

تأثير برنامج الترويح المائي على تحسن أداء سباحة الصدر لسباحي النجوم

أ.د/ وليد أحمد سامي محمد

الاستاذ بقسم الترويح الرياضي

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ أحمد حلمي محمد قورة

الاستاذ بقسم الترويح الرياضي

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

الباحث / محمد عبد العظيم على

باحث ماجستير بكلية علوم الرياضة

للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.396624.3063

مقدمة البحث:

الترويح الرياضي يعتبر ذلك النوع الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط الرياضية فهو أكثر انواع الترويح تأثيراً على الفرد الممارس، ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة الى أهمية في التنمية الشاملة في الشخصية من النواحي البدنية والصحية والاجتماعية ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً خاصاً لمعرفة الطرق الملائمة التي يمكن بها تنظيم محتوى المادة التعليمية بما يعكس سرعة وسهولة التعليم وقد كان نصيب تعلم السباحة غير منقوص في هذا المجال حيث أفرد العديد من الباحثين والمؤلفين اهتماماً لموضوع التعلم بالطريقة الكلية والتعلم بالطريقة الجزئية وأيهما أفضل لتحسين الأداء وسرعة التعلم .

ويذكر كلا من "محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز" (٢٠٠٧م) أن للترويح دور هام في اشباع حاجات الفرد وبخاصة ذلك التي لا يمكن اشباعها من خلال العمل أو أثناء أوقات الارتباط أو الالتزام بواجبات وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في النشاط. (١٠ : ٣٥، ٣٦،

وتذكر "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١م) أن الترويح عند الطفل هو الميدان الذي يعبر فيه عن مشاعره ومرح خيالاته وعن طريقه يتصل بها بما حوله وينمو الطفل جسمانياً وذهنياً ونفسياً واجتماعياً. (٢: ٤٥)

ويرى كلا من "كمال درويش، أمين الخولي" (٢٠٠١م) أن لكل برنامج ترويح أهداف محددة نحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تتحقق الفائدة من إعداداته لذلك ينبغي تحديد الأهداف والأغراض لأن تحديدها بوضوح يساعد في بناء جوانب

البرنامج المختلفة ويوجه البرنامج الى الطريق الصحيح لتحقيق الغاية منه. (٣٧٨ : ٧)

ويشير كلاً من "محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز" (٢٠٠٧م) أن الرياضات والألعاب تمثل الجانب الأعظم من برامج الترويج الرياضي كما أنه يمكن تنظيم مناشطها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد. (٨٤:١٠)

ويشير كلاً من "كمال درويش، محمد الحماحمي" (٢٠٠١م) أن الدول المتقدمة تؤكد على أهمية البرامج الترويحية في مجال استثمار أوقات الفراغ لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل وفي تحقيق أهدافها في استثمار أوقات الفراغ بوجه خاص ولا غنى لأي مجتمع عن هذه البرامج المتوازنة الشاملة التي تسير تحت قيادة واعية تبذل كل جهد في الاعداد لها وتخطيطها وهي القاعدة التي تؤدي الى تحقيق ما يرمى اليه الترويج من حيث خلق روح التآلف وتوحيد الاتجاه بما يرفع مستوى الفرد في كافه النواحي باعتبار أن الفرد هو العنصر الهام والأساسي بالنسبة لهذا البرنامج. (١٤٧ : ٦)

ويرى كلاً من "مصطفى كاظم وأبو العلا عبدالفتاح وأسامة راتب" (٢٠٠٥م) أن السباحة هي من أهم الرياضات التي تساهم في رفع الكفاءة البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد الممارس. (١٣ : ١٣)

ويذكر **علي محمد زكي** (٢٠٠٢) أن السباحة التعليمية تتضمن إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الاساسية مثل مهارات الثقة في التعامل مع الماء ومهارات الطفو ومهارات الانزلاق ومهارات الوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل سباحة البطن والظهر المجذافية وصولاً إلى إكساب الفرد طرق السباحة الأربع (الزحف على البطن والظهر وسباحة الصدر والفراسة) وذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويج وتحقيق عوامل الأمن والسلامة، وعلى ذلك فإن البرنامج التعليمي للسباحة هو أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة والوصول إلى المستويات المتقدمة، كما أنه أساس لممارسة مجالات السباحة المختلفة وإن تطلب ذلك إجراء بعض التعديلات بالإضافة أو الحذف، ويعتبر معلم السباحة هو الأساس في البرنامج التعليمي لطرق السباحة وخصوصاً معلم سباحة البراعم أو بمسماه الحالي معلم النجوم. (٢٦:٥)

