

تأثير برنامج ترويحى مائى على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء

السباحين خلال فتره الاعداد العام لناشئى السباحة

الدكتور/ محمد جودة عبد الحميد قنديل

الدكتور/ محمد محمود على النجار

الدكتور/ محمد احمد محمد منصور

الباحث/ احمد محمد عبد الملك مكي

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث الي بناء برنامج ترويحى مائى ومعرفة اثره علي القدرات البدنيه ومستوي اداء السباحين خلال فتره الاعداد العام لدى ناشئى السباحة ، كما استخدام الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبتة لطبيعة هذا البحث، كما اشتمل مجتمع البحث على ناشئى السباحة بمحافظة القليوبية للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م امتدت أعمارهم من (١٣) إلى (١٥) سنة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية من ناشئى السباحة بمحافظة القليوبية وبلغ عددهم (٤٠) لاعباً، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية وقوامها (٢٠) ويطبق عليهم البرنامج الترويحى، والأخرى ضابطة وبلغ قوامها (٢٠) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المتبع من القائم على العملية التدريبية بالنادى. وتم اختيار (٢٠) لاعب خارج العينة الأساسية من نفس مجتمع البحث بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية عليه وأشارت أهم النتائج الى:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء للسباحة الحرة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء للسباحة الحرة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الأداء للسباحة الحرة.
- ٤- البرنامج الترويحى له تأثير إيجابي فى تطوير القدرات البدنيه والمستوى الرقمي ومستوى الاداء لدى ناشئى السباحة

Research Summary in English:

The research aims to build a water recreational program and determine its impact on the physical abilities and performance level of swimmers during the general preparation period among junior swimming. The researcher also used the experimental method with the experimental and control group system due to its suitability to the nature of this research. The research community also included junior swimming in Qalyubia Governorate for the 2023 sports season. 2024 AD. Their ages ranged from (13) to (15) years, and they were registered in the records of the Egyptian Swimming Federation. The basic research sample was chosen from swimming juniors in Qalyubia Governorate, and their number reached (40) players. They were divided into two groups, one of which was experimental and consisted of (20), and the recreational program was applied to them. The other is an officer, with a strength of (20) players, and the program followed by the person in charge of the training process at the club is applied to them. (20) players were selected outside the basic sample from the same research community with the aim of conducting a survey on them

He arrived at the following:

- 1- There are statistically significant differences between the average of the pre- and post-measurements of the experimental group in physical abilities, digital level, and skill performance level of free swimming.
- 2- There are statistically significant differences between the average of the pre- and post-measurements of the experimental group in physical abilities, digital level, and skill performance level of free swimming.
- 3- There are statistically significant differences between the average post-measurements of the experimental and control groups in physical abilities, digital level, and skill performance level of free swimming.
- 4- The recreational program has a positive impact on developing the physical abilities, digital level, and performance level of junior swimmers.

Keywords: water recreational program - physical abilities - performance level - general preparation period

مقدمة البحث :- Research Introduction

يعد الاهتمام بالإعداد البدني والمهاري والنفسي من أهم الأمور التي يجب مراعاتها للرياضيين بصفة عامة والسباحين بصفة خاصة وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا في العديد من البطولات والمنافسات الرياضية، حيث أن هناك العديد من التغيرات النفسية التي قد تحدث للاعبين قبل أو أثناء المشاركة في البطولات والمنافسات الرياضية ولعل من أهمها الضغوط النفسية والبدنية الناتجة عن الخوف من الهزيمة وكذلك قلة التركيز وتششت الانتباه وانخفاض معدل الثقة

بالنفس لدي اللاعبين، وبالتالي فإن الجانب النفسي والبدني والمهاري لدي اللاعبين قد يتأثر بمثل هذه التغيرات النفسية، ومن ثم يجب علي المدرب والإخصائي النفسي بذل الكثير من الجهد من أجل الإعداد المتكامل للاعبين سواء من الناحية النفسية أو البدنية أو مهارية وذلك من أجل الارتقاء بمستوي الأداء وتحقيق أفضل المستويات.

ويعد الترويح الرياضي من أهم أنواع الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً علي الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشتمل علي الألعاب والرياضات، ويتميز بأهمية كبرى في تحقيق المتعة الشاملة للناشئين بالإضافة إلى أهميته في التنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية (٦: ٨٤,٨٥).

ووضح محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٩م) ان وبذلك نرى للترويح المائي العديد من الفوائد التي توضح أهميته البدنية والصحية والنفسية والمعرفية في تنمية المقبلين على الاستمتاع بمناشطه المتنوعة، وذلك إلى جانب تأثيره الاجتماعي الذي يهتم بتغلب الأفراد على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر من خلال تكوين علاقات وصادقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات ، وبإشباع الحاجة إلى الالتقاء مع ذوى الميول والاهتمامات المشاركة ، وكذلك إشباع الميل أو الحاجة إلى اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتربوية وتنمية القيم الجمالية والأخلاقية. (٤ : ٧ - ٤٠)

وتوضح منى سعيد خليل (٢٠٠٨م) تعتبر السباحة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي السريع بالإضافة إلى المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والتي من شأنها تؤثر علي الأداء البدني والنفسي والمهاري لذا للسباح، وجب علي المدرب ضرورة التخطيط المبكر لتنمية القدرات البدنية والمهارات النفسية قبل المنافسة لتحقيق النجاح والتفوق. (٧: ٢٠٠)

إن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم إلى ثلاث فترات الفترة الأولى وهي فترة الاعداد تعمل على محاولة الوصول باللاعب إلى أعلى مستواه والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تستهدف تثبيت أقصى مستوى للاعب في غضون المنافسات المختلفة، والفترة الثالثة وهي الفترة الانتقالية أو فترة الراحة الايجابية تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال اللاعب إلى مرحلة تخطيطية جديدة، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وذلك من خلال الاشتراك في أنشطة مختلفة عن النشاط الممارس والتي تساعد في المحافظة

على مستوى الإعداد البدني للاعب وراحة الجهاز العصبي والحفاظ على اللياقة البدنية والتغلب علي
ملل التدريب المستمر طوال العام

وان فقدان اللاعب للياقته البدنية في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة
أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة
بمستوى عالي في فترة الاعداد

مشكلة البحث : - Research Problem

وضح ايهاب فوزي (٢٠٠٤م) من المعروف أن التوقف عن التدريب خلال الفترة الانتقالية
يؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية نتيجة للراحة التي منحت للاعبين خلال تلك الفترة،
بالإضافة إلى الزيادة في وزن اللاعبين عن المعدل الطبيعي الذي كان عليه اللاعبين في نهاية فترة
المنافسات (١ : ١٢٧)

ومن هنا تظهر أهمية فترة الاعداد العام كأحد الفترات التدريبية الهامة في عملية تخطيط
التدريب من قبل المدربين واللاعبين مما يؤثر على حدود تطوير المستوى البدني والفني، الأمر الذي
يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتنظيم .

ويشير محمد محمد الحماحمي (١٩٩٧م) تعتبر الألعاب الترويحية محورياً هاماً في
الرياضية عامة وفي التدريب الرياضي على وجه الخصوص نظراً لمناسبتها لجميع الأعمار، وفي
برامج تدريب الناشئين تعتبر أحد المقومات الرئيسية كما تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لأنها
قريبة من طبيعتهم بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي والوظيفي الذي يعود على
الناشئ من ممارستها . (٣ : ٦٣)

ويشير مدحت صالح (٢٠١٨م) من خلال تخصص الباحث في مجال الترويج الرياضي
وخبرته الميدانية والتطبيقية والاحتكاك بالعديد من مدربي السباحة، فقد لاحظ أن أغلب المدربين
يزودون الحمل بشكل كبير في تلك الفترة وغالبا ما تستغرق هذه الفترة ما بين ٣ : ٦ شهور في
إطار الخطة التدريبية السنوية (٢:٣٠٣)

ووضح مدحت صالح (٢٠١٨م) وجد ان كل اللاعبين قد يعانون من الارتفاع أو
الانخفاض في المستوى سواء في التدريب أو المنافسات، ومع ذلك فمن المهم ألا يبالغ المدرب في
رد فعله في مثل هذه المواقف بصورة سلبية، فبدلاً من زيادة أحمال التدريب بشكل فوري في محاولة
لتعويض ضعف الأداء فعلى المدرب محاولة البحث لفهم الأسباب الأساسية التي قد تكون مسئولة
عن ذلك، والانخفاض المبكر في الأداء ربما يعكس الافتقار إلى الاهتمام أو الدافعية والشعور بأن
التدريب والمنافسة لم تعد عنصر بهجة.



وهذا يؤدي إلى فقدان اللاعبين لما اكتسبوه من لياقة بدنية وبعض الاصابات مما ينعكس بالسلب على المستوى الفني للاعبين، وفي مسح قام به «إلكسندر» (Alexander et al. ٢٠١١) على حوالي ٦٠٠٠ ناشئ صغير فيما يخص خبراتهم كأطفال مشاركين في الرياضات المنظمة في بريطانيا حيث أظهرت النتائج أن ٧٥% من الأطفال أقرروا بأن لديهم خبرات تخص الأذى الانفعالي وأن حوالي ٢٥ يعانون من الأذى البدني. (٢ : ٤٠٠ - ٤١٧)

الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة علمية موجة نحو تصميم برنامج ترويحي رياضي للحفاظ على بعض القدرات البدنية و الوظيفية للسباحين خلال فتره الاعداد العام .

اهداف البحث :- Research Aim

يهدف البحث الي بناء برنامج ترويحي مائي ومعرفة اثره علي القدرات البدنيه ومستوي اداء السباحين خلال الفتره الاعداد العام وذلك من خلال :-

- التعرف علي تأثير البرنامج الترويحي المائي علي القدرات البدنية للسباحين قيد البحث
- التعرف علي تأثير البرنامج الترويحي المائي علي مستوي الأداء للسباحين قيد البحث

فروض البحث :- The Research Hypotheses

- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء للسباحة الحرة.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء للسباحة الحرة.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء للسباحة الحرة.

مصطلحات البحث:- The Research Terms

البرنامج الترويحي المائي : يعرفه خالد المهدي (٢٠٠٦م)، بأنه مجموعة منظمة من الأنشطة الحركية المختارة والموجهة التي يغلب عليها الطابع الترويحي، والتي تؤدي داخل الوسط المائي بهدف الزيادة في عنصر التشويق والإثارة، والارتقاء بمستوى المهارات الأولية والأساسية في السباحة بطريقة غير مباشرة

الترويح الرياضي : هو تلك الأنواع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من البرامج البدنية والرياضية كما تعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والوظيفية للفرد الممارس لأوجه مناشطها التي تشمل على الألعاب والرياضات



القدرات البدنية : سراج صبحى محمد (٢٠٠٤م) هي عبارة عن مقدرة الجسم على الاحتفاظ بمستوي ثابت في إستمرار الأداء وتحمل العبء الواقع علي الوظائف الحيوية كالدورة الدموية والتنفس الهوائي في مواجهة التغيرات الداخلية التي تظهر نتيجة العمل البدني (١٧ : ١٢)

مرحلة الإعداد العام : هذه المرحلة عادة ما تكون الجزء المبكر من فترة الإعداد الشامل وخطة التدريب السنوية حيث أنها صممت القاعدة التدريبية العامة بالإضافة إلى أن لها مساهمات كبيرة في لوضع الإعدادات الشاملة في فترات التطور التأسيسية في إطار أى خطة للتطور طويل المدى للفرد الرياضي .

