

تأثير برنامج زهرينات هائية ترويجي علي بعض المتغيرات  
الفسولوجية والنفسية لدي طلبة وطالبات  
كلية التربية جامعة البحرين

\* د / وجددي مصطفى الفانح سيد

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي من المراحل الهامة إذ يمر الفرد فيها بمرحلة المراهقة المتأخرة ولا شك أن هذه المرحلة محفوفة بالمشاكل والصعوبات ومن الضروري أن يجتازها كل طالب بنجاح حتي توفر للدولة أموالاً طائلة تصرف علي الطلبة الذين يفتشون في إجتياز هذه المرحلة.

وتلعب الأنشطة الترويحية دورا هاما في تكوين شخصية الطالب حيث تساعده علي التوافق النفسي بالاضافة إلي صحته الجسمية وكفاءته في العمل (٢:٥) وتعتبر رياضة السباحة من الأنشطة الرياضية الترويحية التي تؤثر بصورة واضحة علي سلوك الفرد الي جانب إكتسابه لبعض السمات الشخصية كالثبات الانفعالي وإقامة علاقات طيبة مع الجامعة، وتحمل المسؤولية والمخاطرة والاقدام والجرأة والشجاعة والتوافق الشخصي والتوافق الانفعالي النفسي، والتوافق الاجتماعي، والرضا عن الوضع الراهن وقوة الشخصية والصحة النفسية، وإكتساب اللياقة البدنية والصحية السليمة (١٠:٦)

\* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وحاليا معار  
كأستاذ مساعد بقسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة البحرين

ولقد تناولت البحوث الترويحية قطاعات عديدة كالتلاميذ بمراحل التعليم المختلفة كالتعليم الاعدادي فاطمة مصباح ١٩٧٦ (٨) ، كاميليا عبده ١٩٧٧ (٩) كمال درويش ١٩٨٢ (١١) ، والتعليم الثانوي عطيات خطاب ١٩٧٦ (٧) ، كريمان عبد المنعم ١٩٧٨ (١٠) ، كمال درويش وخيري عويس ١٩٨٣ (١٢) والتعليم الجامعي لبيب الصغير ١٩٧٤ (١٣) ، مصطفى خليل ١٩٨٣ (٢٠) ، سهير لبيب وعائدة عبد العزيز ١٩٨٥ (٥) وأيضا للعمال تهاني عبد السلام ١٩٧٢ (٣) والمعوقين ليلي فرحات ١٩٨٠ (١٤) والعسكريين تشارلز بيوكر ١٩٦٤ (٢) ، محمود حسن عبد الله ١٩٨٤ (١٩) وتشير هذه الأبحاث الي مدى الدور الذي يلعبه الترويح في التأثير علي طاقات وقدرات الممارسين نفسيا، عقليا، اجتماعيا، بدنيا ، فسيولوجيا، صحيا.

من هذا المنطلق يحاول الباحث التعرف علي تأثير برنامج (تمرينات مائية) ترويحي علي كل من الكفاءة الهوائية والحيوية لدي طلاب جمعية الرياضة والصحة والترويح بكلية التربية جامعة البحرين حتي يمكن الاستفادة من النتائج لدفع الطلاب وتوجيههم الي أهمية مزاولة الأنشطة الترويحية وخاصة السباحة.

#### أهداف البحث :

#### يهدف هذا البحث إلي التعرف علي :

١- تأثير برنامج (تمرينات مائية) ترويحي علي الكفاءة الهوائية لدي طلبة وطالبات جمعية الرياضة والصحة والترويح بكلية التربية جامعة البحرين.

٢- تأثير برنامج (تمرينات مائية) ترويحي علي الكفاءة الحيوية لدي طلبة وطالبات جمعية الرياضة والصحة والترويح بكلية التربية الرياضية جامعة البحرين.

٣- تأثير برنامج (تمرينات مائية) علي تقدير الذات نحو رياضة السباحة لدي طلبة وطالبات جمعية الرياضة والصحة والترويح بكلية التربية جامعة البحرين.

٤- نسبة التحسن في المتغيرات "قيد البحث" بين الطلبة والطالبات عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج المقترح.

#### فروض البحث :

تحقيقا لأهداف البحث يصوغ الباحث الفروض التالية :

١- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي دالة احصائيا في كل من

- المجموعتين التجريبيتين في الكفاءة الهوائية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي دالة احصائيا في كل من المجموعتين التجريبيتين في الكفاءة الحيوية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي دالة احصائيا في كل من المجموعتين التجريبيتين في تقدير الذات نحو رياضة السباحة ولصالح القياس البعدي.
- ٤- تزداد نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث بين الطلبة والطالبات (عينة البحث) لصالح الطلبة.

