

تأثير برنامج تدريبي ترويحي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي براعم النجمة الثانية

د. وسام سامي السملوي

مدرس رياضات مائية بقسم التدريب الرياضي - كلية

التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

mohamedabaza88@gmail.com

أ.م.د. محمد نبيل أباطة

أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية

الرياضية - جامعة كفر الشيخ

d.mohamedabaza@gmail.com

الملخص :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي ترويحي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي براعم النجمة الثانية لسباحي النجوم لدى العينة قيد البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) سباح مسجلين بسجلات النادي بنادي الحوار للألعاب الرياضية بالمنصورة وتم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية والأخري ضابطة قوام كل منهم ١٠ سباحين من البراعم، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٦) سباحين، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، ثم قام الباحثان بتنظيم البيانات تمهيداً للمعالجات الإحصائية، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، تم إستنتاج أن معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين ١٠.٧٩، ١٢.٦٣٥ % وأيضاً أن معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث قد إنحصرت ما بين ٧.٦٠، ٢٥.٦١ % يوصى الباحثان بالإستفادة من تطبيق برنامج تدريبي ترويحي على مراحل سنوية مختلفة من سباحي النجوم .

The Impact of a recreation Training Program on Some Physical and Skill Variables among Second Star Youth Players

Summary :

This research aims to identify the impact of recreation training program on some physical and skill variables among young stars swimmers of the second generation in the sample under study. The research sample consisted of 20 registered swimmers from El-Hawar Club for Sports Games in Mansoura, deliberately selected and divided into two groups: an experimental group and a control group, each comprising 10 young swimmers. A survey study was conducted on a sample of 6 swimmers. The

researchers used the experimental method suitable for the nature of the research. Subsequently, the researchers organized the data in preparation for statistical analysis. After statistical processing of the data, it was concluded that the rate of change between the pre-test and post-test measurements for the experimental group in the skill measurements under study ranged from 10.79% to 12.635%. Additionally, the rate of change between the pre-test and post-test measurements for the experimental group in the physical measurements under study ranged from 7.60% to 25.61%. The researchers recommend utilizing a recreation training program at various age stages for star swimmers.

تأثير برنامج تدريبي ترويحي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي براعم النجمة الثانية

مقدمة البحث:

التقدم العلمي والتطور في كافة المجالات العلمية من أهم السمات المميزة في العصر الحديث، لذا فقد انتشرت البرامج الموجهة لتعليم السباحة للأطفال في الآونة الأخيرة نتيجة للتطور التكنولوجي للحياة، وأيضًا للقراءات المتقدمة في أصول تعليم السباحة، وتعتبر السباحة احدي الرياضات التنافسية التي يتضح فيها فاعلية اداء السباحين من خلال قدرتهم علي قطع مسافة السباق في اقل زمن ممكن.

ويؤكد كلاً من "كمال درويش، أمين الخولى" (٢٠٠١م) أن لكل برنامج ترويحي أهداف محددة نحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى يتحقق الفائدة من إعداده لذلك ينبغي تحديد الأهداف والأغراض لأن تحديدها بوضوح يساعد في بناء جوانب البرنامج المختلفة ويوجه البرنامج الى الطريق الصحيح لتحقيق الغاية منه. (١٤ : ٣٧٨)

وتشير "سارة إسماعيل" (٢٠٢١م) أن الألعاب الترويحية لا تخلو من عنصر المنافسة الغير جادة حيث أن الألعاب التي لا يوجد بها عنصر منافسة يكون فيها التقدم بطئ واللاعب واللاعبة الذي يتدرب بدون منافسة يشعر بالملل وذلك علي عكس الألعاب الترويحية التي تجعل التدريب علي شكل منافسة مثيرة ومشوقة وتثير دافعية الممارسين نحو إنجاز المطلوب، فهي مكملة للتدريبات المهارية ويجب تنظيمها بدقة وجعلها تتيح فرص عديدة للمنافسة. (٧ : ٩)

ويرى كلاً من "محمد القط (٢٠٠٢م)، "مسعد علي" (٢٠٠٠م) أن رياضة السباحة تحتل أهمية متميزة بين سائر الرياضات الأخرى، لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، وقد حدث تقدم ملموس في السنوات الأخيرة في المستويات الرقمية للسباحين، ويرجع ذلك إلي متغيرات عديده أدركتها الدول المتقدمة وأخضعتها للدراسة والبحث، مما كان له أكبر الأثر في تقدمها في هذا المجال، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا في مجال التدريب ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة التخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة. (١٥ : ١٢٥) ، (١٧ : ٢١٥)

توضح "سميرة محمد" (٢٠١٧م) أن السباحة هي إحدى الرياضات المائية وعصبها الأساسي، حيث أنها تتصف في أدائها عن باقي الألعاب الأخرى بصفة الاستمرار والانسياب الدائم الذي يظهر في العمل المستمر المتبادل بين حركات الذراعين والرجلين. (٨ : ٣٩)

وجدير بالذكر أن مرحلة البراعم مرحلة أساسية لها أهمية في إعداد السباحين للبطولة حيث أن الاختيار الصحيح للسباحين على أسس علمية يضمن التقدم واستمرار عملية التدريب أما الاختيار الذي يجانبه الصواب يحتاج إلى مدة أطول من التدريب وجهد زائد ومن ثم نفقات مادية بالغه ومع هذا ليس هناك ما يضمن وصوله للمستوى المطلوب لدخول البطولة.

ويرى "إبراهيم عاطف" (٢٠١٤) أن الأطفال في المرحلة السنوية من ٨:١٠ سنوات يتميز سلوكهم الحركي بالحيوية العالية وفي نفس الوقت يكون نشاطهم الحركي مقنن وموجه وهاذف. (٢ : ١٦٣)

كما أن مجموعات السباحة الناشئة هي القاعدة الأساسية لهرم المنافسة، وأفرادها منذ الصغر لا يسمح لهم بالخضوع لبرامج تدريبية، لأنهم في الأصل مبتدئون، ولكنهم يخضعون لبرنامج تعليمي يشمل مهارات أداء السباحات المختلفة، اعتمادا علي خصائص المرحلة السنوية ودون تدريب بأي شكل من الأشكال. (٧ : ١٨)

مشكلة البحث :

