

أثر فاعلية برنامج ترويجي مائي علي بعض المتغيرات البدنية وإستعادة الشفاء خلال الفترة الإنتقالية للسباحين الناشئين

أ.د/ أحمد عادل فوزي جمال

أستاذ تدريب السباحة بقسم تدريب الرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية بنين بالهرم
جامعة حلوان

أ.د/ محمد محمد أمين عبد السلام

أستاذ الترويج الرياضي بقسم الترويج الرياضي
كلية التربية الرياضية بنين بالهرم
جامعة حلوان

الباحث/ عبد الله توفيق عبد الحليم فضل

مدرب سباحة

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.291750.2726

المقدمة ومشكلة البحث

ويشهد العالم في عصرنا الحالي تطورا ملحوظا في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت كثير من الظواهر في شتى المجالات إلى البحث العلمي لحل الكثير من المشكلات، والتدريب الرياضي مجال من المجالات التي شملها البحث العلمي بالبحث والتدقيق، والتقدم المذهل في مجال رياضة السباحة في الآونة الأخيرة لم يكن وليد الصدفة بل يعتمد أولا وأخيرا على إتباع الأسس العلمية الخاصة بمتابعة ومراعاة العوامل التي تسهم في تطور الإنجازات الرقمية للسباحين.

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠٠م) أن: وصول الرياضي إلي المستويات الرقمية العالية لا يعتمد فقط على تنفيذ البرامج التدريبية الموضوعة على أسس علمية سليمة ولكن ربط ذلك بالخصائص الجسمية والقدرات البدنية والسمات النفسية للرياضيين. (٢٥ : ١٩)

ويؤكد ذلك محمد محمود (٢٠٠٨م) أن: التدريب في مجال التربية الرياضية يعتبر من مجالات اهتمام البحث العلمي التي تهدف للإرتقاء بمستوي اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا لأقصى ما تسمح به قدراتهم، لذا يجب على العاملين في مجال التدريب الإلمام بمختلف العلوم المرتبطة بطرق ووسائل التدريب (٣٠ : ٢٤)

ويشير محمد القط (٢٠٠٢م) أن: رياضة السباحة تحتل أهمية متميزة بين سائر الرياضات الأخرى، لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية وإجتماعية، وقد حدث تقدم ملموس في السنوات الأخيرة في المستويات الرقمية للسباحين، ويرجع ذلك إلي متغيرات عديدة أدركتها الدول المتقدمة وأخضعتها للدراسة والبحث، مما كان له أكبر الأثر في تقدمها في هذا المجال، ومما لا شك فيه أن

السباحة لها متطلباتها البدنية التي قد تختلف كثيراً عن غيرها من الرياضات الأخرى، وذلك لما تتطلبه من مجهود زائد من أجل التحرك بالجسم للأمام داخل الوسط المائي وفي الوضع الأفقي، وكذلك يكون الاختلاف أيضاً في طريقة الأداء واسلوب التنفس ودرجة حرارة هذا الوسط الغير ثابت والمخالف للبيئة الطبيعية التي يعيش فيها الإنسان. (٢٩: ١٢٥)

ويؤكد **عمر الكردي (٢٠٠٣م)** على أنه: يجب الإهتمام بإستخدام طرق وأساليب البحث العلمى، والإستفادة من نتائج البحوث والدراسات العلمية التى تناولت الجوانب التطبيقية، العمل على زيادة فاعلية الأداء والإنجاز الرقمي للسباحين وكيفية تطويره وتحسينه للمساهمة فى تسجيل أرقام جديدة، وذلك من خلال إستخدام الطرق والأساليب التي تسهم فى الإرتقاء بمستوى الإنجاز للسباحين. (٢٢: ٣١)

وينفق كلا من **أبو العلا احمد عبد الفتاح، حازم حسانين سالم (٢٠١١م)** أن: تحقيق المستويات الرياضية العالية يتطلب مجهودات كبيرة حيث يشترك في مجال اعداد اللاعب للمنافسة عدد من المتخصصين مثل المدربين والأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي وأخصائي التدليك وأخيراً أخصائي التأهيل النفسي حيث تسبب مثيرات العملية التدريبية حدوث تغيير في الوظائف الفسيولوجية والسيكولوجية لدى اللاعب، ويعتبر البحث عن وسائل وطرق جديدة لتدريب الرياضيين مرتفعي المستوى احد الأهداف ذات الأولوية المتقدمة التي تهتم المتخصصين في المجال الرياضي وفي وقتنا الحاضر يستخدم المدربون الكثير من الوسائل لتحقيق هذا الهدف. (٥١: ١)

ويعتبر الترويح الرياضي مطلباً إجتماعياً وإقتصادياً لما له من تأثيرات إيجابية على قدرات الأفراد الذين يمارسونه في النواحي النفسية والصحية والإجتماعية، وكذلك إكتساب اللياقة البدنية والحركية وبالتالي إنعكاس ذلك على زيادة الإنتاج، وبالنسبة للطلبة فإن ذلك يمكن مشاهدته في التحسن الذي يطرأ على المستوى المعرفي كما ونوعاً، وكذلك على سلوكهم الإجتماعي المتمثل في مجموعة من الأبعاد السلوكية منها العلاقات الإجتماعية، والتعاون، والثقة بالنفس، والتضحية ونكران الذات، والمسؤولية الإجتماعية والانتماء للجماعة. (٣١)

ويشير كلا من **حلمى إبراهيم ، ليلي فرحات (١٩٩٨م)** أن : البرامج الترويحية الرياضية مجالاً خصبا يمكن إستخدامه لتعزيز السلوك المرغوب فيه من الأفراد بالإضافة إلى كونها وسيلة تربوية هامة فى تخفيف حدة القلق النفسى وزيادة التفاعل الإجتماعى بين أفراد الجماعة الواحدة وغيرها، وتشبع الحاجات النفسية الأمر الذى يؤدى إلى التوافق النفسى والإجتماعى لدى الفرد. (١١: ٦٧)

وتتمى الألعاب الترويحية قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الإرتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين

الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم. (١٨: ١٤-٢٠)

ويحتل الترويح المائي بأنواعه المختلفة مكان الصدارة في برامج الترويح، وتسهم تلك الأنشطة الترويحية في الاتجاهات التنافسية في مجالات الرياضة، علاوة على القيمة العلاجية والوقائية والشخصية للترويح في مجالات تحليل الشخصية والسلوك حتى أصبحت حضارات الشعوب تقاس بكيفية استثمار وقت الفراغ، وهذه المرحلة تتسم بالعناد والمعارضة والتمركز حول الذات فيحتاج الطفل أن يشعر بالطمأنينة والأمان والحب، وهذا يأتي من خلال ممارسة الألعاب الترويحية في إطار الجماعة والفرق والتكيف مع الآخرين. (١٠ : ٩٦)

وتذكر **خوريه إبراهيم وآخرون (٢٠٠١م)** لأهمية التمرينات المائية لرفع الكفاءة الوظيفية، حيث فالوسط المائي يعمل على تحسين الإنسجام بالأداء الحركي، وحسن مستوى الرياضي من الجانب الفني والوظيفي، وكذلك تحسين الكفاءة الوظيفية الكلية لأجهزة الجسم المختلفة لتقليل إجهاد المفاصل والعظام والعضلات نتيجة لخاصية الطفو الجسم في الماء فان الوزن المحسوب للجسم في الماء يقل بمقدار (٩٠%) عن الوزن الفعلي للجسم على الأرض كما ان تمارين الماء تقلل ألم العضلات الذي يعاني منه معظم الرياضيين عند تكثيف البرامج التدريبية على الأرض. (١٤ : ٧٧ - ٧٩)

ويؤكد ذلك **محمد الحماحمي (٢٠٢٢م)** أن: ألعاب الترويح عنصر هام في مجال التعليم والتدريب، فهي إلي جانب خبراتها التربوية والتعليمية وإسهامها بقدر وافر في الإرتقاء بالقدرات الوظيفية ومختلف أجهزة الجسم فتعد أحد الوسائل التي تدخل علي الوحدة التدريبية صيغة المرح والسرور وتعمل علي إبعاد عنصر الملل والضيق في نفوس الأطفال. (٢٧ : ٣٥)

