



مجلة سوهاج لعلوم وفنون  
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج  
كلية التربية الرياضية

## برنامج ترويحى مائى مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

حمد سالم الزايد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد السادس - يناير ٢٠٢١م  
الترقيم الدولى: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

## برنامج ترويحي مائي مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

حمد سالم الزايد

### المقدمة ومشكلة البحث

أن ممارسة الأنشطة الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة دورا هاما في تنمية نواحي النقص لدي الأفراد فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة.

و تتفق كلا من "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١) ، و"محمد الحماحمي و عايدة عبد العزيز" (٢٠٠١) مع بوفى مان Buvy Man (١٩٩٨) ، و حلمي إبراهيم و ليلي فرحات (١٩٩٨) ، كمال درويش و محمد الحماحمي (١٩٩٧) أن الأنشطة الترويحية تكسب الأفراد والمسنين مهارات الاتصال وتنشيط القدرات العقلية الخلاقة ، و تشبع الحاجات البدنية والفسولوجية و الاجتماعية والنفسية و تقدير الذات والانتماء والإحساس بالأمان والسعادة وتنمية الإحساس بالجمال (٧ : ٣٠٠)(٣٥ : ٣٦)(٢٧:٢٠١٠)(٨ : ٢٤٠-٢٤٦)(١٩ : ٢٥٨).

وأن الترويح هو "النشاط البناء الممارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب ويهدف إلى اكتساب الخبرات العقلية والبدنية والصحية والاجتماعية وإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة"(٨٥:٦٤) .

ويؤكد إبراهيم حسين (٢٠٠٥م)على أن الترويح يلعب دوراً فعالاً في تربية النشء ، فهو يهتم به من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وبالتالي يسهم في تحقيق النمو الشامل المتكامل المتزن للفرد، حيث يعد الترويح ضرورة حتمية للأطفال، فهو يحقق الإشباع الفطري لهم ويجعل التعلم يحدث شيء من المتعة، ويمدهم بالتفكير التأملي، ويزيد من شعور الناشئ بما حوله لأنها تعد أحد مظاهر التجديد التربوي، كما تساعد على جعل الناشئ فعالاً ونشطاً من خلال العمل في فريق مع توفير قدر من الإثارة والتشويق. (٢ : ٣)

كما يؤكد إبراهيم حسين إبراهيم نقلا عن جود Judd على ضرورة استخدام الترويح مع الناشئين عامة والمعاقين خاصة حيث تساعدهم على تدعيم العلاقات الاجتماعية مع بعضهم البعض ومع معلمهم.(٢ : ٤)

وتؤكد وفيقة مصطفى (٢٠٠١م) على الفوائد العديدة للسباحة الترويحية سواء من الناحية الاجتماعية أو النفسية ، حيث تظهر فوائد السباحة عند ممارستها بغرض اللعب و التمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبب للنفس فهي أيضاً تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود عليه بالصحة والحيوية و النشاط ، كما تظهر الفوائد الاجتماعية للسباحة الترويحية في تنمية التكيف الاجتماعي للأفراد نتيجة لممارستها مع الآخرين ، وترجع الفوائد النفسية إلى كونها تمارس في أحواض السباحة أو على الشواطئ خلال مراحل العمر المختلفة ، كما أنها تساعد على الفرد الممارس على التحكم في انفعالاته و عدم الشجار مع الآخرين وتساعد في علاج الانطواء النفسي والتوتر العصبي ( ٢٦ : ٢٢ )

ولاهتمام الباحث بفئة الطلاب للمرحلة المتوسطة بدولة الكويت ومحاولة إضافة شئ من السعادة على حياته فقد وجد الباحث أهمية دراسة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تمارس في الوسط المائي على مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى الأطفال وتعلم بعض المهارات في السباحة لما للوسط المائي من فوائد عديدة ، فهناك باحثين تناولوا ممارسة البرامج الترويحية عاما أو في الوسط المائي على فئات أخرى إلا أنه لم يتطرق أحد من الدارسين إلى دراسة الأنشطة الترويحية الرياضية المائية و أثرها على المتغيرات المهارية في السباحة ، على الرغم من التأثير العلاجي والترويحي والذي ذكره محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز نقلاً عن فرويد و هو ما دعي الباحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي مائي على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

#### هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي مائي على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة ( سباحة الفراشة) لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة ( سباحة الفراشة) لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت مجموعة البحث الضابطة.

برنامج تروبيحي ماني مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت  
حمد سالم الزايد

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة ( الفراشة ) لدى طلاب المرحلة المتوسطة ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

إجراءات البحث  
منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لهذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي والبعدي.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على عدد ١٤ سباح وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بحيث اشتملت كل مجموعة على عدد (٧) طلاب.

