

تأثير التدريب باستخدام الألعاب المائية على مستوى الأداء المهاري

لسباحتي الحرة والظهر لدى سباحين البراعم

الدكتور/ تامر عماد درويش

الدكتور / محمد محمد ابوجميل

الباحث/احمد مجدى عبدالحفيظ

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري والتحمل الاساسي للبراعم من خلال الألعاب المشوقة والموجهة بغرض التعرف على تأثيره على مستوى الأداء المهاري ونسب التحسن في متغيرات أداء سباحة الحرة والظهر لدي عينه البحث، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم تطبيق البحث على عينة عشوائية مكونة من (٦٨) مشاركاً من نادي وادي دجلة (فرعي أكتوبر ٢٠١١) فئة البراعم ١٠ سنوات وتقسيمهم لمجموعتين متساويتين كل منهما (٣٤) مشاركاً (بواقع ٢٠ سباح و ١٤ سباحة)، ثم تم التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث من حيث مواصفات العينة والمتغيرات الاساسية وهي مستوى الأداء المهاري لسباحتي الحرة والظهر، وأشارت أم النتائج إلى:

- ١- تساعد تطبيق تمارين تحسين الأداء الفني للسباحة ومكوناتها من البدء والدوران خلال البرنامج التدريبي على تحسين مستوى الأداء المهاري ككل.
- ٢- مدة البرنامج المطبق (١٢ أسبوعاً) هي مدة كافية ومناسبة للتأثير على مستوى الأداء المهاري.
- ٣- تعدُّ الألعاب المائية المشوقة ومجموعات التدريب المرحية وسيلة فعالة لتحقيق الأهداف التدريبية من خلال جذب انتباه السباحين وكسر الملل ومساعدتهم على إتقان المهارات والاستمتاع بتجربة ممتعة.

Research summary in English:

The research aims to develop a proposed training program to improve the level of skillful performance and the basic endurance of the buds through interesting and directed games in order to identify its effect on the level of skillful performance and the rates of improvement in the variables of freestyle and backstroke performance in the sample of the research, and the researcher used the experimental method, and the research was applied on a random sample Consisting of (68) participants from Wadi Degla Club (October 1 and 2 subsidiaries), 10-year-olds, and dividing them into two equal groups, each with (34) participants (20 swimmers and 14 swimmers).



The level of skillful performance of my freestyle and backstroke swimming, **and the mother of the results indicated:**

- 1- The application of exercises to improve the technical performance of swimming and its components from start and rotation during the training program helps to improve the level of skillful performance as a whole.
- 2- The duration of the applied program (12 weeks) is sufficient and appropriate to influence the level of skillful performance.
- 3- Exciting water games and fun training groups are an effective way to achieve training goals by attracting swimmers' attention, breaking boredom, helping them master skills, and enjoying an enjoyable experience.

مقدمة البحث

تعدُّ الثورة الرقمية في السباحة التنافسية وبطولات العالم نتيجة لتطور الأداء الفني والقدرات الحركية المرتبطة، وذلك من خلال تطوير الأداء الحركي للوصول إلى المثالية باستخدام تمارين تحسين الأداء وطرق التدريب وأساليبها الحديثة والسعي لتميتها مبكراً في عمر الناشئين. (٧ : ٤)

واتجهت الأبحاث العلمية في الوقت الحالي إلى دراسة مكونات الأداء الفني المختلفة وإيجاد التفسيات العلمية الدقيقة للتعرف إلى هذه الفروق المؤثرة في مستوى الأداء والعوامل المرتبطة بها، إلا أنَّ تنوع المتغيرات الواقعة في هذه العملية وتشابكها صعب مهام الباحثين.

(١٠ : ٩)

وأصبح دراسة المستوى الفني بتفاصيل التكنيك السليم الفعال مطلباً ضرورياً في السباحة التنافسية ونقطة بحثية هامة لتحديد جوانب القوة والضعف في الأداء وما يترتب عليه من تعديل في البرنامج التدريبي، ويستخدم المدربون في جميع أنحاء العالم طرق ومجموعات التدريب المبتكرة في محاولة لتطوير أداء الرياضيين من خلال استهداف زيادة قدرات السباحين على تطوير قوى الدفع Propulsion وتقليل قوى المقاومة Drag أو المزيج لهذه العوامل معاً.

(١٦ : ٧-٨)

وقد شهدت رياضة السباحة في مصر خلال السنوات القليلة الماضية تطوراً كبيراً في المستوى الرقمي وتحطيم الأرقام المحلية في العديد من السباقات الفردية، ويرجع هذا التطور إلى تحسن المستوى الفني للسباحات الأربعة ابتداءً من قطاع البراعم لاجتياز اختبارات الأداء الفني للنجوم في الاتحاد المصري للسباحة واستمراراً مع الناشئين كأحد أهم أهداف إعداد الناشئين إلى

جانب تعليم الإيقاع السليم والاقتصاد في الجهد والتركيز على بناء وتطوير تحمل أداء السباحة لمسافات بسرعة منتظمة مع التقدم بتطوير القدرات البدنية للأولاد والبنات. (١ : ٢)

تعتبر الألعاب المرحية والتحديات الموجهة من خلال مجموعات التدريب أحد أكثر الطرق نجاحاً في تعلم وتحسين أداء المهارات في السباحة وبناء التحمل الهوائي ومكونات السرعة وتطوير القدرات البدنية المرتبطة لفعاليتها مع الفئات العمرية الصغيرة وحتى الكبار. (١٧ : ٢)

فمن خلالها اللعب والمرح يكتسب ويطور الناشئون والكبار على اختلاف خبراتهم المهارات الحركية بطريقة أسرع وأكثر إمتاعاً وفهماً، حيث تعتبر الألعاب وسيلة فعالة في التدريب الحديث لكسر الروتين والملل والتغلب على ضغوط التدريب باعتبارها وسائل مساعدة ومشوقة تستخدم بتشكيل الأحمال البدنية الموجهة لتنمية اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة مع تطبيق المهارات الأساسية وإصلاح الأداء المهاري أثناء تنفيذ الألعاب لتحقيق الغرض المطلوب في جو من المرح. (٦ : ٢١)

مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كمدرّب لفرق البراعم وقطاع للناشئين لاحظ وجود ضعف في المستوى الأداء المهاري عند سباحي البراعم (١٠ سنوات) والذي يتلخص في أخطاء الأداء الفني في السباحة على الرغم من اجتيازهم لاختبار النجمة الرابعة المعتمد كاختبار اتقان السباحات الأربعة مع مكونات البدء والدوران القانوني للسباحة التنافسية والذي يعد شرطاً للدخول في قطاع المنافسات والبدء في عمليات التدريب المقننة في الأندية تمهيداً لدخول المنافسات في سن (١١ سنة) وبعض القدرات الحركية عند السباحين البراعم والناشئين.