ويشير **يوسف دهب (١٩٩٤م)** ان التبادل الحادث بين الإجهاد من جهة وبين الراحة والإستشفاء من جهة أخرى وبين الحركة والسكون في الإيقاع الطبيعي للحياة التي نعيشها حيث تلتزم كل خلية وكل ليفة عضلية وكل عضو في جسم الانسان بهذا الإيقاع ونستطيع ان نطلق على الجزء الخاص بالإسترخاء او الراحة وإستعادة الشفاء والتي يتم فيه إعادة الجسم إلي حيويته مرة ثانية وإستعادة الشفاء بطبيعتها تلعب دوراً محسوماً في إعادة الرياضي إلي حالته الطبيعية، وتستخدم عدة وسائل لزيادة سرعة استعادة الشفاء مثل الراحة الايجابية واستخدام إستنشاق الاكسجين الذي يساعد على سرعة تعويض الدين الأكسجيني مما يزيد من سرعة الإستشفاء وأحياناً ينصح بوضع اللاعب في خيمة و تزيد نسبة الاكسجين في هوائها، وتؤثر الجلسات المائية تأثير إيجابي علي الجهاز العصبي المركزي، كما يجب ملاحظة أن الحالة النفسية تلعب دوراً هاماً في سرعة إستعادة الشفاء (٣٢ : ٢٣٨)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩م) أن: مشكلة الإستشفاء أصبحت في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب، ولا يمكن الإعتماد علي زيادة حجم وشدة التدريب دون توفير وسيلة إستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب. (٢: ٥٣)

ويضيف كلاً من روجرز Rogers (٢٠٠٠م)، وبولمان Poelman (٢٠٠٢م) أن: تزايد الوعي وإنتشار الإعتقاد بفوائد تدريبات الماء فهي تعمل كطب وقائي وعلاج طبيعي في مواجهة العديد من حالات الإصابة والتأهيل بعد الإصابة أو اللياقة البدنية للصحة العامة، وتخفيف الضغوط النفسية ومواجهة القلق النفسى المتزايد لدى أفراد المجتمع. (٣٦ : ٦٧) (٣٧: ٢٥٢)

ويؤكد عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٦م) إن: طرق إستعادة الشفاء تشتمل على جمىع الوسائل التي يمكن استخدامها خلال وبعد التدريب لإعادة الرياضي لحالته الطبيعية أو قريبا منها في أقل زمن ممكن. (٦: ٢٠)

وتحتوي الدورة السنوية على جميع عناصر التدريب الرياضي حيث يتغير تركيب هذه العناصر تبعا لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها في كل فترة زمنية خلال العام، حيث تتحدد الخطة السنوية من خلال العناصر التدريبية والتي تتبدل وتتغير من حيث الحجم والشدة وطبيعة التركيب تبعاً لفترات التدريب المختلفة. (٢٣: ١٥٤)

وقد تم تقسيم الموسم التدريبي إلى ثلاثة فترات تدريبية الأولى هي الإعداد بمراحلها المختلفة والثانية هي فترة المنافسات أما الثالثة فهي الفترة الإنتقالية. (٣٣: ٢٦٨)

وتعد الفترة الإنتقالية المرحلة التي تربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة، حيث تبدأ الفترة الإنتقالية عقب إنتهاء فترة المنافسات وتنتهي مع البدء في فترة الإعداد الجديدة، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لإستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وهي فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة والتي يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة وذلك من خلال الإشتراك 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. (٣٤: ٨٣)

وفقدان اللاعب للياقته البدنية في الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي، لذا فإن الفترة الإنتقالية هي أنسب الفترات لتحليل البرنامج السابق وإستكمال خطة التدريب السنوية القادمة ومن خلال هذا التحليل والنقد الإيجابي يستطيع كل من اللاعب والمدرّب تلافي الأخطاء التي وقع فيها بحيث لا يتكرر في المستقبل. (٢٥: ٢٩٤، ٢٩٧)

وإذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الإنتقالية فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما إنقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال إسبوع أو إسبوعين وهذا الفاقد في القوة يؤدي إلى هبوط المستوي. (61:3)(٢٥٩:٣٥)

ويؤكدّه أحمد عادل فوزي (٢٠١٧م) أن: التوقف عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية يؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية نتيجة للراحة السلبية التي منحت للاعبين خلال تلك الفترة بالإضافة إلى الزيادة في وزن اللاعبين عن المعدل الطبيعي الذي كان عليه اللاعبين في نهاية فترة المنافسات، ومن هنا تظهر أهمية الفترة الإنتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة في عملية تخطيط التدريب والتي لم تحظى بالإهتمام الكافي من قبل المدربين واللاعبين مما يؤثر على حدود تطوير المستوى البدني والفني، الأمر الذي يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الإستمرارية والتنظيم (٥٨:4).

وقد تعددت الدراسات التي إهتمت بالترويح الرياضي بإستخدام الوسط المائي فقد إتفق دراسة كلاً من: حمدي إبراهيم يحيى (٢٠٠٥م)(١٢)، صبحي سراج ، وهاله عمر (٢٠٠٣م) (١٧)، روشال Rushall (١٩٩٧م) (٣٩)، فيما توصلوا إليه من أن إستخدام الترويح الرياضي والمائي داخل البرامج التدريبية تؤثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية مستوي الأداء من خلال تحسن بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والنفسية بما ينعكس ذلك علي مستوي الأداء المهاري والإنجاز الرقمي لديهم.

وتؤكد أيضاً دراسة كلا من: خالد سعيد مختار (٢٠٢٢م) (١٣) ، إبراهيم حسن (٢٠٢٠م) (٧) ، عبد الرحمن عاطف السيد (٢٠٢٢م)(١٩) ، إسلام منصور ، لمياء رضوان لبيب (٢٠٢١م)(٩)، هناء محمود (٢٠١٩م) () ، أبوزيد ومقصومة الكاظمي (٢٠١٧م)(١٩)، جوليان جوليان روينيو Robina Julien (٢٠٠٨م)(٣٨)، فيما توصلوا إليه من أن تنمية مستوي الأداء من خلال رفع وتحسين بعض المتغيرات البدنية والنفسية والإجتماعية بإستخدام الترويح الرياضي والمائي داخل البرامج التدريبية خلال الموسم التدريبي تؤثر تأثيراً إيجابياً بما ينعكس ذلك علي مستوي الإنجاز الرقمي والإستشفاء والوقاية من الإصابات لديهم.

لذا يجب البحث عن وسائل وطرق وبرامج تدريبية حديثة تساهم في الحفاظ وتنمية ورفع مستوي السباحين الناشئين في فترات الموسم التدريبي (الفترة الإنتقالية).

ويرى الباحث أن هناك إهتمام بالترويح ومجالاته المختلفة من قبل الدول المتقدمة وخاصة بالترويح الرياضي، حيث تسعى الدول المتقدمة جاهدة إلى نشره وتدعيمه وتقديمه لكافة القطاعات ومختلف المواطنين لما له من آثار فعالة في تحسين الكفاءة الوظيفية للمراحل العمرية المختلفة، وكذلك لملء أوقات الفراغ وإستثمار الوقت الحر بما يعود بالنفع على الفرد من الناحية الصحية

والبدنية والوظيفية والنفسية، حيث يلعب الترويح المائي دوراً هاماً في مجالات الترويح المتعددة بما يحويه من فاعلية وتأثير وكذلك جذبه لأعداد كبيرة من الممارسين، وتعتبر الألعاب الترويحية محوراً هاماً في أنشطة التربية 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 والفسولوجي الذي يعود على الناشئ من ممارستها.