من خلال تواجد الباحثين ومتابعتهم للبطولات التابعة للاتحاد المصري للسباحة تبين للباحثين وجود عدد كبير جداً من السباحين يحتاجون إلى تعلم الأداء الصحيح والتقنيك الجيد لسباحتي الحرة، الظهر لاجتياز اختبار النجمة الثانية الذي يؤهلهم للوصول إلى المستويات العليا وهذه الفترة من الإعداد تتسم بالتمطية في تنفيذ المهارات والتي تعتمد على التكرار لفترات طويلة لتعديل الأداءات لتأسيس اللاعبين والتي قد تصل إلى ستة أشهر مما يؤدي الى الشعور بالملل الشديد في تنفيذ هذه المهارات، ورغبة السباحين في الانتقال إلى المهارات المتقدمة سريعاً وقد ينتج عنه أيضاً تسرب بعض السباحين من التدريب، ونظراً لما يحتاجه السباح في هذه المرحلة من إضفاء الجانب الترويحي على التدريب لاستثارة حماس ونشاط السباحين للاستمرار في الممارسة وهذا ما دفع الباحثين إلى تصميم برنامج العاب ترويحية مقترحة ومعرفة تأثيره على مهارات ٥٠م لسباحتي الحرة والظهر لسباحي النجوم " النجمة الثانية"

ومن هنا ظهر للباحثين مشكلة البحث ومدى أهميته واحتياج هذه الفئة إلى وضع برنامج تدريبي ترويحي مقترح لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي البراعم معتمداً على نظام اختبار النجمة الثانية فقط.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي ترويحي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي براعم النجمة الثانية .

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي النجمة الثانية" ٥٠م حرة وظهر" قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي النجمة الثانية" ٥٠م حرة وظهر" قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي لدى كلاً من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي النجمة الثانية " ٥٠ م حرة وظهر " قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرنامج التدريبي الترويحي:

بأنه مجموعة منظمة من الأنشطة الحركية المختارة والألعاب الترويحية الموجهة التي يغلب عليها الطابع الترويحي، يحدد علي أسس تدريبية مقننة مراعيًا فيها الشدة والحجم والكثافة بهدف تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية. (تعريف إجرائي)

سباحي النجوم: - stars swimmers

هم براعم يتم تعليمهم في مشروع تدريبي لتأهيلهم لسباحة المنافسات بتعليمهم الأداء الفني الصحيح للسباحات الأربعة من الناحية التكتيكية (طريقة الأداء الفني) ويتم تقييم كل سباح علي مستوى أداءه الفني وليس المستوي الرقمي للمرحلة العمرية من (٨ - ١٠) سنوات علي ان يكون اجتياز كل اختبار في عام وتتكون نسبة النجاح في كل اختبار للنجمة (٧٠%) من المجموع الكلي للمهارات. (١١: ٢١)

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة اجراءات هذا البحث، باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين احدهما مجموعة ضابطة والاخري مجموعة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي.

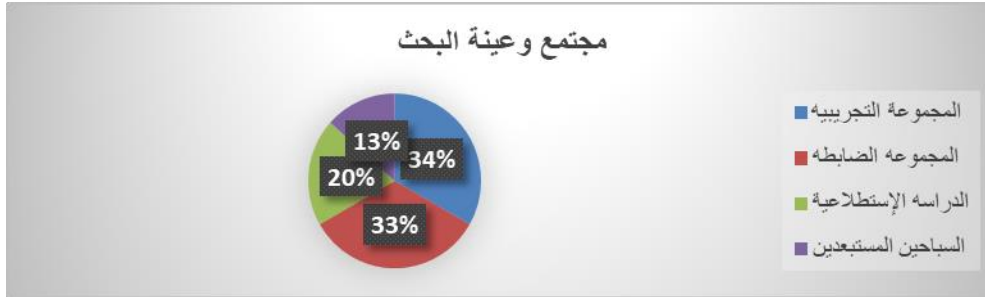
- مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث من براعم النجمة الثانية في السباحة بنادي الحوار للألعاب الرياضية بالمنصورة المشاركين في اختبارات النجمة الثانية والتي تتراوح أعمارهم ما بين ٩ - ١٠ سنوات مرحلة (٢٠١٣) وذلك في موسم ٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م والبالغ عددهم (٣٠) سباحاً.

- عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التجربة على سباحي النجوم بنادي الحوار للألعاب الرياضية بالمنصورة لمرحلة (٩-١٠) سنوات، وتم اختيار العينة من مجتمع البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) سباح مسجلين بسجلات النادي للسباحة وقام الباحثان بتقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين

إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٠) سباحين في اختبار النجمة الثانية، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٦) سباحين، وتم استبعاد (٤) سباحين وذلك لعدم الانتظام في التدريب، ثم قام الباحثان بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث الأساسية، شكل (١) يوضح توزيع أفراد العينة.



شكل (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

شروط اختيار عينة البحث

- اجتياز البراعم اختبار النجمة الأولي.
- تماثل العمر الزمني والقدرات البدنية لأفراد عينة البحث.
- استعداد جميع أفراد العينة للانتظام في التدريب، وموافقة أولياء أمورهم على الاشتراك في تنفيذ البرنامج.
- تفهم وموافقة إدارة النادي لتوفير كل التسهيلات وتذليل العديد من العقبات والتي قد تواجه الباحثان قبل وأثناء تطبيق البحث.

اعتدالية بيانات عينة البحث:

قام الباحثان بحساب معامل التواء منحني عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث للتعرف على اعتدالية البيانات والتي تم اختيارها وتحديدها طبقا للدراسات المرجعية وأيضا كما حددها رأى السادة الخبراء.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث (الاعتدالية)

ن=٢٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات دلالات النمو						
١	الطول	سم	١٥٥.١٩	١٥٤.٨١	٣.٩٨	٠.٠٣-
٢	الوزن	كجم	٤٩.٦٠	٤٩.٢٠	١.٩٢	١.٤٥
٣	العمر الزمني	سنة	٩.٥٦	٩.٥٧	٠.٢٦	٠.٠٩-
القدرات البدنية						
٤	قوة عضلات البطن (الجلوس من الرقود)	عدد مرات	٤٠.٣٠	٤٠.٠٠	١.٦٦	٠.١٥-
٥	الرشاقة	ث	٢٧.٢٦	٢٧.٣٦	٠.٣٠	٠.٢١-
٦	تحمل	عدد مرات	٢٦.٩٥	٢٦.٥٠	٢.٤٢	٠.٠٩
٧	المرونة	عدد مرات	٥٦.٦٠	٥٧.٠٠	٣.٥٢	٠.١٨-
٨	التوازن الثابت	سم	٦٨.٨٥	٦٩.٠٠	٤.٥١	٠.٨٦-
٩	التوافق	ث	٩.٢٠	٩.١٥	١.١٩	٠.٠٧
١٠	٥٠ م حرة	درجة من ٥٠	٣٨.١٠	٣٨.٠٠	٢.٥١	٠.٤٨-
١١	٥٠ م ظهر	درجة من ٥٠	٣٥.٩٠	٣٧.٠٠	٣.٦٣	٠.٣٨-
١٢	النجمة ككل	درجة من ١٠٠	٧٤.٠٠	٧٥.٠٠	٥.٢١	٠.٤٥-

يتضح من جدول (١) البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية والمهنية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٠٣ إلى ١.٤٥). وهذه القيم

تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بمتغيرات النمو والاختبارات البدنية والمهارية قبل التجربة.

