02	1- الإشكالية
04	2- فرضيات الدراسة
04	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
05	6- تحديد المصطلحات
07	7- الدراسات السابقة والمشابهة

## الجانب الثاني: الخلفية المعرفية النظرية

### الفصل الأول: تعليمية الألعاب

14	تمهيد
15	1-1- تعريف تعليمية الألعاب
15	1-2- نشأة اللعب التعليمي
15	1-3- أهمية الألعاب التعليمية
16	1-4- أنواع الألعاب التعليمية

17	1-5- أهداف الألعاب التعليمية
17	1-6- وظائف الألعاب التعليمية
18	1-7- شروط اختيار المعلم للألعاب التربوية
19	خلاصة

#### الفصل الثاني: الخوف عند المبتدئين في السباحة

21	تمهيد
22	2-1- مفهوم الخوف
22	2-1-1- الخوف عند واطسن
22	2-2- أنواع الخوف
22	2-2-1- مخاوف عادية موضوعية
23	2-2-2- مخاوف ذاتية مرضية
23	2-3- الخوف عند الرياضيين
23	2-4- توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب
24	2-5- فئة الناشئين
24	2-5-1- التعريف بفئة الناشئين
24	2-5-2- خصائص المرحلة العمرية (06-09) سنة
27	2-5-3- مميزات الموهوبين في هذه المرحلة لممارسة الرياضة
28	2-5-4- المرحلة العمرية (06-09) سنة والممارسة الرياضية
29	خلاصة

#### الفصل الثالث: السباحة

31	تمهيد
32	3-1- تعريف السباحة
32	3-2- تاريخ السباحة
32	3-2-1- السباحة في العصر القديم
32	3-2-2- السباحة في العصر الحديث
33	3-2-3- السباحة عند العرب
33	3-2-4- السباحة في العصر الإسلامي



34	3-2-5- السباحة في الجزائر
35	3-3- أهمية السباحة
36	3-4- فوائد السباحة
36	3-5- أنواع السباحة
36	3-5-1- السباحة على الصدر
36	3-5-2- السباحة على الظهر
37	3-5-3- السباحة الحرة
37	3-5-4- السباحة فراشة
37	3-6- أنواع السباقات
37	3-6-1- سباقات التنوع
37	3-6-2- التابع المتنوع
37	3-6-3- الفردي المتنوع
37	3-7- حوض السباحة الدولي
38	3-8- مجالات السباحة
38	3-8-1- السباحة التنافسية
38	3-8-2- السباحة التعليمية
38	3-8-3- السباحة العلاجية
39	3-8-4- السباحة الترويحية
39	3-9- خطوات تعليم السباحة
40	3-10- الموصفات القانونية لحمامات السباحة
40	3-10-1- الأبعاد
40	3-10-2- عدد الحارات
40	3-10-3- منصات الابتداء
40	3-10-4- الترقيم
40	3-10-5- الحوائط
41	3-10-6- حبال الحارات
41	3-10-7- حبل الغاء البدء

41	3-10-8- علامات التنبيه لسباحة الظهر
41	3-10-9- الماء
41	3-10-10- الإضاءة
41	3-10-11- رايات الحرارة
42	3-11- تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنوية المختلفة
42	3-12- العمر المناسب لتعلم السباحة
43	خلاصة

الجانب الثالث: الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

46	تمهيد
47	4-1- الدراسة الاستطلاعية
47	4-2- المنهج المتبع
47	4-2-1- تعريف المنهج الوصفي
47	4-2-2- أهداف المنهج الوصفي
48	4-3- مجالات البحث
48	4-3-1- المجال البشري
48	4-3-2- المجال المكاني
48	4-3-3- المجال الزمني
48	4-4- مجتمع البحث
49	4-4-1- عينة البحث
49	4-5- متغيرات البحث
49	4-5-1- المتغير المستقل
50	4-5-2- المتغير التابع
50	4-6- أدوات البحث
50	4-6-1- صدق الاستبيان
51	4-7- الوسائل الاحصائية
53	خلاصة

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

55	تمهيد
56	5-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان
88	5-2- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية
90	5-3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة
91	خلاصة
92	الاستنتاج العام
93	اقتراحات وفروض مستقبلية
95	خاتمة

الملاحق

102	الملحق رقم 01
106	الملحق رقم 02

# قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
49	يمثل فرق ولاية الجلفة لفئة الناشئين.	جدول (أ)
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 01.	جدول رقم (01)
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 02.	جدول رقم (02)
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 03.	جدول رقم (03)
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 04.	جدول رقم (04)
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 05.	جدول رقم (05)
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 06.	جدول رقم (06)
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 07.	جدول رقم (07)
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 08.	جدول رقم (08)
72	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 09.	جدول رقم (09)
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 10.	جدول رقم (10)
76	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 11.	جدول رقم (11)
78	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 12.	جدول رقم (12)
80	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 13.	جدول رقم (13)
82	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 14.	جدول رقم (14)
84	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 15.	جدول رقم (15)
86	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم 16.	جدول رقم (16)
90	يمثل مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	جدول رقم (17)

# قائمة الاسئلة البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
56	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 01.	شكل رقم (01)
58	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 02.	شكل رقم (02)
60	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 03.	شكل رقم (03)
62	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 04.	شكل رقم (04)
64	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 05.	شكل رقم (05)
66	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 06.	شكل رقم (06)
68	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 07.	شكل رقم (07)
70	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 08.	شكل رقم (08)
72	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 09.	شكل رقم (09)
74	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 10.	شكل رقم (10)
76	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 11.	شكل رقم (11)
78	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 12.	شكل رقم (12)
80	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 13.	شكل رقم (13)
82	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 14.	شكل رقم (14)
84	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 15.	شكل رقم (15)
87	يبيّن التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 16.	شكل رقم (16)

## مقدمة:

لقد أصبح المجال الرياضي اليوم أكثر اتساعاً من حيث العلوم والأهمية، وهذا يعود للخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة علي المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية، ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم، أصبحت الرياضة بصفة عامة، ورياضة السباحة بصفة خاصة، تحظى باهتمام وشغف كبيرين، حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها العالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها، من خلال تمثيل الرياضيين لكل بلد، حيث تكون فيها الانفعالات سواءً عند المتفرجين أو عند الرياضيين كالخوف من الفشل والرغبة في الفوز التي تشكل حالةً نفسية تتصف دائماً بالتوتر والقلق التي في بعض الأحيان تتحول إلى عنف وربما تؤدي إلى هبوط في مستوى الأداء.

فالاتهام بالرياضيين ذوي المواهب والقدرات 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 والثقة في النفس عند السباح الناشئ، معلم ومدرب السباحة والأغذية الجيدة وبعد مدرب السباحة الركيزة الأساسية في تعليم وتدريب الناشئ ومن أجل الوصول إلى أعلى المستويات والإنجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى مدرب السباحة كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه.

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

يعتمد التدريب الرياضي على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة،

وتعتبر الألعاب التعليمية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما أن الطفل يكون ميالا للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإيغ طاقته ومكبواته، وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور، وتساعد بدرجة كبيرة من تخفيف الخوف وزيادة دافعية الطفل في التأقلم مع الوسط المائي، وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب.

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

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي الدور الذي تلعبه الألعاب التعليمية خلال الحصة التدريبية

انطلاقاً من برنامج يحتوي على الألعاب التعليمية وذلك لتحفيز الطفل ومساعدته للدخول إلى الماء.

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

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

❖ مدخل عام: التعريف بالبحث الذي تضمن تحديد إشكالية البحث وضبطها ثم التساؤل العام

والتساؤلات الجزئية ثم قمنا بطرح الفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وعرض أهمية

وأهداف البحث ومن ثم تعريف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة، والدراسات

المشابهة والمرتبطة بالبحث.

❖ الخلفية المعرفية النظرية المتكونة من ثلاثة فصول:

✓ الفصل الأول: تعليمية الألعاب.

✓ الفصل الثاني: الخوف عند المبتدئين في السباحة.

✓ الفصل الثالث: السباحة.

❖ أما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى فصلين وهما كالتالي:

✓ الفصل الرابع: تناولنا في هذا الفصل الإجراءات الميدانية للدراسة، التي تمثلت في تحديد المنهج المتبع،

بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف الأداة المستعملة في الدراسة وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة

الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

✓ الفصل الخامس: تم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها ثم مناقشتها، والتعليق على مدى

تحقق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاج عام، ومقترحات مستقبلية، وفي الأخير

خاتمة.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ  
الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا  
لِلْحَقِّ لَاقِينَ

## 1- الإشكالية:

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

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

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

(مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية...، 2004)

ويلاحظ اللعب مثل جري المطاردة، العوم، السباق، والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان

النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل ، بالإضافة إلى أهميته الكبيرة في التعلم والتسلية، كما يعتبر من أهم النشاطات التي تساعد الأطفال في تفهمهم للمحيط الذي فيه وأحد الوسائل الهامة التي يعبرون من خلالها على أنفسهم وعلى حالتهم الاجتماعية. ( زهران، 1995 ، صفحة 267 )

وإذا ما كان اللعب ضرورة للأطفال لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب البحث عن الطرق و الوسائل لإشباع رغباتهم وحاجاتهم وذلك فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي والجسمي والنفسي بطريقة منظمة فلهذا لجأ المربي أو المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محببة إلى نفوسهم مما تقرّبهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق ممارسة ألعاب تعليمية تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديهم في التدريب لتحسين مهاراتهم الفنية وقدراتهم البدنية. ونظرا لأهمية الاندماج الفوري للطفل وتقبله للوسط المائي نطرح السؤال العام التالي:

#### - التساؤل العام:

- هل تعليمية الألعاب تساعد الطفل على اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف خوفه من الماء؟

ويمكن ادراج التساؤلات الجزئية التالية:

#### - التساؤلات الجزئية:

❖ هل تعليمية الألعاب تساعد الطفل من تخفيف الخوف ؟

❖ هل اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من

الخوف لدى المبتدئين في السباحة ؟

❖ هل للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة ؟

من خلال هذه التساؤلات يمكن طرح الفرضيات التالية:

#### -2 فرضيات الدراسة:

**- الفرضية العامة:**

تعليمية الألعاب تساعد الطفل على اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف خوفه من الماء.

**- الفرضيات الجزئية:**

❖ تعليمية الألعاب تساعد الطفل من تخفيف الخوف.

❖ اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من الخوف

لدى المبتدئين في السباحة.

❖ للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

**3- أسباب اختيار الموضوع:**

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- السباحة أصبحت إجبارية في بعض الدول خاصة في المرحلة الابتدائية.

- الاهتمام الكبير الذي توليه معظم الدول المتقدمة لهذه الرياضة.

- تدهور مستوى السباحة في بلادنا وما تكسبه من نتائج سلبية في المحافل الدولية.

- قلة الدراسات السابقة التي تتحدث عن هذا الموضوع.

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

**4- أهمية البحث:**

- تلعب السباحة دورا هاما من خلال إشراك كل عضلات الجسم في أداء أي نوع من السباحات من كون

المهارات الأساسية الأولى للسباحة ككل تميل إلى المرح والترويح تضيء على الطفل السعادة .

- ومن كون السباحة رياضة ترويحية قبل كل شيء تملأ وقت الطفل باللعب الذي يحتاجه بشكل مؤطر ومنظم

حيث تملأ وقت فراغه بما ينفعه لصحته واكسابه الأخلاق الحميدة.

- وتكمن أهميتها كذلك في إكساب السباحين الناشئين صفة الإقدام والشجاعة ودمجهم في الوسط المائي في أسرع وقت.

### 5- أهداف البحث:

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

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

### 6- تحديد المصطلحات:

#### - الألعاب التعليمية:

**تعريف اصطلاحي:** وعرف جود نقلا عن بلقيس ومرعي (1987م) اللعب بأنه نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الطفل من أجل تحقيق المتعة والتسلية، يستغله الكبار عادة، ليساهم في تنمية سلوك الطفل وشخصيته بأبعادها المختلفة، العقلية والجسمية والوجدانية. (وليد، 2010، ص15)

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

#### - السباحة:

**تعريف اصطلاحي:** هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين، والسباحة نمط شائع للترويح ورياضة عالمية مهمة فضلا عن كونها تمارين صحية وتمارس في مياه الأنهار

والبحيرات والبحار والمسابع المفتوحة والمغلقة. إذا كان ذلك من أجل المتعة والاستجمام أم نشاط بدني خاص من أجل التعلم والتدريب والمنافسة في بطولتها الخاصة. (الجاموس، 2000، صفحة 277)

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

### - الخوف:

**تعريف اصطلاحي:** عبارة عن حالة نفسية شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني، تنتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسها بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر في داخل الشخص. (الشريبي، 2002، ص 36)

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

### - مرحلة الطفولة "06 - 09" سنة:

**تعريف اصطلاحي:** تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه ولتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية. (الوائي، 2006، ص5)

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

## 7- الدراسات السابقة و المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة، إلا إشارات مشابهة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي ومن بين الدراسات المشابهة و من بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد:

**الدراسة الاولى:** دراسة الطالب محمد نايف أبو عكر بعنوان "أثر برامج بالألعاب التعليمية لتنمية بعض مهارات القراءة الإبداعية لدى تلاميذ الصف السادس الاساسي بمدارس خان يونس". والتي أشرف عليها الأستاذ داود درويش جلس دفعة 2009م حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية في مدارس خان يونس بغزة وتمثلت اشكالية الدراسة في: ما أثر برنامج بالألعاب التعليمية لتنمية بعض مهارات القراءة الإبداعية لدى تلاميذ الصف السادس بمدارس خان يونس؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي السابق الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما مهارات القراءة الإبداعية اللازمة لتلاميذ الصف السادس الأساسي؟
- 2- ما البرنامج بالألعاب التعليمية لتنمية بعض مهارات القراءة الإبداعية لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي؟
- 3- ما أثر البرنامج بالألعاب التعليمية لتنمية بعض مهارات القراءة الإبداعية لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في اختبار مهارات القراءة الإبداعية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي؟

## فرضية الدراسة:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في اختبار مهارات القراءة الإبداعية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

## اهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيسي من الدراسة في التعرف على أثر برنامج بالألعاب التعليمية في تنمية بعض

مهارات القراءة الإبداعية لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي بمدارس خان يونس.