وقد يصبح هذا الضعف عائقاً أمام تطور واتقان الأداء الفني الجيد في السباحة وتأثيره السلبي على المستوى الرقمي في المسافات القصيرة، الى جانب عدم وجود برنامج علمي يخدم تطوير هذا الجانب التدريبي والذي يعد في غاية الأهمية لمرحلة تعلم التدريب Learn to train, وذلك يضع مدربي هذه المرحلة أمام ضغوط كبيرة لزيادة الأحمال البدنية بشكل متسارع بحثاً عن تطور رقمي وتحقيق انجاز في أول بطولة تنافسية للفريق، وتتزايد هذه الأعباء البدنية والنفسية على سباحي وسباحات هذه المرحلة مما قد يؤدي إلى تسرب الملل والاحباط نتيجة ضغوط التدريب.

وهنا بات من الضروري البحث عن اتجاه تدريبي أو وسيلة تدريب جديدة تجذب اهتمام المتدربين وتمزج بين المتعة والمرح وتحقيق أهداف التدريب باستغلال تأثير الكبير للعب على زيادة فعالية المشاركة والتفاعل مع مكونات التدريب، ويكون بالنسبة للمتدربين واجباً حركياً وحملات

بدنياً محبباً ومصحوباً بإرضاء رغباته باللعب والمشاركة بمتعة وسرور وفرح مما يعزز ارتباطه ورغبته في الاستمرار بالمشاركة في التدريبات الأسبوعية، ومنه اتجه نظر الباحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المائية ومجموعات التدريب الممتعة والمشوقة بشكل تمارينات ضمن البرنامج التدريبي للتأثير على مستوى الأداء المهاري في سباحتي الحرة والظهر عند السباحين البراعم.

أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

يسلط البحث الضوء على أهمية تأسيس وبناء وتطوير مستوى التكنيك في المهارات الأساسية للأداء الفني للسباحة بمكونات البدء والدوران لمرحلة البراعم (٠ سنوات) بما يتوافق مع الخصائص النفسية والعقلية للطفل في هذه المرحلة مع بناء التحمل الاساسي عبر الألعاب والمسابقات داخل الماء لما له من قبول نفسي عند أطفال المرحلة والتي تساعد على تقبل الأحمال البدنية وتحقيق أهداف التدريب ليكون السباح أساساً لبناء القدرات الحركية ويكون جاهزاً للدخول في المنافسات.

الاهمية التطبيقية :

تضع هذه الدراسة حلاً تطبيقياً لمشاكل ضعف المستوى المهاري عند براعم السباحة, إلى جانب اشباع رغبات وميول الأطفال للعب والمشاركة في أنشطة المرح التي تبعث على المتعة مما يعزز من مشاركتهم وفعالية أدائهم لتفاصيل التمارين والأحمال البنوية الموسوعة ضمن برنامج التدريب بشكل يضمن تحقيق أهداف التدريب، كما تقدم برنامجاً تدريبياً علمياً مقنناً يهدف الى تطوير المستوى المهاري والبدني بهدف التأثير على الأداء الفني في سباحة الحرة والظهر عند السباحين البراعم.

اهداف البحث :

يهدف البحث إلى محاوله وضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري والتحمل الاساسي للبراعم من خلال الألعاب المشوقة والموجهة بغرض التعرف على:

- تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري في سباحة الحرة والظهر لدي عينه البحث.
- نسب التحسن في متغيرات الأداء المهاري.



فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الأداء المهاري لسباحتي الحرة والظهر للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الأداء المهاري لسباحتي الحرة والظهر للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة :

- **الألعاب المائية:** يعرفها الباحث إجرائياً بأنها الألعاب الموجهة التي تنفذ داخل الماء على شكل مجموعات تدريبية أو سباقات أو تتابعات في جو من المرح والغرض منها تحقيق أهداف تدريبية موضوعة ضمن شروط الأداء والحمل التدريبي بمكوناته المختارة.

(تعريف إجرائي)

- **الأداء المهاري :** يعرفه الباحث إجرائياً بمستوى الأداء الفني للسباحة بمكونات البدء والدورانات والتي يتم تقييمها باختبار مقنن ومعتمد من الاتحاد المصري للسباحة وهو اختبار سباحة النجمة الرابعة.(تعريف إجرائي)
- **البراعم :** يعرفهم الباحث إجرائياً بأنهم سباحو قطاع التجهيزي فئة (١٠ سنوات) ممن أنهو اختبارات النجوم الأربعة في الاتحاد المصري للسباحة وبدأو في مرحلة تعليم التدريب والتحضير للدخول قطاع المنافسات.

(تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة بالبحث:

- ١- دراسة سارة اسماعيل محمد اسماعيل وفاطمة حسين علي (٢٠٢١م) (٣) بعنوان : تأثير برنامج العاب ترويحية على مستوى اداء مهارات النجمة الثالثه في السباحه الفنية

كان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير برنامج العاب ترويحية مقترح على مستوى اداء مهارات النجمة الثالثه في السباحة الفنية لمرحلة ٩ سنوات، وجاءت النتائج لتدل فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الترويحية المقترح على تحسن مستوى الاداء المهاري للنجمة الثالثة في السباحة.

٢-دراسة سامية فريد ، وأحمد محمد هاشم ، وأحمد محمد عبد اللطيف (٢٠٢١م) (٤)

بعنوان : تأثير برنامج ألعاب ترويحية على مهارات ١٠٠م متنوع لسباحي النجوم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب ترويحية على أداء مهارات ١٠٠م متنوع لسباحي النجوم، وجاءت النتائج لتدل على وجود تأثير واضح لبرنامج الألعاب الترويحية مقارنة ببرنامج التدريب التقليدي في تعليم مهارات ١٠٠م متنوع لسباحي النجوم.

٣-دراسة هبة الله عصام الدين عباس الدياسطي (٢٠١٩م) (٨) بعنوان : تأثير بعض

الألعاب الترويحية على تنمية الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء لبراعم السباحة.

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الألعاب الترويحية المقترحة على تنمية الإدراك الحس حركي لبراعم السباحة وتحسين مستوى الأداء المهاري لبراعم السباحة، وقد أشارت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي للألعاب الترويحية على قدرة الطفل على العمل وتنمية الإدراك الحس حركي، كما حققت الدراسة مستوى متقدم للأطفال عند بداية ونهاية التعليم بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في سباحتي الزحف على البطن والظهر، وجاءت التوصيات بأهمية استخدام الألعاب الترويحية عند تعلم المهارات وضرورة الاهتمام باستخدام الطرق والأساليب الجديدة المبتكرة والألعاب الهادفة والأدوات المساعدة في السباحة لإدخال التشويق وتحسين مستوى الأداء.

٤-دراسة سعد عبد الجليل محمد يوسف (٢٠١٨م) (٥) بعنوان : تأثير استخدام الألعاب

المائية على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في السباحة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب المائية على تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين في السباحة، وأظهرت النتائج أن تطبيق البرنامج التقليدي قد أنتج تحسناً ملحوظاً في مهارة كتم النفس تحت الماء لسباحة الزحف على البطن وذلك للمجموعة الضابطة، وبلغت نسبة التحسن (٢,٥%)، وأظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسناً ملحوظاً في مهارة ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن وذلك للمجموعة الضابطة.

إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي)

لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث

شمل مجتمع البحث في هذه الدراسة بلغ مجتمع عينة البحث الكلي ٨٦ سباحاً وسباحة من فريقي نادي وادي دجلة (فرعي أكتوبر ٢٠١٠) فئة البراعم ١٠ سنوات.

عينة البحث :

عينة الدراسة الأساسية

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية و التي بلغ عددها (٦٨) من سباحين وسباحات فريقي نادي وادي دجلة (فرعي أكتوبر ٢٠١٠) فئة البراعم ١٠ سنوات وتوزيعها كالتالي:

- المجموعة الأولى (التجريبية): وعددهم (٣٤) (بواقع ٢٠ سباح و ١٤ سباحة) والتي خضعت للبرنامج المقترح للتدريب على التحمل الاساسي (END1) مع الألعاب التدريبية المرححة الموجهة.

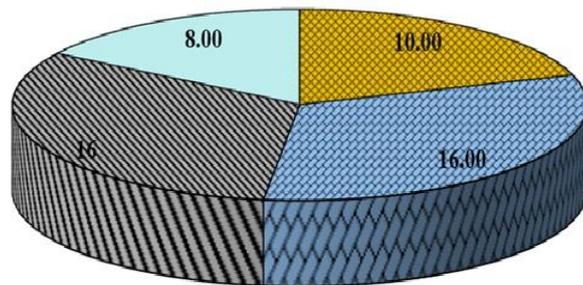
- المجموعة الثانية (الضابطة): وعددهم (٣٤) (بواقع ٢٠ سباح و ١٤ سباحة) والتي خضعت لنظام التدريب التقليدي .

العينة الاستطلاعية : وعددهم (١٠) سباحين من مجتمع البحث و خارج العينة الاساسية، ويوضح الجدول التالي توزيع مجتمع وعينة البحث :

جدول (١)

مجتمع وعينة البحث

إجمالي عينة الدراسة	عينة الدراسة الأساسية		العينة الاستطلاعية	المجتمع	البيان
	المجموع الضابطة	المجموعة التجريبية			
٧٨	٣٤	٣٤	١٠	٨٦	العدد
%٩٠	%٤٠	%٤٠	%٩	%١٠٠	%



شكل (٢):
توصيف العينة

باقي المجتمع □ المجموعة الضابطة □ المجموعة التجريبية □ العينة الاستطلاعية

عينة تقنين :

وقد استعان الباحث بعدد (١٠) سباح من سباحين فرق العمومي بالنادي "كعينة مميزة" ،
وذلك لأجراء المعاملات العلمية لادوات البحث .

تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) والبالغ عددها (٧٤)
طالب وذلك في متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) ومستوي الأداء المهاري للمهارات (قيد
البحث)، وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك ما
يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في المتغيرات قيد البحث ن = ٧٨

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	١٠.٥٠٠	١٠.٠٠٠	٠.٤٩٦	٠.٦٠٥-
الطول	١٤٦.٠٢٥	١٤٦.٠٠٠	٥.٠٧٦	٠.٥٧٦-
الوزن	٤٣.١٠٠	٤٣.٠٠٠	١٠.١٦٧	٠.٥٦١-
الوقت	٨.٤٢٠	٨.٥٠٠	٠.٦١٣	٠.٣٩٣-
	٧.٩٣٤	٧.٥٠٠	٠.٨١٠	١.٦٠٨
	٧.٣٨١	٧.٠٠٠	٠.٥٠٣	٢.٢٧٢
	٧.٤٨١	٧.٠٠٠	٠.٥٦٩	٢.٥٣٦
الوقت	١.٢٦٢	١.٠٠٠	٠.٤٤٣	١.٧٧٤
	٧.٤٨٨	٧.٠٠٠	٠.٥٦٣	٢.٦٠٢
	٧.٦١٢	٧.٥٠٠	٠.٥٩٦	٠.٥٦٤
	٧.٦٣٧	٧.٥٠٠	٠.٦٤٣	٠.٦٤٠
الوقت	٧.٥٣٦	٧.٥٠٠	٠.٦٣٩	٠.١٦٧
	١.٢٦٢	١.٠٠٠	٠.٤٤٣	١.٧٧٤

ينتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد العينة قد انحصر بين (٣±) في متغيرات

النمو والمتغيرات المهارية مما دل على اعتدالية توزيع قياساتهم وتجانس عينة البحث.

تكافؤ عينة البحث الأساسية :

تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والأداء المهاري.

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث

ن=٢=٣٤

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة ضابطة		المجموعة تجريبية		السباحة	
		ع±	/س	ع±	/س		
١.٣٦٩	٠.٣٠٠	٠.٧٧٧	١٠.٢٠٠	٠.٤٧٦	١٠.٥٠٠	سنة	السن
٠.٦٩٦	٠.٠٢٥	٤.٥٤٢	١٤٦.٠٠٠	٤.٤١٦	١٤٦.٠٢٥	سم	الطول
٠.٧٢٨	٠.١٠٠	٤.٢٣١	٤٣.٠٠٠	٤.٢٣٤	٤٣.١٠٠	كجم	الوزن
١.٩٩٨	٠.٤٤٧	٠.٥٩٢	٨.١٩٦	٠.٦٣٣	٨.٦٤٣	غطسة البداية	١٥
١.٢٩٤	٠.٤١٨	٠.٤٥٢	٧.٧٢٥	١.١٦٧	٨.١٤٣	أول ٢٥ متر	
٠.٥٢٣	٠.٠٩٦	٠.٤٩٢	٧.٣٣٣	٠.٥١٤	٧.٤٢٩	الدوران	
٠.٥٨٢	٠.١٢٢	٠.٤٩٢	٧.٤٢٤	٠.٦٤٦	٧.٥٤٦	ثاني ٢٥ متر	
١.١٦٦	٠.١٩٠	٠.٣٨٩	١.١٦٧	٠.٤٩٧	١.٣٥٧	النهاية	
١.٤٩٨	٠.٣١٠	٠.٤٩٢	٧.٣٣٣	٠.٦٣٣	٧.٦٤٣	غطسة البداية	١٦
١.٥٧٧	٠.٣٤٨	٠.٤٩٢	٧.٤٣٨	٠.٦٩٩	٧.٧٨٦	أول ٢٥ متر	
١.٨٤٠	٠.٤٤٠	٠.٥١٥	٧.٤١٧	٠.٧٧٠	٧.٨٥٧	الدوران	
٠.٢٩٩	٠.٠٧١	٠.٥٢٢	٧.٥٠٠	٠.٧٥٦	٧.٥٧١	ثاني ٢٥ متر	
١.١٦٦	٠.١٩٠	٠.٣٨٩	١.١٦٧	٠.٤٩٧	١.٣٥٧	النهاية	

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٣٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥)=(٢.٠٤٢)

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

شروط اختيار العينة:

- أن يكون حاصلًا على النجمة الرابعة في اختبارات الاتحاد المصري للسباحة.
- أن يكون منتظمًا دون انقطاع في تدريبات سباحة الفريق الموحدة في الفرعين وملتزم ببرنامج تدريبات اللياقة الأرضية تحت إشراف الجهاز الفني للسباحة في النادي ويخضع للاختبارات الدورية بانتظام.
- أن يوافق السباح وولي أمره على الاشتراك في إجراءات البحث ويلتزم في البرنامج كاملاً.