تكافؤ عينة البحث:

تم حساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ت) في متغيرات السن والطول والوزن وكذلك بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. كما هو موضح

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث (التكافؤ)

$$n=2=10$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمه (ت)
			ع	م	ع	م		
معدلات دلالات النمو								
١	الطول	سم	١٥٣.٦٧	٣.٢٢	١٥٦.٧٠	٤.٢٥	٣.٠٣	*٢.٣٨
٢	الوزن	كجم	٤٩.١٩	٠.٨٨	٥٠.٠٣	٢.٥٧	٠.٨٦	١.٣٤
٣	العمر الزمني	سنة	٩.٦٦	٠.٢٥	٩.٤٥	٠.٢٤	٠.٢١	*٢.٢٥
القدرات البدنية								
٤	القوة	عدد مرات	٤٠.٩٠	١.٢٠	٣٩.٧٠	١.٨٩	١.٢٠	١.٥٥
٥	الرشاقة	الجري الزجراجي بين الحواجز	٢٧.٢١	٠.٣٥	٢٧.٣٠	٠.٢٦	٠.٠٩	٠.٦٦
		جلد عضلات الظهر (رفع الجذع من الانبطاح)	٢٧.٨٠	٢.٣٩	٢٩.١٠	٢.٢٣	١.٣٠	١.٣٠
٦	التحمل	عدد مرات	٥٦.٠٠	٣.٦٦	٥٦.٦٠	٣.٥٧	٠.٦٠	٠.٨
٧	المرونة	سم	٦٨.٨٠	٣.٣٩	٦٨.٩٠	٥.٦١	٠.١٠	٠.١٠
٨	التوازن الثابت	ث	٨.٩٨	١.٠٤	٩.٤٣	١.٣٤	٠.٤٥	٠.٨٤
٩	التوافق	ث	٧.٥٤	٠.٨٨	٧.٧٩	٠.١٩	٠.٢٥	٠.٩٨
المستوي المهاري								
١٠	٥٠ حرة	درجة من ٥٠	٣٨.٠٠	١.٧٦	٣٨.٢٠	٣.١٩	٠.٢٠	٠.١٧
١١	٥٠ ظهر	درجة من ٥٠	٣٨.٠٠	٢.٣٦	٣٦.٥	٣.٢٤	١.٥	١.٢٠

٠.٥١	١.٠٠	٥.٢١	٧٥	٣.٨٦	٧٦.٠٠	درجة من ١٠٠	النجمة ككل	١٢
------	------	------	----	------	-------	-------------------	------------	----

*معنوى حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدي المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تراوحت (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣٨) كأكبر البيانات: (٠) كأصغر قيمة بينما قيم (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ هي (اختبار الكوبري)، مما يعطي دلالة مباشرة علي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات وسوف يتم التعامل إحصائياً بالمقارنة بدلالة متوسطات الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- وسائل جمع البيانات :

قام الباحثان بتحديد الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات: -

أولاً: الاستمارات: -

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول برنامج العاب ترويحية. مرفق (٤)

- استمارة تقييم وتسجيل البيانات الخاصة بالبراعم و المهارات الفنية ٥٠ م "حرة وظهر" لسباحي

النجمة الثانية. مرفق (٦)

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختيار أنسب عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة لها

لتطبيق البحث. مرفق (٢)

- ثانياً: الاختبارات:-

قام الباحثان بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التي تمكن من الاطلاع عليها في مجال رياضة السباحة، وذلك لكي يتمكن من جمع أكبر قدر من الاختبارات لكي يستخدمها في تطبيق البرنامج وكانت من الاختبارات التي تم اختيارها والقياسات التي يمكن أن ترتبط أو تؤثر على نتائج البحث وتعمل على تحقيق أهدافه ومنها:

١- متغيرات النمو

- السن (بالسنة)

- قياس الوزن (ميزان طبي) (كجم).

- قياس الطول بالرستامتر (سم).

٢- الاختبارات البدنية

- قياس قوة عضلات البطن "اختبار الجلوس من الرقود".
- قياس جلد عضلات الظهر "اختبار رفع الجذع من الانبطاح".
- قياس الجلد العضلي العام "اختبار الانبطاح المائل من الوقوف".
- قياس المرونة "اختبار الكوبري".
- قياس الرشاقة "اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن".
- قياس التوافق "اختبار الدوائر المرقمة".
- قياس التوازن "اختبار الوقوف على قدم واحدة". مرفق (٣)

الاختبارات المهارية

- إختبارات تقييم المهارات الفنية ٥٠م "حرة والبرنامج: الثانية للبراعم في السباحة لتقييم كل سباحة بالبدء والدوران حيث أنها وضعت من قبل الإتحاد المصري للسباحة عام (٢٠١٧م). مرفق (٥)

ثالثا: الأدوات والأجهزة المستخدمة لتنفيذ البرنامج :

- ١- أدوات الطفو (العوامات - بورد السباحة- الزعانف - الكفوف).
- ٢- كرات ملونة بأحجام مختلفة.
- ٣- أطواق.
- ٤- بالونات ملونة.
- ٥- شرائط ملونة.
- ٦- صفارة.
- ٧- لعب لها خاصية الغوص.
- ٨- عصي بلاستيكية ملونة.
- ٩- أقماع وأطباق تدريب.
- ١٠- ساعة إيقاف (Stopwatch).
- ١١- كاميرا فيديو ديجيتال لتصوير أفراد العينة.

الخطوات التمهيديّة للبحث:

أ- تحديد القدرات البدنية الخاصة بمرحلة البراعم

قام الباحثان بمسح مرجعي شامل للمراجع العلمية وإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء لتحديد أنسب القدرات البدنية مرفق (٢) والجدول (٣) يوضح النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في القدرات البدنية المختارة قيد البحث.

جدول (٣)

النسبة المئوية للآراء السادة الخبراء في القدرات البدنية المختارة قيد البحث

ن=١٠

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١-	القدرة العضلية	٦٠%
٢-	السرعة	٥٠%
٣-	التحمل	١٠٠%
٤-	المرونة	١٠٠%
٥-	الرشاقة	٩٠%
٦-	التوافق	٨٠%
٧-	التوازن	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) والخاص بالنسبة المئوية لصدق القدرات البدنية أنه قد تم اختيار القدرات البدنية التي حصلت على نسبة (٨٠%) فأكثر وفقاً للآراء السادة الخبراء

ب- تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث:

قام الباحثان بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث مرفق (٢) والجدول (٤) يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أفضل الاختبارات البدنية الخاصة بالبراعم قيد البحث.