وإيماناً من الباحث بأهمية الترويح المائي كوسيلة فعالة في تنمية طاقات الناشئ والإستشفاء خلال الفترة الإنتقالية، وهي أحد مراحل الخطة السنوية حيث يؤدي ذلك إلى رفع الكثير من عناصر اللياقة البدنية والقدرة الوظيفية للجسم وتحسين الإنسجام بالأداء الحركي، وكذلك تحسّن الكفاءة الوظيفية الكلية لأجهزة الجسم المختلفة لتقليل إجهاد المفاصل والعظام والعضلات، ومن أجل ذلك يجب تنوع التمرينات التي تؤدي في صورة تتابعات وألعاب تضي عليها صفة المنافسة من أجل التشويق والترويح، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية والتطبيقية والإحتكاك بالعديد من مدربي السباحة، فقد لاحظ أن أغلب المدربين يهتمون تماماً بالبرامج الترويحية الهادفة مما ينعكس بالسلب على المستوى الفني للسباحين مما أدى إلى تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجه للتعرف على فاعلية الترويح المائي على بعض المتغيرات البدنية واستعادة الشفاء خلال الفترة الإنتقالية للسباحين الناشئين

أهمية البحث:

• الأهمية العلمية (نظرية)

- تصميم برنامج تروحي مائي يساعد على الحفاظ على مستوى المتغيرات البدنية خلال الفترة الإنتقالية للسباحين الناشئين.
- تصميم برنامج تدريبي يساعد على رفع وتحسين المتغيرات الوظيفية خلال الفترة الإنتقالية للسباحين الناشئين.

• الأهمية التطبيقية

- تساعد هذه الدراسة في الحفاظ على مستوى المتغيرات البدنية ورفع وتحسين مستوى المتغيرات الوظيفية وتوجيه عملية التدريب في إدماج البرامج الترويحية المائية داخل الموسم التدريبي.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى: تصميم برنامج تروحي مائي باستخدام الأنشطة الترويحية والتدريبية للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية واستعادة الشفاء خلال الفترة الإنتقالية للسباحين الناشئين

فروض البحث:

يفترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث.
 - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات الوظيفية قيد البحث (عدد ضربات القلب) لصالح القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث.
- المصطلحات المستخدمة في البحث:**
- **البرنامج الترويحي** : هي سلسلة من الأنشطة المصممة والمنظمة لتعزيز الصحة العقلية والجسدية للأفراد، وتشمل الأنشطة الرياضية، الفنية، الثقافية، والاجتماعية التي تساعد في تحسين نوعية الحياة من خلال توفير فرص للإستجمام والترفيه. (٢٨ : ٣٢)
 - **البرنامج الترويحي المائي**: عبارة عن مجموعة من الأنشطة الحركية المختارة والموجهة التي يغلب عليها الطابع الترويحي تؤدي داخل الماء بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء. (٦)
 - **اللياقة البدنية** : هي مدي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة. (٥ : ٥١).
 - **الإستشفاء**: مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجدد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين. (٢ : ٥٢)
 - **ناشئي السباحة**: هم السباحين التي تتراوح أعمارهم ما بين ١٦، ١١ سنة وتوزيعهم كالتالي (تحت ١٢ سنة ، ثم ١٣ إلى ١٤ سنة ، ثم ١٥ ، ١٦ سنة). (٣١ : ٩)

الدراسات العربية:

١. قام خالد سعيد مختار (٢٠٢٢م) (١٣) بدراسة بعنوان: "تأثير برنامج ترويحي على الحالة التدريبية خلال الفترة الإنتقالية لناشئي التنس ، وهدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج ترويحي على الحالة التدريبية خلال الفترة الإنتقالية لناشئي التنس المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وعينة البحث: العينة قوامها (٢٠) ناشئي من نادي هايرتاخ بدولة ألمانيا تحت ١٢ سنة، أهم النتائج: وأسفرت نتائج البحث إن البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية قد أدت إلي الحفاظ علي مستوي بعض المتغيرات البدنية لناشئي التنس تحت ١٢ سنة ، البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية قد أدت إلي الحفاظ علي مستوي بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي التنس تحت ١٢ سنة .
٢. قام عبد الرحمن عاطف السيد (٢٠٢٢م) (١٩) بدراسة بعنوان: "تأثير برنامج مقترح للترويح المائي على تطوير المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن ، وهدف الدراسة: يهدف البحث إلي تصميم برنامج للترويح للترويح المائي للأطفال من سن (٨ : ١٠) سنوات لتحسين المهارات الأساسية في سباحة الزحف علي البطن وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي

، وعينة البحث: العينة قوامها (٤٠) برعم من نادي الزمالك أهم النتائج: وأسفرت أهم النتائج أن البرنامج الترويح المائي المقترح له تأثير إيجابي علي تطوير المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن في سن (٨-١٠) سنوات.

٣. قام لمياء رضوان لبيب (٢٠٢١م) (٢٦) بدراسة بعنوان: "برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في كرة اليد"، وهدف الدراسة: تصميم برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في كرة اليد، وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة البحث: العينة قوامها (٣٤) لاعب مقسمين لمجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٧) لاعب والأخرى مجموعة ضابطة وعددها (١٧) لاعب أهم النتائج: وأسفرت نتائج البحث إن للبرنامج الترويح المائي المقترح بما يحوي من أنشطة والعب مختلفة له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدي التلميذات عينة البحث.

٤. قام إبراهيم حسن (٢٠٢٠م) (٧) بدراسة بعنوان أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة، وهدف الدراسة: التعرف على أثر البرنامج الترويح على القيم الخلقية لدى العينة التجريبية للبحث، وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة البحث: العينة قوامها (٢٠) سباح، أهم النتائج: وأسفرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة.

٥. قام إسلام منصور، هناء محمود (٢٠١٩م) (٩) بدراسة بعنوان: تأثير برنامج ترويح رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، وهدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج ترويح رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة البحث: العينة قوامها (٢٨) سباح من مركز شباب المدينة محافظة المنيا مرحلة ١٢-١٤ سنة أهم النتائج: وأسفرت النتائج إلي ١- البرنامج الترويح باستخدام الوسط المائي له تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لسباحي المسافات القصيرة، له تأثير إيجابي في تنمية مستوى بعض المهارات النفسية لسباحي المسافات القصيرة

٦. قام زكريا أبوزيد ومعصومة الكاظمي (٢٠١٧م) (١٥) بدراسة بعنوان: تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين، وهدف الدراسة: التعرف تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي

للسباحين الناشئين، وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وعينة البحث: العينة قوامها (٢٤) سباح من نادي الشمس متوسط أعمارهم السنوية ١٤ سنة أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

١. قام حمدي إبراهيم يحي (٢٠٠٥م) (١٢) بدراسة بعنوان: "برنامج استخدام التدريب العرضي في الفترة الانتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوي الرقمي لمتسابق ١٠٠ متر عدو. وهدف الدراسة: بناء برنامج باستخدام التدريب المتقاطع في الفترة الانتقالية ومعرفة تأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوي الرقمي لمتسابق ١٠٠ متر عدو ، وكان المنهج: استخدم المنهج التجريبي، وعينة البحث: أشتملت العينة علي (١٨) ناشئ تحت ٢٠ سنة لمدة (٤) أسابيع، وكانت أهم النتائج: ان التدريبات المتقاطعة لها اثر إيجابيا علي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في قياسات (القوة ، المرونة، المستوي الرقمي لعدو ١٠٠ متر).

٢. قام صبحي سراج وهاله عمر (٢٠٠٣م) (١٧) بدراسة بعنوان: "تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفيه لناشيء المشروع القومي.. وهدف الدراسة: بناء برنامج تروحي رياضي ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفيه لناشيء المشروع القومي.. وكان المنهج: استخدم المنهج التجريبي، وعينة البحث: أشتملت عينة قوامها (٢٠) ناشيء تم اختيارهم بالطريقه العمدية من ناشيء المشروع القومي بكفر الشيخ ، وكانت أهم النتائج: إن برنامج الترويح الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي المتغيرات البدنية (قوه عضليه - سرعه - مرونة - تحمل - توازن - رشاقه) والمتغيرات الوظيفيه (كمعدل ضربات القلب - ضغط الدم - السعه الحيويه - زمن كتم النفس - محيط الصدر في الشهيق والزفير ومؤشر استهلاك الاكسجين ومؤشر الطاقه لباراخ).