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

- الكفاءة الهوائية :

هي مقدرة الجسم علي العمل في ظل الأوكسيجين ومد عضلاته العاملة به مما يسمح بارتفاع مستوي التوافق بين العمليات الوظيفية لكل الأعضاء والأجهزة الحيوية للجسم (٢:١٨).

الكفاءة الحيوية :

هي حالة التكيف البيولوجي والفسيوولوجي التي تحدث في الجهاز التنفسي تحت تأثير التدريب والتي تتضح في إرتفاع مستوي تقدمه (١٥:٤).

تقدير الذات نحو رياضة السباحة : يعرفها الباحث أنها:

مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات الخاصة نحو الماء بصفة عامة ونحو السباحة وتعلمها بصفة خاصة كالخوف والقلق من الماء وتعليم السباحة

الدراسات السابقة:

١- قام أشرف عيد ابراهيم (١٩٨٤) (١) بدراسة بعنوان "أثر برنامج للسباحة الترويحية علي مفهوم الذات لدي المعوقين وتمثلت أهداف الدراسة في تصميم برنامج تعليمي تروحي للسباحة يلائم المعوقين بدنيا من مصابي الشلل النصفي السفلي كذلك تحديد أثر إشتراك المعوقين بدنيا من مصابي الشلل النصفي في برنامج تروحي مقترح للسباحة علي درجة مفهوم الذات واستخدام الباحث المنهج التجريبي علي جميع المجندين المصابين بالشلل النصفي السفلي نتيجة إصابة العمود الفقري والمقيمين بالقسم الداخلي بمركز التأهيل للقوات المسلحة بالقاهرة وعددهم ١١٠ فرد تراوحت أعمارهم (٢٢-٢٦ سنة) وكانت أهم النتائج التي توصلت

إليها الدراسة هي أن البرنامج الترويحي المقترح للسباحة يؤثر إيجابيا علي مفهوم الذات لدي المعوقين بدنيا وخاصة مصابي الشلل النصفي.

٢- قام كل من محمد فتحي الكرداني ومحمد السيد رحيم (١٩٨٤) (١٦) بدراسة العوامل المؤثرة علي ممارسة السباحة الترويحية للمرحلة السنوية (٢٥-٣٥ سنة) بمحافظة الأسكندرية وكان هدف الدراسة تحليل العوامل التي تعوق ممارسة السباحة الترويحية للمرحلة السنوية ٢٥-٣٥ سنة مع إظهار أهمية الترويح وأوقات الفراغ، وكانت أهم النتائج وجود قصور في حمامات السباحة وأوصت بضرورة الإهتمام بالشواطئ وحمامات السباحة.

٣- قام محمود حسن عبد الله (١٩٨٤) (١٩) بدراسة بعنوان تأثير برنامج السباحة الترويحية علي ضغط الدم، وكان هدف الدراسة تصميم برنامج ترويحي للسباحة لمدة ١٤ أسبوع وكذلك تحديد تأثير هذا البرنامج علي ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي، وتم إستخدام المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٣ فردا تراوحت أعمارهم ٢٣,٦ سنة، وكانت أهم نتائج الدراسة أن تنفيذ البرنامج للسباحة الترويحية يؤدي الي تغيرات إيجابية في ضغط الدم وتقصير الفترة الزمنية لاستعادة الشفاء.

٤- قامت نادية حسن رسمي ١٩٧٨ (٢١) بدراسة بعنوان "دور الرياضة في الترويح والتأهيل البدني والنفسي للمعوقين جسمانيا، وهدفت الدراسة الي التعرف علي مدي صحة فائدة السباحة الترويحية للمعوقين صحيا ونفسيا واجتماعيا ومدي استفادتهم منها، وبلغ حجم العينة ٤٦ فردا من الجنود المصابين بسبب العمليات العسكرية الحربية وكانت أهم نتائج الدراسة أن للسباحة الترويحية أثرا إيجابيا علي الناحية البدنية والنفسية للأفراد (عينة البحث).

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبتين احدهما للطلبة والأخري للطلابا.

مجتمع البحث :

طلاب جمعية الرياضة والصحة والترويح بكلية التربية جامعة البحرين للعام الأكاديمي ١٩٩٢م.