جدول (٤)

النسبة المئوية للآراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية المختارة قيد البحث

ن=١٠

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	التحمل	- اختبار رفع الجذع من الانبطاح - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	١٠٠%
٢	المرونة	اختبار الكوبري	١٠٠%
٣	الرشاقة	اختبار الجري الزججى بين الحواجز بالزمن	٩٠%
٤	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	٨٠%

٥	التوازن	اختبار الوقوف على قدم واحدة	١٠٠%
٦	قوة عضلات البطن	- اختبار الجلوس من الرقود	٩٠%

يتضح من جدول (٤) والخاص بالنسبة المئوية لصدق الاختبارات البدنية، أنه قد تم اختيار الاختبارات البدنية التي حصلت على (٨٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في يومي الأربعاء والخميس الموافق (٢٣، ٢٢، ٢٢/١١/٢٠٢٣) على عينة قوامها (٦) سباحين من سن (١٠ سنوات) بنادي الحوار للألعاب الرياضية بالمنصورة وتهدف هذه الدراسة الى:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومطابقتها للشروط والمواصفات الخاصة بالقياسات والاختبارات في التجربة.
- التأكد من مناسبة البرنامج الترويحي لسباحي النجمة الثانية قيد البحث.
- التأكد من تفهم السباحين لطريقة أداء المهارات.
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق من إجراءات وفقاً للشروط الموضوعية لها.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل سباح لكل اختبار عند القياس.
- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات الأساسية.
- التدريب على زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات وتقادي الوقوع في الأخطاء وضمان صحة تسجيل البيانات.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية وتقييم مستوى الأداء:

أولاً: الصدق

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية المختارة (صدق التمايز)

ن = ٦

م	القياسات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
١	الجلوس من الرقود	عدد	١.٠٠٠	٤٩.٠٠٠	١.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٩.٠٠٠	*١٥.٥٩

مرات	٠	٠.٣٩	٢٧.٣ ٨	١.٧٨	٢٤.٩٨	ث	رفع الجذع من الانبطاح	٢
*٢.٩٧	٢.٤٠	٠.٣٩	٢٧.٣ ٨	١.٧٨	٢٤.٩٨	ث	رفع الجذع من الانبطاح	٢
*١٩.٠٠	٦.٣٣	٢.٠٠	٢٨.٠ ٠	٢.٠٨	٣٤.٣٣	عدد مرات	الانبطاح المائل من الوقوف	٣
١.٩٨	٤.٣٣	٣.٠٦	٥٧.٣ ٣	٢.٨٩	٦١.٦٧	عدد مرات	الكوبري	٤
*٦.١٠	١٣.٣٣	٣.٢١	٧١.٦ ٧	٠.٥٨	٥٨.٣٣	سم	الجري الزجاجي بين الحواجز	٥
*٥.٣٠	٣.٠٦	١.٣٧	٩.٤٣	٠.٩٥	١٢.٤٩	ث	الوقوف على قدم واحدة	٦
*١٦.٠٠	٢.١	٠.٦٧	٧.١٧	٠.٤٦	٥.٠٣	ث	الدوائر المرقمة	٧

*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $٠.٠٥ = ٢.٧٨$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المميزين وغير المميزين في الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٩.٠٠) كأكبر قيمة، (١.٩٨) كأصغر قيمة بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ (٢.٧٨) مما يشير إلي صدق الاختبارات في التميز بين المجموعات المختلفة.

ثانياً: الثبات

جدول (٦)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات)

ن = ٦

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٩٠	٢.٨٣	٤٣.٠٠	١.٧٢	٣٩.٨٣	عدد مرات	الجلوس من الرقود
*٠.٨٩	١.٣٢	٢٥.٦٣	١.١٤	٢٦.٧٣	ث	الجري الزجاجي بين الحواجز
*٠.٩٧	٣.٨٢	٣٥.١٧	٢.٥٣	٣٠.٠٠	عدد مرات	رفع الجذع من الانبطاح

*٠.٩٦	٣.٠٣	٦٠.٠٠	٤.١٣	٥٦.٣٣	عدد مرات	الانبطاح المائل من الوقوف
*١.٠٠	٥.٢٨	٦٧.٥٠	٥.٢٨	٦٧.٥٠	سم	الكوبرى
*٠.٩٦	١.٣٦	١٢.٧١	١.٤٠	٩.٢٧	ث	الوقوف على قدم واحدة
*٠.٨٧	٠.٨٧	٦.٣٩	٠.٨٧	٧.٦٩	ث	الدوائر المرقمة

*معنوي " ر " عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٨١٢)

يتضح من جدول (٦) الخاص بالتطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات وجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٧ إلى ١.٠٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٨١٢)، مما يؤكد أن الاختبارات البدنية تتميز بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

خطوات بناء البرنامج التدريبي الترويحي المقترح:

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت وضع البرامج الترويحية ثم تم وضع محتوى البرنامج ثم وضعت في صورته النهائية.

أولاً: الهدف من البرنامج

- تهيئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من (٩-١٠) سنوات البرنامج التدريبي الترويحي المقترح، وذلك بإدخال عنصر التشويق والمرح وجذب حماسهم واستثارة دافعيتهم من خلال ألعاب ترويحية داخل الماء التي يحتويها البرنامج التدريبي الترويحي.
- تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبراعم النجمة الثانية.

ثانياً: أسس وضع البرنامج التدريبي الترويحي

- أن يحتوي البرنامج على ألعاب ترويحية تسهم في تعلم إختبارات النجمة الثانية.
- البدء بالألعاب الترويحية البسيطة السهلة حتى يشعر البرعم بالثقة.
- يراعي عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج.
- أن يتناسب البرنامج التدريبي الترويحي مع ميول وقدرات البراعم في هذه المرحلة لعينة البحث.

- أن تتميز الألعاب الترويحية بالتشويق والإثارة والتدرج.
- دراسة خصائص النمو للبراعم قيد البحث للتعرف على احتياجاتهم من الأدوات والوسائل التعليمية الترويحية المستخدمة.

بناء البرنامج التدريبي الترويحي المقترح:

أولاً: مكونات البرنامج

قام الباحثان بإعداد برنامج تدريبي ترويحي من خلال الاطلاع على بعض المراجع المتخصصة كمرجع علي نكي، طارق ندا، ايمان زكي (٢٠٠٥م) (١٣)، صالح بشير (٢٠١٠م) (٩) والدراسات المرتبطة كدراسة إبراهيم حسن (٢٠٢٠م) (١)، دراسة "حمد سالم" (٢٠٢١م) (٤)، دراسة "أحمد عبد الجليل" (٢٠١٠م) (٣)، دراسة "جوليان روبيو Julien Robina" (٢٠٠٨م) (٢٢)، دراسة ريتشارد (٢٠٠٣م) (٢١)

وكذلك استشارات مع خبراء في هذا المجال، ويتكون برنامج الألعاب الترويحية من "٨" أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية ترويحية داخل الأسبوع، وتخلل هذه الوحدات ألعاب ترويحية وينفذها أفراد عينة البحث علي شكل تمرينات فردية أو زوجية أو جماعية أو ضمن مجموعة بأدوات أو بدون وذلك بهدف تنمية المهارات الأولية قيد البحث.