الدراسات الأجنبية:

١. قام جوليان روينيو Julien Robina (٢٠٠٨م) (٣٩) بدراسة بعنوان " أثر الألعاب المصغرة على الجوانب البدنية والقلبية والعضلية للاعبين كره القدم وتهدف الدراسة: إلي معرفة أثر التدريب بثلاث أنواع الألعاب المفصلة على المتغيرات العضلية والقلبية والبدنية للاعبين كره القدم، وكان المنهج: استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وعينة البحث: وبلغ حجم عينة البحث (١٦) لاعب أهم النتائج : الألعاب الصغيرة أدت دورا فعالا وكبيراً في تطوير الجوانب البدنية والقلبية والعضلية للاعبين كره القدم، وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدى للأفراد المجموعة التجريبية مما يؤكد على أهميه الألعاب الصغيرة ودورها في تنمية الجوانب البدنية والقلبية والعضلية.

٢. قام روشال "Rushall (١٩٩٧م) (٤٣) بدراسة بعنوان: أفضل التدريبات المساعدة المستخدمة في السباحة، وتهدف الدراسة: التعرف على أهمية التدريبات المساعدة التي تساعد على الارتقاء بمستوى الأداء الفني للسباحات الأربعة، وكان المنهج: يستخدم الباحثون المنهج التجريبي، ومن أهم النتائج: التأثير المباشر للتدريبات لاستثارة المتطلبات الأساسية للأداء الفني للسباحات كخطوة للارتقاء بالأداء الفني

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع القياس القبلي والقياس البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث على ناشئين سباحة الزحف علي البطن بنادي الغابة الرياضي مرحلة (١٤) سنة المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وقد بلغ قوامها (٣٨) ناشئ.

وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين سباحة الزحف علي البطن بنادي الغابة الرياضي مرحلة (١٤) سنة المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ، وقد تم إجراء الدراسات الإستطلاعية على عينة قوامها (١٦) سباحين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم إستبعاد (٢) ناشئ لعدم إنتظامهم في التدريب، لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث.

شروط اختيار العينة:

- ١- أن تكون عينة البحث من ناشئين فرق بنادي الغابة الرياضي.
- ٢- أن تكون عينة البحث من ناشئين مرحلة (١٤) سنة.
- ٣- السباحين مسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.
- ٤- أن يكون السباحين منظمين بالوحدات الأساسية.
- ٥- الإنتظام في برنامج التدريبات المقترح طول فترة أجراء التجربة.
- ٦- موافقة النادي علي تنفيذ إجراءات البحث علي هذه العينة.
- ٧- توافر كافة الإمكانيات التي تساعد علي تحقيق أهداف البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث

م	العينة	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	العينة المستعدة	الاجمالي
---	--------	-----------------	--------------------	-----------------	----------

٣٨	٢	١٦	٢٠	سباحى مواليد (١٤ سنة) لسباحة الزحف على البطن	١
%١٠٠	%٥,٢٦	%٤٢,١١	%٥٢,٦٣	النسبة المئوية%	

- تجانس العينة البحث:

تحقق الباحث من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث القياسات الانثرومترية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ومتغيرات اللياقة البدنية والوظيفية والمستوى الرقمي قيد البحث لسباحة الفراشة، نظراً لأهمية هذه المتغيرات وتأثيرها على متغيرات البحث، كما يتضح من جدول (٢).

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث (ن = ٣٦)

الدلالات الإحصائية				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
2.58	0.511	13.5	14.06	السنة	العمر الزمني	القياسات الانثرومترية
١,٨٦	٢,٣٧	١٥٣,٣٣	١٥٠,٠٠	سم	الطول	
٠,٣٣	٤,٣٣	٥٨,٥٨	٥٧,٠٠	كم	الوزن	
٠,٥٢	١,٤٠	١,٤٠	٢,٥٠	السنة	العمر التدريبي	
٠.٥٤-	٢,٢٥٢	١٤,٠٠	١٤,٤١٦	سم	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة
١,٦٣	٠,٣١٢	٤,٥٠	٤,٦٧	سم	دفع كرة طبية ٢ كجم	القوة العضلية
٠,٣٢	٣,٦٥٦	٤٩,٠٠	٤٩,٥٠٠	سم	الوثب العمودي	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٠,٤٧	٠,٥٧	٦,٠٠	٦,٠٩	ث	الجري المتعرج الزجراجي (١٠)م	الرشاقة
٠,٣٢	٤,٤٩٥	٢٢ ٢	٢٢	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢)ق	التحمل
٢,١٦	٧,٤٧	٧٣,٥٤	٧٤,٦٠	عدد	عدد الضربات	معدل ضربات القلب
						المتغيرات البدنية الوظيفية

ويتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء معدلات النمو " الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، والمتغيرات البدنية والوظيفية " قيد البحث لعينة البحث ككل قد تراوحت ما بين (١,٨٦- : 2.58) وجميعها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث ككل في تلك المتغيرات.

• تكافؤ مجموعة البحث:

بعد أن تأكد الباحث من أن عينة البحث مسحوبة من مجتمع متجانس وتقع تحت المنحني الإعتدالي، تم وتحقق الباحث من التكافؤ من خلال إيجاد (التكافؤ) لمجموعة البحث ، وذلك باستخدام اختبارات لدلالة الفروق، كما يتضح من جدول (٣).

جدول (٣) تكافؤ مجموعة البحث في القياسات القبلية للمتغيرات المختارة (ن = ٣٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتغيرات				
		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة ت
القياسات الانثرومترية	العمر الزمني	14.06	١٤,٠٠	0.511	٠,٥٠	٠,٧٨
	الطول	١٥٠,٠٠	١٥٠,٠٠	٢,٣٧	٠,٥٠	0.0
	الوزن	٥٧,٠٠	٥٨,٥٨	٤,٣٣	٠,٥٠	0.0
	العمر التدريبي	٢,٥٠	٢,٥٠	١,٤٠	٠,٥٠	0.0
المتغيرات البدنية	المرونة	١٤,٤١٦	42١٤,	٢,٢٥٢	٠,٥٠	٠,١٤٩-
	القوة العضلية	٤,٦٧	٤,٦٧	٠,٣١٢	٠,٥٠	0.0
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٤٩,٥٠٠	٤٩,٠٠	٣,٦٥٦	٠,٥٠	0.0
	الرشاقة	٦,٠٩	٦,٠٠	٠,٥٧	٠,٥٠	0.0
	التحمل	٢٢	٢٢	٤,٤٩٥	٠,٥٠	0.0
	معدل ضربات القلب	٧٤,٦٠	٧٣,٦٠	٧,٤٧	٠,٥٠	0.0

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة البحث في جميع قياسات جميع المتغيرات (الطول، الوزن، العمر التدريبي، المرونة، القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، الرشاقة، التحمل، ومعدل ضربات القلب) لماشئي سباحة الزحف علي البطن في القياسات القبلية متكافئة بين أفراد العينة، مما يدل على تكافؤ المجموعة في هذه القياسات " قيد البحث"، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة والمشابهة بغرض الإستفادة منها في كيفية تصميم إستمارة وإجراء واختبارات مستوى المتغيرات البدنية والوظيفية للسباحين وكانت على النحو التالي:-

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- حمام سباحة ٥٠م أولمبي.
- ساعات إيقاف الكترونية لقياس الزمن لأقرب (١/١٠٠٠) من الثانية.
- مكعب بدء قانوني.
- أستيك مطاطي.
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.
- ميزان الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- جهاز الديناموميتر.
- أطواق نجاة.
- بالونات مختلفة الأحجام.
- حواجز وأقماع.
- أعلام ملونة صغيرة.
- كرات تنس أرضي.
- كرات طائرة - يد - سلة.
- كور طبية مختلفة الأوزان.
- استمارة بيانات السباح والقياسات.

ثانياً : الإستمارات المستخدمة في البحث:

- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية والانثرومترية الخاصة بالسباحين. (مرفق ١)
- إستمارة التمرينات والألعاب الترويحية المستخدمة داخل البرنامج المقترح: (إعداد الباحث) مرفق (٣).