ويتفرع عن هذا الهدف الرئيسي الأهداف الجزئية التالية:

- 1- التعرف على بعض مهارات القراءة الإبداعية اللازمة لتلاميذ الصف السادس الأساسي.
- 2- التعرف على البرنامج المقترح بالألعاب التعليمية لتنمية بعض مهارات القراءة الإبداعية لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي.
- 3- التعرف على الفروق بين متوسط درجات التلاميذ في اختبار مهارات القراءة الإبداعية بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.
- 4- التعرف على الفروق بين متوسط درجات التلاميذ في اختبار مهارات القراءة الإبداعية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي.

## مجالات الدراسة:

- 1- المجال المكاني: في مدرسة عبدالله ابو ستة للبنين في محافظة خان يونس.
- 2- المجال الزمني: طبقت هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (2009-2010).
- 3- المجال البشري: تلاميذ الصف السادس الأساسي.



## نتائج الدراسة:

نستنتج من هذه الدراسة الأثر الإيجابي للألعاب التعليمية على تنمية مهارات القراءة الإبداعية،

وتفوقها على الطريقة التقليدية، وقد يعزى السبب الى ما يلي:

- تزيد الألعاب التعليمية الدافعية لدى التلاميذ.

- تعمل الألعاب التعليمية على زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم حيث أنها تؤكد على الدور الفعال للتلميذ في

العملية التعليمية التعلمية.

- تتيح الألعاب التعليمية الفرصة لإشراك جميع التلاميذ على اختلاف مستوياتهم التحصيلية.

**الدراسة الثانية:** دراسة الطالب محمد شاكر الصرايرة بعنوان "أثر التدريس باستخدام الألعاب التعليمية في

تنمية المفاهيم الجغرافية لدى طلبة الصف السابع الاساسي في محافظة الكرك" تحت إشراف الدكتور محمد

غزيبوات دفعة 2011م حيث كان السؤال العام للدراسة كالاتي: ما أثر استخدام الألعاب التعليمية على تنمية

المفاهيم الجغرافية والتحصيل الدراسي لدى الصف السابع الاساسي في مدارس منطقة الكرك؟ ويتفرع عن هذا

السؤال السؤالان الفرعيان الاتيان:

1- ما أثر استخدام الألعاب التعليمية على تنمية المفاهيم الجغرافية لدى طالبات الصف السابع الأساسي في

مدارس منطقة الكرك التعليمية؟

2- ما درجة اختلاف الألعاب التعليمية على تنمية المفاهيم الجغرافية لدى طالبات الصف السابع الأساسي في

مدارس منطقة الكرك التعليمية باختلاف مستوى تحصيل الطالبات؟

## اهمية الدراسة:

تبرز اهمية هذه الدراسة من حيث انها تلقي الضوء على واحدة من طرق التدريس الفعالة مع طالبات

المرحلة الأساسية، حيث يبدو ان الدراسات السابقة في حدود علم الباحث حول هذا الموضوع قليلة في مجال تدريس مادة الجغرافية، مما يعطي اهمية لهذه الدراسة في المجال النظري.

كما تتبع أهمية الدراسة من كونها تفتح مجالاً أمام البحوث المستقبلية باستخدام أدوات الدراسة، وإدخال متغيرات أخرى، كذلك فإنه من المتوقع أن تستفيد عدد من الجهات من نتائج الحالية، لعل من أبرزها المعلمين، ومطوري المناهج التعليمية في مجال الجغرافية بشكل خاص، والمجال التربوي، وأولياء الأمور، لما لمتغير الدراسة من تأثير واضح على الأداء الأكاديمي للطلبة، وتنمية مهارات الطلبة.

#### محددات الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على طالبات الصف السابع في مدارس محافظة الكرك في

الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2010-2011).

تقتصر الدراسة الحالية على تدريس وحدات مختارة من المقرر الجغرافية للصف السابع الجزء

الأول و للفصل الثاني وهما وحدتي: وحدة المناخ والبيئة، ووحدة الخرائط والصور الجوية.

#### النتيجة التي توصل اليها الباحث:

لا يوجد دراسات سابقة مباشرة تناولت التفاعل بين التعليم باللعب ومستوى التحصيل السابق

للطلبة. ويعلل الباحث هذه النتيجة من خلال ان التحسن الذي حدث نتيجة لاستخدام أسلوب التعليم القائم على اللعب كان له تأثيره لدى مختلف المستويات التعليمية لدى الطلبة، وهذا من شأنه أن يعكس بأن اللعب خاصية ترتبط في الإنسان، وتفاعل الطلبة من خلال اللعب يعكس مدى حاجة الإنسان للتعلم من خلال الأنشطة، وخصوصاً أن جميع الطلبة لديهم خبرات سابقة للتعلم من خلال اللعب عند تعليمهم للغة والعديد من المفاهيم الطبيعية والاجتماعية، لذا نجد أن الطلبة على مختلف مستوياتهم التحصيلية قد تحسّنوا من خلال التعلم باللعب.

## مناقشة الدراسات المشابهة:

بعد إيجاز مختصر للدراسات السابقة والمشابهة وما تناولته من موضوعات ظهرت أوجه تشابه واختلاف بين

الدراسة الحالية والدراسات المشابهة الأخرى وهي كالآتي:

1- اختلاف عينة البحث عن جميع الدراسات الأخرى بعدد العينة ونوعها.

2- حيث كانت طبيعة الدراسة الأول في تطبيق برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية بمدارس خان يونس

وكانت تهدف الى تنمية مهارات القراءة الابداعية لد تلاميذ الصف السادسة.

3- الدراسة الثانية تناولت أثر التدريس باستخدام الألعاب التعليمية في تنمية المفاهيم الجغرافية لدى طلبة

الصف السابع الاساسي في محافظة الكرك.

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

الخلافة (المعروفة) والنظرية  
العلمانية (المعروفة) والشيوعية

الفصل الأول  
في بيان ما...

تعلية  
في بيان ما...

## تمهيد:

يلعب الأطفال مع بعضهم البعض ألعاب متنوعة تعتمد على الحركة واللياقة البدنية، وأحيانا تعتمد على المهارات العقلية البسيطة ومع تطور النمو لديهم تصبح ألعابهم أكثر تنظيماً وتحكمها قوانين وأنظمة متوارثة وأحيانا هم من يؤسس هذه القوانين والأنظمة. (وليد، 2010، ص11)

يؤكد معظم المختصين والتربويين أن اللعب هو علاج واكتشاف وتشخيص للأطفال، فمن خلاله يتخلص هؤلاء الأطفال من التوترات والضغوط النفسية والعصبية، ومن خلاله يكتشف الأهل و المعلمون المشكلات الأكاديمية والمشكلات الاجتماعية التي يعاني منها الطفل، ويعتبر الخوف أكثر الأغراض شيوعاً لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي وذلك أن الخوف بالإضافة الى انتشاره كمرض مستقل يصاحب غيره من الأمراض النفسية والجسمانية.

**1-1- تعريف تعليمية الالعب:**

اللعب التعللمل بنه كل لعب للهدف إلى آآقق عررض آاص؁ ولكون العررض منه تنملة مواهب و قابلكات الطفل و توسلع أفاق معرفته بصورة عامة؁ ومساعدته على اسآلعب مواد البرامآ التعلللمة؁ اضافة إلى آكون الاتآاهات الللدة وخلق روح الجماعة بلن المتعلملن. (آنان؁ 2002؁ ص127)

اللعب التربول هو نشاط هادف للآضمن أفعالا للقوم بها المعلم أو مجموعة من الطلاب لآآقق الأهداف المرؤوبة فل مجالآها المختلفة؁ المعرفلة والنفس آركلة؁ واللؤدانلة. (الهولدل؁ 2002؁ ص26)

**2-1- نشأة اللعب التعلللمل:**

آآآآ آنان العنابل عن نشأة اللعب التعلللمل فآآرت أن " فرولبل للعد من أوائل المربلن الللن أآلوا على اللعب التعلللمل؁ إذ صمم له أدوات ومسلآزامات و اسآآلدمها فل رولآته وسملآ بالهدالبا"؁ وقد أوضحآ أن الهدف من هذه الهدالبا هو آرلب آواس الطفل؁ وإآسابه المعرفة والمهارات اللل آناسب مرآلآه العمرلة والعقللة؁ وقسم فرولبل هذه الهدالبا إلى عشرين هولة؁ كل هولة منها آآآلف عن الهولة اللل آسبلقها من آلآ البساطة. (آنان؁ 2002؁ ص128)

إن اسآآلعال الألعاب للعود إلى ما قبل 1500 سنة؁ وأن اسآآلعال الألعاب التربولة انآآر منذ فترة طولة فل المجال التربول منذ أن بدأت المدارس آراول نشاطها؁ آلآ كان المعلمون للآآون لطلبآهم فرصة القلآم بآآلل الأدوار؁ أو آقمص الشآصلبات؁ وفل السآلنات من القرن العآشرلن شاع اسآآلعال الألعاب التربولة فل المدارس ومؤسسات التعلللم العالل؁ وفل مجالآات أآاآلملة مختلفة. (الآلة؁ 2005؁ ص32)

**3-1- أهملة الألعاب التعلللمة:**

آآآل أهملة الألعاب التعلللمة فل النقاط الآاللة:

- آآآر وسلة أساسلة فل آطوير الجانب البدنل للطفل.

- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.

- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.

- تضيف على التدريبات أو حصص التعلم المرح والتسلية.

#### 1-4- أنواع الألعاب التعليمية:

صنف كل من حنان العناني والحيلة الألعاب التعليمية إلى خمسة أنواع رئيسية، يندرج تحتها العديد من الألعاب كما

يلي:

##### أ - اللعب البدني:

وهو أكثر أنواع اللعب شيوعاً عند الأطفال، ويتطور من اللعب الحسي الحركي إلى ألعاب السيطرة والتحكم، ثم

اللعب الخشبي وأخيراً اللعب الجماعي. ومع تقدم الطفل في العمر يبدأ بالتحول من اللعب الفردي إلى الألعاب

التنافسية، والتي تعرف بألعاب الفريق أو الألعاب الثنائية، والألعاب الترويحية.

##### ب - اللعب التمثيلي:

ويرتبط بالقدرة على التفكير الرمزي، حيث يقوم الطفل بتقمص شخصيات الكبار، ويعكس نماذج من الحياة

الإنسانية والمادية من حوله. ويعد اللعب الرمزي من أشكال اللعب التمثيلي، حيث يستخدم الطفل الدمى كرموز

تمثل وتقوم مقام الأشياء والموضوعات الأخرى. وللعب التمثيلي فوائد عقلية تعين الطفل على التفكير الابتكاري،

وفوائد اجتماعية تعلمه الدور والإعداد للحياة، إضافة إلى الفوائد النفسية المتمثلة في التعويض والعلاج.

##### ج - اللعب التركيبي البنائي:

ويركز هذا النوع من الألعاب على بناء النماذج، وجمع الأشياء، ويتطور بتطور نمو الطفل، ومن مظاهر هذا النوع

من الألعاب: بناء الخيام، الألعاب المنزلية، عمل نماذج من الصلصال.

##### د - الألعاب الفنية:



تتمثل الألعاب الفنية في النشاطات التعبيرية التي تنبع من الوجدان والتذوق الجمالي، والإحساس الفني. ومن أمثلة

هذا النوع من الألعاب : التلوين (حنان العناني، 2002 م، ص78) وإكمال الرسم (الحيلة، 2005 م ص58)

### ه - الألعاب الثقافية:

ويقصد بها النشاطات المثيرة لاهتمام الفرد، والتي تلبي احتياجاته، وتشبع حب الاستطلاع لديه، والمتمثلة في الرغبة

في المعرفة واكتساب المعلومات. وهذه النشاطات غالباً ما تكون ذهنية أو كتابية.

### 1-5- أهداف الألعاب التعليمية:

إن الأهداف التربوية والتي تحققها الألعاب التعليمية:

أ - أنها أداة تعلم.

ب - تنمي الجوانب المعرفية.

ج - تنمي الجوانب الاجتماعية.

د - تنمي التفكير الإبداعي.

ه - إتاحة الفرصة أمام المتعلم للتعرف على قدراته.

### 1-6- وظائف الألعاب التعليمية:

يمثل اللعب أدواراً تربوية ونفسية مهمة في حياة الطفل، وفي تكوين شخصيته، ونلخص أهم الوظائف التربوية

للعب في أنه:

أ- أداة تربوية تساعد في تفاعل الطفل مع عناصر البيئة.

ب- وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم إلى الأطفال وتساعدهم في إدراك المعاني.