## عينة البحث :

أختيرت عينة عمدية من طلبة وطالبات جمعية الرياضة والصحة والترويح بكلية التربية - جامعة البحرين قوامها ٢٤ طالب و٢٤ طالبة، بلغ متوسط السن للطلبة الذكور ١٨,٧ سنة، متوسط أوزانهم ٦٤ كجم، ومتوسط الطول لهم ١٧٠,٢ سم وللطلبات متوسط السن ١٧,١ سنة، متوسط أوزانهم ٥٦ كجم، ومتوسط أطوالهن ١٥٥,٣ سم.

يرجع السبب في إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية إلي قلة عدد الطلاب المشتركين في جمعية الرياضة والصحة والترويح بكلية التربية جامعة البحرين حيث بلغ عددهم ٦٠ طالبا وطالبة أستبعد منهم ١٢ طالبا وطالبة لعدم إنتظامهم في التدريب.

## أدوات البحث :

١- إستخدم الباحث قائمة إستطلاع رأي الطلاب حول تقدير الذات لهم نحو رياضة السباحة كوسيلة لجميع البيانات التي وضعها في الأصل " ولجانج ولهم كاربه" Wallgong - Wilhem - Karba من جامعة نيويورك لقياس القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة، وأعد الصورة العربية لها "محمد حسن علاوي" وللتأكد من صلاحية قائمة إستطلاع الرأي للطلاب (عينة البحث) نحو رياضة السباحة قام الباحث بتطبيقها علي عينة عشوائية من طلاب كلية التربية بجامعة البحرين قوامها ٦٠ طالب وطالبة كدراسة إستطلاعية في ١٩٩٢/٩/٥ م وبلغ معامل الأوتباط بين القياسين (٠,٨٤) وتم إيجاد الصدق لها من خلال الصدق الذاتي حيث بلغ (٠,٩٢) والصدق المنطقي لها عن طريق عرضها علي خبراء من الحاصلين علي درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ويعملون في إدارة المناهج بقسم التربية الرياضية كموجهين ومدربين في مجال السباحة لفترة لا تقل عن ٧ سنوات، ومرفق (١) يوضح قائمة استطلاع رأي المستخدمة (٥٧٥:١٥).

٢- إختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لقياس الكفاءة الهوائية لعينة البحث. مرفق (٢)، (٤٣:١٨).

٣- إختبار الكفاءة الحيوية. مرفق (٣)، (٢٣:٤)

## البرنامج المقترح :

- استخدام الباحث برنامج (التمرينات المائية) الترويحي لطلبة وطالبات  
جمعية الرياضة والصحة والتروييح بكلية التربية بجامعة البحرين لمدة ٩ أسابيع  
والموضح في جدولي (١)، (٢).

### جدول (١)

التوزيع الزمني لحمل التدريب للبرنامج المقترح بالدقائق (بدون حمل ١:٢)

الأسابيع	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
المحتوي									
الأقصى	٩٠	٨٥	٧٥	٨٥	٨٠	٧٥	٨٥	٨٠	٧٥
أقل من الأقصى									
متوسط									
شدة التدريب %	٩٠	٨٥	٧٥	٨٥	٨٠	٧٥	٨٥	٨٠	٧٥
عدد أيام التدريب	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
زمن الوحدة التدريبية (ق)	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١١٥	١١٠	١٢٠	١١٥	١١٠

جدول (٢)

مكونات البرنامج المقترح بالدقائق

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	م	المحتوي
٥	٥	٥	٥	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٠		١	ألعاب صغيرة خارج الماء
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥		٢	تمرينات أرضية
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥		٣	ألعاب صغيرة داخل الماء
١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥		٤	تمرينات مائية هوائية
٢٥	٢٥	٢٥	٢٠	١٥	١٥	١٠	١٠	٥		٥	تمرينات مائية لاهوائية
١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	٥	٥		٦	تمرينات ثقة
١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠		٧	مسابقات جماعية مائية (بالجزء الضحل)
١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠		٨	مسابقات زوجية مائية (بالجزء الضحل)
١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٥	٥		٩	مسابقات فردية مائية
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١١٥	١١٠	١٢٠	١١٥	١١٠		١٠	إجمالي زمن الوحدة التدريبية (ق)

## خطوات تنفيذ البرنامج :

١- أجري الباحث القياسات القبليّة للمتغيرات الثلاثة علي المجموعتين التجريبتين وهي :

أ- تقدير الذات نحو رياضة السباحة.

ب - الكفاءة الهوائية.

ج - الكفاءة الحيوية.