أدوات جمع البيانات

- إختبار نجوم السباحة المعد من قبل الاتحاد المصري للسباحة - الميزان الرقمي - متر لقياس الطول
- مجالات البحث :

- المجال المكاني : حمامات السباحة في نادي وادي دجلة فرعي اكتوبر و٢٠١.

- **المجال الزمني:** تم تطبيق القياسات خلال موسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣م في الفترة من ٢٥/١١/٢٠٢٢ إلى ٢٥/٢/٢٠٢٣ حيث امتد إجراء التجربة الأساسية في الفترة ما بين ١/١٢/٢٠٢٢ إلى ٢١/٢/٢٠٢٣.
- **المجال البشري:** تم التطبيق على سباحي (مرحلة ٢٠١٣) بنادي وادي دجلة فرع اكتوبر ٢٠١٣.

استطلاع رأي الخبراء حول مدى مناسبة القياسات المهارية لاهداف البحث

قام الباحث بالرجوع للمراجع المتخصصة في السباحة لتحديد القياسات المهارية لسباحة البراعم والتي تتناسب مع متغيرات البحث، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٧) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، حيث قام باستخدام جزء من اختبار النجمة الرابعة لتقييم مهارات سباحتي الحرة والظهر والمعتمد من الاتحاد المصري وتم عرضها علي عدد (٥) من الخبراء.

جدول (٤)

أراء الخبراء حول مدى مناسبة قياسات الاداء المهاري (ن=٥)

النسبة المئوية	تكرار الموافقة	وحدة القياس	القياسات المهارية والرقمية ٢٠٠ متر متنوع
١٠٠٪	٥	درجة	غطسة البداية
١٠٠٪	٥	درجة	أول ٢٥ متر
١٠٠٪	٥	درجة	الدوران
١٠٠٪	٥	درجة	ثاني ٢٥ متر
١٠٠٪	٥	درجة	النهاية
١٠٠٪	٥	درجة	غطسة البداية
١٠٠٪	٥	درجة	أول ٢٥ متر
١٠٠٪	٥	درجة	الدوران
١٠٠٪	٥	درجة	ثاني ٢٥ متر
١٠٠٪	٥	درجة	النهاية

وبعد عرض استمارة مناسبة القياسات المهارية لاهداف البحث علي السادة الخبراء في السباحة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية، وقد جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء (١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) من اتفاق آراء الخبراء.

المعاملات العلمية لاختبارات الاداء المهاري

الصدق: تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها علي مجموعتين، تمثل المجموعة الأولى (المجموعة المميزة) سباحين العمومي ، وقوامها (١٠) سباحين ، بينما تمثل المجموعة الثانية (المجموعة الغير مميزة) "العينة الاستطلاعية" وقوامها (١٠) سباحين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية عن طريق إيجاد معنوية

الفروق بين المجموعتين (المميزة - الغير مميزة) باستخدام اختبار "ت" T.Test، وذلك في الفترة من الأحد ٢٠/١١/٢٠٢٢ وحتى الاربعاء ٢٣/١١/٢٠٢٢ والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة)

$$١٠ = ٢ ن = ١ ن$$

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	/س	ع±	/س			
*٢,٢٥٠	٠,٧١٢	٠,٦١٣	٨,٤٢٠	٠,٧٢٥	٩,١٣٢	درجة	غطسة البداية	الحرية
*٩,٩٣٦	٣,٩٩٣	٠,٨١٠	٧,٩٣٤	٠,٨٩٣	١١,٩٢٧	درجة	أول ٢٥ متر	
*١٥,٨٩٦	٤,٦١٩	٠,٥٠٣	٧,٣٨١	٠,٧١٢	١٢,٠٠٠	درجة	الدوران	
*٩,٦٩٧	٢,٨٠٢	٠,٥٦٩	٧,٤٧٣	٠,٦٥٤	١٠,٢٧٥	درجة	ثاني ٢٥ متر	
*٣,٢٠٩	٠,٧٣٨	٠,٤٤٣	١,٢٦٢	٠,٥٢٩	٢,٠٠٠	درجة	النهاية	
*١٠,٨١٤	٢,٨٩٣	٠,٥٦٣	٧,٤٨٨	٠,٥٧٢	١٠,٣٨١	درجة	غطسة البداية	الظهر
*١٤,٥١٠	٤,٣٨٨	٠,٥٩٦	٧,٦١٢	٠,٦٨٤	١٢,٠٠٠	درجة	أول ٢٥ متر	
*١١,٩١٠	٣,٨٧٤	٠,٦٤٣	٧,٦٣٧	٠,٧٣٤	١١,٥١١	درجة	الدوران	
*٧,٨٤٧	٢,٤١٨	٠,٦٣٩	٧,٥٣٦	٠,٦٦٨	٩,٩٥٤	درجة	ثاني ٢٥ متر	
*٣,٠٨٧	٠,٧٣٨	٠,٤٤٣	١,٢٦٢	٠,٥٦٤	٢,٠٠٠	درجة	النهاية	

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) ولصالح المجموعة (المميزة) حيث تراوحت "ت" المحسوبة ما بين (٢.٢٥٠ - ١٥.٨٩٦) وهي قيم تزيد عن قيم "ت" الجدولية ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

ثبات اختبارات الاداء المهاري :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test Retest -) "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ١٦/١٢/٢٠٢٢ وحتى الخميس ٢٤/١٢/٢٠٢٢م، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.



جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الاداء المهاري ن = ١

ن = ٢ = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	/س	ع±	/س		
* ٠.٩٧٥	٠.٩١٩	٨.٤٦٧	٠.٦١٣	٨.٤٢٠	درجة	غطسة البداية
* ٠.٨٩٣	٠.٨٩٣	٧.٩٦١	٠.٨١٠	٧.٩٣٤	درجة	أول ٢٥ متر
* ٠.٩٨٧	٠.٥٠٩	٧.٤٠٢	٠.٥٠٣	٧.٣٨١	درجة	الدوران
* ٠.٩٩٤	٠.٥٧٣	٧.٤٩٨	٠.٥٦٩	٧.٤٧٣	درجة	ثاني ٢٥ متر
* ٠.٩١٩	٠.٤٨١	١.٢٨٨	٠.٤٤٣	١.٢٦٢	درجة	النهاية
* ٠.٩٩٧	٠.٥٧٧	٧.٥٠٤	٠.٥٦٣	٧.٤٨٨	درجة	غطسة البداية
* ٠.٩١٥	٠.٥٩٩	٧.٦٢٣	٠.٥٩٦	٧.٦١٢	درجة	أول ٢٥ متر
* ٠.٩٧٣	٠.٦٦٤	٧.٦٤٢	٠.٦٤٣	٧.٦٣٧	درجة	الدوران
* ٠.٩٢٣	٠.٦٤٦	٧.٥٤١	٠.٦٣٩	٧.٥٣٦	درجة	ثاني ٢٥ متر
* ٠.٩٨١	٠.٤٥٦	١.٢٨٤	٠.٤٤٣	١.٢٦٢	درجة	النهاية

* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٧٠٧)

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين (٠.٨٩٣ - ٠.٩٩٧) وهذه تمثل قيمة عالية ، مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

محتوى البرنامج :

رجع الباحث إلى القراءات النظرية الخاصة بتدريب مرحلة (براعم ١٠ سنوات) والتي أقرت الدراسات على أهمية بناء وتطوير قاعدة التحمل الهوائي باستخدام تدريبات التحمل الاساسي EN1، مع التركيز على تطوير التكنيك الخاص عبر تمارين تحسين الأداء الخاصة بالسباحات الاربعة، إلى جانب تنمية المتطلبات البدنية التي تستهدف أساسيات مكونات السرعة من البدء والدوران والنهايات مع تمارين السرعات القصيرة، وذلك كله متضمناً استخدام الألعاب وبيث المتعة والمرح بين المتدربين.

ثم تمّ انتقاء الألعاب الموجهة التي تستهدف هذه القدرات المهارية والتوافقية من المراجع التي صنفت مجموعات التدريب وألعاب المرح بحسب تأثيرها وشدّتها والحجم المناسب المؤثر لها وإدراجها ضمن البرنامج. (١١ : ٩-١٥) (١٢ : ١٢٢) (١٤ : ١١-٢١) (١٣ : ٢٥-٢٩) (١٥ : ٢-١٤) (١٦ : ٢٩٧-٢٩٩)

وقد تمّ تخطيط الشدّة والحجم لتصميم البرنامج التدريبي لمدة اثني عشر أسبوعاً بمعدل خمس إلى ست وحدات تدريبية أسبوعية وبواقع (٩٠-١٢٠ دقيقة)، وهي فترة زمنية مشابهة لمدة



تطبيق أبحاث البرامج التدريبية التي أثبتت تأثيراً لتدريب أحدث تكيفاً إيجابياً للقدرات التوافقية والقدرات الهوائية والتحمل الأساسي ضمن برنامج التدريب، ثم تم عرض البرنامج التدريبي وتوصيفه على المشرفين، حيث تمت الموافقة عليه بعد الاطلاع عليه بدقة وتعديل بعض النقاط.

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بدراسة استطلاعية في ٢٢-٢٤/١١/٢٠٢٢م بواقع ثلاث وحدات على عينة من مجتمع البحث وعددهم (١٠) سباحين من خارج العينة الأساسية وذلك لتحديد مدى وضوح ومناسبة البرنامج المقترح لقدرات السباحين واستيعابهم لها، وتحديد درج السهولة والصعوبة في عملية التطبيق و تدعيم نقاط القصور .

تجربة البحث الأساسية

قام الباحث قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث بمقابلة المجموعة التجريبية لمناقشة تعريفية بيكفية تنفيذ وتطبيق البرنامج في يوم الاربعاء الموافق ٣٠/١١/٢٠٢٢م

القياس القبلي :

قام الباحث باجراء القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الجمعة ٢٥/١١/٢٠٢٢م بواسطة لجنة من المحكمين و تم القياس في متغيرات المستوى المهاري في سباحتي الحرة والظهر عن طريق استمارة الاختبار النجمة الرابعة المعد من قبل الاتحاد المصري مرفق (٧)

تطبيق البرنامج المقترح :

بعد ن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بتطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٥/١١/٢٠٢٢م حتى ٢٥/٢/٢٠٢٣م أي لمدة ١٢ أسبوع بواقع خمس إلى ست وحدات تدريبية اسبوعياً زمن الوحدة ٩٠-١٢٠ دقيقة، حيث طبقت المجموعة التجريبية برنامج التدريب الموحد والذي تضمن تمارين تحسين الأداء للفريق لتحسين قدرات المهارة والتوافقية مع تمارين تحسين القدرات الهوائية والتحمل الأساسي ضمن برنامج التدريب بالإضافة إلى الألعاب الموجهة، في حين اكتفت المجموعة الضابطة ببرنامج التدريب الموحد فقط، وفيما عدا ذلك عوملت كلتا المجموعتين معاملة واحدة وخضعت للعوامل التدريبية الأخرى نفسها، وقد امتد البرنامج من تاريخ الخميس ١١/٢٠٢٢م وحتى الخميس ٢٣/١٢/٢٠٢٣م ضمناً.

القياس البعدي :

قام الباحث بتطبيق القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من الجانب المهاري عن طريق استمارة تقييم النجمة الرابعة المعدة من قبل الاتحاد المصري للسباحة بنفس الشروط تماماً كما تم تطبيقها في الاختبار القبلي وذلك يوم السبت الموافق ٢٥/٢/٢٠٢٣م.

الأسلوب الإحصائي :

من خلال البرنامج الإحصائي SPSS استخدم الباحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، النسبة المئوية، معامل الثبات (إعادة التطبيق - Test Retest) .

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الاول

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الأداء المهاري والبدني للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في مستوى الاداء البدني والمهاري