تجانس عينة البحث:-

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وذلك بدلالة قيم معامل الالتواء كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١)

يوضح تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات ( السن ، الطول ، الوزن )  
لأفراد عينة البحث

ن = ١٤

المتغيرات	التمييز	متوسط	وسيط	انحراف	التواء	التفطح
السن	سنة	١٢.٥٢٠	١٢.٥٠٠	٠.٢٥٩	٠.٢٣٢	٠.٩٥٦-
الطول	سم	١٤٦.٠٢٥	١٤٥.٧٥٠	٥.٠٩٢	٠.١٦٢	١.٣٩٠-
الوزن	كجم	٤٤.٠٧٥	٤٣.٠٠٠	٠.٢٥٩	٠.٥٢١	٠.٩٤٧

يوضح الجدول رقم (٢) التوصيف الإحصائي لمتغيرات النمو لعينة البحث والتي بلغ قوامها ١٤ طالب حيث تراوحت قيم معاملات الالتواء ما بين (٠.٤٣٣- ، ٠.٥٢١)

جدول (٢)

يوضح تكافؤ أفراد عينة البحث عن طريق حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات القبلية في متغيرات

ن = ١٤

قيمة ت	الالتواء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		التمييز	المتغيرات
		ع	س/	ع	س/		
٠.٨٥٧	٠.٠٨٣	١.٨٨٦	٣٨.٢٣٥	١.٥٤٦	٣٧.٣٨٢	ت	٥٠ متر فراشة مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ٣ ضربات متتالية
٠.٩٧٨	٠.٣٩٤-	١.٥٥٧	٢٢.٤١٠	١.٥٣١	٢١.٥٣١	م/ث	٥٠ متر فراشة مع تنوع ضربات الرجلين مع كل ضربة ذراعين
٠.٧٧٠	٠.٨٠٠-	٠.٠٨٥	١.٧٠٦	٠.٠٣٦	١.٧٣٥	م/ث	اختبار الانحراف ٥٠ متر فراشة
١.٠٤٠	٠.٠٨٣	٢.٠٠٩	٥٤.١٣٥	٢.١٣٣	٥٢.٨٩١	ث	زمن ٢٥م فراشة
٠.٩٢٨	٠.٣٩٤-	١.٥٥٧	٢٢.٤١٠	١.٥٣١	٢١.٥٨٣	م/ث	٥٠م فراشة
٠.٧٦٧	٠.٥٣٥-	٠.٠٨٣	٢.٤١٥	٠.٠٩٧	٢.٤٥٥	م/ث	اختبار توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة
٠.٣٢٧	٠.٦٨٦-	١.٠٦٤	٣.٦٩٣	١.٠٢٤	٣.٨٩٠	سم	خطأ الإحساس بزمن ٧٥% لـ ٢٠×٥٠ متر فراشة
١.٦٦٤	٠.٥٤٥-	١.٠٢٤	١٩.٠٥٠	١.٠٥٧	١٨.٠٥٠	ث	الفروق
١.٧٢٢	٠.١٥٧	٤.٣٦٥	٤٤.٨٥٧	٤.٢٥٦	٤٠.٥٧١	ضربة	
٠.٣٢٢	٠.٤٨٦	١.٧٥٣	٩.٦١٤	١.٧٨٩	٩.٢٨٥	ضربة	
١.٠١٢	٠.٣٩٤-	١.٧٨٩	٣٨.٧٥٠	١.٥٣١	٣٧.٧٧٧	ث	
١.٦٧٤	٠.٠٩٨-	١.١٠١	٥.٩٧٦	١.٠٥١	٤.٩٣٦	ث	

\* دال عند درجة حرية ١٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة " ت " = ١.٧٨٢

يتضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ١٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات المهارة قيد البحث في القياس القبلي.

البرنامج المقترح:

١- تحديد أهداف البرنامج:

استنادا إلى الدراسات النظرية والمرتبطة، فقد تم وضع برنامج للألعاب الترويحية المائية وقد استهدف البرنامج المقترح اكتساب تلاميذ المرحلة المتوسطة عينة البحث المتغيرات المهارة ضمن الدراسة ولتحقيق ذلك راع الباحث الجوانب التالية:

- التشويق من خلال الألعاب الموجودة في البرنامج .
- ملاءمتها لأفراد العينة .
- التدرج من السهل إلى الصعب .
- مناسبة الألعاب لتحقيق الهدف الموضوع من أجله .
- مناسبة الأدوات لأفراد العينة .

### ٣- التقسيم الزمني للبرنامج:

تم وضع التقسيم الزمني للبرنامج بما يتناسب مع طبيعة عينة البحث من الطلاب حيث طبق البرنامج خلال شهرين ونصف بواقع (٣) جلسات في الأسبوع مدة الجلسة (٦٠) دقيقة بإجمالي (٣٠) ساعة.