ج- أداة فعالة لمواجهة الفروق الفردية، وتعليم الأطفال وفقاً لقدراتهم.

د- وسيلة اجتماعية تعلم الأطفال قواعد السلوك وأساليب التواصل وتمثل القيم الاجتماعية.

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

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

### 1-7- شروط اختيار المعلم للألعاب التربوية:

فيما يلي عددا من الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار الألعاب التعليمية واستخدامها وهي على النحو التالي:

**1- تحقيق الهدف:** لكل لعبة هدف تربوي تحققه في النهاية ولذلك فإن استخدام الألعاب التربوية يجب أن

يحقق الأهداف التربوية المرسومة مباشرة.

**2- المستوى العمري:** يجب أن تتناسب مستوى الألعاب المطروحة للطلاب مع مستوياتهم المعرفية والعقلية،

فالألعاب التي تناسب الطلاب الصغار لا تناسب الطلاب الكبار والعكس صحيح.

**3- إثارة التفكير:** يجب أن تساعد الألعاب التربوية في إثارة التفكير والبحث والتأمل وتوسيع مدارك الطفل

المتنوعة من خلال إثارة التساؤلات المختلفة.

**4- عنصر الخطورة:** ضرورة أن تخلو الألعاب التربوية المستخدمة من قبل الأطفال نهائيا من عنصر الخطورة

الذي قد يلحق الأذى والضرر بالطفل نتيجة استخدامها.

**5- عدد الطلاب:** أن تتناسب الألعاب التربوية مع عدد الطلاب الموجود، فهناك ألعاب تصلح للتعلم

الفردى وأخرى تصلح للتعلم الجماعي.

**6- الانسجام والتوافق مع البيئة:** كلما كانت اللعبة نابعة من البيئة المحلية للطلاب وتتعامل مع الموجودات

الفعلية المألوفة كانت أفضل وأكثر إثارة وأكثر قبولا وأكثر منفعة.

**7- الاستمرارية:** قد يميل الطفل إلى القسوة في التعامل مع الألعاب التربوية، ويتعرض للسقوط والرفس في

حالة الغضب. وبالتالي يجب مراعاة الديمومة والاستمرارية عند التفكير بشراء أو تصميم الألعاب التربوية

وتقديمها للطلاب.

## خلاصة:

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

الفصل الثاني  
في بيان ما في كتابنا

الكتاب  
عندنا  
في كتابنا  
في كتابنا  
في كتابنا

## تمهيد:

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

**1-2- مفهوم الخوف:**

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

**1-1-2- الخوف عند واطسن:**

في رأيه أن المخاوف تكون فطرية عند الطفل كخوفه من الأصوات العالية فمن خلال هذا التعريف نجد أن "واطسن" يرجع الخوف إلى الفطرة فهو يرى أن المخاوف الأخرى مشتقة من المخاوف الفطرية. (معرض، 1999، ص24)

**2-2- أنواع الخوف:**

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

**1-2-2- مخاوف عادية موضوعية:**

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

**2-2-2- مخاوف ذاتية مرضية:**

هي مخاوف غامضة وغير منطقية لا يعرف لها سبب واضح لأنها في دائرة اللاشعور فلا تستطيع التخلص منها إلا بطرق العلاج المعروفة، فالمخاوف المرضية تكون نتيجة خبرات مؤكدة أو أحداث مفرغة أسبابها موضوعات خارجية، وقد يكون الخوف داخلي عميق يسقطه الفرد على الأشياء فهو ينشأ من إحساس شديد بالضعف والوهم من ناحية أولية ومن استخدام أمر مخيف، وإعطاء أكثر مما يستحق من ناحية ثانية واستعداد النتيجة المروجة. (معرض، 1999، ص24)

**2-3- الخوف عند الرياضيين:**

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

ويختلف القلق على الخوف العادي في أن التهديد في القلق يكون معنويا موجها نحو اعتبارات الذات و ليس ماديا نحو التكوين الجسمي، كما أنه قد يكون حاضرا أو متوقعا، الرياضي يشعر بالخوف من الإصابة البدنية ولكنه يقلق حين يتوقع أو يحدث له بالفعل فقدان اعتبار الذات نتيجة الهزيمة في المنافسة. (معرض، 1999، ص89)

**2-4- توجيه انفعال الخوف للرياضي من طرف المدرب:**

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

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

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

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

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

## 2-5- فئة الناشئين:

### 2-5-1- التعريف بفئة الناشئين:

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

### 2-5-2- خصائص المرحلة العمرية (06-09) سنة:

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي



المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد السلام زهران تتميز هذه المرحلة بـ:

- بطئ معدل النمو بالنسبة لسرعة في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.

- زيادة التمايز بشكل واضح.

- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلفية ولقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل

المسؤولية وضبط الانفعالات.

- اعتبار هذه المرحلة أنسب المراحل لعملية التبع الاجتماعي. (التومي، 2000، ص15)

### النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة

كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة" (اسامة

كامل راتب، 1990، ص 122)

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل

إلى نضج أعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع

ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن 10% في السنة وتزداد

المهارات الجسمية وتعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي.

### النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول محمد حسن علاوي "ومن أهم ما

يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعليمه الحركات الجديدة والقدرة على الملائمة الحركية لمختلف

الظروف.

## النمو الحسي:

كما يقول فؤاد البهي السيد: " لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه ولا نعرض عليه إطارا آخر غيره حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية". (التومي، 2000، ص15)

## النمو العقلي:

كما يقول محمد حسن علاوي: " في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث مدى المدة. (التومي، 2000، ص20)

## النمو الانفعالي:

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

## النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات

الديمقراطية، ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعدها تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضعا إلى هذه القوانين.

ويضيف محمد حسن علاوي: "أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة

ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما. (التومي، 2000، ص 21)

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

### المميزات الجسمية:

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعليم وهذا لعدة أسباب ترجعها عفاف عبدالكريم إلى مجموعة

الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة. (التومي، 2000، ص 23)

### المميزات الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع إلى آخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير

العلاقات الاجتماعية، حيث كان يقول كل من تيمان وهوزر: "الرياضة تشترك في تطوير علاقات اجتماعية

لأطفال من (10-14) سنة أكثر منه عند البنات. (التومي، 2000، ص 23)

### المميزات الانفعالية والاجتماعية:

إن الأطفال الموهوبين تتوفر لديهم السمات المفضلة على الأطفال العاديين، يقول فؤاد نصحي: "أن

الأطفال الموهوبين يمتازون بحسن المطالعة والاستماع لاقتراحات الغير والتعاون، ولديهم قوة فائقة على نقد الذات،

وهم أكثر أمانة و أقل تفاخر بالنفس.

### المميزات العقلية:

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

ويرى سعيد حسني العزة بأن: "الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 درجة فأكثر كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلاقة بين الأشياء، ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعميق في العلوم التجريدية، ويتميزون بالتفكير الإبداعي و الابتكار، وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارة. (التومي، 2000، ص23)

### المميزات النفسية:

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

### 2-5-4- المرحلة العمرية (06-09) سنة والممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من سن السادسة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل، حيث يقول: قاسم المندلاوي وآخرون: "إن الناشئ في هذه المرحلة يكون الجهاز المركزي ممتاز للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة. (التومي، 2000، ص26)

ويمكن أن ندرج الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي أن القدرات البدنية والنفسية للناشئ في هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص. (التومي، 2000، ص27)

## خلاصة:

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

الفصل الثاني والثلاثون  
في بيان ما كان عليه حاله

في بيان ما كان عليه حاله

## تمهيد:

تختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، و وضع الجسم الأفقي على الماء و أنظمة عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربة الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منظم وتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن الوسط اليابس الذي يعيش فيه. (سام، 1997، ص18)

لذا فمن الضروري على الانسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين في ما لو احتاج الأمر إلى ذلك.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذلك بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الامكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة. (سام، 1997، ص18)

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

**3-1- تعريف السباحة:**

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

**3-2- تاريخ السباحة:**

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

**3-2-1- السباحة في العصر القديم:**

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحر واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذ أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق كما أنه لجأ للماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحيانا.

**3-2-2- السباحة في العصر الحديث:**

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يتحدث عن



السباحة عام 1538م عنوانه المحادثة في السباحة أعده "نيكولاس فينمان" وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدع مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير لانتشار سباحة الصدر ثم ظهر كتاب آخر بعنوان فن السباحة للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريق السباحة على الصدر. (الخليم، 2000، ص14)

### 3-2-3- السباحة عند العرب:

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائهم تربية عسكرية بسبب ظروف التنافس فيما بينهم لذا فقط كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل و القتال والسباحة خاصة في القبائل ذات النشاط الملاحي الكبير في منتصف القرن الأول الميلادي كما كان الساحل اليمني مزدحما بأصحاب السفن والملاحين العرب وهم دائمون على أعمالهم التجارية مع اريتيريا و الصومال و بحار الهند وغيرها.

وبعد فتح العرب المسلمين لبعض المدن زاد الاهتمام بالتربية البدنية فقد أدخلوا معهم عادات وتقاليدهم كركوب الخيل والرماية والسباحة حيث قال (عبد الملك الشعبي) "أعلم أولادي العوم فإنهم يجد من يكتب عنهم ولا يجد من يسبح عنهم". (الخليم، 2000، ص15)

### 3-2-4- السباحة في العصر الإسلامي:

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

ولقد قيل أن العرب مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيره في الجزيرة العربية.

ومع انتشار الإسلام ازدادت العناية بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير

نتيجة لحاجة المسلمين إليها أثناء الفتوحات والحروب ونشر الدعوة الإسلامية خارج حدود الجزيرة العربية.

ولقد حث الإسلام على مزاولة السباحة وضرورة تعلمها وقد جاء في الأحاديث للرسول صلى الله عليه

وسلم: "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة".

ولما كان صلى الله عليه وسلم يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض ألوان النشاط البدني

"فكان سابق الصحابة رضوان الله عليهم جريا وسباحة ويصارعهم ويلاعبهم" وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن

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

"علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل".

ولعبت السباحة دورا خلال الحروب الصليبية لتثبت مقدرة العرب ومعرفتهم للسباحة فقد كان الزبير بن

العوام رضي الله عنه يشد على وسطه الرسائل والذهب ثم يغوص ليلا في البحر على غرة العدو ويخرج من الجانب

من مراكب الصليبيين ويدخل حيث يسلم الرسائل إلى رجال الحامية الإسلامية بينما كان الذهب يصرف نفقة

على المجاهدين. (الحليم، 2000، ص56)

### 3-2-5- السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل

أوروبي، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين الذين كانوا يعيشون في المدن الأوروبية، أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا

في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى أوروبا.

ونشير إلى تآلق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة والسباح "بسكارا بن شعيب"

الذي كان بطل فرنسا صنف الأشبال لسنة 1936م وعدة مرات بطل شمال إفريقيا.

وبعد الاستقلال في 26 جويلية 1962م أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول

رابطة في 9 أكتوبر 1962م وكانت رابطة الجزائر العاصمة وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N) وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A).

### 3-3- أهمية السباحة:

- إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي: (الحليم، 2000، ص22)
- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
  - تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
  - تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
  - تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.
  - تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
  - تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
  - يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
  - تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
  - تساعد في إنجاز المهام العسكرية.
  - تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم.

**3-4- فوائد السباحة:**

تعتبر السباحة رياضة ترويجية وهوائية لها أهمية كبيرة على جسم الإنسان باعتبار الرياضة الوحيدة التي تعمل فيها كل أجهزة الجسم.

كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات الموجودة في جسم الإنسان كالظهر المحذب الانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض، وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربوية كبيرة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباحة مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمية الخلق.

أما من الناحية العقلية على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي.

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

المهارات التنافسية. (علي، 1999، ص36)

**3-5- أنواع السباحة:****3-5-1- السباحة على الصدر:**

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

**3-5-2- السباحة على الظهر:**

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي: 50م، 100م، 200م.

**3-5-3- السباحة الحرة:**

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التابع الفردي المتنوع يجب على

السباح أن يؤدي أسلوبا مختلفا عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التحديف بالقدمين.

**3-5-4- السباحة فراشة:**

في السبحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا

ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الفراشة هي: 50م، 100م، 200م، سباحة الفراشة عموما تحتاج إلى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة.

**3-6- أنواع السباقات:****3-6-1- سباقات التنوع:**

يتنوع أسلوب السباحة في سباقات التابع حسب نوع المنافسة.

**3-6-2- التابع المتنوع:**

في سباقات التابع المتنوع تبارى فرق مكونة من أربع سباحين يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة

100م.

**3-6-3- الفردي المتنوع:**

في سباقات الفردي التنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة 200م أو لمسافة 400م أما في سباقات

200م متنوع يستخدم السباح كل 50م أسلوبا مختلفا ( الفراشة، الصدر، الظهر، الحرة).

**3-7- حوض السباحة الدولي:**

يبلغ طول حوض السباحة الدولي 50م وعرضه 21م، وعمقه 1.80م يوجد به ثمانية أروقة طول كل

واحد منهم 2.5م يفصل بينهما حبال تمتد على طول الحوض أما بالنسبة لمنصة البداية فهي على ارتفاع نصف متر فوق سطح الماء.

### 8-3- مجلات السباحة:

#### 8-3-1- السباحات التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تحقيق أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك وجب على السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم الكافي، الصحة. (علي، 1999، ص37)

#### 8-3-2- السباحة التعليمية:

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

#### 8-3-3- السباحة العلاجية:

هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ

زمن بعيد للنواحي العلاجية وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات الإعاقة والتشوه.