الدراسات المرجعية :

١. علاء السيد (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتمرينات داخل الماء على كفاءة

الجهاز التنفسي والضغط النفسى" وكان الهدف من الدراسه التعرف على مدى تأثير برنامج داخل الماء على كفاءة الجهاز التنفسي والضغط النفسى و استخدام الباحث المنهج التجريبي وكانت العينه ١٦ رجل تتراوح الاعمار (٦٠:٧٠) لكبار السن اهم النتائج التي توصل لها الباحث ان التمرينات داخل الوسط المائى ساعدت فى تقليل الضغوط النفسيه لكبار السن

٢. نبيله شحاته (٢٠١٨ م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على الشعور

بالوحده النفسيه والامن النفسى لدى كبار السن" والهدف من الدراسة التعرف على تأثير برنامج ترويحى مائى مقترح على بعض المتغيرات النفسيه (الشعور بالوحده - الامن النفسى (لدى السيدات المسنات (٧٠-٦٥) سنه بدار احمس للمسنين بمحافظه الاسكندريه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينه ٣٠ سيده وكانت النتيجه فاعليه البرنامج الترويحى المائى المقترح فى التخفيف من حاله الشعور بالوحده وزياده الامن النفسى لدى السيدات

-البرنامج التقليدى المعتمد ليس له تأثير ايجابي على الحد من حاله الوحده النفسيه وزياده حاله الامن النفسى

٣. اسلام منصور عبدالمنعم , هناء محمود على (٢٠١٩م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج

ترويحى رياضى باستخدام الوسط المائى على تحسين مستوى بعض القدرات البدنيه الخاصه والمهارات النفسيه والمستوى الرقى لسباحى المسافات القصيره" وكان الهدف التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام الوسط المائى على تحسين مستوى بعض القدرات البدنيه الخاصه والمهارات النفسيه والمستوى الرقى لسباحى المسافات القصيره استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينه ٢٨ سباح وكانت النتائج انه :-

- تمكن الباحث من تصميم برنامج ترويحي مائي يساهم في تحسين اداء السباحين (مسافات قصيره)

- وجود فروق داله احصائيه بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى لصالح التجريبيه على المستوي (البدنى - النفسى - الرقمى)

٤. حسام عبد العزيز محمد , اثار حسن حامد(٢٠٢٠م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج ترويحي مائى التخفيف من حده الحرج الموقفى عند تعلم بعض مهارات الانقاذ فى السباحه للمبتدئات " وكان الهدف التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحي مائى التخفيف من حد الحرج الموقفى عند تعلم بعض مهارات الانقاذ فى السباحه واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة ٦٠ طالب وكانت اهم النتائج

- استخدام البرنامج للمقذنين فى حمامات السباحه والشواطئسقل العاملين بمجال الرياضات المائيه لاهتمام بالاعداد النفسى

- الاسترشاد ببرنامج ترويحي مائى ساهم فى تخفيف حده الحرجالموقفى لدى المبتدئات عند تعلم مهارات الانقاذ

٥. حمد سالم الزايد (٢٠٢١م) دراسة بعنوان "برنامج ترويحي مائى مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت" وكان الهدف من البحث التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحي مائى على تعلم سباحة الفراشه لدى المرحلة المتوسطة بدوله الكويت و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينه عددها ١٤ سباح وكانت النتيجة تمكن الباحث من تصميم برنامج ترويحي مائى يساهم فى تحسين اداء سباحة الفراشه للطلبه وجود فروق داله احصائيه بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى لصالح المجموعه التجريبيه.

إجراءات البحث:

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

في ضوء البحث وأهدافه استخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدى) لمجموعتان أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) ، وعددهم (٨٠) لاعب.

العينة الاساسية للبحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) ، وقد حدد الباحث بعد الرجوع للسادة المشرفين بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (٤٠) لاعب بما يمثل (٥٠%) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية ، وقد تم تقسيم عينة البحث الي مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (٢٠) لاعب والاخرى ضابطة وعددها (٢٠) لاعب.

العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) ، وعددهم (٢٠) لاعب بما يمثل (٢٥%) من تعداد مجتمع البحث.

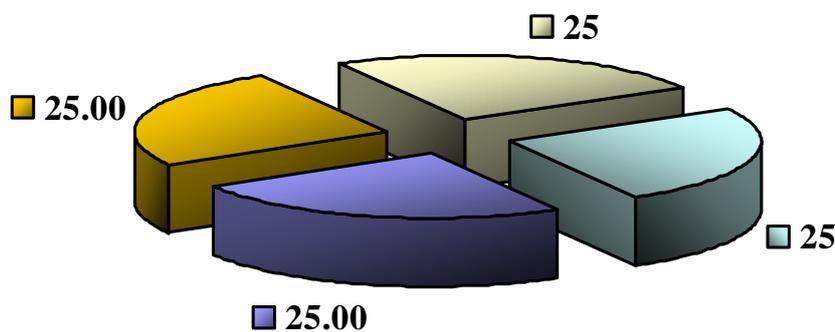
اسباب اختيار عينه البحث :

- ان يكون اللاعبين مقيدين بالاتحاد المصري لرياضه السباحه .
- ان يكون اللاعبين من سباحى المسافات القصيره .
- ان تكون ضمن المرحله العمريه تحت ١٥ سنه .
- المواظبه فى حضور التدريبات المائيه الخاصه بالنادى .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

| الاجمالي | العينة الاساسية | | العينة | المجتمع | |
|----------|-----------------|-----------|-------------|---------|---|
| | الضابطة | التجريبية | الاستطلاعية | العدد | % |
| ٦٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٨٠ | |
| ٧٥ | ٢٥ | ٢٥ | ٢٥ | ١٠٠ | |



باقي المجتمع □ العينة استطلاعية □ المجموعة الضابطة □ المجموعة التجريبية

شكل (١)

مجتمع وعينة البحث

تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٦٠) لاعب من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي.



جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الاستطلاعية - الأساسية) في المتغيرات قيد البحث

ن = ٦٠

| الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط | المتغيرات | | |
|----------|-------------------|---------|---------|---|----------|-------------------|
| ٠.١٥٩- | ٥.٦٧٥ | ١٦٠.٠٠٠ | ١٥٨.٨٣٣ | الطول | النمو | |
| ٠.٢٤٩ | ٥.٠٩٢ | ٥٢.٠٠٠ | ٥١.٨٠٠ | الوزن | | |
| ٠.٣٤٦- | ٠.٧١٥ | ١٤.٠٠٠ | ١٤.٢١٧ | السن | | |
| ٠.٠٥٦- | ٠.٧٥٨ | ٥.٠٠٠ | ٥.٠٣٣ | العمر التدريبي | | |
| ٠.٤٦١- | ١١.٩٢٠ | ١٩٤.٥٠٠ | ١٩٢.٢٠٠ | الوثب العريض | البدنية | |
| ٠.٠٥٧ | ٥.٢٧٢ | ٣٦.٠٠٠ | ٣٥.٢٠٠ | الوثب العمودي | | |
| ٠.٠٧٤- | ١٦.١٠٣ | ٤١٤.٥٠٠ | ٤١٣.٢٥٠ | دفع كرة طبيه بالذراعين | | |
| ٠.٣٨٠ | ٣.٩٣٨ | ٤٣.٠٠٠ | ٤٢.٩٥٠ | من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا | | |
| ٠.١٥٩ | ١.١٨٦ | ٥.٠٠٠ | ٤.٩٨٣ | ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف | | |
| ٠.٣٩٣- | ٠.٩٨٣ | ١٢.٠٠٠ | ١١.٨١٧ | رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ ث | | |
| ٠.٢١٩ | ٦.١٢٠ | ٦٨.٥٠٠ | ٦٨.٨٥٠ | الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين | | |
| ٠.١٦٥- | ٠.٣١٥ | ٦.٧٢٠ | ٦.٦٦٤ | الجرى المكوكى | | |
| ٠.٢١٨ | ٢.٣٤٨ | ١٩.٥٠٠ | ١٩.٩٥٥ | ٢٥ م سباحة حرة | | المستوي الرقمي |
| ٠.٢١٥ | ٠.١٤٣ | ١.٢٥٥ | ١.٢٨٦ | اختبار البدء | | |
| ٠.١٩٦- | ٢٥.٧٥٣ | ٣٧٧.٦١٥ | ٣٧٦.٦٠٧ | ٤٠٠ م سباحة حرة | | |
| ٠.٠٠٢- | ٣.٦٢٧ | ١٧.٠٠٠ | ١٧.٠٢٥ | وضع الجسم | المهارية | |
| ٠.٢٦٣- | ٥.٠٩٨ | ١٥.٠٠٠ | ١٤.٥٢٥ | الرجلين | | |
| ٠.٣٠٦- | ٤.٤٩٤ | ١٧.٠٠٠ | ١٦.٣٧٥ | الذراعين | | |
| ٠.٢١٣- | ٢.٠٩٢ | ٦.٥٠٠ | ٦.٧٦٧ | وضع الرأس والتنفس | | |
| ٠.٠٨٣ | ١.٥١٣ | ٥.٠٠٠ | ٥.١٩٢ | التوقيت والتوافق | | |
| ٠.١٧٦- | ١٦.٧٢٤ | ٦٠.٥٠٠ | ٥٩.٨٨٣ | المجموع | | |

ينتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين (± 3) في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين $(-0.704, 0.583)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع درجاتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .

تكافؤ أفراد العينة:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث ، وجدول (٣) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | الفرق بين المتوسطين | المجموعة ضابطة | | المجموعة تجريبية | | المتغيرات | |
|---------------|----------|---------------------|----------------|---------|------------------|---------|---|----------------|
| | | | ع± | /س | ع± | /س | | |
| ٠.٦٠٦ | ٠.٥٢١ | ٠.٩٥٠ | ٥.٦٢٥ | ١٥٩.٢٠٠ | ٥.٩١١ | ١٥٨.٢٥٠ | الطول | النمو |
| ٠.٩٥٢ | ٠.٠٦١ | ٠.١٠٠ | ٥.١٤٦ | ٥١.٨٠٠ | ٥.٢١٢ | ٥١.٧٠٠ | الوزن | |
| ٠.٣٩٧ | ٠.٨٥٧ | ٠.٢٠٠ | ٠.٧٥٩ | ١٤.٠٥٠ | ٠.٧١٦ | ١٤.٢٥٠ | السن | |
| ٠.٦١٣ | ٠.٦١٣- | ٠.١٥٠ | ٠.٧٥٩ | ٥.٠٥٠ | ٠.٧٨٨ | ٤.٩٠٠ | العمر التدريبي | |
| ٠.٤٢٩ | ٠.٧٩٩ | ٣.٠٥٠ | ١١.٩٩٩ | ١٩٣.٧٥٠ | ١٢.١٣١ | ١٩٠.٧٠٠ | الوثب العريض | البدنية |
| ٠.٧٠٧ | ٠.٣٧٩ | ٠.٦٥٠ | ٥.٦١٥ | ٣٥.٥٠٠ | ٥.٢١٤ | ٣٤.٨٥٠ | الوثب العمودي | |
| ٠.٩٠٩ | ٠.١١٦ | ٠.٦٠٠ | ١٦.٥٧٠ | ٤١٣.٥٥٠ | ١٦.٢٢٧ | ٤١٢.٩٥٠ | دفع كرة طبية بالذراعين | |
| ٠.٤٣١ | ٠.٧٩٦ | ١.٠٠٠ | ٣.٩٦٧ | ٤٣.٥٥٠ | ٣.٩٨٠ | ٤٢.٥٥٠ | من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا | |
| ٠.٣٥٨ | ٠.٩٣١ | ٠.٣٥٠ | ١.١٥٢ | ٥.٢٠٠ | ١.٢٢٦ | ٤.٨٥٠ | ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف | |
| ٠.٣٥٨ | ٠.٩٣٠ | ٠.٣٠٠ | ٠.٩٩٩ | ١١.٩٥٠ | ١.٠٤٠ | ١١.٦٥٠ | رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ ث | |
| ٠.٤٩٥ | ٠.٦٨٩ | ١.٣٥٠ | ٦.٠٨٣ | ٦٩.٥٠٠ | ٦.٣٠٢ | ٦٨.١٥٠ | الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين | |
| ٠.٥٨٤ | ٠.٥٥٣ | ٠.٠٥٦ | ٠.٣٣٦ | ٦.٦٣٥ | ٠.٣٠٣ | ٦.٦٩١ | الجرى المكوكي | |
| ٠.٦٩٥ | ٠.٣٩٦ | ٠.٢٩٩ | ٢.٣٦٨ | ١٩.٨٠٥ | ٢.٤٠٤ | ٢٠.١٠٤ | ٢٥م سباحة حرة | المستوي الرقمي |
| ٠.٩٢٣ | ٠.٠٩٧ | ٠.٠٠٥ | ٠.١٤٥ | ١.٢٨٤ | ٠.١٤٩ | ١.٢٨٨ | اختبار البدء | |
| ٠.٥٠٣ | ٠.٦٧٧ | ٥.٥٨٣ | ٢٥.٩٠٢ | ٣٧٣.٨١٥ | ٢٦.٢٨٩ | ٣٧٩.٣٩٨ | ٤٠٠م سباحة حرة | |
| ٠.٤٨٢ | ٠.٧١١ | ٠.٨٢٥ | ٣.٦٦٥ | ١٧.٣٠٠ | ٣.٦٧٦ | ١٦.٤٧٥ | وضع الجسم | المهارية |
| ٠.٥٢١ | ٠.٦٤٨ | ١.٠٥٠ | ٥.٢٤١ | ١٤.٨٧٥ | ٤.٩٩٨ | ١٣.٨٢٥ | الرجلين | |
| ٠.٥٤٧ | ٠.٦٠٧ | ٠.٨٧٥ | ٤.٣٩٩ | ١٦.٨٢٥ | ٤.٧١٠ | ١٥.٩٥٠ | الذراعين | |
| ٠.٥٥٢ | ٠.٦٠٠ | ٠.٤٠٠ | ٢.١٠٦ | ٦.٩٠٠ | ٢.١٠٩ | ٦.٥٠٠ | وضع الرأس والتنفس | |
| ٠.٥٧١ | ٠.٥٧١ | ٠.٢٧٥ | ١.٥١٥ | ٥.٣٢٥ | ١.٥٣٠ | ٥.٠٥٠ | التوقيت والتوافق | |
| ٠.٥٢٥ | ٠.٦٤١ | ٣.٤٢٥ | ١٦.٨٣٠ | ٦١.٢٢٥ | ١٦.٩٤١ | ٥٧.٨٠٠ | المجموع | |