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمعلم سباحة في قطاع التعليم وجد الباحث أن هناك بعض الأخطاء الفنية لسباحة الصدر تعوق الاداء المهارى وتزيد المقاومة داخل الماء، ولاحظ قلة عدد البراعم تدريجياً نتيجة العمل الروتيني اليومي للوحده التعليمية وذلك لالتهاق باختبار النجوم (النجمة الثالثة) واجتيازها، ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة لم يجد الباحث أى دراسة تطرقت الى

موضوع البحث وذلك في حدود علم الباحث، مما دعا الباحث الى تصميم برنامج ترويح داخل الوسط المائي لما له من أهمية كبيرة في رفع اللياقة النفسية والقضاء على قلة عدد البراعم وتسربهم من عملية التعليم، إلى جانب رفع المستوى المهارى لهم للمساعدة على حصولهم على الشكل الأمثل للاداء الفنى والمهارى لأنواع السباحات المختلفة، وذلك للمرحلة السنية (٩-١٠) سنوات.

أهمية البحث: تتمثل أهمية هذا البحث فيما يلي:

- يساعد المدربين في التغلب على مشكلة الملل لدى السباحين الصغار، من خلال تقديم تدريبات مشوقة وممتعة تحافظ على دافعية الاستمرار.
- يسهم البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية الخاصة (قوة الذراعين والساقين، التوافق، المرونة) اللازمة لإتقان سباحة الصدر.
- يعزز من قدرة الأندية ومراكز التدريب على استخدام الترويح المائي كوسيلة فعالة لتحسين مستوى الناشئين، مما ينعكس إيجابياً على توسيع قاعدة الممارسة والوصول إلى مستويات أعلى من الإنجاز.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج الترويح المائي للأطفال (٩-١٠) سنوات لتعليم السباحة وتحسين مستوى الاداء لسباحة الصدر

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات سباحة الصدر لدى سباحى النجوم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة/ التجريبية في القياسات البعيدة في مستوى أداء مهارات سباحة الصدر لدى سباحى النجوم لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- **برنامج الترويح المائي:** هو أحد برامج الترويح التي تعتمد على ممارسة الأنشطة والفعاليات البدنية داخل الوسط المائي (مثل حمامات السباحة أو الشواطئ أو المسطحات المائية)، ويهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية للمشاركين من خلال أنشطة ممتعة وآمنة تتناسب مع مختلف الأعمار والقدرات. (١٢: ١٩)
- **سباحى النجوم: Stars Swimmers :** هي مرحلة مابين فترة التعليم الأولى وفترة اشتراكهم في المنافسات وتتراوح من عمر (٩-١٠) سنوات ويتم فيها التركيز على الأداء الفنى للسباحات الأربعة. (تعريف اجرائى)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث ومناسبته لطبيعة إجراءاته باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في سباحي النجوم مرحلة (٩-١٠) م والمقيدين بنادي مدينة ٦ أكتوبر الرياضي والبالغ عددهم (٤٠) سباح.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي النجوم بنادي ٦ أكتوبر بمحافظة الجيزة لمرحلة (٩-١٠) سنوات، سباحين مسجلين بسجلات النادي ، وتم توزيعهم علي مجموعتين بالتساوي احدهما المجموعة التجريبية (١٥) سباح ، والثانية المجموعة الضابطة (١٥) سباح كما تمت الاستعانة بعدد (١٠) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية للتجربة الاستطلاعية، وهذا ما يوضحه جدول (١)

جدول (١) مجتمع وعينة البحث الكلية

البيانات	العينة الكلية	عينة البحث الأساسية		العينة الاستطلاعية
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
العدد	٤٠	١٥	١٥	١٠
النسبة المئوية	%١٠٠	%٣٧,٥	%٣٧,٥	%٢٥

- أسباب اختيار عينة البحث :

وقد راعى الباحث عند اختيار العينة أن تحقق المواصفات التالية :

- العمر الزمني.
- اللاعبين مسجلين بسجلات النادي.
- اللاعبين منتظمين في التمرين وعمرهم (٩-١٠) سنوات لضمان تجانس العينة مما يتيح فرصة لتطبيق البرنامج المقترح.
- موافقة أولياء الأمور وعينة البحث علي الاشتراك في تجربة البحث.
- عدم إجراء أي تجارب أخرى علي العينة مما يؤدي إلي ضبط المتغيرات.
- تواجد معاونين في تنفيذ قياسات البحث.