ويجمع الخبراء على أن السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه. (على، 1999، ص39)

### 3-8-4- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ لأغراض ترويحية بعيداً عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية. (راتب، 1990، ص29)

### 3-9- خطوات تعليم السباحة:

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

- يتعلم الدوران داخل الماء في حوض مملوء.
- يتعلم التنفس داخل وخارج الماء.
- يتعلم فتح العينين داخل الماء.

- يتعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء.

### 10-3- الموصفات القانونية لحمامات السباحة:

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاسه ودرجة الميل فيه

والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

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

#### 2-10-3- عدد الحارات: توجد بحمام السباحة 8 حارات عرضها 2.5م على الأقل، وتترك 50سم خارج

كل من الحارتين واحد وثمانية.

#### 3-10-3- منصات الابداء:

- ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 إلى 0.75م.

- مساحة السطح 0.5×0.5م بحد أدنى.

- انحدار السطح لا يزيد 10 درجات بحد أقصى.

- مقابض اليد لبدء سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60م فوق سطح الماء أفقياً ويجب

أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

#### 4-10-3- الترقيم:

يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابداء من أربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام،

والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن.

#### 5-10-3- الحوائط:

- يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة

للانزلاق، وممتدة من مسافة 0.8م حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع من دون مخاطر.



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

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

- يمكن عمل قنوات الصرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3م فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

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

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

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

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

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

**3-10-11- رايات الحارة:** يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 متر بحد أقصى وبطول 46م. (القطاري، 2004، ص144)

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

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

**3-12- العمر المناسب لتعلم السباحة:**

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

ص123)

## خلاصة:

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

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

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

الخليفة (الشيخ) ابن تيمية  
الشيخ ابن تيمية  
الشيخ ابن تيمية

الفصل الرابع  
في بيان ما في كتابنا

الجزء الثاني من كتابنا  
في بيان ما في كتابنا

## تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (معتوق، 1998، ص231)

**4-1- الدراسة الاستطلاعية:**

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

**4-2- المنهج المتبع:**

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (نزواني، 2002، ص191)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطلق تم اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث.

**4-2-1- تعريف المنهج الوصفي:**

استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها وذلك بهدف تشخيص الواقع في بيئة معينة. (عمار بوحوش، 1995، ص89)

**4-2-2- أهداف المنهج الوصفي:**

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

❖ البحث الوصفي لا يقف عند جمع البيانات فقط وتبويبها وجدولتها لكنه يتضمن قدرا هاما من تفسير

وتحليل هذه البيانات أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير وبذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية

تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشكلات.

❖ تهتم الدراسة الوصفية بتحديد العلاقات التي توجد بين الوقائع والظواهر كما تهتم بتحديد الممارسات

الشائعة والتعرف على الاتجاهات والميول والآراء عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها.

❖ تهتم الدراسة الوصفية بالظروف الاجتماعية والسياسية والتربوية وكذلك الرياضية في جماعة معينة أو في

مجتمع معين وفي مثل هذه الدراسات الوصفية لا يقتصر الأمر على استخدام وسائل وأدوات البحث

المتاحة بل يمكن للباحث أن يصطنع أساليب للقياس ترتبط بنوعية البحث. (عبد اليمن، 2010، ص91)

#### 3-4-3- مجالات البحث:

4-3-1- المجال البشري: المتمثل في 10 مدربين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للسباحة صنف

أصاغر.

4-3-2- المجال المكاني: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى ولاية الجلفة.

4-3-3- المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أواخر شهر نوفمبر عن طريق البحث في الجانب النظري

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين خلال الفترة الممتدة ما بين 15 مارس

إلى غاية 15 أبريل 2017.

4-4-4- مجتمع البحث: كل مدربي السباحة صنف أصاغر " الناشئين " في ولاية الجلفة التي تضم 10 مدربين

للفرق التالية:



فرق السباحة صنف أصاغر بالرابطة الولائية (الجلفة)	
- النادي الرياضي للهواة المشعل	- النادي الرياضي للهواة الشرطة
- النادي الرياضي للهواة نجم الجلفة	- النادي الرياضي للهواة الرياضات المائية
- النادي الرياضي للهواة الأمير عبد القادر	- النادي الرياضي للهواة المدارس الترقية
- الأكاديمية الرياضية لولاية الجلفة	- النادي الرياضي للهواة الحماية المدنية
- النادي الرياضي للهواة الشهاب	- النادي الرياضي للهواة الأحرار

جدول رقم (أ) يمثل فرق ولاية الجلفة.

#### 4-4-1- عينة البحث:

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

ونظراً لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة بحثنا بالاعتماد على المسح الشامل والتي

شملت كامل مجتمع البحث، 10 مدربين في السباحة على مستوى ولاية الجلفة، تم توزيع الاستمارات عليهم

وذلك بغية تزويد بحثنا. (زرواتي، 2002، ص119)

#### 4-4-5- متغيرات البحث: يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

##### 4-5-1- المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في

بحثنا الحالي في: تعليمية الألعاب.

**4-5-2- المتغير التابع (النتيجة):**

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على

قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي: **ظاهرة الخوف.**

**4-6- أدوات البحث:**

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب

الطرق لتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقاً من

الفرضيات السابقة.

ويعرف الاستبيان على أنه "أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه

البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد

والوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات

وموضوعية. (مرسي، 1999، ص 203-205)

وتضمن الاستبيان قائمة تضم **16** سؤالاً، يجب عليها بعلامة (x) داخل الخانة المختارة، وهي موجهة

إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تسليم الاستمارة

عن طريق المقابلة الشخصية.

**4-6-1- صدق الاستبيان:**

من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير

بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز

بالصدق.

## 4-7- الوسائل الإحصائية:

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

تصنيف البيانات التي تجمع وترجم بموضوعية. (السيد، 1970، ص66)

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

## ❖ النسبة المئوية:

قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات

كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

$$p = \frac{X \times 100}{Y}$$

X: يمثل مجموعة التكرارات.

Y: يمثل المجموع الكلي.

## ❖ اختبار كاف تريبع:

يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو

التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدرسين، وذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الاختبار

من خلال العلاقة التالية. (الشايب، 2006، ص213)

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

O: التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

E: مجموع العينة على الاحتمالات.

## خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في هذا البحث، وإعطاء نظرة عن المنهج المستخدم، كما تطرقنا بظروف اختيار العينة وتحديد حدود البحث الزمنية والمكانية والبشرية، وقمنا بتحديد أدوات البحث وهذا كله تمهدا للدراسة الأساسية وأوضحنا الأدوات الإحصائية التي أستخدمت في الدراسة تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الثاني في بيان  
الصفات والخصائص

الصفات والخصائص  
والنسب والقرابة  
والنسب والقرابة  
والنسب والقرابة

## تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان وذلك بالاعتماد على الوسائل الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية واختبار كاف ترييع، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها، وتمكنا من تحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات والخروج باستنتاجات.

## 1-5- عرض و تحليل نتائج الاستبيان:

المحور الأول: تعليمية الألعاب تساعد الطفل من تخفيف الخوف.

## السؤال رقم 01:

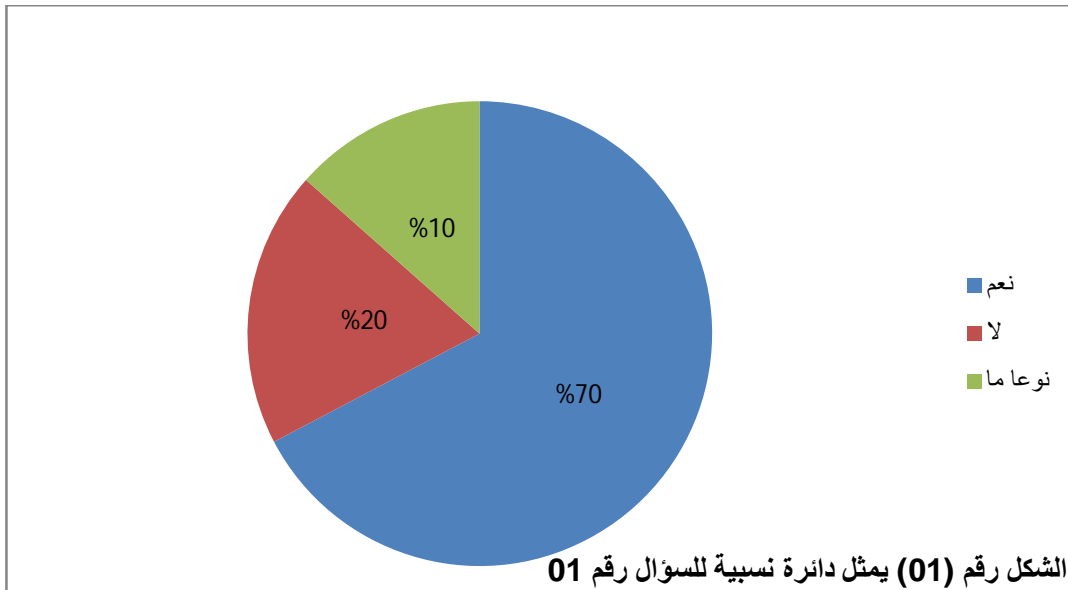
-هل تجدون صعوبة في إدخال الأطفال إلى الماء في البداية؟

## الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	7	%70	6,2	0,04	2	0,05	دالة
لا	2	%20					
نوعا ما	1	%10					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (01): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 01





## تحليل ومناقشة الجدول رقم 01:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدرسين حول السؤال رقم 01: فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" مقارنة بنسبة المدرسين الذين أجابوا بـ "لا" المتمثلة في 20% ونسبة 10% بـ "نوعاً ما" مثل ما هو موضح في الشكل رقم 01، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  6,2 وبلغت قيمة sig 0,04 ودرجة الحرية 02.

نستنتج من هذا السؤال أن معظم المدرسين يجدون صعوبة في إدخال الأطفال إلى الماء في البداية.

## السؤال رقم 02:

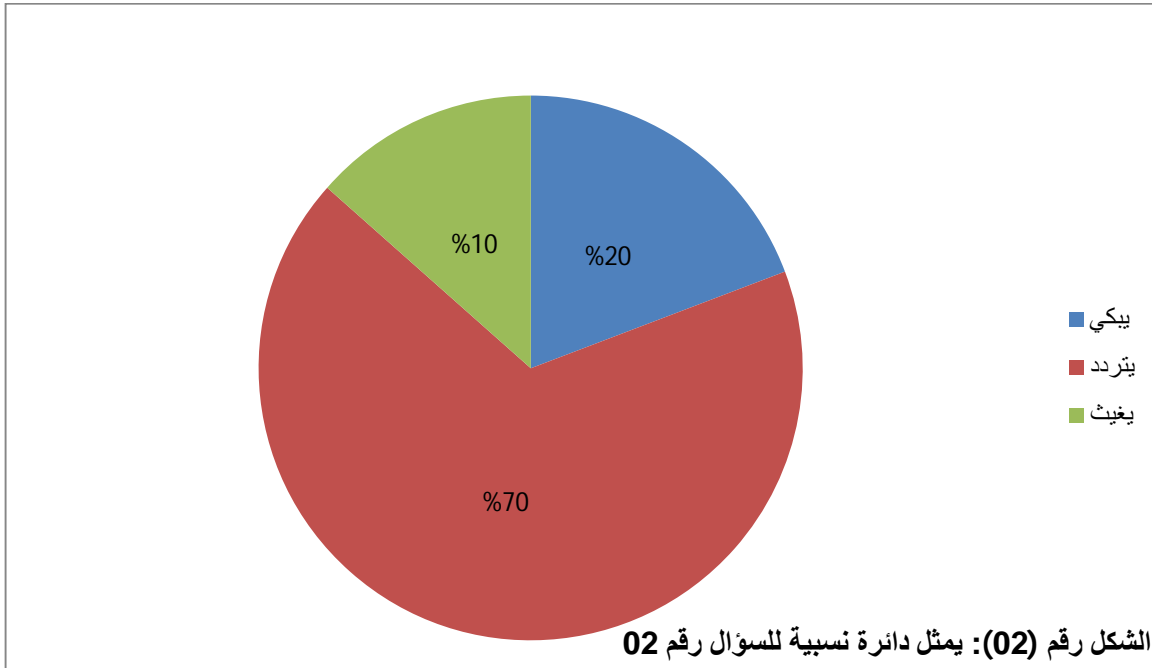
- ماهي المؤشرات أو ملامح الخوف التي تبدو لكم عن الطفل؟

## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة رد فعل الطفل.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
يكي	2	%20	6,2	0,04	2	0,05	دالة
يتردد	7	%70					
يغيث	1	%10					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 02.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 02:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول

السؤال رقم 02: فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "يتردد" و 20% أجابوا بـ "بيكي" و 10%

أجابوا بـ "بعيث" كما هو موضح في الشكل رقم (02) حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  6,2 و sig 0,04 ودرجة الحرية

2.

نستنتج أن الأطفال في بداية تعلمهم السباحة يترددون للدخول إلى الماء.