=ن

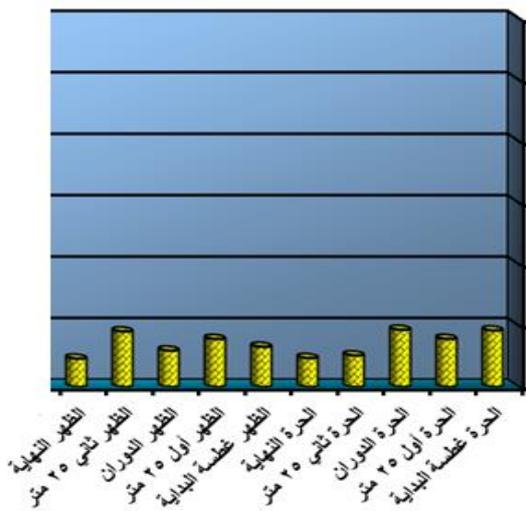
٣٤

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	الاجزاء	المهاري
			ع±	/س	ع±	/س			
١١.٠٠٥	*٤.٥٨٧	٠.٩٠٢	٠.٤٧٩	٩.٠٩٨	٠.٥٩٢	٨.١٩٦	غطسة البداية	الوقت	الاداء
١٠.٠٠٦	*٣.٩٠٦	٠.٧٧٣	٠.٦١٩	٨.٤٩٨	٠.٤٥٢	٧.٧٢٥	أول ٢٥ متر		
١٢.٠٠١	*٤.٦٤٧	٠.٨٨٠	٠.٥٤٤	٨.٢١٣	٠.٤٩٢	٧.٣٣٣	الدوران		
٨.٩٩٨	*٢.٥٥٥	٠.٦٦٨	٠.٨٨٥	٨.٠٩٢	٠.٤٩٢	٧.٤٢٤	ثاني ٢٥ متر		
٢٨.١٠٦	*٢.٣٤٢	٠.٣٢٨	٠.٣٧٨	١.٤٩٥	٠.٣٨٩	١.١٦٧	النهاية	الظهر	المهاري
٩.٩٩٦	*٣.٢٥٩	٠.٧٣٣	٠.٧١٩	٨.٠٦٦	٠.٤٩٢	٧.٣٣٣	غطسة البداية		
٨.٩٩٤	*٣.٨٩٨	٠.٦٦٩	٠.٤٤٧	٨.١٠٧	٠.٤٩٢	٧.٤٣٨	أول ٢٥ متر		
٧.٣٨٨	*٢.٩٥١	٠.٥٤٨	٠.٥٠٢	٧.٩٦٥	٠.٥١٥	٧.٤١٧	الدوران		
١١.٠٠٠	*٤.٥١٠	٠.٨٢٥	٠.٤٧٩	٨.٣٢٥	٠.٥٢٢	٧.٥٠٠	ثاني ٢٥ متر	الظهر	المهاري
٢٨.١٠٦	*٢.٢٩٧	٠.٣٢٨	٠.٣٩٣	١.٤٩٥	٠.٣٨٩	١.١٦٧	النهاية		

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥)

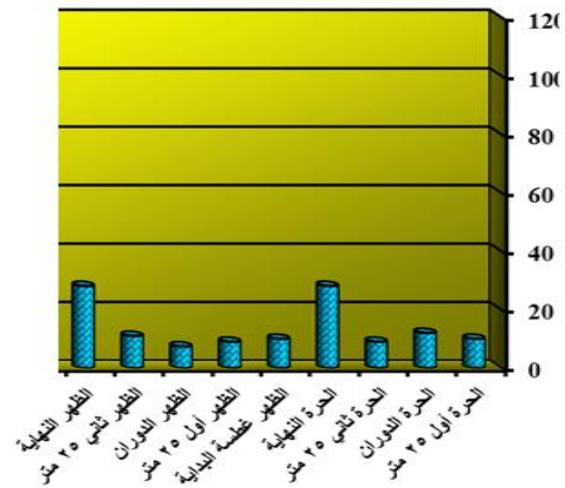
وبهذا يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٢٩٧ - ٤.٥٨٧) وهي قيم أعلى من قيمة ت الجدولية (٢.١٤٥) مما يدل على معنوية

الفروق، وكذلك تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٧.٣٨٨٪ - ٢٨.١٠٦٪).



شكل (٤):

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة



شكل (٣):

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مناقشة نتائج الفرض الاول

يبين الجدول (٨) والشكلين (٣) و(٤) ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك لمصلحة الاختبار البعدي في معظم مفردات المتغيرات المهارية للسباحات الأربعة (الفراشة ، الظهر ، الصدر ، الحرة)، وهذا يدل على وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري لدي عينه البحث.

ويعزو الباحث هذا التأثير إلى التركيز بشكل مكثف خلال البرنامج الموحد على تمارين تحسين الأداء الفني ومكوناته من البدء والدوران والنهائيات والتي تلعب دوراً رئيسياً في تطوير الأداء الفني والمهاري للسباحة وإن التركيز على تطبيقها بشكل جاد خلال البرامج التدريبية يمكنه أن يأتي بنتائج ملحوظة في تطور المستوى المهاري، وهذا ما أدى لتحسن مستوى الأداء المهاري ككل، وهذا يتفق أيضاً مع ما جاء في دراسة رامي عبد الحميد علي (٢٠٢٢م) (٢) والتي بينت نتائجها وجود فعالية واضحة وتأثير إيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهاري لبراعم السباحة في سباحتي الحرة والظهر لبراعم السباحة.

وهذا يتفق مع دراسة هبة الله عصام الدين عباس الدياسطي (٢٠١٩م) (٨) والتي أشارت نتائجها إلى وجود تأثير إيجابي للألعاب الترويحية على قدرة الطفل على العمل وتنمية الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء لبراعم السباحة، والتي أوصت بأهمية استخدام الألعاب الترويحية

عند تعلم المهارات وضرورة الاهتمام باستخدام الطرق والأساليب الجديدة المبتكرة والألعاب الهادفة والأدوات المساعدة في السباحة لإدخال التشويق والإثارة وتحسين مستوى الأداء.

هذا يتفق مع ما جاء في دراسة سامية فريد ، وأحمد محمد هاشم ، وأحمد محمد عبد اللطيف (٢٠٢١م) (٤) الذين أكدوا على وجود تأثير واضح لبرنامج الألعاب الترويحية مقارنة ببرنامج التدريب التقليدي في مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة لسباحة ١٠٠م متنوع لسباحي النجوم مرحلة ٢٠١٢ (٩سنوات)، ويتفق أيضاً مع ما جاء في دراسة سعد عبد الجليل محمد يوسف (٢٠١٨م) (٥) ودراسة سارة اسماعيل محمد اسماعيل وفاطمة حسين علي (٢٠٢١م) (٣) التي دلت نتائجها على أفضلية المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج الألعاب الترويحية والتي تحسن لديها مستوى أداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة لمرحلة ٩ سنوات مما دلّ على فاعلية البرنامج التدريبي والتأثير الايجابي للألعاب المائية على تحسين الأداء المهاري لدى المبتدئين في السباحة.

عرض نتائج الفرض الثاني

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الأداء المهاري والبدني للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (٩)

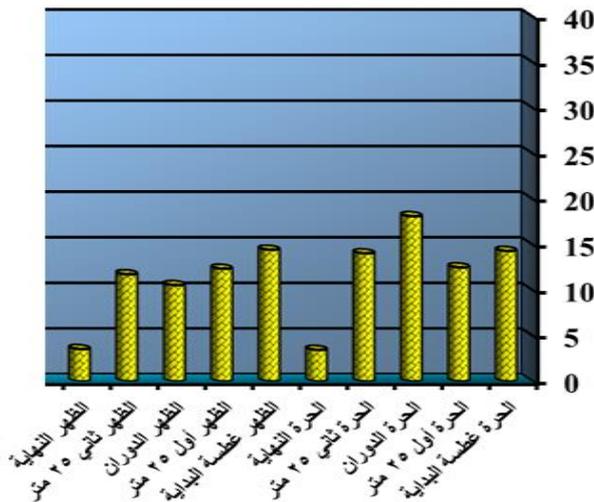
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء البدني والمهاري