- تجانس العينة البحث :

تحقق الباحث من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث معدلات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) والمتغيرات المهارية قيد البحث لسباحة الزحف على البطن، نظراً لأهمية هذه

المتغيرات وتأثيرها على متغيرات البحث، كما يتضح من جدول (٢).

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية (ن=٣٠)

المتغيرات	م	ع	ل
السن	9.4667	.64237	.655
الوزن	32.6000	1.69380	.500
الطول	142.9667	2.51181	-.267
الخبرة	3.6500	.58942	.585

يتضح من جدول (٢) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (٣+ ، ٣-) للمتغيرات الوصفية مما يدل على اعتدالية البيانات
أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بتحديد الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات وفقاً لمناسبتها لطبيعة البحث وتم تقسيمها إلي ما يلي:

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| ١- أدوات الطفو | ٢- كرات ملونة بأحجام مختلفة |
| ٣- أطواق | ٤- بالونات ملونة |
| ٥- شرائط ملونة | ٦- صفارة |
| ٧- كرات تنس طاولة | ٨- لعب لها خاصية الغوص |
| ٩- عصي بلاستيكية ملونة | ١٠- أقماع وأطباق تدريب |
| ١١- ساعة إيقاف | |

- الاستثمارات المستخدمة في البحث :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية الخاصة بالسباحين.
- استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء حول البرنامج الترويج المائي المقترح خلال فترة الإعداد. مرفق (١/٤)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/٦/١٢ وحتى ٢٠٢٤/٦/٢٣ على عدد (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، استهدفت هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة والبرنامج المقترح قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات :

- معامل الصدق :

- صدق الاتساق الداخلي :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية من خلال تطبيق القياسات والاختبارات المستخدمة بعد

استطلاع رأي الخبراء على العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (١٠) لاعبين والتي تم تحديدها مسبقاً، وذلك لحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة (بيرسون) بين مجموع كل اختبار والمجموع الكلي للقياسات والاختبارات، وهذا يتضح في جدول رقم (٣).

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجات كل اختبار والمجموع الكلي للاختبارات التي تنتمي اليه في سباحة الصدر (ن = ١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الارتباط (ر)
أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب	درجة	*٠,٨٥٩
دخول الماء بانسيابية والذراعين حول الأذنين	درجة	*٠,٦٢٢
ضربات الذراعين تحت الماء بعد الانزلاق تنتهي باليدين بجانب الفخذين	درجة	*٠,٦٠٢
عودة الذراعين تحت الماء للامام قريبة من الجسم مع بداية ثني الركبتين	درجة	*٠,٨١٧
ضربة الرجلين أثناء مد الذراعين أماما	درجة	*٠,٧٦٥
الحفاظ على انسيابية الجسم والذراعين معا حتى تقطع الرأس سطح الماء	درجة	*٠,٨٢٥
بدء الضربة الاولى من الوضع الانسيابي	درجة	*٠,٦٩٩
مسح الذراعين للهارج مع تدوير المعصم لتكون السبابة لاسفل والخنصر لاعلى.	درجة	*٠,٦٩٤
مسك الماء بمرفقين أعلى من اليدين	درجة	*٠,٨١٢
عودة الذراعين لاسفل الذقن مع ثبات الرأس عند التنفس	درجة	*٠,٦٢٥
تمائل حركة الذراعين معا في الحركة الرجوعية	درجة	*٠,٦٣١
الحفاظ على انسيابية الجسم عند المد في كل ضربة	درجة	*٠,٦٨٢
ثني الركبتين تحت الجسم بمجرد للمس باليدين	درجة	*٠,٧٧٥
دفع مرفق أحد الذراعين للخلف تحت الماء باتجاه الدوران وتعود الذراع الاخرى من فوق الماء أثناء الدوران.	درجة	*٠,٦١٣
ضربة الذراعين تحت الماء بعد الانزلاق تنتهي باليدين بجانب الفخذين	درجة	*٠,٧٨٢
عودة الذراعين تحت الماء للامام قريبة من الجسم مع بداية ثني الركبتين	درجة	*٠,٦١٣
ضربة الرجلين أثناء مد الذراعين أماما	درجة	*٠,٧٦٢
الحفاظ على انسيابية الجسم والذراعين معا حتى تقطع الرأس سطح الماء	درجة	*٠,٦٥٨
تقليل زاوية الفخذ مع الجذع عند سحب الركبتين خلفا	درجة	*٠,٧٣٥
وضع مفصل القدم أثناء سحب الركبتين قبل الدفع بالعقبين	درجة	*٠,٦٢٣
توافق توقيت حركة الدفع بالرجلين مع حركة الذراعين	درجة	*٠,٧٤٢
تسارع ضربة الرجلين خلفا بمقدار اتساع الرجلين	درجة	*٠,٧١١
تمائل حركة الرجلين معا وبان واحد	درجة	*٠,٨٠٦
فرد مفصل القدم وضم الرجلين في الوضع الانسيابي	درجة	*٠,٧٠٦
النهاية بضربات طويلة وسريعة مع لمس قانوني آخر ٥ متر	درجة	*٠,٩٥٥
المستوى الرقمي	سباحة ٥٠ م صدر	*٠,٧٩٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٥٧٦٠)