## السؤال رقم 03:

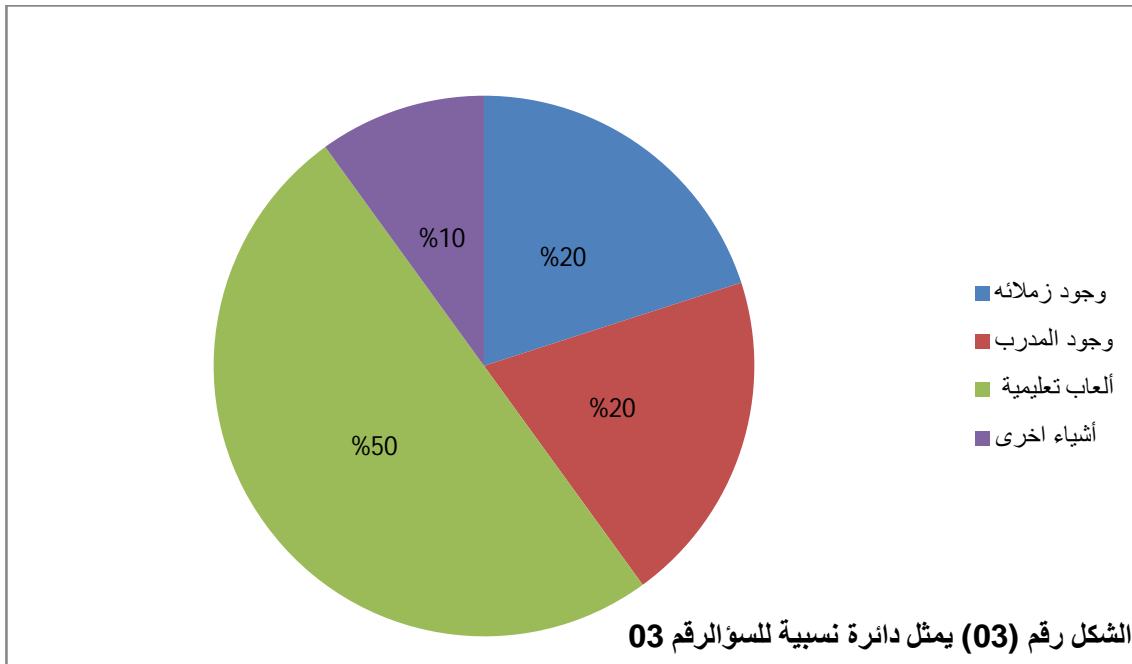
- ما الذي يدفع بالطفل الخائف للدخول إلى الماء؟

الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو محاولة معرفة الشيء الذي يساعد الطفل الخائف للدخول إلى الماء.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
وجود زملائه	2	%20	3,6	0,30	3	0,05	غير دالة
وجود المدرب	2	%20					
ألعاب تعليمية	5	%50					
أشياء أخرى	1	%10					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 03.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 03:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 03: فكانت نسبة 50% من عينة البحث قد أجابوا بـ "ألعاب تعليمية" و20% من المدربين أجابوا بـ "وجود زملائه" و20% أجابوا بـ "وجود المدرب" و10% أجابوا بـ "أشياء أخرى" كما هو موضح في الشكل رقم (03)، وقد بلغت قيمة  $F_{3,6}$  و  $0,30 \text{ sig}$  ودرجة الحرية 3.

نستنتج أن الدافع الذي يجعل الطفل الخائف يدخل للماء هو الألعاب التعليمية.

## السؤال رقم 04:

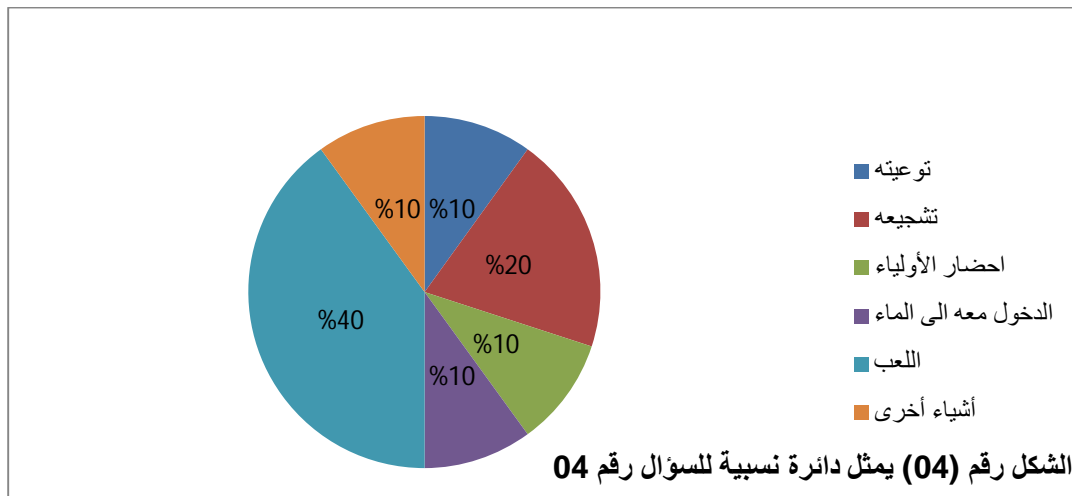
- كيف تتصرفون مع الطفل الخائف؟

## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو الطريقة التي يتصرف بها المدرسين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
توعيته	1	%10	4,4	0,49	5	0,05	غير دالة
تشجيعه	2	%20					
احضار الأولياء	1	%10					
الدخول معه الى الماء	1	%10					
اللعب	4	%40					
أشياء أخرى	1	%10					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال 04.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 04:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 04: فكانت نسبة 40% من عينة البحث قد أجابوا بـ "اللعب" و 20% من المدربين أجابوا بـ "تشجيعه" و 10% أجابوا بـ "توعيته" و 10% أجابوا بـ "إحضار الأولياء" و 10% أجابوا بـ "أشياء أخرى" كما هو موضح في الشكل رقم (04)، حيث بلغت قيمة  $F_{(4,4)} = 4,4$  و  $sig = 0,49$  ودرجة الحرية 5.

نستنتج أن المدربين يعتمدون على اللعب بنسبة أكبر من التوعية والتشجيع في التصرف مع الأطفال.

## السؤال الخامس 05:

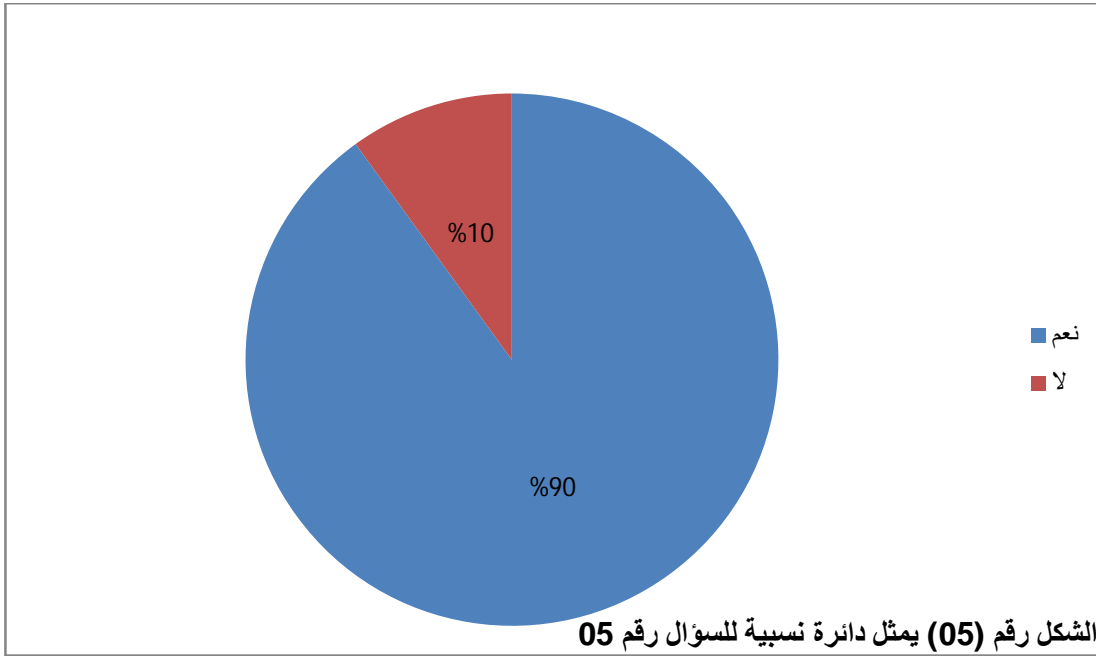
- هل تعتمد على استعمال الألعاب التعليمية في حصتك التمرينية؟

## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة برنامج المدرب إذا كان يحتوي على ألعاب تعليمية.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	9	%90	6,4	0,01	1	0,05	دالة
لا	1	%10					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 05.





## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 05:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 05: فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" وهي كبيرة مقارنةً مع الإجابة بـ "لا" التي بلغت 10%، مثل ما هو موضح في الشكل رقم 05، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  6,4 و  $sig$  0,01 و درجة الحرية 1.

نستنتج أن معظم المدربين يستعملون الألعاب التعليمية في الحصة التمرينية.

## السؤال رقم 06:

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

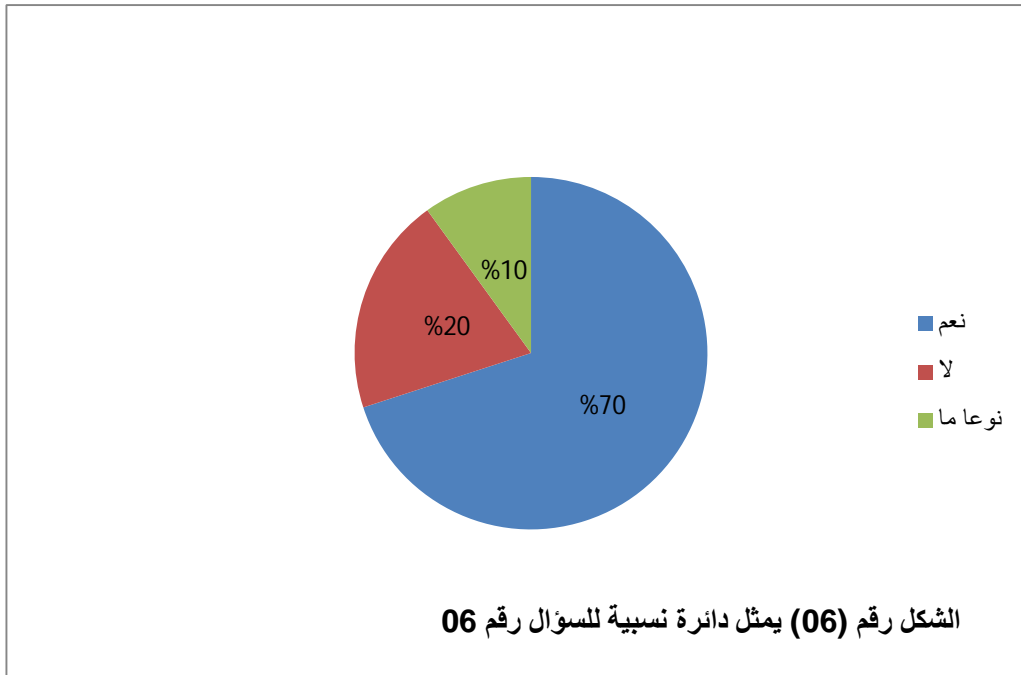
## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة ما إذا كانت الألعاب التعليمية تقلل من الخوف لدى الطفل

خلال ممارسته لها أثناء السباحة.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	sig	كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
دالة	0,05	2	0,04	6,20	70%	7	نعم
					20%	2	لا
					10%	1	نوعا ما
					100%	10	المجموع

جدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 06.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 06:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 06: فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" و20% من المدربين أجابوا بـ "لا" و10% من المدربين أجابوا بـ "نوعاً ما"، كما هو موضح في الشكل رقم 06، حيث بلغت قيمة  $\chi^2_{6,20}$  و0,04 sig ودرجة الحرية 2.

نستنتج أن الألعاب التعليمية تقلل من الخوف لدى الطفل خلال ممارسته لها أثناء السباحة بنسبة كبيرة.

## السؤال رقم 07:

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

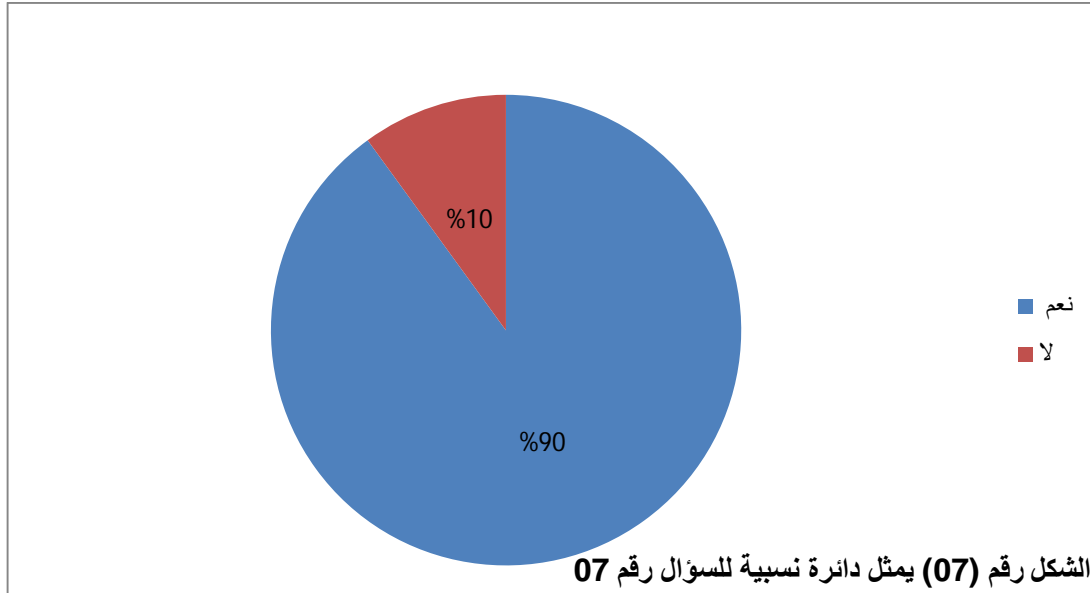
## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة ما إذا كانت للألعاب التعليمية دور في تشجيع الطفل نحو

الدخول إلى الماء وتعلم السباحة.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	sig	كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
					%90	9	نعم
دالة	0,05	1	0,01	6,40	%10	1	لا
					%100	10	المجموع

جدول رقم (07) يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 07



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 07:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول

السؤال رقم 07: فكانت نسبة 90% من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" و10% من المدربين أجابوا بـ "لا"، كما

هو موضح في الشكل رقم 07، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  6,40 و sig 0,01 ودرجة الحرية 1.