٢- طبق البرنامج التجريبي من ١٥/٩/١٩٩٢ الي ١٨/١١/١٩٩٢م

٣- بعد تنفيذ البرنامج التجريبي أجري الباحث القياسات النبعديّة للمجموعتين التجريبتين.

- السواعد : إستعان الباحث بمساعد ومساعدة من خريجي قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين في تنفيذ البرنامج.

## المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- تم إستخدام إختبار (ت) لإيجاد الدلالة في الفروق بين المتوسطات للمتغيرات قيد البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج.

- تم حساب نسبة التحسن المئوية بين المتغيرات قيد البحث (قبل وبعد تطبيق البرنامج).

عرض النتائج :

جدول (٣)

دلالة فروق المتوسطات للمتغيرات (قيد البحث) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للطلبة (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي س + ع	القياس البعدي س + ع	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
الكفاءة الهوائية	اللتر	١,١ + ٣,٠	١,٨٥ + ٤,٥	١,٥	٣,٣٤	دال
الكفاءة الحيوية	اللتر	٠,٨٨ + ١,٨	٠,٩٧ + ٢,٥	,٨	٢,٩٣	دال
تقدير الذات نحو رياضة السباحة	درجة	٤,٣ + ٣٦	٢,٨ + ٢٠	,١٦	١٤,٩٦	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,٨٠٧) عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول رقم (٣) يتضح أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (للطلبة) في المتغيرات (قيد الدراسة) ولصالح القياس البعدي.

جدول (٤)

دلالة فروق المتوسطات للمتغيرات (قيد البحث) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للطلبات (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي س + ع	القياس البعدي س + ع	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
الكفاءة الهوائية	اللتر	٠,٧٥ + ١,٥	٠,٦١ + ٠,٧	,٨	٣,٩	دال
الكفاءة الحيوية	اللتر	٠,٠٩ + ٠,٨	٠,٠٢ + ٠,٤	,٤	٢١,٠٥	دال
تقدير الذات نحو رياضة السباحة	درجة	١,٥ + ١٦	١,٣ + ١٠	٦	١٥	دال

قيمة (ت) الجدولية (٢,٨٠٧) عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول رقم (٥) يتضح أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية (للطلبة والطالبات) في المتغيرات (قيد البحث) ولصالح المجموعة الأولى (للطلبة) ويشير ذلك إلي أن البرنامج المقترح قد أثر علي المجموعة الأولى بنسبة أكبر من المجموعة التجريبية الثانية.

#### جدول (٦)

نسبة التحسن المثوية للمجموعتين التجريبتين للطلبة والطالبات في المتغيرات (قيد البحث) بين القياسين القبلي والبعدي

المتغيرات	نسبة تحسن المجموعة التجريبية الأولى %	نسبة تحسن المجموعة التجريبية الثانية %	الفروق بين نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية %	الفرق لصالح المجموعة التجريبية
الكفاءة الهوائية	٣٣,٣٤	٢١,٨٧	١١,٤٧	الأولي
الكفاءة الحيوية	٢٨	٢٠	٨	الأولي
تقدير الذات نحو رياضة السباحة	٤٤,٤٥	٢٩,٤٢	١٥,٠٣	الأولي

من الجدول رقم (٦) يتضح تفوق المجموعة التجريبية الأولى في نسبة التحسن المثوية بينها وبين المجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات (قيد الدراسة) حيث كان الفرق في نسبة التحسن المثوية بينهما ٨% للكفاءة الحيوية ، ١١,٤٧% للكفاءة الهوائية ، ١٥,٠٣% لتقدير الذات نحو رياضة السباحة.

#### تفسير النتائج:

من خلال جدول (٣) ، (٤) يتضح أن برنامج التمرينات المائية الترويحي قد أثر إيجابيا لكل من الطلبة والطالبات عينة البحث في متغيري الكفاءة الحيوية وتقدير الذات نحو رياضة السباحة.

في حين يتضح أيضا أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا للطلبة فقط علي متغير الكفاءة الهوائية في حي أنه قد أثر تأثيرا غير ملحوظ للطلبات علي متغير الكفاءة الهوائية الأمر الذي يرجعه الباحث الي ضعف القدرات البدنية والفسولوجية للطلبات لعدم إنتظامهن في التدريب.