ن=٣٤

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
	ع±	س/	ع±	س/			
الأداء المهاري	غضسة البداية	٨.٦٤٣	١١.٨٦٧	٠.٦٠١	٣.٢٢٤	*١٤.٣٠٥	٣٧.٣٠٢
	أول ٢٥ متر	٨.١٤٣	١١.٢١٤	٠.٦٧٥	٣.٠٧١	*١٢.٤٩٧	٣٧.٧١٣
	الدوران	٧.٤٢٩	١٠.٨٥٦	٠.٥٢٢	٣.٤٢٧	*١٨.١١٨	٤٦.١٣٠
	ثاني ٢٥ متر	٧.٥٤٦	١٠.٧٧٤	٠.٦١٣	٣.٢٢٨	*١٤.٠٣٨	٤٢.٧٧٨
	النهاية	١.٣٥٧	١.٩٨٤	٠.٥٠٠	٠.٦٢٧	*٣.٤٤٥	٤٦.٢٠٥
الظهور	غضسة البداية	٧.٦٤٣	١٠.٩١٧	٠.٦٠٩	٣.٢٧٤	*١٤.٤٣٦	٤٢.٨٣٧
	أول ٢٥ متر	٧.٧٨٦	١٠.٩٤١	٠.٧٠٠	٣.١٥٥	*١٢.٣٥٢	٤٠.٥٢١
	الدوران	٧.٨٥٧	١٠.٧٩٢	٠.٧٥٣	٢.٩٣٥	*١٠.٥٥٥	٣٧.٣٥٥
	ثاني ٢٥ متر	٧.٥٧١	١٠.٧٦٧	٠.٧٣٤	٣.١٩٦	*١١.٧٤٧	٤٢.٢١٤
	النهاية	١.٣٥٧	١.٩٨٣	٠.٤٧٢	٠.٦٢٦	*٣.٥٣٧	٤٦.١٣١

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥)

وبهذا يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري لسباحتي الحرة والظهر لصالح القياس البعدي ولصالح القياس البعدي ، وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٤٤٥ - ١٨.١١٨) وهي قيم أعلى بكثير من قيمة ت الجدولية (٢.١٤٥) مما يدل على معنوية الفروق، وكذلك تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٣٧.٣٠٢٪ - ٤٦.٢٠٥٪).



شكل (٥):

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يبين الجدول (٩) والشكل (٥) ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي، وهنا يشير الباحث إلى كفاءة المدة الزمنية للبرنامج التدريبي والذي أثبت فعالية تأثيره في إحداث الفروق في المستوى المهاري، وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة سارة اسماعيل محمد اسماعيل وفاطمة حسين علي (٢٠٢١م) (٣) التي تم تطبيق البرنامج فيها لمدة (١٢) أسبوعاً وبواقع (٥) تمارين أسبوعياً متضمناً تمارين تحسين الأداء للسباحات الأربعة مع البدء والدورات والنهايات والألعاب الترويحية، ودلت نتائجها على أفضلية المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج الألعاب الترويحية والتي تحسن لديها مستوى أداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة لمرحلة ٩ سنوات مما دلّ على فاعلية البرنامج التدريبي.

ويتفق أيضاً مع ما جاء في دراسة سامية فريد ، وأحمد محمد هاشم ، وأحمد محمد عبد اللطيف (٢٠٢١م) (٤) حيث جاءت نتائج الدراسة لتبين فعالية برنامج الألعاب الترويحية الذي استمر لمدة (١٢ أسبوعاً) بواقع ثلاث وحدات ترويحية في الأسبوع، والذي أحدث تأثيراً إيجابياً في مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة لسباحة ١٠٠م متنوع لسباحي النجوم مرحلة ٢٠١٢ (٩سنوات).

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أيرنيست ماجليشو (٢٠١٣م) والذي أقر بأن تدريبات التحمل الأساسي EnI يمكنها أن تحقق التأثيرات الفسيولوجية المرغوبة عند تطبيقها في البرامج التدريبية لمدة (٨-١٢) أسبوعاً بشكل منتظم (١٥ : ٢٩٩).

عرض نتائج الفرض الثالث

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

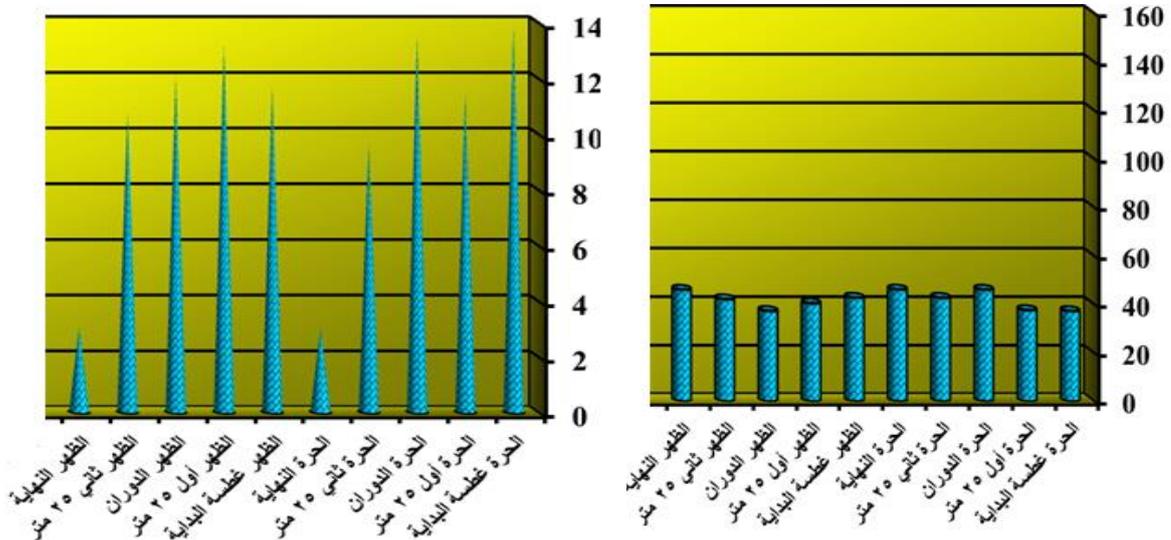
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الاداء المهاري
ن = ١ ن = ٢ ن = ٣٤

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	
		ع±	/س	ع±	/س		
*١٣.٩٥٤	٢.٧٦٩	٠.٦٠١	١١.٨٦٧	٠.٤٧٩	٩.٠٩٨	الحرية	الاداء المهاري
*١١.٤٨٥	٢.٧١٦	٠.٦٧٥	١١.٢١٤	٠.٦١٩	٨.٤٩٨		
*١٣.٥٧٧	٢.٦٤٣	٠.٥٢٢	١٠.٨٥٦	٠.٥٤٤	٨.٢١٣		
*٩.٦٤٩	٢.٦٨٢	٠.٦١٣	١٠.٧٧٤	٠.٨٨٥	٨.٠٩٢		
*٣.٠٢١	٠.٤٨٩	٠.٥٠٠	١.٩٨٤	٠.٣٧٨	١.٤٩٥		
*١١.٧١٩	٢.٨٥١	٠.٦٠٩	١٠.٩١٧	٠.٧١٩	٨.٠٦٦	الظهور	
*١٣.٢١٥	٢.٨٣٤	٠.٧٠٠	١٠.٩٤١	٠.٤٤٧	٨.١٠٧		
*١٢.٠٩٨	٢.٨٢٧	٠.٧٥٣	١٠.٧٩٢	٠.٥٠٢	٧.٩٦٥		
*١٠.٧٩١	٢.٤٤٢	٠.٧٣٤	١٠.٧٦٧	٠.٤٧٩	٨.٣٢٥		
*٣.٠٧٧	٠.٤٨٨	٠.٤٧٢	١.٩٨٣	٠.٣٩٣	١.٤٩٥		