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢١)

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٠.٠٦١ ، ٠.٩٣١) وتراوح



قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠.٣٥٨ ، ٠.٩٥٢) وهي قيم تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

أدوات جمع البيانات :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية :

دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف :

- تحديد وحصر الاختبارات البدنية التي تتناسب مع المهارات قيد الدراسة.
- تحديد وحصر وسائل قياس مستوى الاداء المهاري التي تتناسب مع المهارات قيد الدراسة
- تحديد وحصر محتويات البرنامج المقترح.
- إعداد "البرنامج الترويحي المائي لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى اداء السباحين خلال فتره الاعداد العام لناشئى السباحة" موضوع الدراسة

المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية وذلك لأستطلاع رأيهم في :

- أدوات البحث ومدى مناسبتها لأهداف البحث
- محتوى البرنامج الترويحي المائي المقترح قيد البحث

الاستمارات :

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء فى تحديد الاختبارات مرفق (٥).
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء فى محتوى البرنامج الترويحي المائي المقترح قيد البحث . مرفق (٨).
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى مرفق (٧)
- السادة الخبراء مرفق (١)
- الساده المحكمين مرفق (٢)
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (٣).



الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول .
- ساعة إيقاف .
- لوحات طفو
- بالونات
- عملات معدنية
- احبال ملونه
- شريط قياس معايير لأقرب ٠,٥ سنتيمتر
- عدد (٢٠) اطباق تدريب .
- عدد (٢) كرة طبية أوزان (٥ كجم).
- عدد (١٠) احبال مطاطة
- سله كرات
- صفارة .

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

- الوثب العريض
- الوثب العمودي
- دفع كرة طبيه بالذراعين
- من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا
- ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف
- رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ ث
- الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين
- الجرى المكوكى

قياس المستوي الرقمي المستخدم في البحث :

- ٢٥م سباحة حرة
- اختبار البدء



– إختبار ٤٠٠ م سباحة حرة

استمارة تقييم مستوى الاداء للسباحة الحرة

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الاولى في الفتره من يوم الاحد ٢٦/٣/٢٠٢٣ الى ٢٠٢٣/٤/٢ لاستطلاع رأي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وذلك بهدف :

١- تحديد محتوى البرنامج الترويحي المقترح قيد البحث.

٢- تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث.

٣- تحديد محاور وعناصر استمارة تقييم الاداء المهاري للسباحة الحرة المستخدمة في البحث.

تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة كدراسة كل من محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) (٠)، ليلي السيد فرحات (٢٠٠٣) (١٤)، محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠) (١٥) محمد علي القط" (٢٠٠٠) (١٥) وكذلك الدراسات والبحوث السابقة مثل علي محمد علي (٢٠١٥) (١٠)، لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠) (١٢)، محمد إبراهيم "علي" (٢٠٠٥) (١٣) في رياضة السباحة لتحديد الاختبارات التي تتناسب مع المتغيرات قيد البحث، ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (٥) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها علي عدد (٥) خبراء في مجال رياضة السباحة وذلك لتحديد مدي مناسبة الاختبارات مع اهداف البحث ، والجدول (٤) يوضح آراء الخبراء .



جدول (٤)

أراء الخبراء حول الاختبارات التي تتناسب مع المتغيرات قيد البحث

ن=٥

| النسبة المئوية | تكرار الموافقة | الاختبارات | |
|----------------|----------------|--|---------------------------|
| ٪١٠٠ | ٥ | الوثب العريض | البدنية |
| ٪٨٠ | ٤ | الوثب العمودي | |
| ٪٨٠ | ٤ | دفع كرة طبيه بالذراعين | |
| ٪٨٠ | ٤ | من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا | |
| ٪١٠٠ | ٥ | ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف | |
| ٪٨٠ | ٤ | رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ ث | |
| ٪١٠٠ | ٥ | الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين | |
| ٪٨٠ | ٤ | الجرى المكوكى | |
| ٪١٠٠ | ٥ | ٢٥ م سباحة حرة | قياس المستوي الرقمي |
| ٪١٠٠ | ٥ | اختبار البدء | |
| ٪١٠٠ | ٥ | ٤٠٠ م سباحة حرة | |

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدي مناسبة الاختبارات واهداف البحث مرفق (٥) علي السادة الخبراء في مجال رياضة السباحة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (٥) ، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) من اتفاق آراء السادة الخبراء ، وبذلك تكون الاختبارات المستخدمة في البحث هي :

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

- الوثب العريض
- الوثب العمودي
- دفع كرة طبيه بالذراعين
- من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا
- ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف
- رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ ث
- الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين
- الجرى المكوكى
- قياس المستوي الرقمي المستخدم في البحث :
- ٢٥ م سباحة حرة
- اختبار البدء
- إختبار ٤٠٠ م سباحة حرة

تحديد محاور وعناصر استمارة تقييم الاداء المهاري للسباحة الحرة المستخدمة في البحث قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة السباحة لتحديد وسيلة تقييم الاداء لسباحة الحرة قيد البحث ، وقد توصل الباحث لتقييم المهارة من خلال استمارة لتقييم الاداء ، والتي تم تحديدها واعتمادها من قبل دراسة (Human Kinetics, 2003) بعنوان (Championship Swim Training) وقد قام الباحث بوضع محاور وعناصر تقييم الاداء وتوزيع درجاتها في استمارة مرفق (٦) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها علي عدد (٥) خبراء في مجال رياضة السباحة وذلك لتحديد مدي مناسبة استمارة تقييم مستوى الأداء مع اهداف البحث ، والجدول (٥) يوضح آراء الخبراء

جدول (٥)

آراء الخبراء حول عناصر استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

ن=٥

| المحاور | النقاط الفنية | الدرجة | التكرار | % |
|-------------------|---|--------|---------|------|
| وضع الجسم | وضع الرأس ومستوى الماء | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | وضع الرأس أثناء التنفس | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | دوران الكتفين | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | دوران الجذع | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | الرجلين | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | الشكل العام لحركة الجسم | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| الرجلين | معدل الـ ٦ ضربات | ٤ | ٤ | ٪٨٠ |
| | معدل الـ ٤ ضربات | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | معدل الضربتين | ٤ | ٤ | ٪٨٠ |
| | معدل الانتشاء في الركبتين | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | عدم كسر الركبتين لسطح الماء | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | وضع وحركة القدمين وانسيابية الأصابع | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | الضربات الدولفينية بعد دفع الحائط | ٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| الذراعين | وضع الذراعين في الدخول | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | وضع الكفين في المسك | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | وضع الذراعين في الشد | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | وضع المرفقين في الشد | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | وضع الذراعين في الشد | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | وضع الذراعين في الدفع | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | الحركة الرجوعية لليمنى (انتشاء-مستقيمة) | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | الحركة الرجوعية لليسرى (انتشاء-مستقيمة) | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | عدد حركات الذراعين بمسافة ٢٥ م | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| وضع الرأس والتنفس | لف الرأس وليس رفعها عند أخذ النفس | ٦ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | شكل التنفس | ٦ | ٥ | ٪١٠٠ |

| المحاور | النقاط الفنية | الدرجة | التكرار | % |
|------------------|---|--------|---------|------|
| التوقيت والتوافق | توافق لف الرأس عند التنفس مع حركات الذراعين | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | توافق حركات الذراعين مع ضربات الرجلين | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | فاعلية حركات الذراعين والرجلين | ٣ | ٥ | ٪١٠٠ |
| المجموع | وضع الجسم | ٢٤ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | الرجلين | ٢٨ | ٤ | ٪٨٠ |
| | الذراعين | ٢٧ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | وضع الرأس والتنفس | ١٢ | ٥ | ٪١٠٠ |
| | التوقيت والتوافق | ٩ | ٥ | ٪١٠٠ |
| الاجمالي | | | | |
| | | ١٠٠ | ٤ | ٪٨٠ |

وبعد عرض الاستمارات الخاصة باستطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وعناصر استمارة تقييم مستوى الأداء مرفق (٦) ، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء (٨٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) من اتفاق آراء السادة الخبراء .
تحديد محتوى البرنامج الترويحي المائي قيد البحث .

وفي ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع علمية متخصصة في مجال رياضة السباحة ، قام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد محتوى البرنامج الترويحي المائي المقترح للتعرف على أثرها على المتغيرات قيد البحث ، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٧) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير وتم عرضها علي (٥) خبير في مجال رياضة السباحة من أعضاء هيئة التدريس وذلك لتحديد محتوى البرنامج ، والجداول (٦) ، (٧ ، ٨) توضح نتيجة استطلاع الرأي .

جدول (٦)

آراء الخبراء حول تحديد مدة البرنامج

ن=٥

| م | عدد أسابيع البرنامج | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---------------------|---------|----------------|
| ١ | ٦ أسابيع | صفر | صفر% |
| ٢ | ٨ أسابيع | ٤ | ٪٨٠ |
| ٣ | ١٢ أسبوع | ١ | ٪٢٠ |

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد مدة البرنامج تراوحت بين (صفر% - ٨٠٪) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) من اتفاق آراء الخبراء لاختيار مدة البرنامج المقترح وهي (٨ أسابيع).

جدول (٧)

آراء الخبراء حول تحديد عدد الوحدات خلال كل أسبوع للبرنامج

ن=٥

| م | عدد الوحدات في الأسبوع | التكرار | النسبة المئوية |
|---|------------------------|---------|----------------|
| ١ | ٢ وحدة | صفر | صفر% |
| ٢ | ٣ وحدة | ٤ | ٨٠% |
| ٣ | ٤ وحدة | ١ | ٢٠% |

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد عدد الوحدات الاسبوعية للبرنامج المقترح تراوحت بين (صفر% - ٨٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء لاختيار عدد الوحدات الاسبوعية للبرنامج وهي (ثلاث وحدات أسبوعيا).

جدول (٨)

آراء الخبراء حول تحديد زمن الوحدة للبرنامج المقترح

ن=٥

| م | زمن الوحدة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|------------|---------|----------------|
| ١ | ٣٠ دقيقة | صفر | صفر% |
| ٢ | ٥٠ دقيقة | ٤ | ٨٠% |
| ٣ | ٦٠ دقيقة | ١ | ٢٠% |

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد زمن الوحدة تراوح بين (صفر% - ٨٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء وهي (٥٠) دقيقة للوحدة.

ومن خلال العرض السابق للجداول (٦ ، ٧ ، ٨) قام الباحث بإعداد البرنامج بحيث يشمل على (٢٤) وحدة لمدة (٨) أسبوع بواقع (ثلاث وحدات في الأسبوع) ، وزمن الوحدة (٥٠) دقيقة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

كان في الفترة من الاحد ٢٠٢٣/٤/٢ الي ٢٠٢٣/٤/١٦ الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات القياس ، حيث قام الباحث بتطبيق أدوات القياس علي "العينة الاستطلاعية" والتي يمثلها (٢٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج

العينة الاساسية للبحث من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام).