ثانياً: البرنامج:

تم تطبيق البرنامج بحمام السباحة بنادي الحوار للألعاب الرياضية بالمنصورة خلال الفترة من ٢٠٢٣/١٢/٢م حتي ٢٠٢٤/١/٣١م حيث أن المدة الكلية للبرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، مدة الوحدة (٩٠ق) فإن عدد وحدات البرنامج الكلية هي (٢٤) وحدة.

جدول (٧)

التقسيم الزمني للبرنامج المقترح

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١	مدة تنفيذ برنامج ألعاب ترويحية.	(٨) أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.	(٣) وحدات أسبوعياً
٣	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
٤	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية.	١٠ دقائق

٦	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية.	٧٠ دقيقة
٧	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية.	١٠ دقائق
٨	عدد الوحدات التدريبية.	(٢٤) وحدة

الخطوات التنفيذية للبحث.

- القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (٢٦/١١/٢٠٢٣م) واشتملت هذه القياسات على (الطول - الوزن - العمر التدريبي)، والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

- تنفيذ البرنامج التدريبي الترويحي:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي الترويحي على العينة قيد البحث حيث استغرقت (٨ أسابيع) في الفترة من السبت ٢/١٢/٢٠٢٣م إلى الأربعاء ٣١/١/٢٠٢٤م، اشتمل الأسبوع الواحد على ثلاث وحدات تدريبية ترويحية " السبت، الإثنين، الأربعاء".

- القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (٥/٢/٢٠٢٤م).

- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة وفي ضوء أهداف وفروض البحث قام الباحثان بتجميع النتائج بدقة وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

- المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط. - إختبار(ت) لدلالة الفروق الإحصائية - نسبة التحسن.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

في ضوء أهداف البحث يعرض الباحثان نتائج الدراسة على النحو التالي:

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي النجمة الثانية" ٥٠ م حرة وظهر " قيد البحث لصالح القياس البعدي ."

جدول (٨)

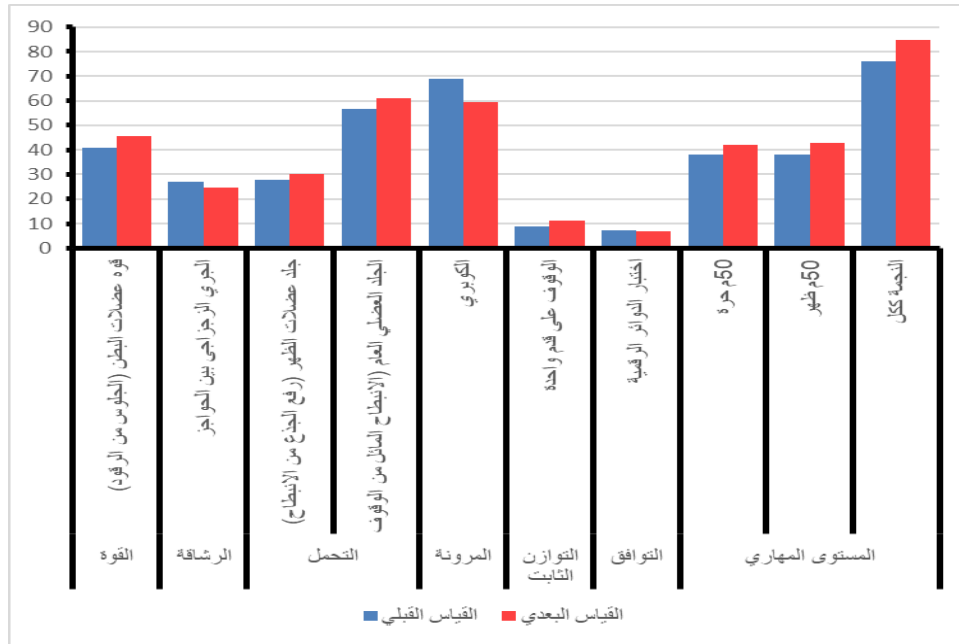
دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة لسباحي النجمة الثانية

ن = (١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطي ن	قيمه (ت)	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م			
القدرات البدنية									
١	القوة	عدد مرات	١.٢٠	٤٥.٤٠	٢.٩٦	٤٥.٥٠	٤.١٤*	١١.٠	
٢	الرشاقة	ث	٠.٣٥	٢٤.٨٣	٠.٨٥	٢٤.٣٨	٨.٧*	٨.٧٥	
٣	التحمل	عدد مرات	٢.٣٩	٣٠.١٠	٢.٨٤	٢.٣٠	٦.٢٧*	٨.٢٧	
		عدد مرات	٣.٦٦	٦٠.٩٠	٢.٢٨	٤.٣٠	٢.٨*	٧.٦٠	
٤	المرونة	سم	٣.٣٩	٥٩.٦٠	٤.٦٥	٩.٢٠	٤.١*	١٣.٧٣	
٥	التوازن الثابت	ث	١.٠٤	١١.٢٨	١.٠٦	٢.٣	١٩.٧*	٢٥.٦١	
٦	التوافق	ث	١.٠٩	٧.٣٤	١.٠٨	٠.٩٩	٦.١*	١٣.٤٩	
المستوي المهاري									
٧	٥٠ م حرة	درجة	٢.٢٦	٤٢.١٠	١.٩١	٤.١٠	١٧.٦*	١٠.٧٩	
٨	٥٠ م ظهر	درجة	٢.٣٦	٤٢.٨٠	٢.٢٥	٤.٨٠	٢٤.٠*	١٢.٦٣	
٩	النجمة ككل	درجة	٣.٨٦	٨٤.٩٠	٣.٣٥	٨.٩٠	٢٣.٥*	١١.٧١	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٦ دال

يتضح من بيانات جدول (٨) والشكل البياني رقم (٢) الخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة لسباحي النجمة الثانية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) وتراوح ما بين (٢.٨، ٢٣.٥) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ٢.٢٦ عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وتراوح نسب التحسن ما بين (٧.٦٠، ٢٥.٦١) ولصالح القياس البعدي.



شكل (٢)

" يوضح الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمستوى المهاري للمجموعة التجريبية"

مناقشة الفرض الأول

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصل إليها الباحثان وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجية واسترشاد بنتائج الدراسات المرجعية والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة نتائج الفرض الأول

وللتحقق من صحة الفرض الأول قام الباحثان باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات لدلالة الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (٨) والشكل البياني رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي كل من

القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (٢.٨، ٢٣.٥)، وكذلك تراوحت نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين كأصغر نسبة تحسن الجلد العضلي العام (الانبطاح المائل من الوقوف) (٧.٦٠%)، كأكبر نسبة تحسن في الوقوف على قدم واحدة (٢٥.٦١).