- إستمارة تسجيل قياسات اختبارات مستوى المتغيرات البدنية لعينة البحث. (مرفق ٢)
- إستمارة تسجيل قياسات اختبارات مستوى المتغيرات الوظيفية لعينة البحث. (مرفق ٣)

ثالثاً : الإختبارات والمقاييس المستخدمة:مرفق(٥)

بعد الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية السابقة، والتي لها علاقة

بمجال التمرينات والألعاب الصغيرة والتمهيدية والتدريب حول إختبارات المتغيرات البدنية والوظيفية وبناءاً عليها تم وضع الإختبارات كالآتي:

الإختبارات والقياسات الأنثروميتريّة:

١- ميزان إلكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.

٢- رستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.

- الإختبارات والقياسات البدنية:

١- المرونة: تم إستخدام إختبار الوقوف علي مكعب ذو المسطرة المدرجة والذراعين عالياً ثم ثني الجذع أماماً أسفل.

٢- الرشاقة: تم إستخدام إختبار الجري الزجراجي لمسافة (١٠م) لأقرب جزء من الثانية.

٣- القوة المميزة بالسرعة للرجلين: تم إستخدام إختبار الوثب العمودي لسارجيت

٤- القوة العضلية: تم إستخدام إختبار دفع كرة طبية وزن (٢كجم)

٥- التحمل الدوري التنفسي: تم إستخدام إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (٢ق)

- الإختبارات والقياسات الوظيفية:

١- معدل ضربات القلب: تم القياس من الشريان الباتي حيث تضغط نهايات الأصابع من جهة والسبابة من جهة أخرى علي جانبي الحنجرة.

- الدراسة الاستطلاعية:

بعد الإنتهاء من إعداد المتغيرات البدنية والوظيفية (قيد البحث)، قام الباحث بتجربتها على العينة الإستطلاعية قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/١م إلى ٢٠٢٣/١٢/٥م. على عدد (١٦) سباح من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وذلك من أجل التعرف على:

- مدى مناسبة الإختبارات المستخدمة لقدرات الناشئين ومدى فهمهم وإستيعابهم لها.

- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ الاختبار وتطبيق المقياس.

- إجراء المعاملات العلمية لوسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة.

• وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية على:

- تأكد الباحث من فهم أفراد عينة البحث للإختبارات المستخدمة.

- صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ الإختبارات والبرنامج المقترح.

- صدق وثبات وموضوعية وسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة.

المعاملات العلمية للإختبارات :

أولاً : معامل الصدق:

١- حساب معامل صدق الإختبارات Validity

قام الباحث باستخدام الصدق المنطقي و هو يدل علي الحكم لمدي تمثيل الإختبار حيث أن جميع الإختبارات البدنية تم الحصول عليها من المراجع والدراسات والبحوث العلمية السابقة، والتي لها علاقة بموضوع البحث وبهذا تحقق الباحث من صدق محتوى ومضمون الإختبارات المستخدمة لذا فإن الإختبارات لها صدق منطقي كما إستخدم الباحث الصدق التلازمي بأسلوب المقارنة الطرفية. وذلك عن طريق المجموعة ذات المستوي المنخفض والمجموعة ذات المستوي المرتفع بتحديد الأرباعي الأعلى (٢٥%) والأرباعي الأدنى (٢٥%) على عدد (١٦) سباح من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ويتم تطبيق إختبار (ت) للتعرف علي معنوية الفروق بين الأرباعي الأعلى (٤) ناشئين والأرباعي الأدنى (٤) ناشئين وقد أسفر ذلك عن الآتي:

جدول (٤) الدلالة الإحصائية لصدق الإختبارات البدنية المقترحة (ن = ١٦)

م	الإختبارات	وحدة القياس	الأرباعي الأعلى (ن-٤)		الأرباعي الأدنى (ن-٤)		م.ف	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
			١م	١٤±	٢م	٢٤±			
١	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	١٤,٧٥	٠,٩٧	١٢,٣٥	٠,٤٧	٤,٤	١٥,١٧	دال
٢	دفع كرة طبية ٢ كجم	سم	٣,٧٥	٠,٣٣	٣,٨٥	٠,٣٩	١,٩	١٥,٨٣	دال
٣	الوثب العمودي	سم	٤٥,٥٠	١,٩٧	٣٩,٧٥	١,٨٩	١٥,٧٣	٢٢,٤٧	دال
٤	الجري المتعرج (١٠) م	ث	٥,٤٥	٠,٣٧	٤,٧٥	٠,٣٢	١,٣	١١,٨٢	دال
٥	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٣١	٠,٨٣	٢٥	١,٧٢	٧,٨	١٥,٩٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٤

ويتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى لمستوي الناشئين في المتغيرات البدنية حيث تراوحت ما بين (٢٢,٤٧: ١١,٨٢) مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين مستوي الناشئين

ثانياً : معامل الثبات:

وللتأكد من معامل ثبات الإختبارات المستخدمة حسب الباحث الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق مرة أخرى وذلك على العينة الإستطلاعية التي بلغ قوامها (١٦) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ولكنها ممثلة للمجتمع الأصلي للبحث ولها نفس مواصفات العينة الأساسية وبفارق زمني بين التطبيقين (١٥ يوم) خمسة عشر يوماً في الفترة من (٢٠٢٣/١١/١٠م) إلى (٢٠٢٣/١١/٢٥م) وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل من التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٥) معامل الثبات بين درجات كل اختبار والمجموع الكلي للاختبارات التي تنتمي اليه (ن = ١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
			١م	١ع±	٢م	٢ع±	
١	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	١٥,٣٧	٢,٥٧	١٥,٢٥	١,٧٥	٠,٩٦
٢	دفع كرة طبية ٢ كجم	سم	٣,٥٠	٠,٧٢٥	٣,٤٩	٠,٦١٢	٠,٩٨
٣	الوثب العمودي	سم	٤٨,٦٧	٣,١٧	٣٨,٥٠	٣,٥٧	٠,٩٣
٤	الجري المتعرج (١٠) م	سم	٦,١٩	٠,٥٧	٦,١٤	٠,٥٧	٠,٩٧
٥	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٢٢	٤,٥٢	٢١	٣,٧٥	٠,٩١

ويتضح من جدول (٥) ان الاختبارات المستخدمة في صورته النهائية يشتمل على الاختبارات البدنية لناشئين سباحة الزحف علي البطن جميعهم على درجة عالية من الصدق والثبات حيث تراوحت ما بين (٠,٩١ : ٠,٩٨)، تؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

- البرنامج الترويجي الرياضي المقترح بإستخدام الوسط المائي (مرفق ٣):

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من خالد سعيد مختار (٢٠٢٢م) (١٣) ، لمياء رضوان لبيب (٢٠٢١م) (٢٦)، إبراهيم حسن (٢٠٢٠م) (٧) ، جوليان روينيو Robina Julien (٢٠٠٨م) (٣٨)، حمدي إبراهيم يحي (٢٠٠٥م) (١٢) ، والتي تنص على أن التدريبات بإستخدام التدريبات الترويجية لها تأثير إيجابي في الحفاظ علي متغيرات المستوى البدني والمهاري خلال الفترة الإنتقالية.

الهدف العام للبرنامج :

تصميم برنامج ترويجي مائي بإستخدام الأنشطة الترويجية للحفاظ علي بعض المتغيرات البدنية وإستعادة الشفاء خلال الفترة الإنتقالية للسباحين الناشئين.

الأهداف الفرعية للبرنامج :

١- تصميم برنامج ترويجي رياضي خلال الفترة الإنتقالية بعد فترة المنافسات وقبل البدء في موسم تدريبي جديد بإستخدام الوسط المائي.

٢- الحفاظ علي بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية - المرونة - الرشاقة - التحمل - القوة المميزة بالسرعة) للسباحين الناشئين.

٣- رفع وتحسن بعض المتغيرات الوظيفية (معدل ضربات القلب) للسباحين الناشئين.