البرنامج الترويحي :

الاسبوع الاول الوحدة: الاولى

الهدف الرئيسى : تنميه السرعه الانتقاليه

اهم التعليمات المرتبطه بالوحده : ان يقوم السباحين باداء الوحده مع بعضهم البعض - الالتزام بتعليمات وتوجيهات المدرب

| مكونات اليوم | الزمن | المحتوى | اخراج |
|----------------|-------|--|-------|
| الاحماء | ١٠ | دوران الذراعين للأمام والخلف الجرى في المكان ١١ * ٥ | |
| الجزء التمهيدى | ١٠ | - تقسم المجموعة إلى فريقين يقوم أفراد كل فريق بتمرير الكرة فيما بينهم لمحاولة الوصول إلى مرمى الفريق المنافس و إحراز هدف مع و الفريق الفائز هو الذي يحرز عدد من الأهداف | |
| الجزء الرئيسى | ٢٠ | - الارقام وصف الأداء : يتم ربط الأطواق وعمل دائرة منها وتقسّم المجموعة إلى مجموعتين متكافئتين تقوم كل مجموعة للعبة أولاً بان يقوم كل عضو من المجموعة بالدخول في من الأطواق و يقف أحد أفراد المجموعة الأخرى في المنتصف وعند إشارة البدء يقوم الوسط بالدوران على أعضاء المجموعة و اعطاء كل واحد (رقم) (لاعب تلو الآخر و أثناء النداء يقوم اثنان من اللا بالغوص في الماء وتبديل الأماكن في الأطواق و في هذه الا يسرع لاعب الوسط بشغل أي من هذه الأطواق أثناء تغير الأ ، و ألا الذي يحتل مكانة هو الذي يتحول إلى لاعب وسط - عمل مسابقات في السباحة لمسافة (١٥) متر | |
| الجزء الختامى | ١٠ | - المشي في الماء بهدوء . - اخذ شهيق من الأنف في ثلاث عدات و الاحتفاظ به ثلاث عدات ثم إخرجه في ثلاث عدات. | |

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي:

صدق الاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها علي "العينة الاستطلاعية" والبالغ قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الرُبيع الأعلى والرُبيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب درجات "العينة الاستطلاعية" ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في الاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين اللاعبين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، حيث كان عدد كل مجموعة (٦) لاعب ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى)، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٤م.

جدول (٩)

معامل صدق اختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | الفرق بين المتوسطين | الرُبيع الأدنى | | الرُبيع الأعلى | | الاختبار |
|---------------|----------|---------------------|----------------|---------|----------------|---------|--|
| | | | ن = ٢ | | ن = ١ | | |
| | | | ع± | /س | ع± | /س | |
| ٠,٠٠٠ | *٩,٥٦١ | ٢٧,٥٠٠ | ٦,١٧٨ | ١٧٧,١٦٧ | ٣,٣٨٦ | ٢٠٤,٦٦٧ | الوثب العريض |
| ٠,٠٠٠ | *٨,٥٨١ | ١٢,٠٠٠ | ٢,٠٦٦ | ٢٩,٣٣٣ | ٢,٧٣٣ | ٤١,٣٣٣ | الوثب العمودي |
| ٠,٠٠٠ | *١١,٧٠٧ | ٣٨,١٦٧ | ٥,٢٤٤ | ٣٩٣,٥٠٠ | ٦,٠٢٢ | ٤٣١,٦٦٧ | دفع كرة طبيه بالذراعين |
| ٠,٠٠٠ | *٨,٧٦٢ | ٩,١٦٧ | ١,٣٧٨ | ٣٨,٥٠٠ | ٢,١٦٠ | ٤٧,٦٦٧ | من وضع الانبطاح الذراعين جانباً عالياً |
| ٠,٠٠٠ | *٦,٧٦١ | ٢,٦٦٧ | ٠,٥١٦ | ٣,٦٦٧ | ٠,٨١٦ | ٦,٣٣٣ | ثني الجذع اماماً اسفل من الوقوف |
| ٠,٠٠٠ | *٨,٠٦٢ | ٢,١٦٧ | ٠,٥١٦ | ١٠,٦٦٧ | ٠,٤٠٨ | ١٢,٨٣٣ | رمي كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ ث |
| ٠,٠٠٠ | *١٠,٠٧٣ | ١٤,٥٠٠ | ٢,١٣٧ | ٦٢,١٦٧ | ٢,٨٠٥ | ٧٦,٦٦٧ | الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين |
| ٠,٠٠٠ | *٨,٧٣٦ | ٠,٧٣٨ | ٠,١٤٢ | ٧,٠١٨ | ٠,١٥٠ | ٦,٢٨٠ | الجرى المكوكي |
| ٠,٠٠٠ | *١٥,٥٩٠ | ٥,٦٣٨ | ٠,٥٩٠ | ٢٢,٩٨٥ | ٠,٦٦١ | ١٧,٣٤٧ | ٢٥م سباحة حرة |
| ٠,٠٠٠ | *٧,٤١٤ | ٠,٣١٢ | ٠,٠٩٦ | ١,٤٤٣ | ٠,٠٣٨ | ١,١٣٢ | اختبار البدء |
| ٠,٠٠٠ | *١٠,١١٨ | ٦٠,٧٤٣ | ٨,٠٥٥ | ٤٠٦,٢٦٠ | ١٢,٣٠٤ | ٣٤٥,٥١٧ | ٤٠٠م سباحة حرة |

*قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٠) مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٢٢٨)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين مجموعة (الرُبيع الأعلى ، الرُبيع الأدنى) ولصالح مجموعة الرُبيع الأعلى في الاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦,٧٦١ ، ١٥,٥٩٠)

وكانت قيمة مستوى الدلالة (0.0000) وهي قيم اقل من (0.05) ، مما يدل على صدق الاختبار قيد البحث.

ثبات الاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test Retest -) علي عينة بلغ قوامها (20) لاعب من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت 15 عام) "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 وبفهم التعليمات بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد الموافق 9 / 4 / 2023 ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (10)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي

ن = 20

| مستوي الدلالة | قيمة "ر" | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | الاختبار | |
|---------------|----------|----------------|---------|---------------|---------|--|----------------|
| | | ع± | /س | ع± | /س | | |
| 0.0000 | *0.996 | 12.644 | 192.750 | 12.049 | 192.150 | الوثب العريض | البدنية |
| 0.0000 | *0.992 | 5.225 | 36.600 | 5.230 | 35.250 | الوثب العمودي | |
| 0.0000 | *0.995 | 16.879 | 413.450 | 16.345 | 413.250 | دفع كرة طبيه بالذراعين | |
| 0.0000 | *0.983 | 3.837 | 43.100 | 3.998 | 42.750 | من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا | |
| 0.0000 | *0.901 | 1.294 | 4.900 | 1.210 | 4.900 | ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف | |
| 0.0000 | *0.905 | 0.945 | 12.050 | 0.933 | 11.850 | رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها 25 ث | |
| 0.0000 | *0.994 | 6.055 | 69.150 | 6.215 | 68.900 | الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين | |
| 0.0000 | *0.981 | 0.319 | 6.655 | 0.317 | 6.668 | الجرى المكوكى | |
| 0.0000 | *0.997 | 2.387 | 19.909 | 2.386 | 19.957 | 25م سباحة حرة | المستوي الرقمي |
| 0.0000 | *0.996 | 0.144 | 1.286 | 0.143 | 1.287 | اختبار البدء | |
| 0.0000 | *0.991 | 26.461 | 375.710 | 26.096 | 376.609 | 400م سباحة حرة | |

* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوي دلالة (0.05) = (0.444)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات ذو قيم دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم "ر" المحسوبة ما بين (٠.٩١٩ - ٠.٩٩٧) ، مما يدل على ثبات الاختبارات .

ومن نتائج الجدولين (٩ ، ١٠) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاختبارات البدنية وقياس المستوي الرقمي قيد البحث.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوي الأداء للسباحة الحرة:

صدق استمارة تقييم مستوي الأداء للسباحة الحرة:

تم حساب صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري قيد البحث عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها علي "العينة الاستطلاعية" والبالغ قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب درجات "العينة الاستطلاعية" ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين اللاعبين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، ثم قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، حيث كان عدد كل مجموعة (٦) لاعب ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربع (الأعلى والأدنى)، وذلك يوم الأحد الموافق ١٠ / ٤ / ٢٠٢٣ .

جدول (١١)

معامل صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للسباحة الحرة

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | الفرق بين المتوسطين | الربع الأدنى | | الربع الأعلى | | معايير الاستمارة |
|---------------|----------|---------------------|--------------|--------|--------------|--------|-------------------|
| | | | ن = ٢ = ٦ | | ن = ١ = ٦ | | |
| | | | ع± | /س | ع± | /س | |
| ٠.٠٠٠ | *٩.٤٢٢ | ٨.٥٠٠ | ١.٦٥٦ | ١٣.٠٨٣ | ١.٤٦٣ | ٢١.٥٨٣ | وضع الجسم |
| ٠.٠٠٠ | *٩.٥٨٢ | ١٢.٠٨٣ | ٢.٥٥٨ | ٨.٤١٧ | ١.٧٣٢ | ٢٠.٥٠٠ | الرجلين |
| ٠.٠٠٠ | *٨.١٠٦ | ١٠.٤١٧ | ٢.٣٥٤ | ١٠.٩١٧ | ٢.٠٩٠ | ٢١.٣٣٣ | الذراعين |
| ٠.٠٠٠ | *٩.٧٠٠ | ٤.٩١٧ | ١.٠٣٣ | ٤.٣٣٣ | ٠.٦٨٩ | ٩.٢٥٠ | وضع الرأس والتنفس |
| ٠.٠٠٠ | *٧.٨٨١ | ٣.٥٠٠ | ٠.٦٦٥ | ٣.٤١٧ | ٠.٨٦١ | ٦.٩١٧ | التوقيت والتوافق |
| ٠.٠٠٠ | *٩.١٧٦ | ٣٩.٤١٧ | ٨.٠٨٥ | ٤٠.١٦٧ | ٦.٧٣٤ | ٧٩.٥٨٣ | الاجمالي |

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٠) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٢٨)

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الرُبيع الأعلى ، الرُبيع الأدنى) ولصالح مجموعة الرُبيع الأعلى في استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للسباحة الحرة ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٨٨١ ، ٩.٧٠٠) وكانت قيمة مستوي الدلالة (٠.٠٠٠) وهي قيم اقل من (٠.٠٥) ، مما يدل على صدق الاستمارة قيد البحث.

ثبات استمارة تقييم مستوي الأداء للسباحة الحرة:

تم إيجاد معامل ثبات استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للسباحة الحرة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test – Retest) علي عينة بلغ قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبر الباحث نتائج استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للسباحة الحرة الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول ، ثم قام بإعادة تطبيق الاستمارة تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأحد الموافق ١٧ / ٤ / ٢٠٢٣ ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني استمارة تقييم مستوي الأداء للسباحة الحرة

ن = ٢٠

| مستوي الدلالة | قيمة "ر" | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | محاور الاستمارة |
|---------------|----------|----------------|--------|---------------|--------|-------------------|
| | | ع± | /س | ع± | /س | |
| ٠.٠٠٠ | *٠.٩٩٠ | ٣.٧٤٣ | ١٧.٢٠٠ | ٣.٦٦٥ | ١٧.٣٠٠ | وضع الجسم |
| ٠.٠٠٠ | *٠.٩٩٢ | ٤.٧٦٢ | ١٥.٦٠٠ | ٥.٢٤١ | ١٤.٨٧٥ | الرجلين |
| ٠.٠٠٠ | *٠.٩٨٨ | ٤.٣٦٩ | ١٧.٧٠٠ | ٤.٥٥٧ | ١٦.٣٥٠ | الذراعين |
| ٠.٠٠٠ | *٠.٩٨٢ | ٢.٠٢٢ | ٧.٢٠٠ | ٢.١٤٤ | ٦.٩٠٠ | وضع الرأس والتنفس |
| ٠.٠٠٠ | *٠.٩٤٨ | ١.٤٨٣ | ٥.٥٠٥ | ١.٥٥٩ | ٥.٢٠٠ | التوقيت والتوافق |
| ٠.٠٠٠ | *٠.٩٩٦ | ١٦.٢٥٩ | ٦٣.٢٠٥ | ١٧.٠٦٤ | ٦٠.٦٢٥ | الاجمالي |

* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٤٤٤)

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للسباحة الحرة ذو قيم دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم "ر" المحسوبة ما بين (٠.٩١٩ - ٠.٩٩٧) ، مما يدل على ثبات الاستمارة .

ومن نتائج الجدولين (١١ ، ١٢) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات لاستمارة تقييم مستوى الأداء للسباحة الحرة يكون الباحث قد تحقق من توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاستمارة قيد البحث.

الدراسة الأساسية

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) القياسات البدنية والمهارية في الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٧م إلي ٢٠٢٣/٤/٢٠م بجمعية الشبان المسلمين بينها، والتي استغرقت ٣ ايام.