وعزو الباحثان هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إلي البرنامج التدريبي الترويحي المقترح لمدة (٨) أسابيع باستخدام الألعاب والأنشطة الترويحية الرياضية والمطبقة علي المجموعة التجريبية، وما اشتمل عليه البرنامج من ألعاب وأنشطة مختلفة هادفة ومقننة علمياً بهدف تطوير المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بسباحي البراعم " النجمة الثانية". ويشير " محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز" (٢٠٠٧م) (١٦) بأن الألعاب الترويحية انعكاس إيجابي ومتميز وملمس علي جميع الممارسين من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والتخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد الحيوية للممارسين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة "صباحي سراج وهالة عمر" (٢٠٠٣م) (١٠) في أهمية البرامج الترويحية المختلفة في تنمية وتطوير القدرات البدنية وكذلك تحسين اللياقة الوظيفية لديهم.

ويري الباحثان أن البرنامج التدريبي الترويحي المقترح المبني على أسس علمية سليمة، ذو تأثير واضح وفعال على تطوير اللياقة البدنية المتمثلة لمتغيرات البدنية (القوة - الرشاقة - التحمل - المرونة - التوازن الثابت - التوافق) وأيضاً تحسين المستوى المهاري لبراعم النجمة الثانية، حيث أن الألعاب الترويحية المعدة تمت بالإضافة إلى تنفيذ البرنامج التدريبي الترويحي في جو من المرح مما يساهم في كسر روتين التمرين و زيادة الدافع لدي السباحين في تحقيق لإنجاز الرياضي المطلوب، وبالتالي يتحقق الفرض الأول .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على

" توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي النجمة الثانية" ٥٠ م حرة وظهر " قيد البحث لصالح القياس البعدي".

جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المختارة لسباحي النجمة الثانية

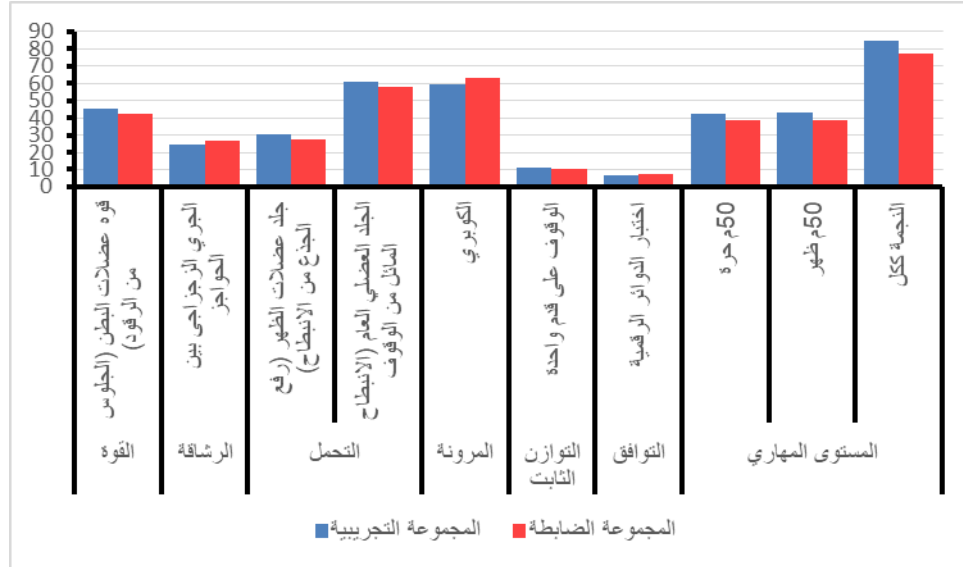
ن = (١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمه (ت)	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م			
القدرات البدنية									
١	القوة	عدد مرات	٣٩.٧٠	١.٨٩	٤٢.٠٠	١.٧٦	٢.٣٠	*٣.٧٤	٥.٧٩
٢	الرشاقة	ث	٢٧.٣٠	٠.٢٦	٢٦.٣٥	٠.٨٦	٠.٩٥	*٤.٠٦	٣.٤٩
٣	التحمل	عدد مرات	٢٦.١٠	٢.٢٣	٢٧.٨٠	١.٤٨	١.٧٠	*٣.٦٠	٦.٥١
		عدد مرات	٥٦.٦٠	٣٠.٥٧	٥٨.٣٠	٢.٧٥	١.٧٠	١.١٤	٣.٠٠
٤	المرونة	سم	٦٨.٩٠	٥.٦١	٦٣.٢٠	٥.٠٥	٥.٧٠	١.٩٨	٨.٢٧
٥	التوازن	ث	٩.٤٣	١.٣٤	١٠.١٨	١.٢٩	٠.٧٥	*٤.٦٢	٧.٩٤
٦	التوافق	ث	٧.٧٩	٠.١٩	٧.٥٢	٠.٤٥	٠.٢٧	*٣.١	٧.٣٥
المستوي المهاري									
٧	٥٠ م حرة	درجة	٣٥.٣٠	٢.٩١	٣٨.٤٠	٢.٨٨	٣.١٠	*٥.١٣	٨.٧٨
٨	٥٠ م ظهر	درجة	٣٦.٥٠	٣.٢٤	٣٨.٩٠	٣.٦٧	٢.٤٠	*٦.٠٠	٦.٥٨
٩	النجمة ككل	درجة	٧١.٨٠	٤.٧٨	٧٧.٣٠	٦.٠٢	٥.٥٠	*٨.٦٤	٧.٦٦

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٦ * دال

يتضح من بيانات جدول (٩) والشكل البياني رقم (٣) الخاص بدلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المختارة لسباحي النجمة الثانية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) وتراوحت

ما بين (١.١٤ ، ٨.٦٤) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية ٢.٢٦ فيما عدا إختبار الجلد العضلي العام "الانبطاح المائل من الوقوف" عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وتراوح نسب التحسن ما بين (٨.٧٨، ٣.٠٠) ولصالح القياس البعدي.



شكل (٣)

" يوضح الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمستوي المهاري للمجموعة الضابطة"

مناقشة الفرض الثاني

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصل إليها الباحثان وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجية واسترشاد بنتائج الدراسات المرجعية والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة نتائج الفرض الثاني

وللتحقق من صحة الفرض الثاني قام الباحثان باستخدام إختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين من البيانات لدلالة الفروق بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية. يتضح من جدول (٩) والشكل البياني (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي كل من القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (١.١٤ ، ٨.٦٤) ، وكذلك تراوحت نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياس

القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين كأصغر نسبة تحسن الجلد العضلي العام (الانبطاح المائل من الوقوف) (٣.٠٠%)، كأكبر نسبة تحسن في إختبار ٥٠م سباحة الحرة للمستوي المهاري (٨.٧٨).