وقد تم التقسيم الزمني للبرنامج على خمس مراحل:

- المرحلة الأولى (التعود على الماء وإزالة عامل الخوف):

وتهدف هذه المرحلة إلى تهيئة كيفية التواصل مع الطلاب للقدرة على الأداء

الحركي حيث وجد الباحث صعوبة بالغة عند البدء في تطبيق البرنامج بسبب:

- أ- خوف الطلاب من الوسط المائي.
  - ب- عدم تأقلم الطلاب مع الباحث.
  - ج- عدم استجابة الطلاب لأداء أي حركة تطلب منة في البداية.
  - د- عدم إمام الطلاب بالمصطلحات المستخدمة.
  - هـ- تشتت انتباه الطلاب وعدم القدرة على التركيز نتيجة تعدد المثيرات.
- وقد تم تطبيق هذه المرحلة خلال الثلاث أسابيع الأولى من البرنامج بواقع (٩) جلسات.

- المرحلة الثانية (التنفس وفتح العينين):

وقد تم تطبيق هذه المرحلة خلال (٣) جلسات.

- المرحلة الثالثة (الطفو والانزلاق):

وقد تم تطبيق هذه المرحلة خلال (٦) جلسات.

- المرحلة الرابعة (الانتقال الحركي في الماء):

وقد تم تطبيق هذه المرحلة خلال (٦) جلسات.

- المرحلة الخامسة (اتقان مهارة سباحة الفراشة):

الدراسة الأساسية :-

عرض النتائج

جدول (٣)

مقارنة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات المهاري لطلاب المرحلة

المتوسطة في سباحة الفراشة  
ن = ٧

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		التميز	المتغيرات
	ع	س/	ع	س/		
*٥.٨٠٣	١.١٢٢	٣٥.٢٣٢	١.٥٤٦	٣٧.٣٨٢	ث	زمن أداء الاختبار
*٢.١٢٢	١.١٣٩	١٩.٧٦٥	١.٥٣١	٢١.٥٣٨	م/ث	السرعة المطلقة
*٤.٢٣٣	٠.٠٤١	١.٧٩٧	٠.٠٣٦	١.٧٣٥	م/ث	الدرجة الكلية
*٦.٢١٧	١.١٢٥	٥٠.٥٢٣	٢.١٣٣	٥٢.٨٩١	ث	زمن أداء الاختبار
*٢.١٢٢	١.١٣٩	١٩.٧٦٥	١.٥٣١	٢١.٥٨٣	م/ث	السرعة المطلقة
*١.٩٤٥	٠.٠٧٥	٢.٥٦٦	٠.٠٩٧	٢.٤٥٥	م/ث	الدرجة الكلية
*٥.٥٨٦	٠.٢١٧	٢.٨١٠	١.٠٢٤	٣.٨٩٠	سم	اختبار الانحراف ٥٠ متر فراشة
*٢.٩٩٩	١.٠٤٥	١٧.٠٠٠	١.٠٥٧	١٨.٠٥٠	ث	زمن ٢٥م فراشة
*٤.٩٠٨	٤.١٨٩	٣٧.٤٥٦	٤.٢٥٦	٤٠.٥٧١	ضربة	٥٠م فراشة ( عدد )
*٣.٦٣٤	١.٢١٨	٧.١٤٣	١.٧٨٩	٩.٢٨٥	ضربة	الفروق
*٢.٢٨٦	١.١٨٨	٣٥.٦٤٧	١.٥٣١	٣٧.٧٧٧	ث	٥٠م فراشة ( زمن )
*٢.٦٣٢	١.٠٤٢	٣.٦٦٣	١.٠٥١	٤.٩٣٦	ث	الفروق

\* دال عند درجة حرية ٦ ومستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة " ت " = ١.٩٤٣

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ١٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ في جميع المتغيرات مما يدل على تحسن المجموعة في جميع متغيرات البحث.

جدول (٤)

مقارنة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في متغيرات المستوى

المهاري ( نواتج الأداء ) لسباحة الفراشة  
ن = ٧

برنامج تروبيحي ماني مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت  
حمد سالم الزايد

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		التميز	المتغيرات
	ع	س /	ع	س /		
* ٤.٩٠٨	٤.١٨٩	٣٧.٤٥٦	٤.٢٥٦	٤٠.٥٧١	دورة / ق	معدل الشدات في الدقيقة
* ٢.٢٨٦	١.١٨٨	٣٥.٦٤٧	١.٥٣١	٣٧.٧٧٧	ث	زمن الأداء

\* دال عند درجة حرية ٦ ومستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة " ت " = ١.٩٤٣

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات نواتج الأداء المهاري لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ١٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ في جميع المتغيرات مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية نواتج الأداء المهاري.