تطبيق البرنامج

خضعت المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لبرنامج موحد في كل محتوياته فيما عدا البرنامج (الترويحي) المقترح الذي طبق من قبل الباحث على لاعبي المجموعة التجريبية فقط مع تطابق وقت تنفيذ البرنامج على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك لمدة ٨ أسابيع في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٠م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٠م

البرنامج الترويحي المقترح :

لتخطيط البرنامج كان لابد من تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج وخطوات بناء البرنامج:

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح تأثير برنامج ترويحي مائي على بعض القدرات البدنية ومستوى اداء السباحين خلال فتره الاعداد العام لناشئى السباحة قيد البحث.

يهدف البرنامج الترويحي المائي المقترح إلي تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى للاعبي السباحة ومن ثم تحسين مستوى الأداء المهارى قيد البحث خلال فتره الاعداد العام ، يشتمل البرنامج الترويحي المائي على مجموعة من التدريبات التي تعمل علي تطوير بعض القدرات البدنيه عن طريق اشكال تدريبيه تنافسيه مشوقه بين اللاعبين كتمرينات أساسية لتطوير مستوى القدرات البدنية والأداء المهارى للسباحة الحرة قيد البحث وبالتالي التعرف علي تأثير الترويح المائي على القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهارى للسباحة الحرة قيد البحث والتي تم عرضها على السادة الخبراء. مرفق (٧)



أسس ومعايير بناء البرنامج التدريبي المقترح:

في ضوء هدف البرنامج التدريبي، قام الباحث بوضع الأسس والمعايير التالية:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذي وضع من أجله.
- أن يتضمن البرنامج العديد من الألعاب الترويحية التي تتناسب مع قدرات وطبيعة السباحين عينة البحث.
- مراعاة أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية للسباحين.
- التنوع في الألعاب الترويحية والتمرينات حتى يمكن تحقيق هدف البحث.
- مراعاة توفير الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج الترويحي.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة لضمان نجاح البرنامج.
- أن يحقق الهدف من البرنامج وأن تتماشى الألعاب الترويحية المتنوعة مع ميول وحاجات واتجاهات أفراد عينة البحث.
- أن تكون الألعاب الترويحية مشوقة وجماعية ومحبة للنفس وتخلق جو من المرح والسعادة حتى تساعد عينة البحث على تخفيف حالة الشعور بالوحدة النفسية، وزيادة حالة الشعور بالأمن النفسي.
- أن يشمل البرنامج تمرينات للإحماء والتهدئة.
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الوحدة ملائماً ومناسباً لقدرات العينة.
- استخدام الكرات كرات جلدية ملونة ، كرة الطائرة ، كرة سلة) في بعض الألعاب الصغيرة ، واختيار مجموعة من التمرينات البسيطة في جزء التمرينات.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة، بحيث يمكن التعديل في بعض مكوناته وفقاً للحالة البدنية والنفسية لعينة البحث.

متغيرات البرنامج الأساسية :

- مدة البرنامج ٨ اسابيع

- زمن الوحدة التدريبية:

تم تحديد زمن الإحماء (١٠ق) وتم تحديد زمن الاحماء (١٠) الجزء الرئيسي فهو (٢٠ق)

التهدئة (٥ق)

القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة

قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة من الفترة الزمنية ٢٢/٦/٢٣م الي ٢٤/٦/٢٣م.



البرنامج المقترح:

أهداف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج الترويحي المائي المقترح إلي تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى للاعبي السباحة ومن ثم تحسين مستوى الأداء المهارى قيد البحث خلال فتره الاعداد العام ، يشتمل البرنامج الترويحي المائي على مجموعة من التدريبات التي تعمل علي تطوير بعض القدرات البدنيه عن طريق اشكال تدريبيه تنافسيه مشوقه بين اللاعبين كتمرينات أساسية لتطوير مستوى القدرات البدنية والأداء المهارى للسباحة الحرة قيد البحث وبالتالي التعرف علي تأثير الترويح المائي على القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهارى للسباحة الحرة

أغراض البرنامج المقترح

- أن يكتسب اللاعب المفاهيم والمعارف الخاصة بالمهارات قيد البحث.
- أن يتعرف اللاعب على طبيعة الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .
- أن يتقهم اللاعب تسلسل الأداء للمهارات قيد البحث .
- أن يكتسب اللاعب القدرة على التفكير العلمي المنظم .
- أن يكتسب اللاعب الشعور بالتشويق والسعادة .
- أن يكتسب اللاعب الشعور بالسرور والتجديد.
- أن يشعر اللاعب بالأمان أثناء تعلم المهارات قيد البحث .
- أن يشعر اللاعب بالحماس والرغبة فى التدريب.

أسس وضع البرنامج

راعي الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح باستخدام الترويح المائي حيث تعتبر هو المحور الرئيسى الذى يدور حوله البحث ، على اعتبار أن هذه الأسس معايير للبرنامج يتضمن البرنامج المقترح مجموعة من الألعاب الترويحية والتمرينات البسيطة التي يؤديها السباح بمفرده أو مع مجموعه من زملائه في الوسط المائي والتي تسهم في تنمية القدرات البدنية ومستوي اداء السباحين قيد البحث، حيث تم الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة كدراسة كلا من محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٦) (٢٧)، علي محمد علي (٢٠١٥) (١٠)، أشرف محمود مرسي (٢٠١٢) (٣٢)، لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠) (١٢)، حاتم حسني محمد وآخرون (٢٠٠٩) (٣١) ، نادية محمد طاهر (٢٠٠٨) (٢٩)، هيثم سيد محمد (2005) (٢٨)، ma (٢٠١٩) (١٦) ،



battaglia et al باتاجليا واخرون ٢٠١٩ (٤١) , zanobini & solari زانوبيني و سولارى
٢٠١٩ (٤٣) , phytanza & burhaein فيتانزا وبورهيين ٢٠١٩ (٤٤) , miche lawson et
al ميتش لاوسون واخرون ٢٠١٩ (٤٥) , husein حوسين ٢٠١٩ (٤٦) , وذلك للاستفادة منها
في بناء وحدات البرنامج، وفيما يلي الخطوات التي تم إتباعها لتصميم البرنامج :

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
 - مستوى القدرات البدنية لدي عينة البحث.
 - مستوى الاداء المهاري لدي عينة البحث.
 - مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية .
 - مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
 - أن يناسب البرنامج محتوى المهارات قيد البحث .
 - أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .
 - أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج .
 - أن يكون البرنامج متكاملا خلال مراحلته المختلفة .
 - مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب .
 - أن يعمل البرنامج على استثارة دوافع اللاعبين.
 - أن يحقق البرنامج عامل التشويق والإثارة للاعبين.
 - مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
 - توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البحث.
 - مراعاة إختيار وترتيب التمرينات داخل البرنامج .
 - أن يتشابه شكل الأداء فى التمرينات مع طبيعة الأداء للاعبين.
 - مراعاة أن تكون فترات الراحة مناسبة للحمل المستخدم.
 - أن تتم التمرينات بأقصى سرعة وقوة .
 - أن يحقق البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين.
- الأسس العلمية لبناء البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي :-



- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذي وضع من أجله.
- أن يتضمن البرنامج العديد من الألعاب الترويحية التي تتناسب مع قدرات وطبيعة السباحين عينة البحث.
- مراعاة أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية للسباحين.
- التنوع في الألعاب الترويحية والتمارين حتى يمكن تحقيق هدف البحث.
- مراعاة توفير الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج الترويحي.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة لضمان نجاح البرنامج.
- أن يحقق الهدف من البرنامج وأن تتمشى الألعاب الترويحية المتنوعة مع ميول وحاجات واتجاهات أفراد عينة البحث.
- أن تكون الألعاب الترويحية مشوقة وجماعية ومحبة للنفس وتخلق جو من المرح والسعادة حتى تساعد عينة البحث على تخفيف حالة الشعور بالوحدة النفسية، وزيادة حالة الشعور بالأمن النفسي.
- أن يشمل البرنامج تمارين للإحماء والتهدئة.
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الوحدة ملائماً ومناسباً لقدرات العينة.
- استخدام الكرات كرات جلدية ملونة ، كرة الطائرة ، كرة سلة) في بعض الألعاب الصغيرة ، واختيار مجموعة من التمارين البسيطة في جزء التمارين.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة، بحيث يمكن التعديل في بعض مكوناته وفقاً للحالة البدنية والنفسية لعينة البحث.

أجزاء الوحدة الترويحية :

جزء الاحماء : ويشتمل هذا الجزء علي عدد من التمارين البدنية والألعاب السهلة البسيطة التي تسهم في تنشيط الدورة الدموية وتوليد الطاقة في الجسم بالإضافة إلى إكساب الجسم المرونة وتنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها، ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

الجزء التمهيدي : ويشتمل هذا الجزء علي عدد من التمارين البدنية والألعاب الترويحية التي تتناسب مع الصفة المراد تطويرها في الجزء الرئيسي من البرنامج ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

الجزء الرئيسي : ويشتمل هذا الجزء علي مجموعة من الألعاب الترويحية والتي تسهم في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، حيث راعي الباحثان في هذه الألعاب أن تتميز بالإثارة والمتعة والتشويق وكذلك المنافسة، ومدة هذا الجزء (٢٠) دقيقة.

الجزء الختامي : ويتكون هذا الجزء من مجموعة من التمرينات والألعاب السهلة البسيطة والتي تهدف إلى تهيئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

المُعَالَجَةُ الإِحْصَائِيَّةُ :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعَالَجَةُ البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" "T.Test"
- مُعَامِلُ الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

عرض نتائج الفرض الاول :

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة".

لاثبات الفرض الاول وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة لعينة البحث من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) ، بإستخدام إختبار (ت) (T.test).