أسس بناء البرنامج المقترح :

١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذي وضعه من أجله.

٢- إقامة البرنامج خلال الفترة الإنتقالية من الموسم التدريبي الرياضي.

- ٣- مبدأ التدرج مراعاة تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
 - ٤- أن يقوم البرنامج على إهتمامات سباحي مرحلة (١٤) سنة وإحتياجاتهم في هذه المرحلة.
 - ٥- أن يتصف البرنامج بالمرونة والتنوع والبساطة والشمول.
 - ٦- مراعاة تقليل المثيرات المشتتة للإنتباه وإستثارة دوافع السباحين.
 - ٧- مراعاة الزمن المناسب لتنفيذ البرنامج حتى يكون أكثر تأثيراً وإيجابياً.
 - ٨- مراعاة خصائص النمو الحركي ومتطلباته، وعوامل الأمن والسلامة.
 - ٩- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
 - ١٠- مراعاة درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
 - ١١- إدخال الموسيقى مصاحبة لأداء البرنامج للتغلب علي الملل.
 - ١٢- توفير المساعدين بالعدد المناسب والتأكد من إلتزام كل فرد بالمطلوب منه .
 - ١٣- التشجيع الدائم والمستمر من الباحث والمساعدين للسباحين.
 - ١٤- أن تتمشى التمرينات - محتوى البرنامج - مع خصائص المرحلة السنية (إستعداداته-قدراته-مهاراته الحركية) والفروق الفردية للعينة.
 - ١٥- مراعاة التكرارات المناسبة لتعلم كل مهارة.
 - ١٦- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.
- **محتوى البرنامج الترويحي المائي المقترح:** لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع مكونات الوحدة الترويحية المائية بالبرنامج المقترح على ثلاثة أجزاء وهي:

الجزء التمهيدي:

والذي يهدف إلى إعداد الجسم وتهيئته بدنيا ونفسيا وفسولوجيا لتقبل العمل في المرحلة التالية ومحاولة الوصول إلى أحسن الطرق للإنتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك إنطباع سار للمشاركين ، ويهدف هذا الجزء من الوحدة إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم كلها للإشتراك في النشاط ولتقليل الإصابات لكل من المفاصل والعضلات وقد راعي الباحث أن يكون هذا الجزء متنوع ومحتوي على تمرينات بسيطة يسهل أدائها هي تمرينات (للرأس - للذراعين - للرجلين - للبطن) ويتنوع الإحماء في هذا الجزء ما بين تمرينات عامة وحركات إنتقالية متنوعة كالمشي والجري داخل وخارج الماء وبعض الألعاب البسيطة وزمن هذا الجزء (١٥) دقيقة

الجزء الرئيسي :

ويعتبر من أهم الأجزاء حيث يتم فيه تحقيق الهدف من البرنامج وهو أداء السباحة الترويحية الحفاظ علي بعض المتغيرات البدنية ورفع وتنمية بعض المتغيرات الوظيفية التوافق النفسى والإجتماعى وأنماط التعلق ويبدأ من (١٥) دقيقة وتزداد تدريجيا حتى تصل إلى (٣٠) دقيقة ويحتوى

هذا الجزء على مجموعة من الألعاب المائية (ألعاب صغيرة) التي تبث روح المرح والسعادة والإندماج لهذا الفئة ويحتوي أيضاً هذا الجزء التمرينات والتدريبات الخاصة بتعلم كل مهارة من المهارات الأساسية في السباحة وزمن هذا الجزء (٣٠) دقيقة وبذلك يصبح مدة الجزء الرئيسي للوحدة (٦٠) دقيقة

الجزء الختامي:

تهىف هذا الفترة إلى محاولة العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية وتنظيم عملية التنفس وفيها يتم أداء تمرينات في الماء بسيطة وخفيفة وبطيئة للرجوع تدريجياً إلى حالة الاستقرار للتنفس ويهدف إلى الإسترخاء والتهدة ويحتوي على تمرينات لتهدة الجسم أو بعض الألعاب البسيطة أو غناء وزمن هذا الجزء (١٥) دقيقة.

- محددات البرنامج:

بعد إجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة والمرتبطة مع مراعاة خصائص المرحلة السنية ، تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي لمدة (٤) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع. كما هو موضح بالجدول (٦)

جدول (٦) التوزيع الزمني للبرنامج الترويجي المقترح

المرحلة الأساسية للبرنامج	المتغيرات
١	عدد الشهور
٤	عدد الأسابيع
٣	عدد الوحدات أسبوعياً
١٢	مجموع الوحدات
٩٠-٤٥ دقيقة	متوسط زمن الوحدة
متوسطة - أقل من الأقصى	الأحمال التدريبية
الفترة الإنتقالية	المرحلة التدريبية

الخطوات التنفيذية للبحث:

• القياسات القبليّة :

تم القياس القبلي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث في تاريخ (٢٠٢٣/١٢/٢) بملعب صالة اللياقة الرياضية وحمام السباحة بنادي الغابة الرياضي قبل البدء بفترة الإعداد العام من الموسم الرياضي، وتم قياس المتغيرات الآتية:

- اختبارات السن والوزن والطول.
- الاختبارات البدنية لعينة البحث.

- الاختبارات الوظيفية لعينة البحث.

تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث خلال الفترة من (٢٠٢٣/١٢/٨م) إلى (٢٠٢٤/١/٧م) ، وذلك خلال فترة الإنتقالية من الموسم الرياضي، وذلك أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع داخل صالة اللياقة البدنية وحمام السباحة بالنادي من الساعة الرابعة عصراً في جميع أيام التدريب قيد البحث، حيث يتم اختيار إحدي الألعاب للإحماء وتختلف كل مرة عن التي قبلها لزيادة التشويق، واختيار من ثلاث إلي أربع من الألعاب الترويحية بما يتفق مع الزمن المخصص لها، وقد تتكرر كل لعبة أكثر من مرة حسب الزمن المحدد للوحدة ، ثم يليهم ألعاب الختام لإنهاء الوحدة التدريبية.

• القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي بعد انتهاء مدة البرنامج وذلك بتاريخ (٢٠٢٤/١/٩م) وتم القياس بنفس الأجهزة والأدوات التي تمت في القياسات القبلية والتبعية وتوحيد مكان القياس وتوحيد أيضاً الشروط والتعليمات.

المعالجات الإحصائية: تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics ver.21؛ وقد تم اختيار مستوى معنوية عند (٠,٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

Average	- المتوسط الحسابي
Median	- الوسيط
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Skewness	- معامل الالتواء
Pearson	- معامل ارتباط بيرسون
T-Test Paired	- اختبارات للفروق بين عينتين مرتبطتين
T-Test Independent	- اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين
Levene's Test for Equality of Variances	- اختبار ليفين للمساواة في الفروق
Eta square Coefficient	- معامل إيتا ^٢
Coefficient Of Honesty	- معامل الصدق

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويرها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي:-

أولاً : الفرض الاول:

للتحقق من صحة الفرض الثاني ومناقشة وتفسير نتائجه والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية في مستوي الأداء البدني الخاص بالسباحين الناشئين قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ويوضحها جدول (٧).

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	م.ج.ع.ف	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±				
المرونة	سم	١٤,٤٧	٣,٢٥	١٥,٠٣	٢,١٢	٠,٦١	٥٣,١٢	١,٦٥	دال
القوة العضلية	المتري	٥,٦٠	٠,٣١٢	٧,٠٧	٠,٩٢٥	٠,٦٠	٦١,١٥	١,٥٠	دال
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	٤٨,٥٢	٤,٦٥٦	٥١,٢٠	٢,٧٧	٢,٧٢	٧٥٢,٥٨	١,٥٦	دال
الرشاقة	ث	٧,٠٨	٠,٥٧	٦,٢٧	٠,٤٧	٠,٤٢	١١,٢١	٢,٣٧	دال
التحمل	عدد	٢٨,٢١	٦,٤٩٥	٣١,٨١	٤,٣٣	٣,٦٢	١٤٩٦,٥	١,٨٣	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٣

ويتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية للباحين الناشئين مرحلة (١٤) سنة خلال الفترة الإنتقالية من الموسم التدريبي لعينة البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق بين (٢,٦٧: ١,٢٠) مما يبين أن البرنامج الترويجي المقترح بإستخدام التدريبات المائية وما إشمئته من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الإنتقالية أدى إلي الحفاظ علي المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث أن الهدف من البرنامج الحفاظ علي المستوي البدني والمهاري للسباحين الناشئين.