يضح من جدول (٣) ان جميع القياسات والاختبارات جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) حيث ان قيم معاملات الارتباط المحسوبة اكبر من قيم معاملات الارتباط الجدولية، ومما يدل على ان جميع اختبارات المستوى الاداء لسباحة الصدر على درجة مقبولة من الصدق.

- معامل الثبات :

وللتأكد من معامل ثبات الاختبارات المستخدمة حسب الباحث الثبات بطريقة إعادة التطبيق، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين، ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها

بعد مرور أربعة عشر يوماً، وتمّ حساب معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيقين الأول والثاني، ومعامل الثبات ليتأكد من خلالها ثبات الاختبارات، والوثوق به عند تطبيقه لقياس متغيرات البحث.

جدول (٤) معامل الثبات بين درجات كل اختبار والمجموع الكلي للاختبارات التي تنتمي اليه في سباحة الصدر

(ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات
غطسة البداية	درجة	٠,٨٠٨
	درجة	٠,٧٤٨
	درجة	٠,٧٤١
	درجة	٠,٨٠٤
	درجة	٠,٧٨٠
	درجة	٠,٧٤٥
أول ٢٥ م	درجة	٠,٨٢٠
	درجة	٠,٨٦١
	درجة	٠,٨٥٩
	درجة	٠,٨٥٣
	درجة	٠,٨٧٢
	درجة	٠,٨٦٣
الدوران	درجة	٠,٨٦١
	درجة	٠,٨٦١
	درجة	٠,٨٦٤
	درجة	٠,٨٦٤
	درجة	٠,٨٦٤
	درجة	٠,٨٤٢
ثاني ٢٥ م	درجة	٠,٨٥٧
	درجة	٠,٨٤١
	درجة	٠,٨٥٧
	درجة	٠,٨٦٢
	درجة	٠,٨٦٨
	درجة	٠,٨٣٩
المستوى الرقمي	درجة	٠,٨٥٩
	درجة	٠,٨٦٠
	درجة	٠,٨٦٠
	درجة	٠,٨٦٠
	درجة	٠,٨٦٠
	درجة	٠,٨٦٠

يتضح من جدول (٤) ان الاختبارات المستخدمة في صورة النهائية لسباحة الصدر جميعهم على درجة عالية من الصدق والثبات، تؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

البرنامج الترويجي المائي المقترح: لبناء البرنامج قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المختلفة المتعلقة بموضوع الدراسة وإجراء العديد من المقابلات الشخصية وأخذ آراء الخبراء في الترويج وتدريب السباحة مرفق (١) وذلك لتحديد أهداف وأسس ومكونات ومحتوى البرنامج الترويجي المائي والفترة الزمنية للبرنامج وعدد مرات الممارسة الأسبوعية وزمن الوحدة الترويجية محتوى البرنامج ومدته الزمنية.