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من "زكريا عبد الغني" (٢٠١٧م) (٦)، "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) (١٢) علي أن تدريبات البرامج التدريبية باستخدام التمرينات التقليدية التي تؤدي بطريقة مقننة وفقاً لبرنامج معين وأعمال تدريبية منظمة ولفترات طويلة تؤدي إلي تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى المهاري. وبالتالي يتحقق الفرض الثاني .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي لدى كلاً من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي النجمة الثانية " ٥٠م حرة وظهر " قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي النجمة الثانية" قيد البحث "

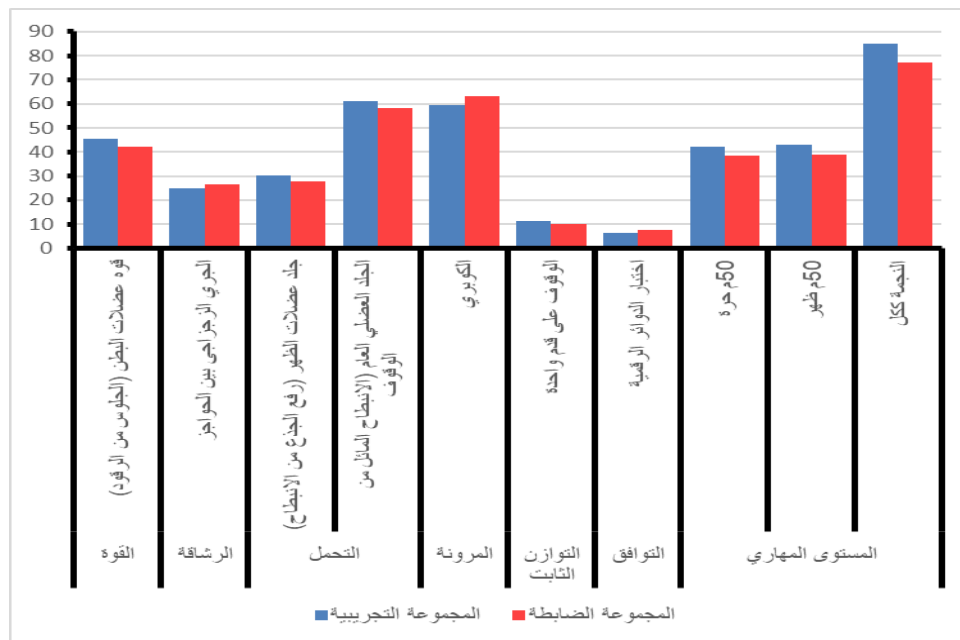
ن = (١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمه (ت)	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م			
	القدرات البدنية								
١	القوة	عدد مرات	٤٥.٤٠	٢.٩٥	٤٢.٠٠	١.٧٦	٣.٤٠٠	*٣.٢٢	٧.٤٩
٢	الرشاقة	ث	٢٤.٨٣	٠.٨٥	٢٦.٣٥	٠.٨٦	١.٥٢١	*٣.٥٤	٦.١٣
٣	التحمل	عدد مرات	٣٠.١٠	٢.٨٥	٢٧.٨٠	١.٤٨	٢.٣٠٠	*٢.٥٠	٧.٦٤
		عدد مرات	٦٠.٩٠	٢.٢٨	٥٨.٣٠	٢.٧٥	٢.٦٠٠	*٧.٦٥	٤.٢٧

رقم	المرونة	الوقوف الكوبري	سم	٥٩.٦٠	٤.٦٥	٦٣.٢٠	٥.٠٥	٣.٦٠٠	*١١.٨	٦.٠٤
٥	التوازن الثابت	الوقوف على قدم واحدة	ث	١١.٢٨	١.٠٦	١٠.١٢	١.٢٩	١.٠٩٩	*٢.٣١	٩.٧٥
٦	التوافق	اختبار الدوائر الرقمية	ث	٦.٣٦	١.٠٨	٧.٥٢	٠.٤٥	١.١٦٤	*٤.٠٠	١٨.٣٢
المستوي المهاري										
٧	٥٠ م حرة	درجة	٤٢.١٠	١.٩١	٣٨.٤٠	٢.٨٨	٣.٧٠٠	*٣.٤٧	٨.٧٩	
٨	٥٠ م ظهر	درجة	٤٢.٨٠	٢.٢٥	٣٨.٩٠	٣.٦٧	٣.٩٠٠	*٢.٨١	٩.١١	
٩	النجمة ككل	درجة	٨٤.٩٠	٣.٣٥	٧٧.٣٠	٦.٠٢	٧.٦٠٠	*٣.٥٨	٨.٩٥	

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١ * دال

يتضح من الجدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣١ إلى ١١.٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ في كل المتغيرات



شكل (٤)

" يوضح الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمستوى المهاري للقياس البعدي "

مناقشة الفرض الثالث:

وفقاً لنتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف تتم مناقشة النتائج وذلك طبقاً لما يلي:

يتضح من جدول (١٠) والشكل البياني (٤) وجود تطور ملحوظ في مستوي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزي الباحثة هذه الفروق إلي تأثير البرنامج المقترح باستخدام البرنامج التدريبي الترويحي واحتوائه علي ألعاب ترويحية تسهم في تنمية مهارات ٥٠م لسباحتي الحرة والظهر لسباحي النجوم، وكذلك الأحجام والشدة وفترات الراحة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.١) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (٢.٣١ إلى ١١.٨)، وكذلك تراوحت نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياس البعدي لدى المجموعتان في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين كأصغر نسبة تحسن الجلد العضلي العام (الانبطاح المائل من الوقوف (٤.٢٧%)، كأكبر نسبة تحسن في إختبار الدوائر الرقمية (١٨.٣٢).

ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج المقترح الذي اشتمل علي ألعاب ترويحية متنوعة في كلا من (قوة عضلات البطن، التحمل، التوافق، المرونة، التوازن، الرشاقة) راعي فيها الباحثون الأسس العلمية التي تكفل تحقيق الهدف عند تطبيق البرنامج وهي التدرج من السهل إلى الصعب، التدرج من البسيط إلى المركب التنوع في الأنشطة، توفير عوامل الأمن والسلامة وإزالة عامل الخوف، الانتقال من المعلوم للمجهول مع التعزيز المستمر، إتاحة الفرصة للسباح للتعبير عن نفسه في حدود قدراته وإمكانياته وإتاحة فرص أكبر للنجاح وتقبل الغير من خلال تطبيق الألعاب الترويحية المقترحة والتي تراعى القدرة على الأداء والمشاركة الإيجابية وكذلك سهولة هذه الأهداف.