وأشار كلاً من حمدي إبراهيم ، ليلي فرحات (١٩٩٨) أن: الأنشطة الترويجية تؤثر علي تنمية الأداء البدني والصحة العامة للجسم.(١١: ٥١)

وأضافت تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) أن: الأنشطة الترويجية تعمل علي تنمية قوة وتناسق

ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي. (١٠: ٥١)

وهذا ما إتفق أيضا عليه إلين ودبيع (٢٠٠٧م) أن: الألعاب الصغيرة تؤدي إلي تحسن في قوة عضلات الجسم (٧: ٣٩٦)

ويرجع الباحث ذلك إلي ما توصل إليه في المحافظة علي الكفاءة البدنية لعينة البحث بعد استخدام البرنامج التروحي المائي المقترح وهذا يرجع إلي أن التدريبات التي تشتمل علي الألعاب الصغيرة والتمارين التروحية المختلفة أدت إلي الحفاظ علي الكفاءة البدنية ، وذلك يوضح أن الجسم قد تكيف علي الضغط الواقع عليه من التدريب.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من خالد سعيد مختار (٢٠٢٢م) (١٣) ، لمياء رضوان لبيب (٢٠٢١م) (٢٦)، إبراهيم حسن (٢٠٢٠م) (٧) ، جولييان روينيو Robina Julien (٢٠٠٨م) (٣٨)، والتي تنص على أن التدريبات باستخدام التدريبات التروحية لها تأثير إيجابي في الحفاظ علي متغيرات المستوى البدني والمهاري خلال الفترة الإنتقالية.

ويري الباحث أن إستمرارية التدريب خلال الفترة الإنتقالية باستخدام البرنامج التروحي المقترح يؤدي إلي الحفاظ علي مستوى الكفاءة البدنية من خلال الإعداد الشامل علي مدار الموسم التدريبي السابق .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.

- الفرض الثاني :

للتحقق من صحة الفرض الثاني ومناقشة وتفسير نتائجه والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية قيد البحث (عدد ضربات القلب) للسباحين الناشئين، قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الوظيفية قيد البحث ويوضحها جدول (٨).

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الوظيفية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	م.ج.ع.ف ٢	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±				
المتغيرات الوظيفية	عدد	٧٤,٦٠	٧,٤٧	٧٢,٠٠	٥,٠٠	٢,٦٠	١٩٢٠,٦٥	١,٧٦	دال
معدل ضربات القلب/ق									

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 1,73$

ويتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0,05)$ بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية للباحين الناشئين مرحلة (١٤) سنة خلال الفترة الإنتقالية من الموسم التدريبي لعينة البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق بين $(2,59 : 1,76)$ مما يبين أن البرنامج الترويجي المقترح بإستخدام التدريبات المائية وما إشمئته من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الإنتقالية أدى إلي تحسن علي المتغيرات الوظيفية (معدل ضربات القلب) قيد البحث. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عز الدين الدنشاري (٢٠٠٠م) أن: الألعاب الرياضية تقلل من نعدل ضربات القلب وتقوي عضلته وترفع كفاءته الوظيفية وقدرته علي ضخ الدم إلي أعضاء الجسم المختلفة. (١٩ ٢١)

وتشير التحليل الإحصائي في جدول (٧) إلي تحسن أفراد عينة البحث الأساسية في قياسات المتغيرات الوظيفية لعينة البحث، مما يدل على التحسن والحفاظ علي مستوي المتغيرات الوظيفية من خلال التدريبات الترويجية المائية المناسبة للأفراد العينة قيد البحث. ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في مستوي المتغيرات الوظيفية للسباحين الناشئين لعينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج الترويجي التدريبي المقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة والتدريبات الترويجية المتنوعة التي تعتمد على أسس ومبادئ الإرتقاء بمستوى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي بطريقة سليمة ومنظمة.

ويؤكد عويس الجبالي (٢٠٠١م) علي أن: اللاعب الذي يؤدي الفترة الإنتقالية بنشاط سوف يجد تحسن في الخصائص الفسيولوجية للبدء في مرحلة إعداد جيد ، أما الإنتقال أو التغيير من الحمل الشاق إلي الراحة التامة يؤثر سائياً علي تنظيم العمليات الحيوية وإن الراحة التامة يمكن أن تكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب علي البد بدورة تدريبية جديدة بمستوي عالي. (٢١: ٢٦٣)

وهذا إتفق مع ما توصل إليه صبحي سراج ، هالة عمر (٢٠٠٣م) (١٧) أن البرنامج الترويجي الرياضي أدى إلي تحسن القياسات الفسيولوجية والمتمثلة في النبض، ومعدل إستهلاك الأكسجين لعضلة القلب بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسة كلاً من حمدي إبراهيم يحي (٢٠٠٥م) (١٢)، صبحي سراج ، وهاله عمر (٢٠٠٣م) (١٧)، روشال Rushall (١٩٩٧م) (٣٩)، والتي تنص على أن التدريب بإستخدام الأنشطة الترويجية لها تأثير إيجابي علي المتغيرات الوظيفية وإستعادة الشفاء والذي تأثر على تحسن المستوى الرقمي المهارى لناشئي السباحة والعدو. وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات الوظيفية

قيد البحث (عدد ضربات القلب) لصالح القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث.

الاستنتاجات والتوصيات

• الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي إطار المنهج العلمي المستخدم وما استعان به الباحث من أدوات ووسائل لجمع البيانات، وما اتبعه من إجراءات، وكذلك من خلال التحليل الإحصائي للبيانات وعرضها ومناقشة نتائجها تمكن الباحث من استنتاج ما يلي :-

- ١- فاعلية البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية حيث كان له تأثير إيجابي على الحفاظ مستوى المتغيرات البدنية للسباحين الناشئين.
- ٢- فاعلية البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية حيث كان له تأثير إيجابي على تحسين مستوى المتغيرات الوظيفية وإستعادة الشفاء للسباحين الناشئين.
- ٣- يمكن الاعتماد على البرنامج الترويحي المقترح بصورة اساسية داخل الخطة السنوية مع ضرورة تحديد الوقت والفترة اللازمة لذلك.
- ٤- ساهم البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية في رفع الروح المعنوية للناشئين وزيادة دافعية السباحين للمشاركة والانتظام في العملية التدريبية التقليدية.

• التوصيات :