- الهدف العام للبرنامج :

هدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج الترويج المائي للأطفال (٩-١٠) سنوات لتعليم

السباحة وتحسين مستوى أداء سباحة الصدر

- محتوى البرنامج :

تم تحديد المهارات الأساسية في سباحة الصدر لدى سباحي النجوم بنادي ٦ أكتوبر بمحافظة الجيزة لمرحلة (٩-١٠) سنوات، وتم وضع البرنامج المقترح باستخدام العاب الترويح المائي، ولتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع مكونات الوحدة الترويحية المائية بالبرنامج المقترح على ثلاثة أجزاء وهي:

- الجزء التمهيدي:

يهدف الجزء التمهيدي إلى إعداد الجسم وتهيئته بدنياً ونفسياً وفسولوجياً لتقبل العمل في المرحلة التالية، ومحاولة الوصول إلى أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك إنطباع سار للسباحين المشتركين، كما يهدف هذا الجزء من الوحدة إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم كله للاشتراك في النشاط ولتقليل الإصابات لكل من المفاصل والعضلات وقد راعى الباحث أن يكون هذا الجزء متنوع ومحتوي على تمارين بسيطة يسهل أدائها هي تمارينات (للرأس - للذراعين - للرجلين - للبطن)، ويتنوع الإحماء في هذا الجزء ما بين تمارينات عامة وحركات انتقالية 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 وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي بين السباحين ومدة هذا الجزء (٣٥) دقيقة وينقسم هذا الجزء الى قسمين:

- النشاط التعليمي : يحتوى على التمارينات والتدريبات الخاصة بتعلم كل مهارة من المهارات الأساسية في سباحة الصدر وزمن هذا الجزء (٢٠) دقيقة.
- النشاط الترويحي: ويحتوى هذا الجزء على مجموعة من الألعاب المائية (ألعاب صغيرة) التي تبث روح المرح والسعادة والاندماج لهذه الفئة ومدتها (١٥) دقيقة

- الجزء الختامي :

هدفت هذه الفترة إلى محاولة العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية، وتنظيم عملية التنفس وفيها يتم أداء تمارينات في الماء بسيطة وخفيفة وبطيئة العد للرجوع تدريجياً إلى حالة إستقرار التنفس، كما يهدف إلى الإسترخاء والتهدة ويحتوي على تمارينات لتهدة الجسم أو بعض الألعاب البسيطة أو صيحات وزمن هذا الجزء (١٠) دقائق.

- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :

بناءً على ما اتفق عليه السادة الخبراء تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج الترويحي المقترح بمدة (٨) أسابيع تحتوي على (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، وتم تحديد زمن الوحدة الترويحية بمدة (٦٠) دقيقة مقسمة كما موضح بجدول (٥).

جدول (٥) التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة الترويحية داخل البرنامج الترويحي

عناصر الوحدة	الزمن	عدد الوحدات	إجمالي الزمن
الجزء التمهيدي	(١٥) ق	٢٤ وحدة	(٣٦٠) ق
الجزء الرئيسي	تدريبات المهارات الأساسية		(٢٠) ق
	ألعاب الترويح المائي		(١٥) ق
الجزء الختامي	(١٠) ق		(٢٤٠) ق
إجمالي زمن الوحدة	(٦٠) ق		(١٤٤٠) ق

- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية للاختبارات على عينة عمدية وقوامها (٣٠) من سباحي النجوم بنادي ٦ أكتوبر بمحافظة الجيزة لمرحلة (٩-١٠) سنوات ، واجريت الدراسة الاساسية في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٦ الي ٢٠٢٤ /٩/٤ وسوف يقوم الباحث بتوضيح ذلك فيمايلي:

- القياس القبلي :

قام الباحث بأخذ الموافقات الإدارية من وموافقة أولياء أمور السباحين لتطبيق برنامج الترويح المائي وبعد ذلك مقابلة السباحين للتعرف على كيفية التعامل معهم ورد فعلهم على محتوى البرنامج، ومدى تقبلهم ورغبتهم في الإشتراك في هذا النشاط المائي، والتزام أولياء الأمور بضرورة تواجد في المواعيد المحددة بحمام السباحة، وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل منها (١٥) سباح، وتم إجراء القياس القبلي للاختبارات في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٦ إلى ٢٠٢٤/٦/٢٨.

التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية):

جدول (٦) الفروق بين المجموعتين في قياس مهارات سباحة الصدر في القياس القبلي (ن=١٥)

السباحة	المهارات	المجموعات	م	ع	ت	الدلالة
الصدر	غطسه البداية	التجريبية	2.8667	1.12546	0.169	0.867
		الضابطة	2.9333	1.03280		
	اول ٢٥ م	التجريبية	3.4000	1.12122	0.669	0.509
		الضابطة	3.1333	1.06010		
	الدوران	التجريبية	2.6667	.89974	1.02	0.316
		الضابطة	3.0667	1.22280		

0.463	0.744	1.12546	4.4667	التجريبية	ثاني ٢٥ م
		1.32017	4.8000	الضابطة	
0.580	0.560	2.52982	13.4000	التجريبية	الدرجة الكلية
		2.68506	13.9333	الضابطة	

*الدلالة اصغر من ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مهارات سباحة الصدر قبل تطبيق البرنامج ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين

- تطبيق برنامج للترويح المائي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية وقوامها (١٥) سباح من العينة الأساسية بحمام السباحة لدى سباحى النجوم بنادي ٦ أكتوبر بمحافظة الجيزة لمرحلة (٩-١٠) سنوات لمدة شهرين في الفترة ٢٠٢٤/٧/١ إلى ٢٠٢٤/٨/٣١ بواقع (٣) وحدات أسبوعياً بواقع (٨) أسابيع وبلغت عدد وحدات التدريب (٢٤) وحدة تدريبية مرفق (٣)، وخضوع المجموعة الضابطة للتدريبات الاساسية التقليدية فقط المتبعة بالبرنامج التدريبى بالنادى.

القياس البعدى:

بعد الإنتهاء من تطبيق برنامج للترويح المائي قام الباحث بتطبيق الاختبارات على براعم المجموعتين التجريبية والضابطة بنفس الطريقة في القياس القبلى خلال الفترة من ٢٠٢٤/٩/٢ إلى ٢٠٢٤/٩/٤.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) Statistical Package for Social Science وبرنامج الإكسل (Excel) لاستخراج المعالجات الإحصائية التالية:

- الوسيط Median.
- معامل الالتواء Skewness.
- معامل الارتباط Correlation Coefficient.
- إختبار "ت" T test.
- معامل التغير (التحسن) Change Ratio.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارات سباحة الصدر لدى سباحى النجوم.

جدول (٧) الفروق بين القياسين في المهارات لسباحة (الصدر) ونسب تحسنها لدى المجموعة التجريبية (ن=١٥)

المهارات	م	ع	ت	الدالة	%
غطسه البداية	القبلي	2.8667	1.12546	*12.11	0.000
	البعدي	8.0000	1.19523		
اول ٢٥ م	القبلي	3.4000	1.12122	*14.70	0.000
	البعدي	8.6667	.89974		
الدوران	القبلي	2.6667	.89974	*18.30	0.000
	البعدي	8.8333	.87966		
ثاني ٢٥ م	القبلي	4.4667	1.12546	*30.20	0.000
	البعدي	17.9333	1.16292		
الدرجة الكلية	القبلي	13.4000	2.52982	*48.89	0.000
	البعدي	43.4333	1.89799		

*الدالة اصغر من ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية ، كما تفاوتت نسب التحسن فيما بينهما

كما يتضح من التحليل الاحصائي لجدول (٩) في اختبارات الاداء الفنى لسباحة الصدر قيد البحث للمجموعة التجريبية أن قيم "ت" المحسوبة لجميع مهارات الاداء الفنى لسباحة الصدر جاءت دالة احصائياً وتنحصر بين (١٢.١١ : ٤٨.٨٩) وبنسب تحسن (١٥٤.٧٪ - ٣٠.٢٪) ، كما أن جميع قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوي (٠.٠٥)، وهذا يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات الاداء الفنى لسباحة الصدر قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

وأكدت على ذلك نتائج دراسة محمد عبد السلام (٢٠٠٠م) (١١) على صلاحية برنامج الترويح المائي المقترح لما له دور إيجابي وفعال لتعليم المهارات الأولية الأساسية في السباحة للأطفال من ٥-٦ سنوات.