نستنتج أن الألعاب التعليمية لها دور كبير في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء وتعلم السباحة.

المحور الثاني: اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

## السؤال رقم 08:

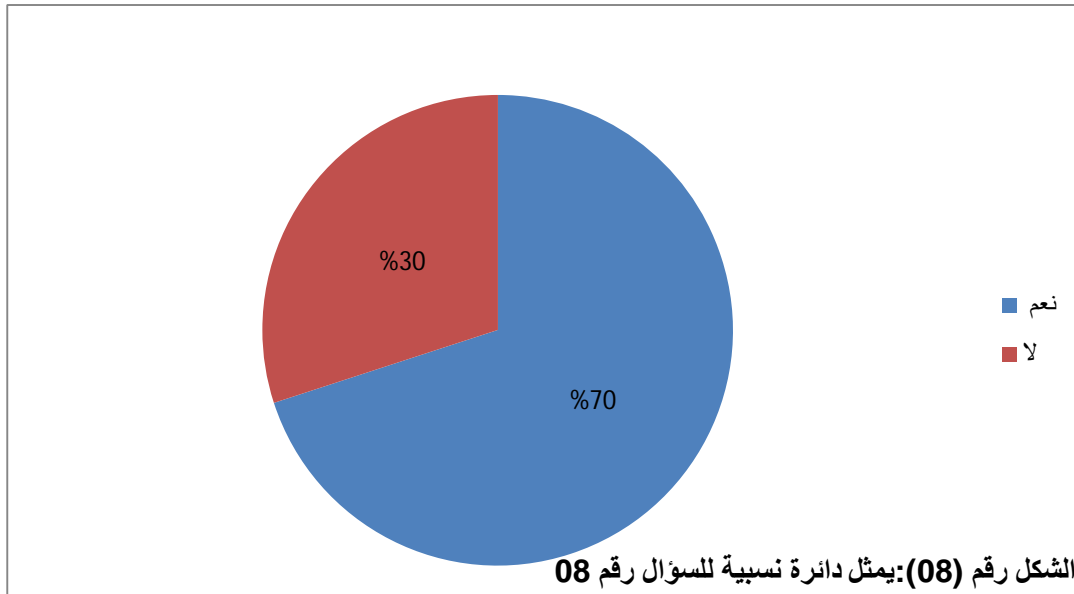
- هل اقتراح برنامج تعليمي خاص يساعد في التقليل من ظاهرة الخوف؟

الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال معرفة ما إذاً اقتراح برنامج تعليمي خاص سيساعد على التخفيف من الخوف.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	7	%70	1,6	0,20	1	0,05	غير دالة
لا	3	%30					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 08.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 08:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول

السؤال رقم 08: فكانت نسبة 70% من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" و30% من المدربين أجابوا بـ "لا"، كما

هو موضح في الشكل رقم 08، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  1,6 و sig 0,20 ودرجة الحرية 1.

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

## السؤال رقم 09:

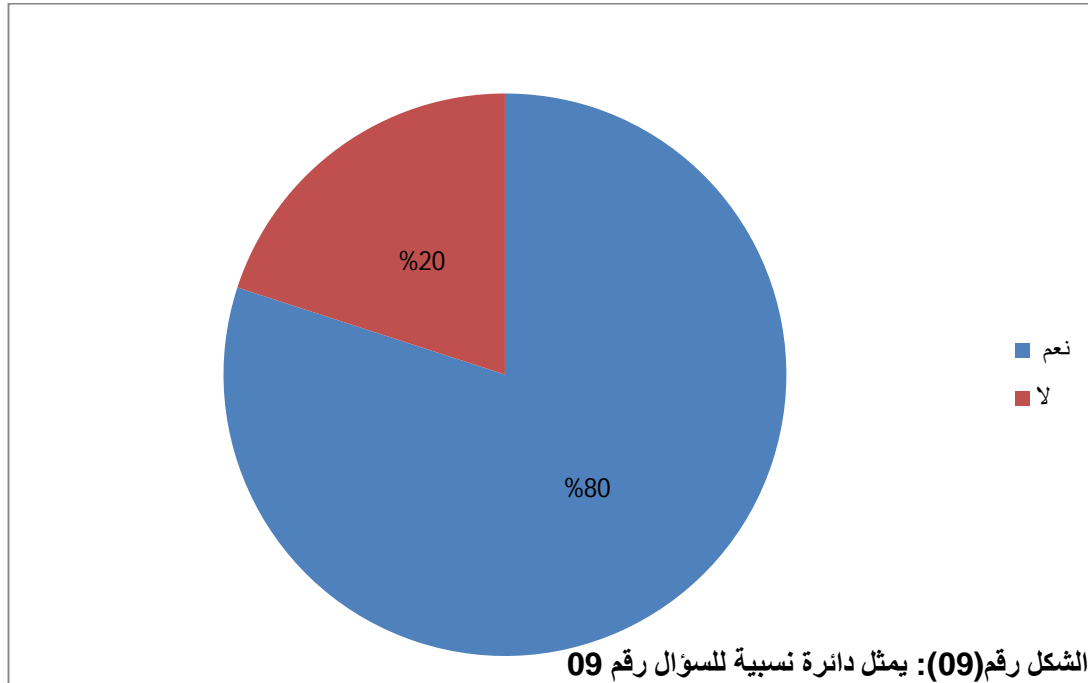
- هل يساعد البرنامج التعليمي على التقليل من شدة الخوف عند الاحتكاك بالماء؟

## الغرض من السؤال:

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

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	8	%80	3,6	0,058	1	0,05	غير دالة
لا	2	%20					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 09





## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 09:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 09: فكانت نسبة 80% من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 20%، كما هو موضح في الشكل رقم 09، حيث بلغت قيمة  $t_{3,6}$  و  $0,058 \text{ sig}$  ودرجة الحرية 1.

نستنتج أن البرامج التعليمي يساعد على التقليل من الخوف عند الاحتكاك بالماء.

## السؤال رقم 10:

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

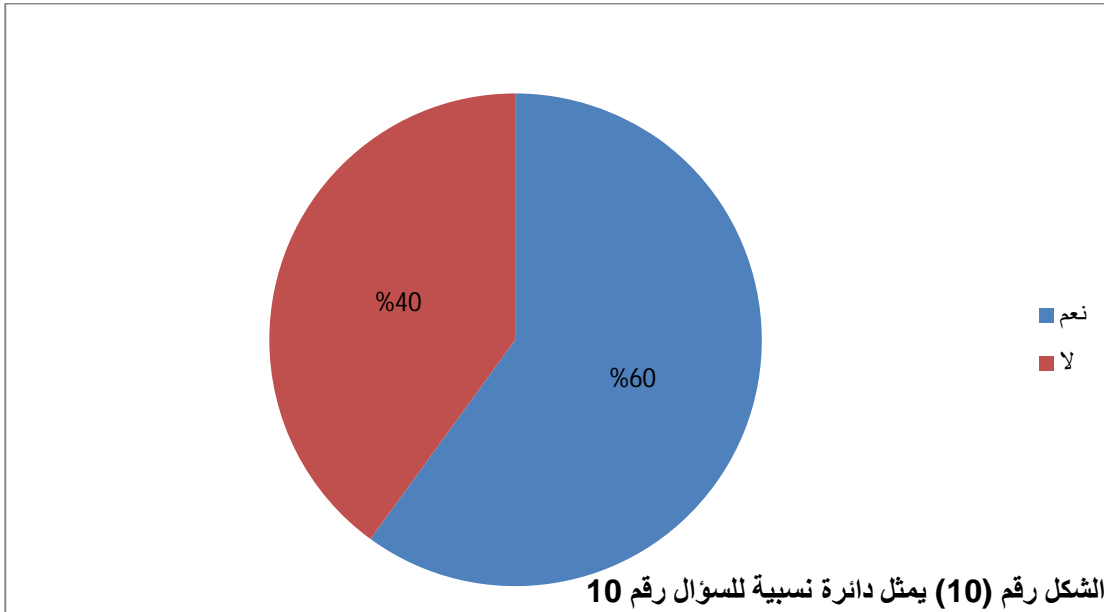
## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه البرنامج المقترح في توليد نشاط وحيوية بين

الأطفال المبتدئين.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	sig	كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
					%60	6	نعم
غير دالة	0,05	1	0,52	0,40	%40	4	لا
					%100	10	المجموع

جدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 10



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 10: فكانت نسبة 60% من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 40%، كما هو موضح في الشكل رقم 10، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  0,40 و sig 0,52 ودرجة الحرية 1.

نستنتج أن البرنامج المطبق جيدا من طرف المدرب يخلق ويولد نشاط وحيوية بين الأطفال.

## السؤال رقم 11:

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

المبتدئين؟

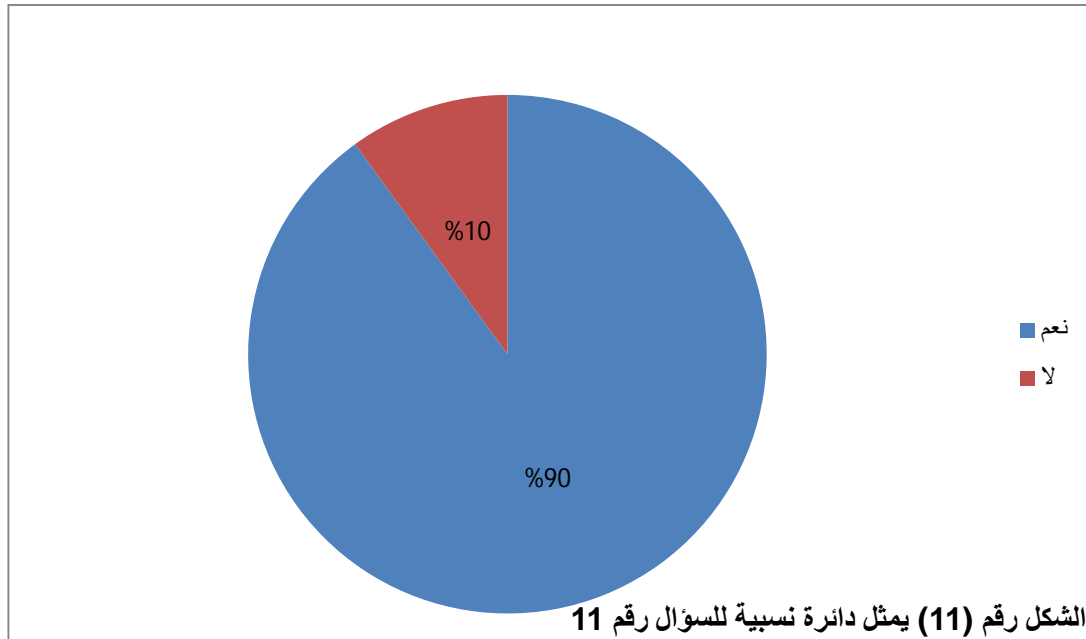
## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال معرفة ما إذا كان البرنامج التعليمي الذي يحتوي على الألعاب التعليمية يقلل من

الخوف لدى السباحين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	9	%90	6,4	0,01	1	0,05	دالة
لا	1	%10					
المجموع	10	%100					

جدول رقم(11):يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 11.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 11: فكانت نسبة 90% من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 10%، كما هو موضح في الشكل رقم 11 حيث بلغت قيمة  $F_{(1, 6,4)} = 0,01$  sig ودرجة الحرية 1.