- في ضوء النتائج والبيانات التي توصل إليها الباحث وبناء على الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :
- ١- ضرورة الاهتمام بالحفاظ على العناصر البدنية لدى السباح خلال الفترة الإنتقالية وبصف خاصة القوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة باستخدام الوسائل الترويحية الحديثة
 - ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية وتحسن المتغيرات الوظيفية لدى السباح خلال الفترة الإنتقالية باستخدام الوسائل الترويحية الحديثة
 - ٣- ضرورة التأكيد على أهمية الترابط بين التمرينات البدنية والوسائل الترويحية والاسس العلمية والمبادئ الميكانيكية للاداء الصحيح وفق شروط الاداء الحركي للتمرينات.
 - ٤- الإسترشاد بالبرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية للحفاظ على القدرات البدنية الخاصة وتنمية ورفع المتغيرات الوظيفية للسباحين الناشئين.
 - ٥- زيادة العمل على تشجيع ناشئ السباحة على المشاركة في البرنامج الترويحي المقترح خلال فترات التدريب داخل محتوى الخطة السنوية بجانب التدريبات الاساسية. الاستفادة من النتائج المستخلصة من هذا البحث والخاصة بالمتغيرات البدنية والوظيفية .
 - ٦- توفير الامكانيات اللازمة الخاصة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة.
 - ٧- مراعاة عوامل الأمن والسلامة والتعامل بحذر في حمام السباحة وخاصة مع فئة الناشئين.
 - ٨- إجراء دراسات مشابهة والاستفادة من البرنامج المقترح في صياغة برامج مماثلة للفئات العمرية المختلفة بما يتلائم مع خصائص كلاً فئة وفي رياضات اخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح، حازم حسانين سالم: "الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة"، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
٢. أبو العلا عبد الفتاح : الإستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
٣. أبو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥.
٤. أحمد عادل فوزي: السباحة ، كتاب غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٧ م.
٥. الشربيني محمود: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة والمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية لناشئي الكاراتيه تحت ١٤ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
٦. أسامة عبد الحميد عبد الطيف محمد: تأثير برنامج ترويجي على تعلم المهارات الأساسية و سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من (٦ - ٨) مجلة بحوث التربية الرياضية - مصر، مج٥٢، ع٩٨٤، أغسطس ٢٠١٥م.
٧. إبراهيم حسن: أثر ممارسات بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها ٢٠٢٠ م .
٨. إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب الصغيرة والكبار، ط٣، منشأ المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م
٩. إسلام منصور ، هناء محمود علي : تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرققي لسباحي المسافات القصيرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٩٤، ج٣، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان، ٢٠١٩م.
١٠. تهاني عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
١١. حمدي إبراهيم ، ليلي فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م
١٢. حمدي إبراهيم يحي: برنامج استخدام التدريب العرضي في الفترة الإنتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرققي لمتسابقين ١٠٠ متر عدو ، بحث منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية الرياضية، العدد ٨، الجزء ١ ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنوفية . ٢٠٠٥م.
١٣. خالد سعيد مختار: تأثير برنامج ترويجي على الحالة التدريبية خلال الفترة الإنتقالية لناشئي التنس، مجلة علوم الرياضة ،م ٣٥، ج ٢٢، جامعة الاسكندرية، ٢٠٢٢م
١٤. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جاد برى قع ، يوسف دهب: مدخل الاستجابات البيولوجية لالقاء

- الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنيه الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠١م.
١٥. زكريا أبوزيد، معصومة الكاظمي: تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للرياضيين الناشئين، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ١٣، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٧م.
١٦. صبحي محمد سراج: فعالية برنامج ترويجي رياضي على بعض متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحدة النفسية لدى المسنين، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
١٧. صبحي محمد سراج، هالة محمد عمر: تأثير برنامج ترويجي رياضي على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومي، مجلة كلية التربية، العدد الثاني والثلاثون، المجلد الثاني، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
١٨. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: الألعاب التكتيكية والترويجية الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠١م.
١٩. عبد الرحمن عاطف السيد: تأثير برنامج مقترح للترويج المائي على تطوير المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، م ٣٠، ع ١، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٢٢م.
٢٠. عبد الرحمن عبد الحميد زامر: فسىولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
٢١. عز الدين الدنشاري: الرياضة والدواء، العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية، دار المريخ، السعودية، ٢٠٠٠م.
٢٢. عمر محمد الكردي: خاصية التطور الديناميكي من خلال قوة السرعة في السباحة الحرة وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.
٢٣. على فهمي البيك أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة تونى، الأسكندرية، ١٩٩٢م.
٢٤. عويس على الجبالى: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، G.M.S، القاهرة، ٢٠٠١م.
٢٥. عويس الجبالى: التدريب الرياضي " النظرية والتطبيق "، دار G.M.S، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٢٦. لمياء رضوان لبيب: برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في كرة اليد، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضية - تحديات الألفية الثالثة، مجلد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان، ٢٠٢١م.
٢٧. محمد الحماحمي: بناء تطوير برنامج الترويج الرياضي وفقا للأسس العلمية والتوجيهات التربوية

والفلسفة المعاصرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٢م.

٢٨. محمد حلمي: البرامج الترويحية: المفاهيم والأسس والتطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٨م.

٢٩. محمد علي القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر ، الزقازيق، ٢٠٠٢م.

٣٠. محمد محمود مصطفى: فاعلية برنامج السباح وعلاقته بالمستوى الرقمي لحجم السباحة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.

٣١. مصطفى عاشور محمد المليان: تأثير النشاط الترويحي الرياضي على تنمية السلوك الاجتماعي لدى طالب مرحلة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير ، كلية التربية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس ، ليبيا ، ٢٠١٥م .

٣٢. يوسف دهب على: الفسىولوجيا العامة وفسىولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة. ١٩٩٤م.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

33. Bill foran: High_ Performance sport Conditioning, Human Kinetics Pub.,Inc. U.S.A.,p ٢٦٨ , ٢٠٠١

34. Dietrich Harr: Principles of Sports training, Sportverlag (Berlin), 3thedition,. p83.2001

35. Frank. Dick: Sports training Principles , Lepus Books (London), p259، 1997

36. Poelman , E: Amiciero Pj and Goram MI ,endurance Exercises In ageing Humans: Effects on energy Metabolism Exercise Sport Science Reviews.2002.

37. Rogers, MChanges in skeletal muscle with aging : effects of exercises training and sports science reviews.2000

38. Robina Julien : The Impact of Mini games On the Physical, Cardiovascular and Muscular Aspects of Soccer Players, Unpublished PhD Thesis, Faculty of Physical Education, Yarmouk University.2008.

39. Rushall :The best assistive exercises used in swimming, 1997.

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :

40. Http //www.iraq sport Academy .

41. <http://www.ahlydevils.com/vb/showthread.php?t=H٣٥٠٤٧>

ملخص البحث

أثر فاعلية الترويح المائي علي بعض المتغيرات البدنية واستعادة
الشفاء خلال الفترة الإنتقالية للسباحين الناشئين ٢

أ.د/ أحمد عادل فوزي جمال

أ.د/ محمد محمد أمين عبد السلام

الباحث/ عبد الله توفيق عبد الحليم فضل

هدف البحث لمعرفة اثر فاعلية برنامج ترويح مائي علي بعض المتغيرات البدنية واستعادة الشفاء خلال الفترة الإنتقالية للسباحين الناشئين، وقد إختيرت عينة البحث من ناشئي نادي الغابة الرياضي مستخدما المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث بتصميم المجموعة الواحدة وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) سباح، وقد تم إجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة قوامها (٦) سباحين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، تم تطبيق البحث لمدة (٤) أسابيع بواقع (٣) وحدة تدريبية أسبوعياً وزمن الوحدة ٤٥-٦٠ ق خلال الفترة الإنتقالية بعد فترة المنافسات وقد أسفرت النتائج إلي وجود تأثير إيجابي البرنامج الترويحي المقترح بإستخدام الوسط المائي علي بعض المتغيرات البدنية وبالأخص علي عنصر المرونة والرشاقة والتحمل والقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة ووبعض المتغيرات الوظيفية للسباحين الناشئين لصالح القياسات البعدية لدي العينة قيد البحث.

Abstract

The Effect of the Effectiveness of Water Recreation on Some Physical Variables
And Recovery during the Transitional Period for Emerging Swimmers

Prof. Ahmed Adel Fawzi Gamal

Prof. Mohamed Mohamed Amin Abdul Salam

Researcher. Abdullah Tawfiq Abdel Halim Fadl

The research aimed to determine the effect of the effectiveness of a water recreational program on some physical variables and recovery during the transitional period for junior swimmers. The research sample was chosen from Al-Ghaba Sports Club juniors using the experimental method to suit the nature of the research with a single-group design. The research sample was (20) swimmers, and exploratory studies were conducted on a sample of (6) swimmers from the research community and outside the main research sample, to conduct scientific procedures for the tests under study. The research was applied for a period of (4) weeks, with (3) training units per week, and the unit time was 45-60 minutes during the transitional period after the competition period. The results showed a positive effect of the proposed recreational program using the aquatic medium on some physical variables, especially on the elements of flexibility, agility and endurance. Muscular strength, strength and speed, and some functional variables for budding swimmers for the benefit of post-measurements in the sample under study.