جدول ( ٥ )

نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في متغيرات الاداء المهاري لسباحة الفراشة ن = ٧

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		التميز	المتغيرات
	ع	س /	ع	س /		
%٥.٧٥١	١.١٢٢	٣٥.٢٣٢	١.٥٤٦	٣٧.٣٨٢	ث	٥٠ متر فراشة مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ٣ ضربات متتالية
%٨.٢٣٢	١.١٣٩	١٩.٧٦٥	١.٥٣١	٢١.٥٣٨	م/ث	السرعة المطلقة
%٣.٥٧٣	٠.٠٤١	١.٧٩٧	٠.٠٣٦	١.٧٣٥	م/ث	الدرجة الكلية
%٤.٤٧٧	١.١٢٥	٥٠.٥٢٣	٢.١٣٣	٥٢.٨٩١	ث	الزمن لحظة صدور الإشارة
%٨.٤٢٣	١.١٣٩	١٩.٧٦٥	١.٥٣١	٢١.٥٨٣	م/ث	السرعة المطلقة
%٤.٥٢١	٠.٠٧٥	٢.٥٦٦	٠.٠٩٧	٢.٤٥٥	م/ث	الدرجة الكلية
%٢٧.٧٦٣	٠.٢١٧	٢.٨١٠	١.٠٢٤	٣.٨٩٠	سم	اختبار الانحراف ٥٠ متر فراشة
%٥.٨١٧	١.٠٤٥	١٧.٠٠٠	١.٠٥٧	١٨.٠٥٠	ث	زمن ٢٥م فراشة
%٧.٦٧٨	٤.١٨٩	٣٧.٤٥٦	٤.٢٥٦	٤٠.٥٧١	ضربة	اختبار توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة
%٢٣.٠٦٩	١.٢١٨	٧.١٤٣	١.٧٨٩	٩.٢٨٥	ضربة	الفروق
%٥.٦٣٨	١.١٨٨	٣٥.٦٤٧	١.٥٣١	٣٧.٧٧٧	ث	خطأ الإحساس بزمن ٥٠م فراشة (زمن)
%٢٥.٧٩٠	١.٠٤٢	٣.٦٦٣	١.٠٥١	٤.٩٣٦	ث	٧٥% خطأ الإحساس بزمن ٥٠م فراشة
						الفروق

يتضح من الجدول ( ٥ ) أن نسب تحسن المجموعة التجريبية في متغير الاداء المهاري قد

تراوحت ما بين ( ٢٧.٧٦٣ : ٣.٥٣٧ )

جدول ( ٦ )

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات المستوى المهاري

( نواتج الأداء ) لسباحة الفراشة ن = ٧

المتغيرات	التميز	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
		ع	س /	ع	س /	
معدل الشدات في الدقيقة	دورة/ ق	٤.٢٥٦	٣٧.٤٥٦	٤.١٨٩	٣٧.٤٥٦	٧.٦٧٨%
زمن الأداء	ث	٣٧.٧٧٧	١.٥٣١	١.١٨٨	٣٥.٦٤٧	٥.٦٣٨%

يتضح من الجدول ( ٦ ) أن نسب تحسن المجموعة التجريبية في متغير نواتج الأداء

المهاري قد تراوحت ما بين ( ٥.٦٣٨ : ٧.٦٧٨ )

جدول ( ٧ )

مقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات المهارية لسباحة الفراشة ن = ٧

المتغيرات	التميز	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		ع	س /	ع	س /	
٥٠ متر فراشة مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ٣ ضربات متتالية	ث	٣٨.٢٣٥	١.٨٨٦	٣٦.٤٤٥	١.١٥٨	*٤.٦٨٢
السرعة المطلقة	م/ث	٢٢.٤١٠	١.٥٥٧	٢٠.٩٤٠	١.١٢٦	*١.٩٦٤
	م/ث	١.٧٠٦	٠.٠٨٥	١.٧٤٧	٠.٠٤٧	*٢.٩٨٨
الدرجة الكلية	م/ث	٢.٤١٥	٠.٠٨٣	٢.٤٨٧	٠.٠٦٢	*١.٩٧٩
زمن أداء الاختبار	ث	٥٤.١٣٥	٢.٠٠٩	٥٢.٠٨٥	١.٠٠٥	*٥.٥٨٢
٥٠ متر فراشة مع تنوع ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين	م/ث	٢٢.٤١٠	١.٥٥٧	٢٠.٩٤٠	١.١٢٦	*١.٩٦٤
السرعة المطلقة	م/ث	٢.٤١٥	٠.٠٨٣	٢.٤٨٧	٠.٠٦٢	*١.٩٧٩
الدرجة الكلية	م/ث	٢.٤١٥	٠.٠٨٣	٢.٤٨٧	٠.٠٦٢	*١.٩٧٩
اختبار الانحراف ٥٠ متر فراشة	سم	٣.٦٩٣	١.٠٦٤	٣.٠٣٩	٠.٢٠٢	*١.٩٤٩
زمن ٢٥ فراشة	ث	١٩.٠٥٠	١.٠٢٤	١٨.٧٥٠	١.٠١٨	*١.٩٥٦
اختبار توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة	ضربة	٤٤.٨٥٧	٤.٣٦٥	٤٢.٧١٤	٤.٢٤٤	*٣.١٦٤
٥٠ فراشة ( عدد )	ضربة	٩.٦١٤	١.٧٥٣	٨.٤٢٩	١.٢٥٤	*١.١٩٩١
الفروق	ضربة	٩.٦١٤	١.٧٥٣	٨.٤٢٩	١.٢٥٤	*١.١٩٩١
خطأ الإحساس بزمن ٧٥%	ث	٣٨.٧٥٠	١.٧٨٩	٣٦.٩٥٠	١.٢٣٥	*١.٩٨٨
٥٠×٢٥ متر فراشة	ث	٥.٩٧٦	١.١٠١	٤.٩٦٤	١.٠٩٨	*٢.٦٤٤
الفروق	ث	٥.٩٧٦	١.١٠١	٤.٩٦٤	١.٠٩٨	*٢.٦٤٤