نستنتج أن المدربين يفضلون استعمال الألعاب التعليمية في البرنامج للتقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

## السؤال رقم 12:

- هل يساعد البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد السباحين المبتدئين على التأقلم مع الماء ويقلل

درجة الخوف لديهم؟

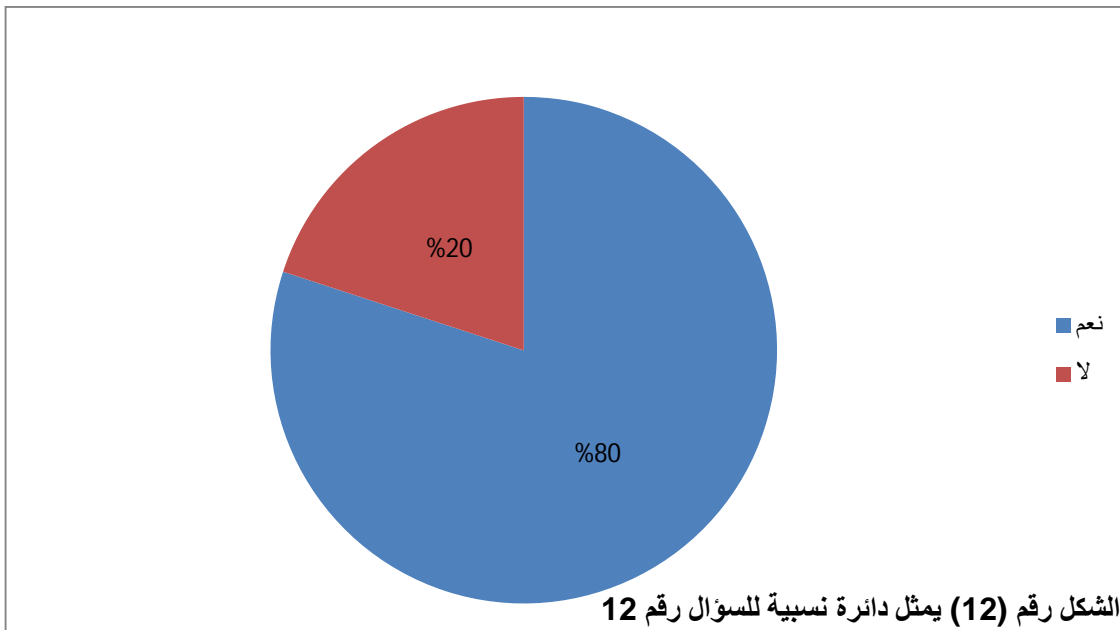
الغرض من السؤال:

الهدف من السؤال معرفة ما إذا كان البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد يساعد السباحين المبتدئين

على التأقلم مع الماء.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	8	%80	3,60	0,058	1	0,05	غير دالة
لا	2	%20					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 12.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 12:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 12: فكانت نسبة 80% من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 20%، كما هو موضح في الشكل رقم 12، حيث بلغت قيمة  $t_{3,60}$  و  $0,058 \text{ sig}$  ودرجة الحرية 1.

نستنتج أن البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد يساعد السباحين المبتدئين على التأقلم مع الماء ويقلل من الخوف.

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

## السؤال رقم 13:

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

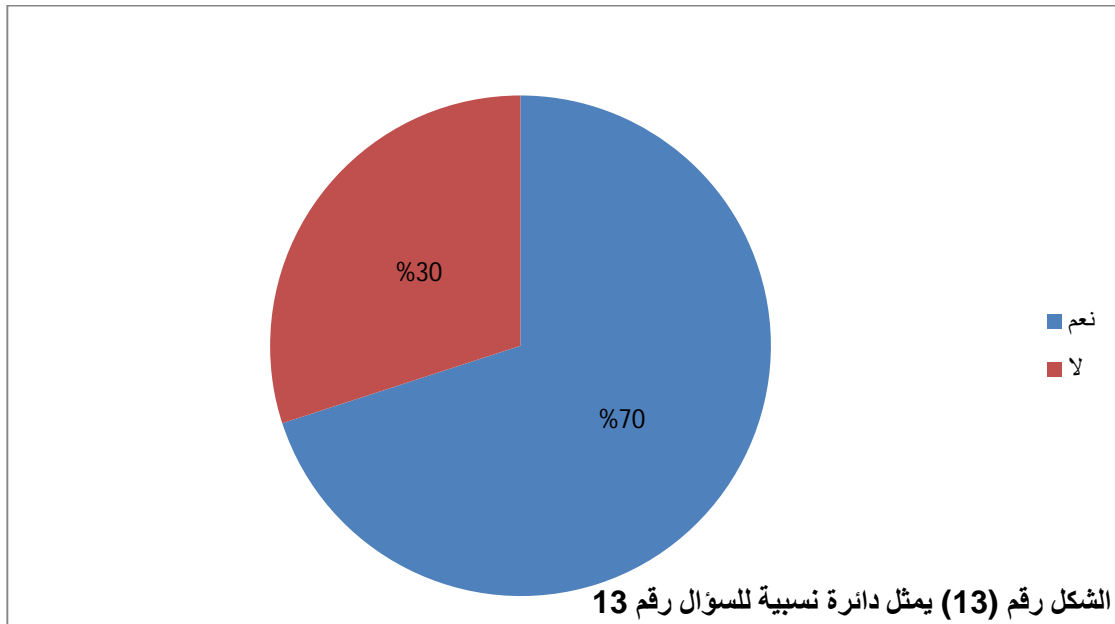
## الغرض من السؤال:

الهدف من السؤال معرفة ما إذا كان المستوى التعليمي للمدرب يلعب دور في تقليل الخوف لدى

السباحين المبتدئين.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	sig	كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
					70%	7	نعم
					30%	3	لا
غير دالة	0,05	1	0,20	1,6	100%	10	المجموع

جدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 13.





## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 13:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 13: فكانت نسبة 70% من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 30%، كما هو موضح في الشكل رقم 13، حيث بلغت قيمة  $t_{1,6}$  و  $0,20 \text{ sig}$  ودرجة الحرية 1.

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

## السؤال رقم 14:

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

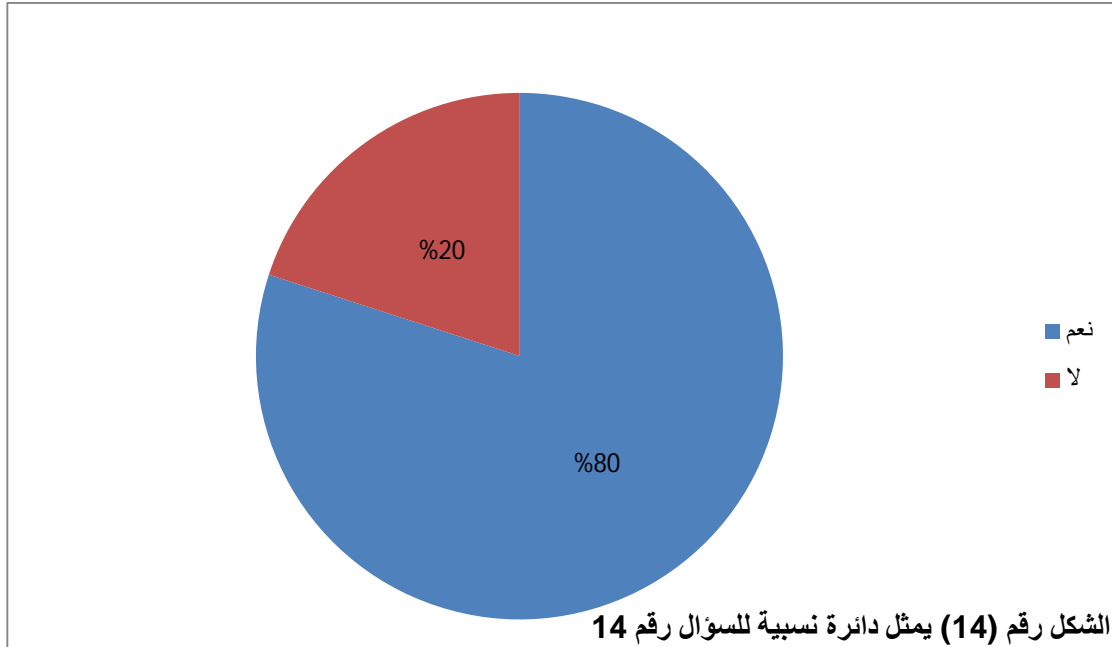
## الغرض من السؤال:

الهدف من السؤال معرفة ما إذا كان مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال له دور كبير في التخفيف

من شدة الخوف.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	sig	كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
					%80	8	نعم
غير دالة	0,05	1	0,058	3,6	%20	2	لا
					%100	10	المجموع

جدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 14.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 14: فكانت نسبة 80% من عينة البحث أجابوا بـ "نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة بالإجابة بـ "لا" التي بلغت 20%، كما هو موضح في الشكل رقم 14، حيث بلغت قيمة  $t_{3,6}$  و  $0,058 \text{ sig}$  ودرجة الحرية 1.

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

## السؤال رقم 15:

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

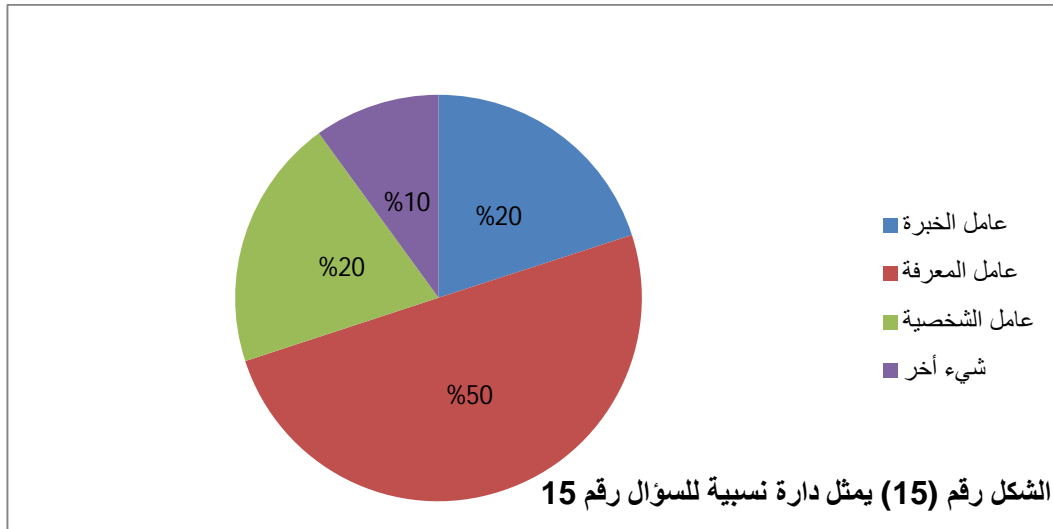
## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال معرفة العوامل التي يعتمد عليها المدرب من أجل تقليل الخوف لدى السباحين

المبتدئين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
عامل الخبرة	2	%20	3,6	0,30	3	0,05	غير دالة
عامل المعرفة	5	%50					
عامل الشخصية	2	%20					
شيء آخر	1	%10					
المجموع	10	%100					

جدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 15.



## تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 15:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم 15: فكانت نسبة 50% من عينة البحث أجابوا بـ "عامل المعرفة" وهي النسبة الأكبر، أما "عامل الخبرة والشخصية" فكانت بنسبة أقل بلغت 20% وأجابوا المدربين بـ "شيء آخر" بنسبة 10% كما هو موضح في الشكل رقم 15، حيث بلغت قيمة  $t$  كـ 3,6 و  $sig$  0,30 ودرجة الحرية 3.

نستنتج أن المدرب يعتمد على عامل المعرفة بالدرجة الأولى للتقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين.

## السؤال رقم 16:

- ما هو سبب عدم وصول المدرب إلى التقليل من ظاهرة الخوف عند السباحين المبتدئين أحيانا؟

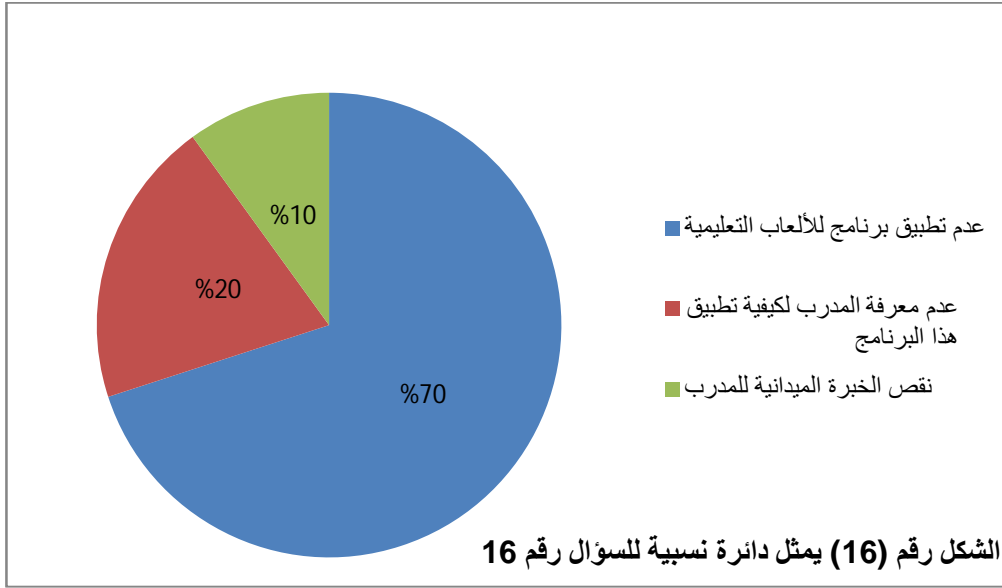
## الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال معرفة سبب عدم وصول المدرب إلى التقليل من ظاهرة الخوف عند السباحين

المبتدئين.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup>	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
عدم تطبيق برنامج للألعاب التعليمية	7	70%	6,2	0,04	2	0,05	دالة
عدم معرفة المدرب لكيفية تطبيق هذا البرنامج	2	20%					
نقص الخبرة الميدانية للمدرب	1	10%					
المجموع	10	100%					

جدول رقم (16): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 16.



#### تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 16:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المديرين حول السؤال رقم 16: فكانت نسبة 70% من عينة البحث أجابوا بـ "عدم تطبيق برنامج للألعاب التعليمية" وهي النسبة الأكبر، أما "عدم معرفة المدرب لكيفية تطبيق هذا البرنامج" فكانت بنسبة أقل بلغت 20% وأجابوا المديرين بـ "نقص الخبرة الميدانية للمدرب" بنسبة 10%، كما هو موضح في الشكل رقم 16، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  6,2 و  $sig$  0,04 ودرجة الحرية 2.