ومن خلال جدول (٥) ، (٦) يتضح أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا علي المتغيرات (قيد البحث) جميعها بنسب متفاوتة جاء في ترتيبها الأول (تقدير الذات نحو رياضة السباحة ثم الكفاءة الهوائية ثم الكفاءة الحيوية ، كما يتضح أيضا تفوق في تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات (قيد البحث ) للطلبة علي الطالبات الأمر الذي يرجعه الباحث الي الفرق بينهما في الخصائص الجسمية والبيولوجية والفسولوجية والنفسية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل اليه كل من :

بيكولا ، ستون Ruccola & Ston (١٩٧٥) (٢٤) وفرنسنت Vincent (١٩٧٦) (٢٧) ومورجن Morgan (١٩٧٩) (٢٦) ، أشرف عيد (١٩٨٤) (١) وسهير لبيب (١٩٨٥) (٥) وعلي توفيق (١٩٨٥) (٦) وألكسندر Alexander (١٩٨٦) (٢٢) في أن ممارسة الأنشطة الترويحية المائية تسهم في زيادة الثقة بالنفس والتخلص من عامل الخوف والقلق من الماء ومن تعلم السباحة.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه كل من بينستاد Bentsentad (١٩٦٥) (٢٣) ، هورماشيا Hormachea (١٩٧٢) (٢٥) ، محمد فتحي الكرذاني ومحمد السيد رحيم (١٩٨٤) (١٦) ، محمود حسن (١٩٨٤) (١٩) أن الأنشطة الترويحية في مجال السباحة تسهم في رفع كفاءات الأجهزة الحيوية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي وكفاءة العمل الهوائي.

#### الاستنتاجات :

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يستنتج الآتي :

- الأنشطة الترويحية بوجه عام والتمرينات الترويحية المائية تساعد في التخلص من عام الخوف والقلق من الماء وتزيد من سرعة تعلم السباحة.

- أداء التمرينات المائية الترويحية بصورة منتظمة تكسب الجسم الكفاءة البدنية والحيوية.

## التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يوصي بالآتي :

- (١) ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية عند تعليم السباحة للمبتدئين.
- (٢) الاكثار من الألعاب الترويحية في بداية موسم تعلم السباحة.
- (٣) توفير جو من الألفة والثقة بين المتعلمين للسباحة وتفادي ظهور عوامل الخوف علي المعلم.
- (٤) ضرورة الاهتمام بتنمية كل من الكفاءة الهوائية واللاهوائية عند تعليم السباحة.
- (٥) إجراء دراسات متشابهة بغرض التعرف علي أهمية الأنشطة الترويحية علي الفئات الخاصة.
- (٦) الإهتمام بالجانب المعرفي والإلمام التام بكافة القوانين والعلاقات المتعددة التي يتعرض لها المتعلم الخاصه بالسباحة

## المراجع :

- (١) أشرف عيد ابراهيم : أثر برنامج للسباحة الترويحية علي مفهوم الذات لدي المعوقين بدنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٨٤
- (٢) تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٤
- (٣) تهاني عبد السلام : الشباب والترويح والحياة ، مطبعة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٢
- (٤) سرور أسعد منصور : اللياقة البدنية والكفاءة الحيوية ، موسوعة في إعداد المواطن العربي، الدار العربية للكتاب ، طرابلس ، ليبيا ، ١٩٧٨
- (٥) سهير لبيب فرج ، عايدة عبد العزيز محمد : أثر ممارسة الأنشطة الترويحية علي مفهوم الذات للممارسين لدي طلاب المرحلة الجامعية، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٨٥
- (٦) علي توفيق : السباحة ، مطبعة عيسى الباي، القاهرة ، ١٩٨٥
- (٧) عطيات الخطات : أوقات الفراغ والترويح ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٧٨
- (٨) فاطمة مصباح عبد الهادي : العلاقة بين المستوي الاجتماعي وممارسة الرياضة في وقت الفراغ لدي تلاميذ وتلميذات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٧٧
- (٩) كاميليا محمد عبده : النشاط الرياضي في وقت الفراغ بالنسبة لتلميذات المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٧٧.
- (١٠) كريمان عبد المنعم أحمد : دراسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لدي تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية في مصر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٧٨

(١١) كمال درويش : إتجاهات شغل أوقات الفراغ لدي تلاميذ وتلميذات المرحلة الاعدادية، دراسة وبحوث في التربية الرياضية والترويح، القاهرة، ١٩٨٢

(١٢) كمال درويش، خير الله عويس : دور الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوية في إستمرار ممارسة النشاط الرياضي البرنامج الترويحي لطلاب الجامعة، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، رشيد التربية البدنية والرياضة لشباب الجامعات من ١٨-٢٥ سنة، مجلة التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ١٩٨٣