دال عند درجة حرية ٦ ومستوى معنوية ٠.٠٥ وقيمة " ت " = ١.٩٤٣

برنامج تروبيحي مائي مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت  
حمد سالم الزايد

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات المهارة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

جدول ( ٨ )

مقارنة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في متغيرات المستوى المهاري ( نواتج الأداء )  
لسباحة الفراشة

ن = ٧

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		التمييز	المتغيرات
	ع	س /	ع	س /		
*٣.١٦٤	٤.٢٤٤	٤٢.٧١٤	٤.٣٦٥	٤٤.٨٥٧	دورة / ق	معدل الشدات في الدقيقة
*١.٩٨٨	١.٢٣٥	٣٦.٩٥٠	١.٧٨٩	٣٨.٧٥٠	ث	زمن الأداء

\* دال عند درجة حرية ٦ ومستوى معنوية ٠.٠٠٥ وقيمة " ت " = ١.٩٤٣

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في متغيرات نواتج الأداء المهاري، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

مناقشة النتائج

يوضح جدول (٤) الخاص بنتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة تتراوح بين ( ١.٩٤٥ )، ( ٦.٢١٧ ) ذات دلالة معنوية بينما كانت قيمة "ت" الجدولية ( ١.٩٤٣ ) وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الاداء المهاري حيث فاقت قيمة "ت" المحسوبة قيمة "ت" الجدولية .

ويرى الباحث أن التقدم والتحسين في جميع متغيرات مستوى الاداء المهاري يكون راجع إلى استخدام البرنامج التروبيحي المائي.

ويتفق هذا مع نتائج " دينا المتولي أحمد المتولي " (٢٠٠٤م) ( ١٥ )، "محمد محمود محمد مصطفى" ( ٢٠٠٤ ) ( ٣٨ ) حيث أنها أشارت إلى مدى أهمية استخدام التدريبات المائية ومدى تأثيرها على القدرات البدنية من خلال التوافق العضلي العصبي بين إمكانية انقباض

العمودي الفقري مع إمكانية القبض والبسط للأطراف السفلية والذي يتطلب زيادة مرونة هذا الجزء لسباحي الفراشة من خلال تنمية المرونة والقدرة العضلية أيضا.

كما تشير نتائج جدول ( ٥ ) إلى حدوث تحسن في زمن ٥٠ م فراشة مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة للدرجة الكلية ( ٤.٢٣٣ ) ونسبة التحسن ( ٣.٥٧٣ % ) ويرجع ذلك إلى التحسن في زمن أداء الاختبار حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة لدية ( ٥.٨٠٣ ) ونسبة التحسن ( ٥.٧٥١ % ) وتتفق مع نتائج " عصام أحمد حلمي " (١٩٩٨م) (٢٠) "أحمد صلاح الدين" ( ١٩٩٢م ) ( ٥ ) " وكوتش Kostich " (٢٠٠٢م) ( ٤٤ ) حيث أن البدنية تزيد من عملية المحافظة على التوازن في الماء حيث تزيد نسبة التوازن في الماء وحدث تحسن أيضا في السرعة المطلقة حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( ٢.١٢٢ ) ونسبة التحسن ( ٨.٢٣٢ % )

وتوضح نتائج الجدول أيضا بان هناك تحسن في ٥٠ م فراشة مع تنويع ضربات الرجلين حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة للدرجة الكلية ( ١.٩٤٥ ) ونسبة التحسن ( ٤.٥٢١ % ) ويرجع ذلك إلى تحسن في زمن أداء الاختبار حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة ( ٦.٢١٧ ) ونسبة التحسن ( ٤.٤٧٧ % ) وحدثا تحسن أيضا في السرعة المطلقة حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( ٢.١٢٢ ) ونسبة التحسن ( ٨.٤٢٣ ) ويعزى الباحث هذه الدلالة إلى ما قام به من استخدام الباحث للتدريبات البسيطة والمركبة داخل البرنامج الترويحي المقترح إلى جانب السباحة بأجزاء الجسم منفصلة (رجلين - وذراعين ) لما اثر إيجابي على تطوير قدرة الربط الحركي كقدرة توافقية.