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٣٠) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٤٢)

ونجد من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية، وقيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٠٢١ - ١٣.٩٥٤) وهي قيم أعلى من قيمة ت الجدولية (٢.٠٤٢) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٦):

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتي البحث

مناقشة نتائج الفرض الثالث

يبين الجدول (١٠) والشكلين (٦) و(٧) ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على حساب الضابطة، وهذا يدل على أن أفضلية تأثير البرنامج التدريبي مضافاً إليه استخدام الألعاب المشوقة ومجموعات التدريب الموجهة والتي تم تنفيذها مع المجموعة التجريبية مقارنة ببرنامج التدريب الموحد منفرداً وهو ما تم تنفيذه مع المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث تأثير الألعاب المائية التدريبية لما لها من أثر في جذب انتباه السباحين وكسر الملل وزيادة دافعيتهم نحو الأداء، وهذا يتفق مع ما جاء عن بوب ستيل **Steele B.** (٢٠٠٩م) الذي أكد على أن هدف هذه المجموعات والألعاب هو مساعدة السباحين من الفئات العمرية على إتقان مهارات السباحة التنافسية والاستمتاع بتجربة ممتعة مما يزيد من دافعهم للمشاركة وبذل جهد أكبر وأداء أفضل. (١٧: ٣)



الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

من خلال ما توصل إليه الباحث عبر نتائج البحث يمكن استنتاج ما يلي:

- ٤- تساعد تطبيق تمارين تحسين الأداء الفني للسباحة ومكوناتها من البدء والدوران خلال البرنامج التدريبي على تحسين مستوى الأداء المهاري ككل.
- ٥- مدة البرنامج المطبق (١٢ أسبوعاً) هي مدة كافية ومناسبة للتأثير على مستوى الأداء المهاري.
- ٦- تعدُّ الألعاب المائية المشوقة ومجموعات التدريب المرحية وسيلة فعالة لتحقيق الأهداف التدريبية من خلال جذب انتباه السباحين وكسر الملل ومساعدتهم على إتقان المهارات والاستمتاع بتجربة ممتعة.

التوصيات :

في ضوء نتائج واستنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- تعميم تطبيق البرنامج التدريبي مع الألعاب والمجموعات التدريبية على سباحي البراعم لسن (١٠ سنوات) مع مراعاة الفروق الفردية بين السباحين.
- ٢- يجب الاهتمام بتدريبات التحمل الأساسي لبناء وتطوير قاعدة قوية للتحمل الهوائي إلى جانب مستوى متميز من الأداء الفني والمهاري عند براعم السباحين لتكون أساساً للتميز في مراحل التدريب اللاحقة.
- ٣- من الضروري التنوع في أشكال تدريبات التحمل الأساسي وتمارين تحسين الأداء ضمن البرنامج التدريبي بغرض الاستفادة من تأثير كل شكل منها مع تجنب تسلل الملل والضجر واحساس السباحين بالضغط والاحباط من التمارين الروتينية.
- ٤- من المقيد استخدام ألعاب المرح ومجموعات تدريب التحدي المشوقة كعنصر أساسي في برنامج التدريب ووسيلة رئيسية لتحقيق أهدافه من خلال تجربة أداء ممتعة.

المراجع

المراجع العربية :

- ١- خالد صلاح الدين محمد : دراسة تحليلية لتطور المستوى الرقمي في بطولات القاهرة الشتوية للأولاد والبنات مرحلة ١١ سنة ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢ ، ٢٠٠٤م.
- ٢- رامي عبد الحميد علي علي : تأثير برنامج تدريبات نوعية على تحسين مستوى الأداء لبراعم السباحة، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، المجلد ٢٩ ، العدد الثالث ، ٢٠٢٢م.
- ٣- سارة اسماعيل محمد : تأثير برنامج العاب ترويحية على مستوى اداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان ، العدد ٦٩ ، المقالة ٢ ، ٢٠٢١م.
- ٤- سامية فريد ، وأحمد محمد : تأثير برنامج ألعاب ترويحية على مهارات ١٠٠م متنوع لسباحي النجوم، رسالة ماجستير منشورة، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد الخامس، ٢٠٢١م
- ٥- سعد عبد الجليل محمد : تأثير استخدام الألعاب المائية على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في السباحة، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، ٢٠١٨م.
- ٦- فؤاد عطالله بجبوج : المنهج التدريبي للفئات العمرية (أطفال , ناشئين ، شباب)، مطابع جامعة تشرين ، اللاذقية ، سورية، ٢٠٢٢م.
- ٧- مصباح ابراهيم جعفر ، : المرجع الأكاديمي الحديث في السباحة لذوي الإعاقة (إدارة وتنظيم ، تخطيط ، تدريب ، تحكيم ، بيوميكانيك ، قياس وتقويم)، دار البيروني للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، ٢٠١٩م.
- ٨- هبة الله عصام الدين عباس : تأثير بعض الألعاب الترويحية على تنمية الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء لبراعم السباحة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد٤، ٢٠١٩م.

المراجع الأجنبية :

- 9- Crowley E., Harrison A., & Lyons M. (2017) **The Effects of Resistance Training on Swimming Performance and Technical Parameters.** 22nd Annual Congress of the European College of Sport Science ECSS, Sport Science in a Metropolitan Area, Vol.2, Issue 2, pp.497-505.



Print ISSN: 2682-2687

Online ISSN: 2682-2695

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



- 10- FINA (2018) **Reference Manual for Teaching and Technical Improvement in Swimming**. FINA SWIMMING FOR ALL – SWIMMING FOR LIFE, pp:9–57. www.fina.org
- 11- Hannula D. & Thornton N. (2012) **The Swim Coaching Bible Volume 2**. Human Kinetics, pp: 122–124.
- 12- Lucero B. (2009) **Technique Swim Workouts**. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., pp: 11–21.
- 13- Lucero B (2008) **The 100 best swimming drills**. Meyer & Meyer Sport. Maidenhead. pp:25–29.
- 14- Maglishco E.W. (2012) **Training Zones Revisited**. Journal of Swimming Research, Vol.19, pp:2–14.
- 15- Maglishco E.W. (2013) **A Primer for Swimming Coaches : physiological foundations**. Vol. 1, NOVA Publishers, pp.297–477.
- 16- Raleigh V. (2011) **Long Term Development in Swimming**. National youth coach. Swimming Australia, pp.7–8.
- 17- Steele B. (2008) **Games–Gimmicks–Challenges for Swimming Coaches**. Bob Steele publications, USA, pp:1–174.