نستنتج أن سبب عدم وصول المدرب إلى التقليل من ظاهرة الخوف عند السباحين المتدئين هو عدم تطبيق برنامج للألعاب التعليمية.

## 2-5- مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى: تعليمية الألعاب تساعد الطفل من تخفيف الخوف.

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

من الاستبيان.

تنطلق الفرضية الجزئية الأولى على اعتقاد مفاده أن الألعاب التعليمية تساعد الطفل من تخفيف شدة الخوف فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالمحور الأول من الاستبيان والمؤكددة بطريقة إحصائية، وذلك من خلال الجدول رقم (01) والذي كانت نتائجه أن 70% من المدربين يجدون صعوبة في إدخال الأطفال إلى الماء، ونتائج الجدول رقم (03) التي تؤكد أن 50% من المدربين يستعملون الألعاب التعليمية كدافع للطفل للتقليل من خوفه للدخول إلى الماء، ونتائج الجدول رقم (05) التي تؤكد أن نسبة 90% من الإجابات أكدت أن الألعاب التعليمية تقلل من الخوف لدى ممارستها في السباحة، ونتائج الجدول رقم (07) والتي أكدت أن بنسبة 90% أن للألعاب التعليمية دور كبير في تشجيع الطفل نحو الدخول إلى الماء وتعلم السباحة، وقد جاء مطابقا لتوقعاتنا ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

الفرضية الثانية: اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من

الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

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

الاستبيان.

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية على اعتقاد مفاده أن اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص يساعد في التخفيف من ظاهرة الخوف لدى المبتدئين في السباحة، فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة



المتعلقة بالمحور الثاني من الاستبيان والمؤكدة بطريقة إحصائية، وذلك من خلال الجدول رقم (08) والذي كانت نتائجه تؤكد أن 70% من المدربين أجابوا بأن اقتراح برنامج تعليمي خاص يساعد على التخفيف من الخوف، ونتائج الجدول رقم (09) التي تؤكد أن نسبة 80% من المدربين أجابوا بأن البرنامج التعليمي يساعد على التخفيف من شدة الخوف عند الاحتكاك بالماء، ونتائج الجدول رقم (11) التي تؤكد أن نسبة 90% من المدربين يفضلون استعمال برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية من أجل التقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين، ونتائج الجدول رقم (12) التي هي نسبة 80% من الإجابات أكدت أن البرنامج التعليمي المخطط بشكل جيد يساعد السباحين على التأقلم مع الماء وينقص درجة الخوف لديهم، وقد جاء مطابقا لتوقعاتنا ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

#### الفرضية الثالثة: للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

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

من الاستبيان.

تنطلق الفرضية الجزئية الثالثة على اعتقاد مفاده أن للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، فمن خلال مختلف النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة المتعلقة بالمحور الثالث من الاستبيان والمؤكدة بطريقة إحصائية، وذلك من خلال الجدول رقم (13) والذي كانت نتائجه تؤكد أن 70% من المدربين أجابوا بأن المستوى التعليمي للمدرب يساعد على التخفيف من الخوف، ونتائج الجدول رقم (14) التي تؤكد أن نسبة 80% من المدربين أجابوا بأن مستوى المدرب وطريقة تعامله مع الأطفال يساعد على التخفيف من شدة الخوف، ونتائج الجدول رقم (15) التي تؤكد أن نسبة 50% من المدربين يعتمدون على عامل المعرفة من أجل تقليل من الخوف لدى السباحين المبتدئين، ونتائج الجدول رقم (16) التي هي نسبة 70% من

الإجابات أكدت أن عدم تطبيق برنامج للألعاب التعليمية هو سبب عدم وصول المدربين إلى التقليل من ظاهرة الخوف، وقد جاء مطابقاً لتوقعاتنا ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وعليه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

### 3-5- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

النتيجة	صياغة الفرضية	الفرضية
تحققت	تعليمية الألعاب تساعد الطفل من تخفيف الخوف.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	للمؤهل التعليمي للمدرب دور في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	تعليمية الألعاب تساعد الطفل على اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف خوفه من الماء.	الفرضية العامة

الجدول رقم (17) مقارنة النتائج بالفرضية العامة

## خلاصة:

من خلال الجدول رقم (17) يبين أن الفرضيات الثلاثة المقترحة كحلول لمشكلة البحث قد تحققت، هذا بفضل ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدرين ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها الألعاب التعليمية تساعد الطفل في اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف خوفه من الماء.

## الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن للألعاب التعليمية دور كبير في اكتساب صفة الشجاعة وتخفيف خوف السباحين المبتدئين من الماء.

فمن خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذه الدراسة، تبين لنا أن المدربين يجدون صعوبة في إدخال الأطفال إلى الماء في البداية والدافع الذي يجعل الطفل يتخطى خوفه هو الألعاب التعليمية بدرجة أولى ثم وجود المدرب والزملاء بدرجة ثانية، ويعتمد المدرب مع الطفل الخائف على التشجيع والتوعية واللعب بدرجة كبيرة، ويستعملون الألعاب التعليمية في معظم الحصص التمرينية وذلك لدورها الكبير في التخفيف من الخوف لدى المبتدئين في السباحة، وهذا ما أثبتته نتائج المحور الأول من الاستبيان.

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

ونستنتج من خلال المحور الثالث من الاستبيان أن المستوى التعليمي للمدرب وطريقة تعامله مع الأطفال تقلل من درجة الخوف عند السباحين المبتدئين، ومن العوامل التي يعتمد عليها في التقليل من الخوف عند المبتدئين في السباحة عامل المعرفة والخبرة والشخصية، ويجب تطبيق برنامج للألعاب التعليمية ومعرفة تطبيقه من طرف المدرب لمساعدته في التقليل من ظاهرة الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

## اقتراحات و فروض مستقبلية:

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد تحليلها كان من المستحسن علينا أن نقترح على إخواننا القائمين على شؤون التدريب الرياضي في مرحلة الطفولة (06-09) بعض الاقتراحات والتوصيات والمتمثلة في:

ضرورة استعمال الألعاب التعليمية في الحصص التدريبية.

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

مَجَالِد

## خاتمة:

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

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

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مدربي السباحة في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفيسيولوجية والمرفولوجية والنفسية للفرد من جهة، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات، والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة، ولكون اللعب ليس مرتبطا بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة، أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي

وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب التعليمية ، وكما نعلم أن الحصة التدريبية تهدف لتنمية ثلاثة جوانب أساسية : الحسي الحركي ، الاجتماعي ، العاطفي والمعرفي .

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

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



قائمة المصادر والمراجع

## مصادر من القرآن الكريم:

القرآن الكريم سورة يوسف الآية 21.

## مراجع:

- 1- أسامة راتب \_تعليم السباحة\_ ط2\_ القاهرة، دار الفكر العربي:1990.
- 2- أسامة كامل راتب \_دوافع التفوق في النشاط الرياضي\_ دار الفكر العربي :مصر1990.
- 3- العناني حنان عبد الحميد \_اللعب عند الأطفال\_ ط1 \_ دار الفكر \_عمان\_2002.
- 4- الهويدي زيد \_الألعاب التربوية الاستراتيجية لتنمية التفكير\_ دار الكتاب \_الإمارات العربية المتحدة\_2002.
- 5- بوداود عبد اليمن \_مناهج البحث العلمي في ع.ت.ن.ب.ر. ديوان المطبوعات الجامعية 2010.
- 6- حامد عبد السلام زهران \_علم النفس النمو( الطفولة والمراهقة) ط5 \_عالم الكتب \_القاهرة\_1995.
- 7- حسين أحمد الشافعي \_سوزان أحمد علي مرسى \_مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية \_منشأة المعارف \_الإسكندرية\_1999.
- 8- خليل ميخائيل معرض \_سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة\_ كلية الآداب \_جامعة الإسكندرية\_ دار الفكر العربي\_1999.
- 9- رشيد زرواتي -تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية\_ ط1\_2002.
- 10- زكريا الشريني \_المشكلة النفسية عند الطفل\_ دار الفكر العربي \_القاهرة.
- 11- عبد الرحمان الوافي \_مدخل إلى علم النفس\_ دار هومه\_2006.

- 12- عبد الرحمان العيساوي \_العصبية النفسية والذهنية العقلية \_كلية الآداب \_جامعة الإسكندرية \_دار الفكر العربي.
- 13- عفاف عبد الكريم \_طرق التدريس في تربية الرياضة \_الإسكندرية \_ منشأة المعارف.
- 14- علي حسن أبو الجاموس \_المعجم الرياضي \_دار أسامه للنشر والتوزيع \_الأردن .عمان \_2000.
- 15- عمار بوحوش, محمد محمود الذنبيات \_مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث \_ديوان المطبوعات الجامعية \_الجزائر \_1995.
- 16- فريدريك معتوق \_معجم العلوم الاجتماعية \_انجليزي-فرنسي-عربي-أكاديميا \_بيروت \_لبنان-1998.
- 17- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب \_مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي \_دار المسيرة \_الأردن \_2006.
- 18- فؤاد البهي السيد \_الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة \_دار الفكر العربي \_القاهرة.
- 19- قاسم المندلوي وآخرون \_دليل لطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
- 20- محمد التومي \_العقيدة النفسية وموقف الإسلام منها نحو سيكولوجية إسلامية \_شركة شهاب الجزائر.
- 21- محمد حسن علاوي \_علم النفس الرياضي \_ط2 \_دار الفكر العربي: القاهرة 1998.
- 22- محمد علي القطاري \_السباحة والغطس \_بيروت \_دار بيروت للنشر والطباعة: 1999.
- 23- محمد علي القطاري \_المبادئ العلمية للسباحة \_المركز العربي للنشر \_2004.
- 24- محمد علي القطاري \_المبادئ العلمية للسباحة \_ط1 \_المركز العربي للنشر \_2004.
- 25- محمد مصطفى زيدان \_النمو النفسي للطفل والمراهق والنظريات الشخصية.

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

27- محمد محمود الحيلة \_ الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها \_ ط3 \_ دار المسيرة \_ عمان \_ 2005.

28- نور عبد الحليم \_ الملاحة وعلوم البحار عند العرب \_ الكويت \_ عالم المعرفة 2000.

29- وفيقة مصطفى سالم \_ الرياضات المائية منشأة المعارف \_ الإسكندرية \_ 1997.

30- وليد عبد بني هاني \_ التعلم عن طريق اللعب \_ ط1 \_ دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع \_ الأردن  
2010\_.

#### مذكرات ومجلات علمية:

31- العمري عبد الرحمان \_ دور التحضير النفسي في التحرير من الخوف.

32- مجلة جامعة النجاح للأبحاث \_ العلوم الإنسانية \_ المجلد 18 (2) \_ الأردن \_ 2004.

المرجع الأجنبية:

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب والتحضير البدني

### استمارة الاستبيان

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

### تعليمية الألعاب وتأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين (06-09) سنة

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

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

الأستاذ المشرف:

- د/ قصار الماحي

اعداد الطلبة:

- بقة عامر عبد الكريم

- قرش لخضر

السنة الجامعية: 2016-2017

المحور الأول: دور الألعاب التعليمية في التخفيف من شدة الخوف عند الطفل.

1- هل تجدون صعوبة في ادخال الأطفال إلى الماء في البداية؟

\* نعم                      \* لا                      \* نوعا ما

2- ماهي مؤشرات أو ملامح الخوف التي تبدو لكم على الطفل؟

\* يغيث                      \* يتردد                      \* يبكي

3- ما الذي يدفع بالطفل الخائف الدخول في الماء؟

\* أشياء أخرى                      \* ألعاب تعليمية                      \* وجود المدرب                      \* وجود زملائه

4- كيف تتصرفون مع الطفل الخائف؟

\* إحضار الأولياء                      \* تشجيعه                      \* توعيته

\* أشياء أخرى                      \* اللعب                      \* الدخول معه إلى الماء

5- هل تعتمد على استعمال الألعاب التعليمية في حصتك التمرينية؟

\* لا                      \* نعم

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

\* نوعا ما                      \* لا                      \* نعم

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

\* لا  
\* نعم

المحور الثاني: اعتماد المدرب على برنامج تعليمي خاص بالألعاب التعليمية يساعد على التخفيف من ظاهرة الخوف.

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

\* لا  
\* نعم

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

\* لا  
\* نعم

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

\* لا  
\* نعم

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

\* لا  
\* نعم

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

\* لا  
\* نعم



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

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

\* لا \*  
\* نعم \*

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

\* لا \*  
\* نعم \*

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

\* عامل المعرفة \*      \* عامل الخبرة \*      \* شيء اخر \*      \* عامل الشخصية \*

16- ما هو سبب عدم وصول المدرب الي التقليل من ظاهرة الخوف عند السباحين المبتدئين أحيانا؟

\* عدم تطبيق برنامج للألعاب التعليمية \*      \* عدم معرفة المدرب لكيفية تطبيق هذا البرنامج \*

\* نقص الخبرة الميدانية للمدرب \*

## قائمة المحاضرين

- حناط عبد القادر
- بن عبدالسلام أحمد
- جنداوي عبد الرحمان
- أستاذ محاضر (أ)
- أستاذ محاضر (أ)
- أستاذ محاضر (أ)