وهذا يتفق مع ما ذكره " عصام عبد الخالق " ( ١٩٩٢م ) ( ٢١ ) بأن زيادة حركات جديدة ( مهارات - تمرينات ) في التدريب وربط الحركات الفردية ببعضها لتكوين حركات مركبة يؤدي إلى تنمية التوافق وفي اختبار أنحراف ٥٠ م فراشة بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( ٥.٥٨٦ ) كانت نسبة تحسنها ( ٢٧.٧٦٣ % ) ويعزى الباحث هذه الدلالة إلى استخدام البرنامج الترويحي المقترح حيث يكون له أكبر الأثر الإيجابي على تطوير قدرة تقدير الوضع عن طريق اتجاه السباح في الماء وإنحرافه.

ويتضح من جدول ( ٦ ) تميز متوسط زمن الأداء ومعدل الشدات في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن متوسط القياس القبلي حيث بلغ متوسط زمن الأداء ( ٣٧.٧٧٧ ) ومعدل الشدات في القياس القبلي ( ٤٠.٥٧١ ) وبلغ متوسط زمن الأداء ( ٣٥.٦٤٧ ) ومعدل الشدات في القياس البعدي ( ٣٧.٤٥٦ ) وكان الفرق بينهما دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة لزمن الأداء ( ٢.٢٨٦ ) ، وكانت قيمة " ت " المحسوبة لمعدل الشدات ( ٤.٩٠٨ )

وجاءت تلك القيم أكبر من قيم "ت" الجدولية ( ١.٩٤٣ ) ويدل ذلك على تحسين المستوى المهارى لمجموعة التجريبية ويؤكد ذلك جدول ( ١٦ ) حيث أن نسبة التحسن كانت لزمن الأداء ( ٥.٦٣٨ % ) ومعدل الشدات ( ٧.٦٧٨ % ) وهذه النتيجة تتفق مع نتائج "أحمد صلاح الدين" ( ١٩٩٢م ) ( ٥ )، "كوتش Kotich" ( ٢٠٠٢م ) ( ٤٤ )

ويتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين ( ١.٩٤٩ ، ٥.٥٨٢ ) بينما كانت قيمة "ت" الجدولية ( ١.٩٤٣ ) ويوضح جدول ( ١٢ ) نسبة التحسن بالنسبة لمتغيرات الاداء المهارى حيث كانت في اختبار ٥٠م فراشة مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء كانت نسبة التحسن بالنسبة لزمن أداء الاختبار ( ٤.٦٨٢ % )، وكانت السرعة المطلقة ( ٦.٥٦٠ % )، والدرجة الكلية ( ٢.٤٠٣ % ). وفى اختبار ٥٠م فراشة مع تنويع ضربات الرجلين مع كل ضربة ذراع كانت نسبة التحسن في زمن أداء الاختبار ( ٣.٧٨٧ % )، والسرعة المطلقة ( ٦.٥٦٠ % )، الدرجة الكلية ( ٢.٩٨١ % ). أما بالنسبة لاختبار الانحراف لـ ٥٠م فراشة فكانت نسبة التحسن ( ١٧.٧٠٩ % ) وزمن ٢٥م فراشة كانت نسبة التحسن ( ١.٥٧٥ % ). وكانت نسبة التحسن لعدد الضربات بالسرعة القصوى لـ ٥٠م فراشة في اختبار توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة ( ٤.٧٧٧ % )، وكانت نسبة التحسن للفروق بين عدد الضربات الفعلية والمحسوبة ( ١٢.٣٢٦ % ). وفى اختبار خطأ الإحساس بزمن ٧٥% لـ ٢×٥٠م فراشة كانت نسبة التحسن في زمن ٥٠م فراشة سرعة قصوى ( ٤.٦٤٥ % )، وكانت نسبة التحسن للفروق بين الأزمنة الفعلية ( المطلوبة والمحسوبة ) ( ١٦.٩٣٤ % ) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "أحمد صلاح الدين" ( ١٩٩٢م ) ( ٥ )، "كوتش Kotich" ( ٢٠٠٢م ) ( ٤٤ )، "عزة مصطفى نصار" ( ١٩٩٠م ) ( ١٩ )، "فاطمة عبد الهادي" ( ١٩٩١م ) ( ٢٧ )، "إجلال محمد حسن" ( ١٩٩٤م ) ( ٣ )، "أشرف محمد بسيم" ( ٢٠٠٠م ) ( ٨ )، "عصام أحمد حلمي" ( ١٩٩٨م ) ( ٢٠ ) ويعزى الباحث هذا التحسن الملحوظ إلى استخدام البرنامج المطبق داخل نادى العربي الكويتي على طلاب المجموعة الضابطة في التدريب لما لها من اثر إيجابي على تحسين الاداء المهارى ولكن بصورة أقل من المجموعة الضابطة .