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة

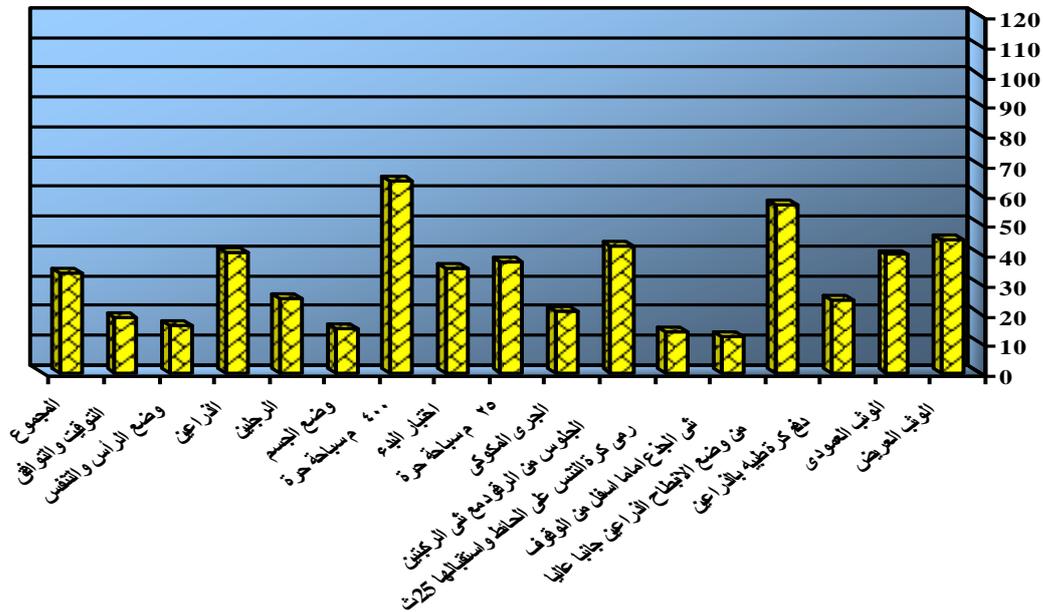
ن = ٢٠

| نسبة التحسن % | مستوي الدلالة | قيمة "ت" | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المتغيرات | |
|---------------|---------------|----------|---------------------|---------------|---------|---------------|---------|--|----------|
| | | | | ع± | /س | ع± | /س | | |
| ٤.٦٩٧ | ٠.٠٠٠ | *٤٤.٦٢٨ | ٩.١٠٠ | ١٢.٦٢١ | ٢٠.٢٨٥٠ | ١١.٩٩٩ | ١٩٣.٧٥٠ | الوثب العريض | البدنية |
| ١٢.٢٥٤ | ٠.٠٠٠ | *٣٩.٧٥٣ | ٤.٣٥٠ | ٦.٠٠٢ | ٣٩.٨٥٠ | ٥.٦١٥ | ٣٥.٥٠٠ | الوثب العمودي | |
| ٣.٨٤٥ | ٠.٠٠٠ | *٢٤.٥١٩ | ١٥.٩٠٠ | ١٨.٥٠٣ | ٤٢٩.٤٥٠ | ١٦.٥٧٠ | ٤١٣.٥٥٠ | دفع كرة طبيه بالذراعين | |
| ٨.٩٥٥ | ٠.٠٠٠ | *٥٦.٦٦٦ | ٣.٩٠٠ | ٤.١١٠ | ٤٧.٤٥٠ | ٣.٩٦٧ | ٤٣.٥٥٠ | من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا | |
| ٢٦.٩٢٣ | ٠.٠٠٠ | *١٢.٤٥٧ | ١.٤٠٠ | ١.٢٣١ | ٦.٦٠٠ | ١.١٥٢ | ٥.٢٠٠ | ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف | |
| ٩.٦٢٣ | ٠.٠٠٠ | *١٤.٠٣٨ | ١.١٥٠ | ٠.٩١٢ | ١٣.١٠٠ | ٠.٩٩٩ | ١١.٩٥٠ | رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ ث | |
| ٦.٦٩١ | ٠.٠٠٠ | *٤٢.٤٩٥ | ٤.٦٥٠ | ٦.٤٨٣ | ٧٤.١٥٠ | ٦.٠٨٣ | ٦٩.٥٠٠ | الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين | |
| ٣.٨٥١ | ٠.٠٠٠ | *٢٠.٥٥٨ | ٠.٢٥٦ | ٠.٣٦١ | ٦.٣٧٩ | ٠.٣٣٦ | ٦.٦٣٥ | الجرى المكوكى | |
| ٨.٧٢٣ | ٠.٠٠٠ | *٣٧.٤٠٤ | ١.٧٢٨ | ٢.١٦١ | ١٨.٠٧٨ | ٢.٣٦٨ | ١٩.٨٠٥ | ٢٥ م سباحة حرة | الرقمي |
| ٨.٥٣١ | ٠.٠٠٠ | *٣٥.١١٥ | ٠.١٠٩ | ٠.١٣٤ | ١.١٧٤ | ٠.١٤٥ | ١.٢٨٤ | اختبار البدء | |
| ٤.٧٠٨ | ٠.٠٠٠ | *٦٤.٥٣٨ | ١٧.٥٩٧ | ٢٤.٦٨٢ | ٣٥٦.٢١٨ | ٢٥.٩٠٢ | ٣٧٣.٨١٥ | ٤٠٠ م سباحة حرة | |
| ١٥.٦٠٧ | ٠.٠٠٠ | *١٥.٠٦٩ | ٢.٧٠٠ | ٣.٢٧٣ | ٢٠.٠٠٠ | ٣.٦٦٥ | ١٧.٣٠٠ | وضع الجسم | المهارية |
| ٢٧.٢٢٧ | ٠.٠٠٠ | *٢٥.٠٢٩ | ٤.٠٥٠ | ٥.٠٣٥ | ١٨.٩٢٥ | ٥.٢٤١ | ١٤.٨٧٥ | الرجلين | |
| ٢٣.٠٣١ | ٠.٠٠٠ | *٤٠.٧٤٢ | ٣.٨٧٥ | ٤.٣٧٨ | ٢٠.٧٠٠ | ٤.٣٩٩ | ١٦.٨٢٥ | الذراعين | |
| ٢١.٣٧٧ | ٠.٠٠٠ | *١٥.٩٨٠ | ١.٤٧٥ | ١.٩١٢ | ٨.٣٧٥ | ٢.١٠٦ | ٦.٩٠٠ | وضع الرأس والتنفس | |
| ٢٨.٨٢٦ | ٠.٠٠٠ | *١٨.٥٣٨ | ١.٥٣٥ | ١.٣٠٢ | ٦.٨٦٠ | ١.٥١٥ | ٥.٣٢٥ | التوقيت والتوافق | |
| ٢٢.٢٧٠ | ٠.٠٠٠ | *٣٣.٧٩٣ | ١٣.٦٣٥ | ١٥.٧٨٩ | ٧٤.٨٦٠ | ١٦.٨٣٠ | ٦١.٢٢٥ | المجموع | |

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٢٨)

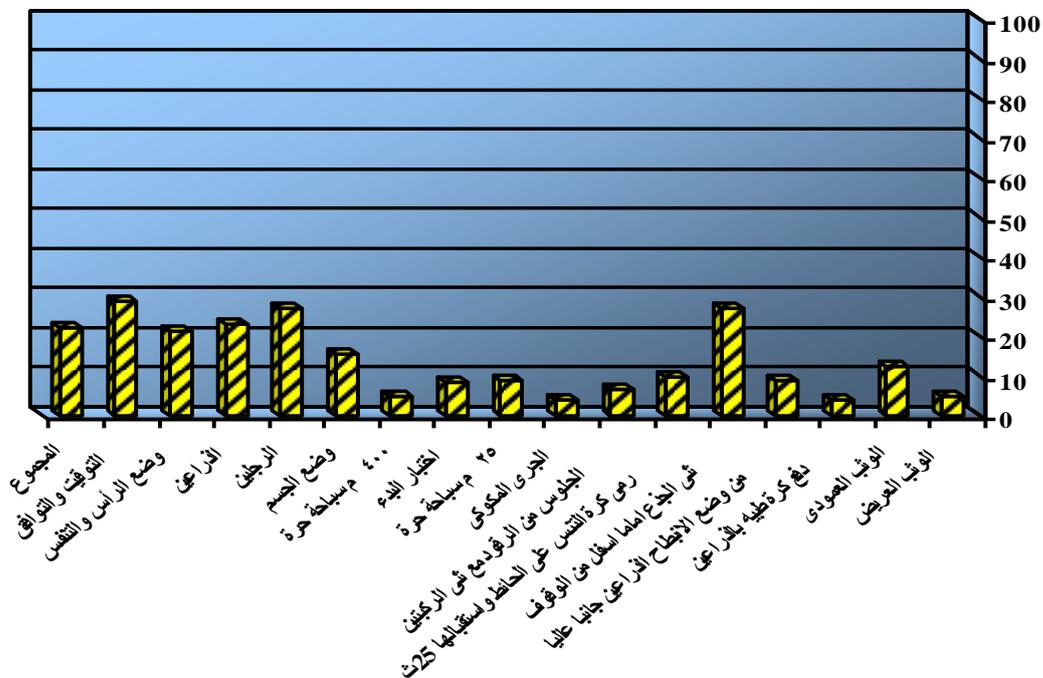
يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٢.٤٥٧ ، ٦٤.٥٣٨) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وكانت قيمة مستوي الدلالة (٠.٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات

القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة



شكل (٢)

قيمة "ت" : دلالة الفرق بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة



شكل (٣)

نسبة التحسن % : بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة



مناقشة نتائج الفرض الاول :

يوضح الجدول رقم (١٣) والخاص بأختبار (ت) بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة , يتضح وجود فروق داله احصائية لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي (الضابط) له تأثير إيجابي

وضح محمد حسن العلاوي (٢٠٠٢م) الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا متزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداده أربعة جوانب ضرورية وهامة وهي (الإعداد البدني والمهاري والنفسي والخططي) حيث ان الجميع مرتبط ببعضه . (٥ : ٢٤ - ٢٦)

أكد كلا من علي فهمي البيك , عماد الدين عباس ابو زيد , محمد احمد عبدو خليل (٢٠٠٨م) ان فترة الإعداد العام تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المسابقات (المنافسات)، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل لاعبيه إلى مستوى عال ثابت في الجوانب البدنية والمهارية، والخططية والنفسية.. الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات حيث أن الفترة الأولى يكون العمل فيها يتجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام سواء البدنية أو الفنية.

(٩ : ٦٦ - ٦٧)

وطبقا للبرنامج التدريبي التقليدي نجد ان هناك حتما تطور بشكل إيجابي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالسباحة و المستوى الرقمي ومستوى الاداء لدى ناشئي السباحة في قطاع القليوبيه

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة".

لاثبات الفرض الثاني وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري

للسباحة الحرة لعينة البحث من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) ، بإستخدام إختبار (ت) (T.test).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة

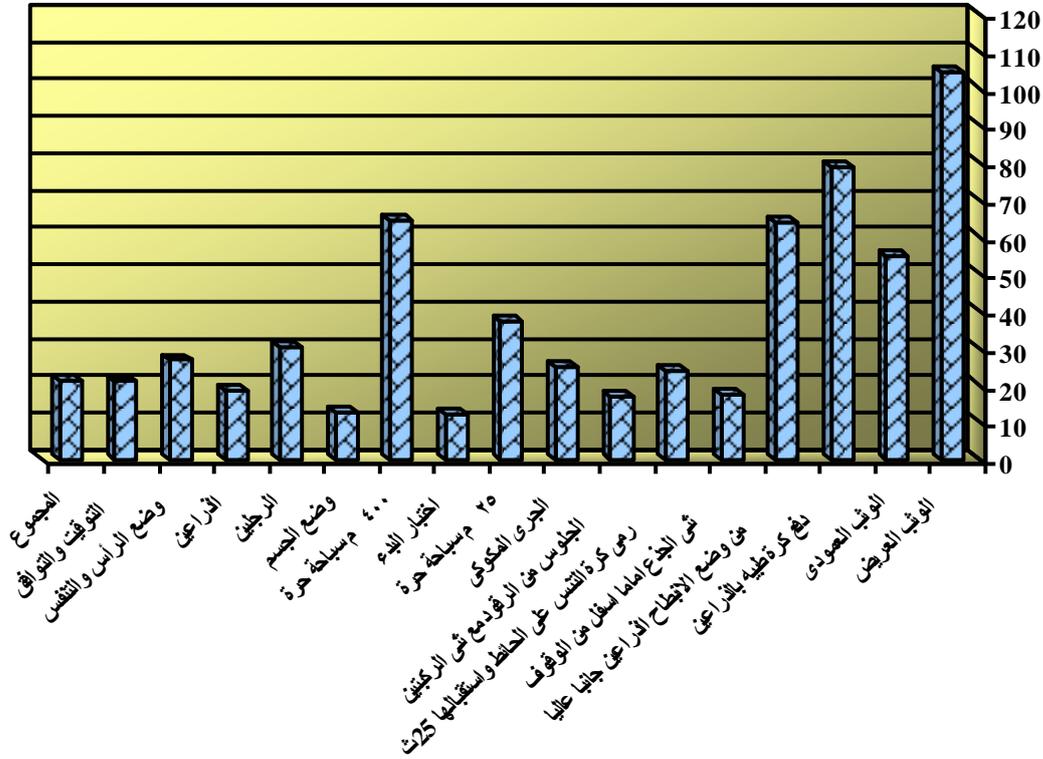
ن=٢٠

| نسبة التحسن % | مستوي الدلالة | قيمة "ت" | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المتغيرات | |
|---------------|---------------|----------|---------------------|---------------|---------|---------------|---------|--|----------|
| | | | | ع± | /س | ع± | /س | | |
| ١١.٤٥٨ | ٠.٠٠٠ | *١٠٤.٦٩٩ | ٢١.٨٥٠ | ١٣.٠١٢ | ٢١٢.٥٥٠ | ١٢.١٣١ | ١٩٠.٧٠٠ | الوثب العريض | البدنية |
| ٣٤.١٤٦ | ٠.٠٠٠ | *٥٤.٩٨٣ | ١١.٩٠٠ | ٥.٧٣٩ | ٤٦.٧٥٠ | ٥.٢١٤ | ٣٤.٨٥٠ | الوثب العمودي | |
| ١٢.٤٣٥ | ٠.٠٠٠ | *٧٩.٠٠٠ | ٥١.٣٥٠ | ١٧.٧١٧ | ٤٦٤.٣٠٠ | ١٦.٢٢٧ | ٤١٢.٩٥٠ | دفع كرة طبيه بالذراعين | |
| ١٨.٥٦٦ | ٠.٠٠٠ | *٦٣.٩٤٥ | ٧.٩٠٠ | ٣.٨٧٣ | ٥٠.٤٥٠ | ٣.٩٨٠ | ٤٢.٥٥٠ | من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا | |
| ٦٣.٩١٨ | ٠.٠٠٠ | *١٧.٥٩٢ | ٣.١٠٠ | ١.٩٣٢ | ٧.٩٥٠ | ١.٢٢٦ | ٤.٨٥٠ | ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف | |
| ١٨.٨٨٤ | ٠.٠٠٠ | *٢٣.٩٧٤ | ٢.٢٠٠ | ١.٢٢٦ | ١٣.٨٥٠ | ١.٠٤٠ | ١١.٦٥٠ | رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ | |
| ١٨.٠٤٨ | ٠.٠٠٠ | *١٧.٢٠٦ | ١٢.٣٠٠ | ٩.٢٩٩ | ٨٠.٤٥٠ | ٦.٣٠٢ | ٦٨.١٥٠ | الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين | |
| ٩.٦٣٣ | ٠.٠٠٠ | *٢٥.١٦٣ | ٠.٦٤٥ | ٠.٣٤٠ | ٦.٠٤٦ | ٠.٣٠٣ | ٦.٦٩١ | الجرى المكوكى | الرقمي |
| ١٧.٨٩٥ | ٠.٠٠٠ | *٣٧.٣١٧ | ٣.٥٩٨ | ١.٩٧٢ | ١٦.٥٠٦ | ٢.٤٠٤ | ٢٠.١٠٤ | ٢٥م سباحة حرة | |
| ١٥.٦٨٣ | ٠.٠٠٠ | *١٢.٢٩٨ | ٠.٢٠٢ | ٠.١٠٣ | ١.٠٨٦ | ٠.١٤٩ | ١.٢٨٨ | اختبار البدء | |
| ١٠.٩٥٤ | ٠.٠٠٠ | *٦٤.٥٣٤ | ٤١.٥٥٩ | ٢٣.٤٠٩ | ٣٣٧.٨٣٩ | ٢٦.٢٨٩ | ٣٧٩.٣٩٨ | ٤٠٠م سباحة حرة | المهارية |
| ٣٥.٣٥٧ | ٠.٠٠٠ | *١٢.٨٤٦ | ٥.٨٢٥ | ٢.١١١ | ٢٢.٣٠٠ | ٣.٦٧٦ | ١٦.٤٧٥ | وضع الجسم | |
| ٦٣.٤٧٢ | ٠.٠٠٠ | *٣٠.٣٦٤ | ٨.٧٧٥ | ٤.٠٣٨ | ٢٢.٦٠٠ | ٤.٩٩٨ | ١٣.٨٢٥ | الرجلين | |
| ٥٠.٧٨٤ | ٠.٠٠٠ | *١٨.٤٤٣ | ٨.١٠٠ | ٣.١٤٥ | ٢٤.٠٥٠ | ٤.٧١٠ | ١٥.٩٥٠ | الذراعين | |
| ٥٠.٧٦٩ | ٠.٠٠٠ | *٢٦.٩٤٤ | ٣.٣٠٠ | ١.٧٢٧ | ٩.٨٠٠ | ٢.١٠٩ | ٦.٥٠٠ | وضع الرأس والتنفس | |
| ٥٥.٦٤٤ | ٠.٠٠٠ | *٢١.٠٤٠ | ٢.٨١٠ | ١.٠٩١ | ٧.٨٦٠ | ١.٥٣٠ | ٥.٠٥٠ | التوقيت والتوافق | |
| ٤٩.٨٤٤ | ٠.٠٠٠ | *٢١.٤٧٩ | ٢٨.٨١٠ | ١١.٩٤٣ | ٨٦.٦١٠ | ١٦.٩٤١ | ٥٧.٨٠٠ | المجموع | |

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٩) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٢٨)

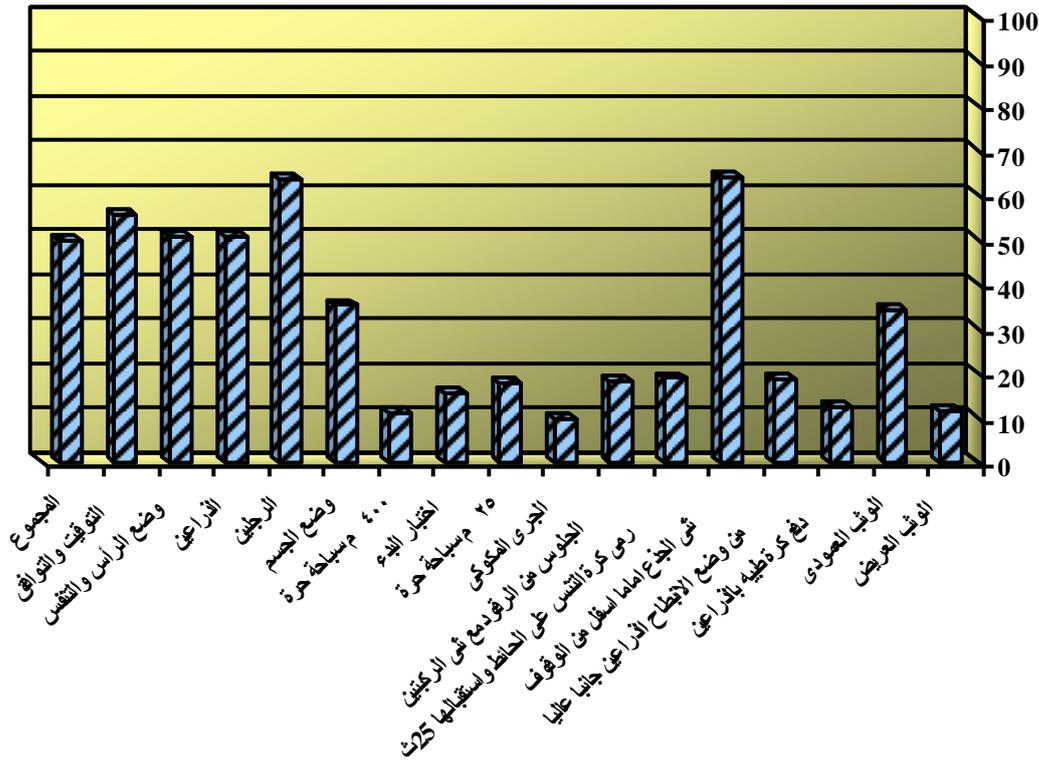
يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما

بين (١٢.٩٨ ، ١٠٤.٦٩٩) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وكانت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٥) ، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة



شكل (٤)

قيمة "ت" : دلالة الفروق بين متوسط القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة



شكل (٥)

نسبة التحسن % : بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يوضح الجدول رقم (١٤) والخاص باختبار (ت) بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة يتضح وجود فروق داله احصائية لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان البرنامج الترويحي له تأثير إيجابي على متغيرات الدراسه

أكد محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٩م) ان للترويح المائي العديد من التأثيرات البدنية والفسولوجية والنفسية على المشاركين في مناشطه المتعددة ، ومن أهم تلك التأثيرات تنمية اللياقة البدنية والصحية (٤ : ٣٧-٣٨)

ويتفق كل من هيثم محمد أحمد حسنين (٢٠١١م) ، هانى فاروق (٢٠١٠م)، محمد

محمد عبد السلام تستخدم الوسط المائي لممارستها بما يتناسب مع قدرات واستعدادات الممارسين ويتوافر بها عوامل التشويق والإثارة والأمن والسلامة للممارسين وتسهم في تقليل الناتج عن مشكلات الحياة اليومية وهو عبارة عن أنشطة ترويحية تؤدي داخل الماء وخارجة باستخدام أدوات تتناسب مع طبيعة الأفراد الممارسين وتسهم في إدخال السعادة الى نفوس الممارسين مما يحقق التوازن النفسي. (٨ : ٩)

وهذا يتفق مع دراسته اسلام منصور عبدالمنعم ,هناك محمود على (٢٠١٩م) ان البرنامج الترويحي المقترح له تأثير ايجابي فى تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصه للسباحين وتأثير إيجابي على تحسين المستوى الرقمي (١٦-٢٥٨)

عرض ومناقشة الفرض الثالث :

عرض نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص علي : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة".

لإثبات الفرض الثالث وجب علي الباحث حساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة لعينة البحث من لاعبي السباحة بمنطقة القليوبية والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة (تحت ١٥ عام) ، بإستخدام إختبار (ت) (T.test).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة

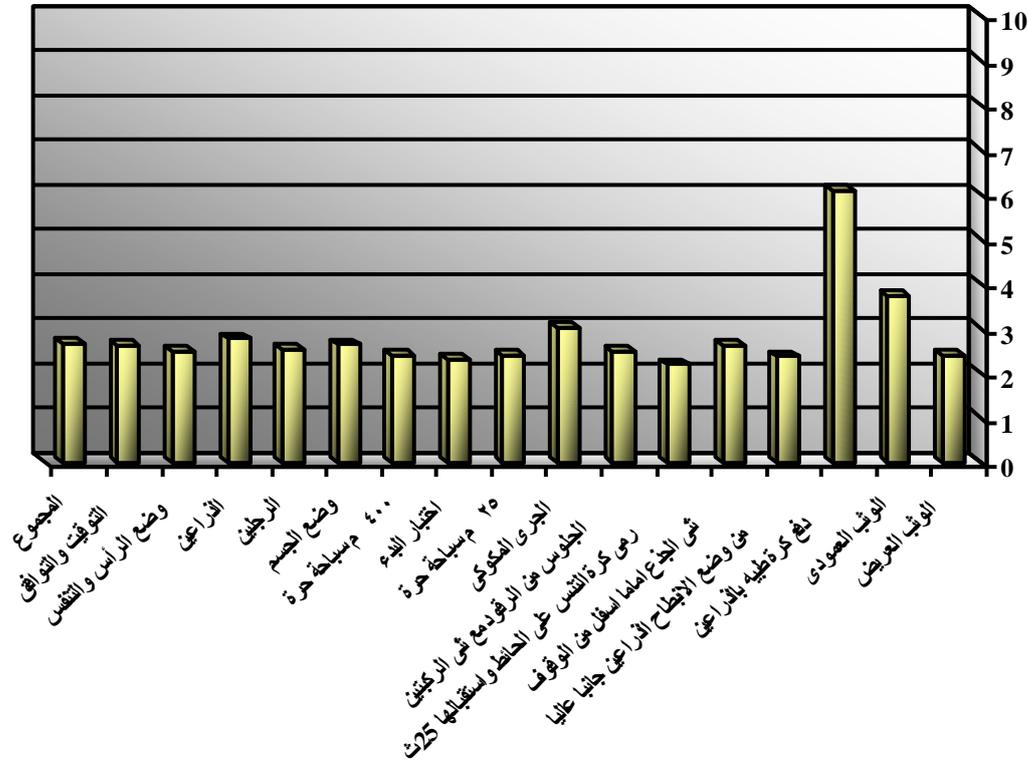
$$ن = ٢ = ٢٠$$

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | الفرق بين المتوسطين | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المتغيرات |
|---------------|----------|---------------------|------------------|---------|--------------------|---------|--|
| | | | ع± | /س | ع± | /س | |
| ٠.٠٢٢ | *٢.٣٩٣ | ٩.٧٠٠ | ١٢.٦٢١ | ٢٠.٢٨٥٠ | ١٣.٠١٢ | ٢١٢.٥٥٠ | الوثب العريض |
| ٠.٠٠١ | *٣.٧١٦ | ٦.٩٠٠ | ٦.٠٠٢ | ٣٩.٨٥٠ | ٥.٧٣٩ | ٤٦.٧٥٠ | الوثب العمودي |
| ٠.٠٠٠ | *٦.٠٨٤ | ٣٤.٨٥٠ | ١٨.٥٠٣ | ٤٢٩.٤٥٠ | ١٧.٧١٧ | ٤٦٤.٣٠٠ | دفع كرة طبيه بالذراعين |
| ٠.٠٢٣ | *٢.٣٧٦ | ٣.٠٠٠ | ٤.١١٠ | ٤٧.٤٥٠ | ٣.٨٧٣ | ٥٠.٤٥٠ | من وضع الانبطاح الذراعين جانبا عاليا |
| ٠.٠١٣ | *٢.٦٣٥ | ١.٣٥٠ | ١.٢٣١ | ٦.٦٠٠ | ١.٩٣٢ | ٧.٩٥٠ | ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف |
| ٠.٠٣٥ | *٢.١٩٥ | ٠.٧٥٠ | ٠.٩١٢ | ١٣.١٠٠ | ١.٢٢٦ | ١٣.٨٥٠ | رمى كرة التنس على الحائط واستقبالها ٢٥ ث |
| ٠.٠١٧ | *٢.٤٨٥ | ٦.٣٠٠ | ٦.٤٨٣ | ٧٤.١٥٠ | ٩.٢٩٩ | ٨٠.٤٥٠ | الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين |
| ٠.٠٠٥ | *٣.٠٠٣ | ٠.٣٣٣ | ٠.٣٦١ | ٦.٣٧٩ | ٠.٣٤٠ | ٦.٠٤٦ | الجرى المكوكى |
| ٠.٠٢١ | *٢.٤٠٢ | ١.٥٧٢ | ٢.١٦١ | ١٨.٠٧٨ | ١.٩٧٢ | ١٦.٥٠٦ | ٢٥ سباحة حرة |
| ٠.٠٢٦ | *٢.٣٢٣ | ٠.٠٨٨ | ٠.١٣٤ | ١.١٧٤ | ٠.١٠٣ | ١.٠٨٦ | اختبار البدء |
| ٠.٠٢١ | *٢.٤١٦ | ١٨.٣٧٩ | ٢٤.٦٨٢ | ٣٥٦.٢١٨ | ٢٣.٤٠٩ | ٣٣٧.٨٣٩ | ٤٠٠م سباحة حرة |
| ٠.٠١٢ | *٢.٦٤١ | ٢.٣٠٠ | ٣.٢٧٣ | ٢٠.٠٠٠ | ٢.١١١ | ٢٢.٣٠٠ | وضع الجسم |
| ٠.٠١٥ | *٢.٥٤٦ | ٣.٦٧٥ | ٥.٠٣٥ | ١٨.٩٢٥ | ٤.٠٣٨ | ٢٢.٦٠٠ | الرجلين |
| ٠.٠٠٩ | *٢.٧٧٩ | ٣.٣٥٠ | ٤.٣٧٨ | ٢٠.٧٠٠ | ٣.١٤٥ | ٢٤.٠٥٠ | الذراعين |
| ٠.٠١٨ | *٢.٤٧٣ | ١.٤٢٥ | ١.٩١٢ | ٨.٣٧٥ | ١.٧٢٧ | ٩.٨٠٠ | وضع الرأس والتنفس |
| ٠.٠١٢ | *٢.٦٣٣ | ١.٠٠٠ | ١.٣٠٢ | ٦.٨٦٠ | ١.٠٩١ | ٧.٨٦٠ | التوقيت والتوافق |
| ٠.٠١٢ | *٢.٦٥٤ | ١١.٧٥٠ | ١٥.٧٨٩ | ٧٤.٨٦٠ | ١١.٩٤٣ | ٨٦.٦١٠ | المجموع |

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي ومستوي الاداء المهاري للسباحة الحرة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.١٩٥ - ٦.٠٨٤) وهي قيم اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وتراوحت قيمة مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٠ - ٠.٠٣٥) وهي قيم لا تزيد

عن (0.05)، مما يدل على وجود فروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي ومستوى الاداء المهاري للسباحة الحرة ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٦)

قيمة "ت": دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي ومستوى الاداء المهاري للسباحة الحرة

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

من خلال الجدول رقم (١٥) الخاص بأختبار (ت) الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في مستوى القدرات البدنية والمتسوى الرقمي ومستوى الاداء المهاري للسباحة الحرة يتضح وجود فروق داله احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية وهذا يدل على ان البرنامج الترويحي المائي المقترح كان له تأثير إيجابي افضل من البرنامج التدريبي التقليدي الضابط.

كما ان الجدول يوضح نسبة التغير للمجموعتين في القدرات البدنية ومستوى الاداء حيث ان نسبة التحسن في مستوى القدرات البدنية و مستوى الاداء في المجموعه التجريبية افضل من

المجموعة الضابطة وهذا يؤكد على ان البرنامج الترويحي المقترح له تأثير ايجابي وافضل على متغيرات الدراسة وان البرنامج قد حقق الهدف الذي وضع من اجله.

وهذا يرجع بسبب البعد عن النمطية او التقليد من خلال ابتكار العاب جديدة مناسبة ومعاصرة وربط السباحة وتعلمها برياضة مائية بها طابع التشويق والاثارة ومناسبة لاهتماماتهم

وفى هذا يشير كلا من كمال درويش ,امين الخولى (٢٠٠١م) , تهاى عبد السلام محمد ٢٠٠١م انه يجب تجنب التقليد واتباع ما هو موجود وعلى مصمم البرنامج ان يضع تصور الخبرات ونشاطات الترويح فى قوالب مبتكرة وفى كل الاحوال يعتمد التصميم على التخطيط المبتكر بغض النظر عن ضخامه البرنامج او صغره (١٨- ٢٣٤) (١٩ - ٣٧٧)

ويؤكد ذلك ما اتفق عليه كل من جريجن الن **Grgeen,alan** (١٩٩٣) وجون هارمر **John harmer** (٢٠٠١) ومحمد على احمد (٢٠٠٢) من ان البرنامج الترويحي يلعب دورا هاما لنجاح عمليه السباحة حيث يعطى اهتماما بالغا بالانشطة والالعاب الترويحية كما ان له عده مميزات وفوائد مثمرة بالاضافة الى التغلب على الملل الذي قد ينتج عن التدريبات التقليدية (١- ٤٠) (٢٦-٢) (٧٥-٢٠).

ويرجع التقدم فى مستوى القدرات البدنية والاداء فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن المجموعه الضابطة الي استخدام الادوات المساعدة وتنوع الامكانيات المستخدمة والتي ساعدت اللاعبين على التطوير فيه بعض القدرات البدنية والتي اثرت بالتدرج على مستوى ادائهم وفى ذلك تذكر عفاف درويش (١٩٩٨م) ان لامكانيات تأثير بالغ الاهمية فى نجاح الانشطة وفى تحقيق الاهداف ,كما انها تزيد من حماس اللاعبين فى التنافس ع شكل العاب ترويحية خاصه بالبرنامج المقترح (٢٠-٢١)

الإستنتاجات

فى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة والمنهج المستخذ والمعالجات الاحصائية والنتائج التى توصل اليها الباحث امكن التوصل الى الاستخلاصات التالية :

- استطاع الباحث من تصميم برنامج ترويحي مائي يساهم فى تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى اداء السباحين خلال فتره الاعداد العام لناشئى السباحة
- وجود فروق داله احصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية _ الضابطة) فى القياس البعدى لصالح المجموعه التجريبية لناشئى السباحة فى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئى السباحة

- نسبة التحسن افضل فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية من نسبة التحسن (التغير) فى المجموعه الضابطه لناشئى السباحه فى القدرات البدنية
- نسبة التحسن افضل فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية من نسبة التحسن (التغير) فى المجموعه الضابطه لناشئى السباحه فى مستوى الرقى
- نسبة التحسن افضل فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية من نسبة التحسن (التغير) فى المجموعه الضابطه لناشئى السباحه فى مستوى الأداء المهارى
- البرنامج الترويحي المائى المقترح بما يحوي من أنشطة والعب مختلفة له تأثير إيجابي على القدرات البدنية ومستوى أداء المهارى لناشئى السباحة
- الالعب المائية الترويحية ساعدت على جذب الطلب واستثارة دوافعهم للتفاعل بالنشاط والحيوية والبهجة والسرور للسباحين

التوصيات

فى ضوء النتائج التى توصل اليها الباحث يوصى بما يلي :

- تطبيق البرنامج الترويحي على ناشئى السباحة فى مصر لما له من تأثير بالغ فى تطوير بعض قدراتهم البدنية ومستوى ادائهم والحد من التوتر وادخال السرور والتشويق
- استخدام الالعب المبتكرة والملائمه للحياه العصرية والمناسبه باهتمامات اللاعبين لما لها من تأثير بالغ فى ممارسه السباحة وممارسه الانشطه الرياضيه بشكل عام على ان تتميز الالعب المختاره بالتشويق والاثارة
- ضرورة الاستعانه بأخصائى رياضى ترويج داخل إدارات النشاط الرياضى وداخل أجهزة السباحة خاصة بالاندية الرياضية
- استخدام البرامج الترويحية او الالعب الصغيرة المبتكرة فى مختلف الانشطة الرياضية الاخرى فى النوادى والمدارس لما لها من تأثير بالغ فى جذب اللاعبين للممرسة دون ضغوط
- العمل على نشر ثقافة البرامج الترويحية المائية على مختلف الرياضات المائية مثل كرة الماء والبالية المائى وسباحة الزعانف والخماسى الحديث المناسبه لجميع الاعمار والذكور والاناث

المراجع العربية

١. ايهاب فوزى : التدريب العرضى , منشأه المعارف , الاسكندريه ٢٠٠٤
٢. مدحت صالح : استراتيجيات التدريب الرياضى للناشئين مركز الكتاب الحديث , القاهره , ٢٠١٨م
٣. محمد الحماحمى: رؤيه عصريه للترويج واوقات الفراغ , مركز الكتاب للنشر , القاهره (١٩٩٧م
٤. محمد محمد الحماحمى : الترويج المائى (الفلسفه والتسويق) مركز الكتب للنشر , القاهره , ٢٠٠٩م
٥. محمد حسن العلاوى : علم نفس التدريب والمنافسه الرياضيه , دار الفكر العربى , ٢٠٠٢م
٦. محمد محمد الحماحمى وعائده عبد العزيز مصطفى : الترويج بين النظرية والتطبيق ,مركز الكتاب للنشر , مركز الكتاب للنشر , القاهره , ٢٠٠٦م
٧. منى سعيد خليل : المهارات النفسيه المميزه لسباحى وسباحات المنافسات" , بحث علمى منشور , مجله اسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه . العدد٢٣ , الجزء الثانى ٢٠٠٨م
٨. هيثم محمد احمد حسنين : فاعليه برنامج ترويحى على تعلم بعض مهارات السباحه وتنميه الاحساس لدى اطفال المؤسسات الايوائيه , رساله دكتوراه غير منشوره , كليه تربيه رياضيه للبنين , جامعه بنيها , ٢٠١١م
٩. على فهمى الببكي , د. عماد الدين عباس ابو زيد , د. محمد احمد عبدو خليل : طرق واساليب التدريب لتنميه و تطوير القدرات اللاهوائيه والهوائيه , منشأه المعارف بالاسكندريه , ج ٣ ٢٠٠٨م
١٠. على محمد على حسن : تاثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنيه والفسيلوجيه والمستوى الرقمى لسباحى المسافات القصيره , رساله دكتوراه غير منشوره , كليه التربيه الرياضيه , جامعه المنيا , ٢٠١٥م
١١. لمياء رضوان لبيب : برنامج ترويحى مائى واثره على تنميه بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه والنفسيه فى كره اليد , بحث علمى منشور , المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر - التربيه البدنيه والرياضه-تحديات الالفيه الثالثه , مجلد ٢ , كليه التربيه الرياضيه للبنين بالهرم , جامعه حلوان . ٢٠١٠م
١٢. محمد ابراهيم على : تاثير استخدام الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنيه والفسيلوجيه والمستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل , رساله دكتوراه غير منشوره , كليه تربيه رياضيه, جامعه اسيوط , ٢٠٠٥م

١٣. ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضيه , مركز الكتاب للنشر , القايره , ٢٠٠٣م

١٤. محمد حسن علاوى , محمد نصر الدين رضوان : القياس والتقويم فى التربية البدنيه وعلم النفس

الرياضى , دار الفكر العربى , القايره , ٢٠٠٠م

١٥. اسلام منصور عبدالمنعم ,هناى محمود على : تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام الوسط

المائى علي تحسين مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمى لسباحي

المسافات القصيرة , مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , ٢٠١٩م

١٦. سراج صبحي محمد : فعالية برنامج ترويحى رياضى علي بعض متغيرات الجهاز العصبى

والإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا ٢٠٠٤ م

١٧. تهنأى عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية ,دار الفكر , القايره ٢٠٠١م

١٨. كمال درويش , امين الخولى : الترويح واوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة - الاجتماعيات - البرامج

والانشطة) دار الفكر العربى , القاره , ط٢ , ٢٠٠١م

١٩. محمد على احمد , طارق ندا ,حسين ابازنه واخرون :المبادئ العلمية للسباحة , المركز العربى

للنشر , ٢٠٠٢م

٢٠. عفاف عبد المنعم درويش : الامكانات فى التربية الرياضية ,منشأة المعارف , الاسكندرية , ٢٠٠٦م

- المراجع الاجنبية

22. Phytanza, D. T. P., & Burhaein, E. :Aquatic Activities As Play Therapy Children Autism Spectrum Disorder, Intemational Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 2(2), 64-71. (2019).

23. Zanobini, M., & Solari, S. (2019). Effectiveness of the Program Acqua Mediatrice di Comunicazione (Water as a Mediator of Communication) on Social Skills. Autistic Behaviors and Aquatic Skills in ASD Children. Journal of autism and developmental disorders, 49(10), 4134-4146.