(١٣) لبيب أحمد الصغير : معوقات النشاط الرياضي في الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، ١٩٧٤

(١٤) ليلي السيد أحمد فرحات: أثر برنامج ترويحى مقترح علي المصابين بالشلل الكامل للأطراف السفلي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة

(١٥) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الأختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار العلم العربي، القاهرة، ١٩٨٣

(١٦) محمد فتحي الكرداني ، محمد السيد رحيم : دراسة بعض العوامل المؤثرة علي ممارسة السباحة الترويحية للمرحلة السنية (٢٥-٣٥ سنة) بمحافظة الاسكندرية، بحوث المؤتمر العلمي الخامس للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ١٩٨٤

(١٧) محمود محمد حسن عبد الله : فسيولوجيا السباحة، مذكرات غير منشورة لطلاب تخصص السباحة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٨٣.

(١٨) \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج للسباحة الترويحية علي ضغط الدم ، بحوث المؤتمر العلمي الخامس للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ١٩٨٤.

(١٩) مصطفى خليل جابر : بناء استفتاء لتحديد الأنشطة والهوايات التي يفضل طلاب الجامعة ممارستها في أوقات الفراغ ، المؤتمر الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية لشباب الجامعات من ١٨-٢٥ سنة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ١٩٨٣

(٢٠) نادية حسن رسمي : دور الرياضة في الترويح والتأهيل البدني والنفسي للمعوقين مجانيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٧٨

(21) Alexander, Reid Mortin: "Recreation" : Adositive Forcein Derventive Medicine, Recreation,1986.

(22) Benetad, A.M.T : Rainability of old men Acha Medica Scandinavria,1965.

:(23) Buccta, V.A &: Effects of Ggging and Cycling Programs on Physiological and Personality Variables in aged men Research Quartesty1975.

(24) Hormachea Marion N., A Study of free-Time Activities of 200 aged Reasons, Sociology and Social Research,1972

(25) Morgan. W.P.: Psychological Lenefits of Physical Activity, M. F-Nagle, H.J. Montoge Eds Exercise Health and Disease Spring Field Ilionis Charlesc. Thomas Publisher,1979.

(26) Vricent. M. Comparisons of Self-Concepts of College Women Athletes and Physical Education Magons, R.Q Vol,42,1976.

## ملخص البحث

تأثير برنامج تمرينات مائية ترويحي علي بعض المتغيرات  
الفسولوجية والنفسية لدي طلبة وطالبات كلية التربية  
جامعة البحرين

هدفت الدراسة الي تصميم برنامج (تمرينات مائية) ترويحي لطلبة وطالبات  
جمعية الرياضة والصحة والترويح بكلية التربية جامعة البحرين والتعرف علي  
أثره علي كل من الكفائتين الهوائية والحيوية وتقدير الذات نحو رياضة السباحة  
لديهم.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي مجموعتين تجريبيتين الأولى للطلبة  
والثانية للطالبات قوام كل منهما ٢٤ طالب وطالبة ، واستخدم الباحث مقياس  
الخوف والقلق من الماء لتقدير الذات نحو رياضة السباحة، كما إستخدم إختبار  
الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين لقياس الكفاءة الهوائية وقياس السعة الحيوية  
لإيجاد الكفاءة الحيوية بدلالة الطول والوزن، وأظهرت أهم نتائج الدراسة أن  
البرنامج المقترح قد أثر بصورة إيجابية علي المتغيرات (قيد البحث) لكل من  
الطلبة والطالبات (عينة البحث) كما ظهر تفوق الطلبة علي الطالبات في  
المتغيرات (قيد البحث).

THE EFFECTS OF A PROGRAMME OF RECREATIONAL SWIMMING  
PRACTICES ON SOME PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL  
VARIABLES OF MALE AND FEMALES STUDENTS OF  
FACULTY OF EDUCATION BAHRAIN UNIVERSITY

The purpose of the present study was to investigate the effects of recreational swimming programme (water exercise) upon the aerobic efficiency, vital capacity, and self-esteem of college students were 24 girls and boys were equally divided into two groups (experimental and control group).

The research used anxiety and peer measure for testing self-esteem towards swimming, as well as the test of  $V_{O_2}$  max for measuring vital capacity and aerobic efficiency.

The results of the Study indicated that the significant effects upon the program had subjects used in the study, however, the boys had higher scores than girls in all the study variables.