ويتضح من جدول ( ١٢ ) أن هناك فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهارى لسباحي الفراشة ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين ( ٣.١٦٤ ، ١.٩٨٨ ) بينما كانت قيمة "ت" الجدولية ( ١.٩٤٣ ) ويؤكد ذلك جدول ( ١٣ ) حيث كانت نسبة التحسن في المستوى المهارى ( لزمن الأداء - معدل الشدات ) قد تراوحت ما بين ( ٤.٦٤٥ % )، ( ٤.٧٧٧ % ) ويعزى الباحث هذا التقدم في المستوى المهارى إلى استخدام نفس

التدريبات المهارية ولكن بدرجة أقل من المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "أحمد صلاح الدين" (١٩٩٢ م) (٥)، "كوتش Kotich" (٢٠٠٢م) (٤٤) مما يحقق نتائج الفرضية الثانية.

وتوضح نتائج الجدول (٨) الخاص بالمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للأداء المهارى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات المهارية لصالح مجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ذات دلالة إحصائية عالية المعنوية في الدرجة الكلية وكانت (١.٩٦٤) .

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في ( زمن الأداء - معدل الشدات ) لسباحة الفراشة حيث بلغ متوسط زمن الأداء لمجموعة التجريبية (٣٥.٦٤٧) ومجموعة الضابطة (٣٦.٩٥٠) ، كما بلغ معدل الشدات لمجموعة التجريبية (٣٧.٤٥٦) ، ومجموعة الضابطة (٤٢.٧١٤) وكانت قيمة "ت" المحسوبة لزمن الأداء (١.٨٦٣) ، ولمعدل الشدات (٢.١٦٠) وكانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية (١.٧٨٢) عند مستوى معنوية (٠.٥) لكل من زمن الأداء ومعدل الشدات لصالح القياس البعدي لمجموعة التجريبية.

#### الاستنتاجات والتوصيات الاستنتاجات:

- استخدام البرنامج الترويحي كوسيلة حديثة في برامج التدريب لسباحي الفراشة قد أثرت إيجابياً على القدرات المهارية الخاصة بسباحي الفراشة مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهارى.
- استخدام البرنامج الترويحي في التدريبات المهارية المقترحة قد حققت لبعض القدرات المهارية نسبة تحسن في القياس البعدي بلغت (٣.٥٧٣%) في الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء، (٤.٥٢١%) في تنويع ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين، (٢٧.٧٦٣%) في الانحراف ٥٠ م، (٥.٨١٧%) في زمن ٢٥ م، (٢٣.٠٦٩%) في توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة، (٢٥.٩٧٠%) في خطأ الإحساس بزمن ٧٥%، وفى المستوى المهارى (نواتج الأداء) بلغت معدل الشدات (٧.٦٧٨%) ، وزمن الأداء (٥.٦٣٨%) لمجموعة البحث.
- استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول إلى المستوى التوافقي والمهارى والذي يتطلب طبيعة النشاط الممارس.

- استخدام برامج التدريب المقتنة والمبنية على أسس علمية يؤدي إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية غير المقتنة.

### التوصيات

- مراعاة اختيار التدريبات المهارية داخل الوسط المائي لتنمية القدرات المهارية وذلك لضمان الوصول إلى أعلى مستوى من هذه القدرات.
- ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوى مهاري ممكن.
- توجيه نتائج هذه الدراسة والأدوات المستخدمة والأسس والمبادئ التي تبنى عليها برامج التدريب إلى العاملين في مجال التدريب بصفة عامة وفي سباحة الفراشة بصفة خاصة.
- ضرورة الاهتمام والتركيز في برامج الناشئين للمرحلة السنية ١٢ سنة وخاصة سباحة الفراشة على تدريبات التوافق لما لها من أهمية كبيرة في تحسين المستوى المهاري ومن ثم تحسين المستوى الرقمي.