وتتفق هذه النتائج مع الدراسة التي قام هيثم سيد" (٢٠٠٥م) (١٩)، جوليان روينيو **JulienRobina** (٢٠٠٨م) (٢٢)، ياسر مبروك (٢٠١٧) (٢٠)، ريم أحمد (٢٠١٨م) (٥)، إبراهيم حسن" (٢٠٢٠م) (١) حيث أن إختيار السن المناسب لبدائية عملية تعليم المهارات في السباحة وكذلك مراعاة المؤثرات النفسية كالحوافز وعدم الإجبار تزيد من مستوي الثقة بالنفس لدي السباح وبالتالي تعلم المهارات التمهيديّة في السباحة، وأيضاً استخدام برامج ترويحية كان لها أثر فعال في تحسين أداء سباحي النجوم من خلال التدريبات المتنوعة واستخدام أهداف مشوقة للعب والتنافس لأحرازها.

ويعزو الباحثان معدل التغير إلى ما وجدوه من تقدم في أداء سباحي النجوم المجموعة التجريبية أثناء تطبيق البرنامج عليهم، بالإضافة الى ثراء الانشطة والتدريبات المقدمة في البرنامج التي تعتمد على التشويق والاثارة ومتعة بذل الجهد والمشاركة بين السباحين لتحقيق الأهداف المرجوة منها، بالإضافة الى أن البرنامج كان غنيا بالتدريبات التي اكسبت اللاعبين المهارات الفنية وكذلك دعمت الشعور بالقدرة على تحمل المسؤولية وتبعاتها في المنافسات الرياضية، وكذلك تنوع المثيرات المستخدمة في هذا البرنامج بصورة أدت الى رفع دافعية السباحين في تطبيق وتنفيذ هذه التدريبات والمشاركة بإيجابية مما كان له تأثيرا ايجابيا على نموهم الفني والمهاري.

مما سبق يتضح الدور الفعال للبرنامج الترويحي لمرحلة ١٠ سنوات لمبتدئ السباحة في تحقيق قدر كبير من نمو وتطور المهارات وهذا يسهم بشكل فعال وجيد في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري لسباحي النجوم في هذه المرحلة العمرية، وبالتالي يتحقق الفرض الثالث.

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة موضوع الدراسة وخصائصها وبالاستناد الى المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١- مجموعة التدريبات المقترحة ساهمت بطريقة إيجابية وفعالة في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم المجموعة التجريبية .

٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات المختارة قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) الجدولية ٢.٢٦ و تراوحت قيمة(ت) المحسوبة ما بين (١.١٤ ، ٨.٦٤) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية فيما عدا إختبار الجلد العضلي العام الانبطاح المائل من الوقوف عند مستوي معنوية(٠.٠٥)، وتراوح نسب التحسن ما بين(٨.٧٨،٣.٠٠) ولصالح القياس البعدي.

٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات المختارة قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦) أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) و تراوحت ما بين (٢.٨،٢٣.٥) وجميعها أكبر من قيمة

- (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)، وتراوح نسب التحسن ما بين (7.60، 25.61) ولصالح القياس البعدي.
- ٤- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.31 إلى 11.8) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.1) وبمستوى دلالة أقل من 0.05 في كل المتغيرات
- ٥- برنامج العاب الترويحية له تأثير واضح بمقارنته بالبرنامج التقليدي في تعليم مهارات النجمة الثانية متنوع لسباحي النجوم.

التوصيات:

١. الاستفادة من تطبيق برنامج التدريبي الترويحي على مراحل سنوية مختلفة من سباحي النجوم.
٢. استخدام الألعاب المبتكرة لما لها من تأثير علي تحسين مهارات ٥٠م حرة وظهر لسباحي النجوم.
٣. التوصية بتنفيذ البرنامج التدريبي الترويحي على عينات أكبر من سباحي النجوم ١٠ سنوات للتحقق من إمكانية تعميمه ووضعها ضمن برامج الاتحاد المصري للسباحة.
٤. إجراء مزيد من هذه الأبحاث المشابهة في هذا المجال نظراً لأن قبول نتائج الأبحاث العلمية يعتمد على ثبات النتائج في أبحاث مشابهة.

قائمة المراجع

١. إبراهيم حسن إبراهيم: أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٢١م.
٢. إبراهيم عاطف محمد: المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في دوران سباحة الزحف علي البطن كدالة لتعليم البراعم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
٣. أحمد عبد الجليل عبد العزيز: أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية علي تعلم مهارات النجوم الثلاثة للبراعم في السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٠م.
٤. حمد سالم الزايد: برنامج ترويحي مائي مقترح وأثره على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، مجلة العلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة سوهاج، ٢٠٢١م.
٥. ريم أحمد نكي : برنامج ترويحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدي أطفال متلازمه داون ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف، ٢٠١٨م.
٦. زكريا أنور عبد الغني : تأثير استخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين، مجلة علمية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٧م.
٧. سارة اسماعيل محمد: تأثير برنامج العاب ترويحية علي مستوى أداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية، إنتاج علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، مجلد ٦٩، ٢٠٢١م.
٨. سميرة محمد عرابي: السباحة تعليم - تدريب - تنظيم، دار امجد للنشر والتوزيع ، ط١، عمان، الاردن، ٢٠١٧م.
٩. صالح بشير ماهر :الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ، ط١، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٠م.
١٠. صبحي محمد سراج ، هالة محمد عمر: تأثير برنامج ترويحي رياضي علي بعض لمتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومي، مجلة كلية التربية، العدد ٣٢، المجلد ٢، ٢٠٠٣م.

- ١١ . طارق محمد صلاح الدين، احمد المحمدي القاضي، خالد حسن توفيق: برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة واثرها علي المستوى الفني والرقمي لسباحي الدولفين، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد الحادي عشر، ٢٠٠٧م.
- ١٢ . عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، دار الأساتذة، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٣ . علي محمد زكي، طارق ندا، ايمان محمد زكي: السباحة تكتيك، تعليم، تدريب، انقاذ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٤ . كمال الدين عبدالرحمن درويش، أمين أنور الخولي: الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ- الفلسفة- الاجتماعات-البرامج والأنشطة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط١، ٢٠٠١م .
- ١٥ . محمد علي القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ١٦ . محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١٧ . مسعد علي محمود : المدخل إلي علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٨ . مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٩ . هيثم سيد محمد : برنامج تروحي رياضي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ٢٠ . ياسر مبروك شاهين: تأثير برنامج ألعاب تروحية غرضية على بعض المؤشرات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٧م.

21- Richardson: Children And Diving the Recreationa – Diving Training Perspective, Melbourne, Vic, 2003.

22- 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.