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- إبراهيم زكى أحمد الصاوي ، تأثير اللعب الموجه على تعلم السلوك البيئي للأطفال ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ .
- ٤- أحمد محمد صلاح الدين :- " أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقمي والمهارى في سباحة الزحف على الظهر " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٥- إسامة كامل راتب :- تعليم السباحة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٦- أسامة كامل راتب، على محمد زكى :- الأسس العلمية لتدريب السباحة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٧- إسماعيل احمد عبدالله الحارثي : مستوي السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ،جامعة ام القرى ، ٢٠١٤م
- ٨- إسماعيل القرة الغولي ، مروان عبدالمجيد إبراهيم : التربية الترويحية وأوقات الفراغ ، مؤسسة الوراق ، عمان ، الأردن ، ط١ ، ٢٠٠١ م
- ٩- المنصف وناس : التلفزة وتحديات التنشئة الاجتماعية ، مجلة الإذاعة العربية ، ع٣ ، ٢٠٠٠ .
- ١٠- أمين الخولى، مصطفى عبدالباقي : المصادر المعرفية لأنشطة الترويح وأوقات الفراغ للعمال في القاهرة الكبرى، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، العدد ١٢، أكتوبر ، ١٩٩١م .
- ١١- ايمان السيد عبد الفتاح : برنامج لتعليم السباحة واثره في اكتساب العادات الصحية لدى الناشئين من سن (٦-٩) سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ١٩٩٥م.
- ١٢- ايمان محمد السيد هدهودة، انشراح إبراهيم أمشرفي: تأثير برنامج ترويحي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين ذهنيا "القابلين للتعلم"، القاهرة، ٢٠٠١.

- ١- إيمان محمد السيد هدهود: ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسلوك التوافقي للمعاقين "القابلين للتعلم" ، مجلة بحوث كلية الآداب ، ع ٣٤ جامعة المنوفية، ١٩٩٨م
- ٢- بهاء الدين إبراهيم سلامة:الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط١، ٢٠٠٢ م
- ٣- بهاء الدين سلامة : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر ، ط١ ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٤- تهاني عبد السلام :أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، القاهرة، (١٩٩٣م).
- ٥- خالد النجار: وسائل الترفيه المعاصرة للناشئ المسلم والبديل الإسلامي ، مؤسسة المسلم للأبحاث والتطوير ، ١٩٩٧ م .
- ٦- سامية حسن حسين وآخرون: وضع إستراتيجية للنشاط الترويحي لمواجهة ظاهرة التسرب من التعليم قبل الجامعي\_ محافظة الإسكندرية) ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩م
- ٧- سامية حسن القطان : تقويم الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة البحرين . رسالة ماجستير غير منشور . جامعة حلوان . القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٩٢م.
- ٨- سلمان خلف الله : الطفولة المشكلات الرئيسية التعليمية والسلوكية العادية وغير العادية ( الأسباب والعوامل الوقائية واحتراز والعلاج) ، جبهة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٤م
- ٩- سليمان حجر ، محمد الأمين :الأسس العامة للصحة والتربية الصحية ، القاهرة ، مكتبة ومطبعة الغد ، ٢٠٠٢م .
- 10- Blenkin, Geva: Making Sense of Moths, London (U.K.) Nursery World Ltd. March, Vol.93, No.3352. Pp.14-15, 1993
- 11- Bulmar,irfan,barton,vancour and breny , comparison of health status and health behaviors between female graduate and undergraduate college students . the health educator ,42(2), 2010
- 12- Dempo Zachary , Recreational Sport Need's And Interests Of Co\_ llege Of Education, Kafanchan, NIGERIA ,phd, The Ohio-State-University, Mand-Charles,1998

### مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي مائي على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وأستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لهذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي والبعدي واشتملت عينة البحث على عدد ١٤ سباح وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بحيث اشتملت كل مجموعة على عدد (٧) طلاب، وكان من أهم الإستنتاجات استخدام البرنامج الترويجي كوسيلة حديثة في برامج التدريب لسباحي الفراشة قد أثرت إيجابياً على القدرات المهارية الخاصة بسباحي الفراشة مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهارى وأوصت الدراسة مراعاة اختيار التدريبات المهارية داخل الوسط المائي لتنمية القدرات المهارية وذلك لضمان الوصول إلى أعلى مستوى من هذه القدرات وكذلك ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوى مهارى ممكن.

## Summary of the research

The research aims to identify the effect of a water recreation program on learning butterfly swimming for middle school students in the State of Kuwait. The researcher used the experimental approach due to its suitability for this study using experimental design of two groups, one experimental and the other controlled by the method of pre and post measurement. The research sample included 14 swimmers and they were divided into two groups, one of them Experimental and the other is control, so that each group included (7) students, One of the most important conclusions was the use of the recreational program as a modern method in training programs for butterfly swimmers, which has positively affected the skills of butterfly swimmers, which led to the upgrading of the skill level. As well as the necessity to use devices and auxiliary tools in training programs in order to reach the best possible skill level.