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) انه من خلال الالعب وأوجه نشاط الترويح يستطيع الفرد أن يعبر عن مشاعره وأحاسيسه وتتطلق طاقته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في مواجهه الضغوط النفسية، والتي ساهمت في تنمية القدرات المهارية الخاصة بانشئي سباحة الزحف على البطن.(٨٤:٢)

ويشير "محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز" (٢٠٠٧م) ان للترويح الرياضي العديد من القيم ومن الأهداف التي يسعى الى تحقيقها للمشاركين في مناشطه المختلفة والتي من أهمها تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والناجم عن التقدم التقني الذي لحق بهذا العصر،

مما أدى الى تقليص حركة الانسان، تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد، الترويح عن النفس والتخلص من التوتر العصبي. (١٠ : ٩٠)

ويذكر كل من كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٨) ان من أهداف ممارسة البرامج الترويحية هو التخلص من الضغوط العصبية والنفسية وحالات القلق التي يتعرض لها الفرد سواء كان ذلك نتيجة أمراض العصر مثل القلق والسمنة ويحدث ذلك نتيجة إنقاص الوزن، أو ضغوط الحياة اليومية. (٦: ٤٥)

ويشير كلاً من "محمد الحماحمي ، وليد عبد الرازق" (٢٠١٧م) الى أن أهداف الترويح الرياضي (إكساب الفرد القوام المعتدل ، رفع كفاءة الأجهزة الحيوية في الجهاز الدوري والتنفسي ، زيادة قدرة الفرد على التركيز والانتباه والأدراك والملاحظات ، إكساب الفرد اللياقة البدنية، تحقيق التكيف النفسي). (٩: ٢٢)

وفي هذا الصدد يشير كل من كمال درويش، وأمين الخولي (٢٠٠١م) ان برامج الترويح تُعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للأستجمام النفسي والتخلص من الضغوط النفسية والإسترخاء العقلي والبدني، وذلك علي اعتبار أن أوجه نشاط الترويح لها القدرة علي التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق، وذلك يحدث عن تخطيط وتنفيذ البرامج الترويحية بانواعها بصورة متقنة ودقيقة وهذا يتوقف علي قدرة واضع البرنامج الترويحية وتوافر الأدوات المساعدة له. (٧: ١٩١)

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات سباحة الصدر لدى سباحي النجوم" عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة/ التجريبية في القياسات البعدية في مستوى أداء مهارات سباحة الصدر لدى سباحي النجوم لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٨) الفروق بين المجموعتين في قياس المهارات لسباحة (الصدر) في القياس البعدي (ن=١٥)

المهارات	المجموعات	م	ع	ت	الدلالة
غطسه البداية	التجريبية	8.0000	1.19523	*4.25	0.000
	الضابطة	6.2667	1.03280		
اول ٢٥م	التجريبية	8.6667	.89974	*8.48	0.000
	الضابطة	6.2000	.67612		
الدوران	التجريبية	8.8333	.87966	*7.59	0.000
	الضابطة	6.2000	1.01419		
ثاني ٢٥م	التجريبية	17.9333	1.16292	*12.31	0.000
	الضابطة	10.9667	1.85614		
الدرجة الكلية	التجريبية	43.4333	1.89799	*17.69	0.000
	الضابطة	29.6333	2.34876		

*الدلالة اصغر من ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (٨) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح من التحليل الاحصائي لجدول (١١) في اختبارات الاداء الفنى لسباحة الصدر قيد البحث للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) أن قيم "ت" المحسوبة لجميع مهارات الاداء الفنى لسباحة الصدر جاءت دالة احصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية وتنحصر بين (٤.٢٥ : ١٧.٦٩) وعند مقارنتهما بقيم "ت" الجدولية فكانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما أن جميع قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوي (٠.٠٥)، وهذا يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين في اختبارات قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه على محمد زكى، طارق محمد ندا، إيمان زكى (٢٠٠٢) على أن السباحة تلعب دوراً كبيراً في الحفاظ على النواحي البدنية والنفسية للإنسان، فالسباحة الترفيهية تعتبر من المجالات المميزة التي تعمل على الترابط الأسرى وإكساب الصداقات الاجتماعية. (٥ : ٧)

ويشير كلاً من "محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز" (٢٠٠٧م) أن الرياضات والألعاب تمثل الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضى كما أنه يمكن تنظيم مناشطها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهارى، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد. (١٠ : ٨٤)

كما يرى Mimesis,Doganis (٢٠٠٤) أن الترويح المائى يعمل على اشباع الميل للمغامرة او المخاطرة واستكشاف الحدود البدنية والنفسية للجسم وتنمية قدراته، وكذلك اشباع الحاجة الي الحرية والتجديد في الاسلوب او نمط الحياة اليومية للمشاركين في مناشطه المتعددة، كما يشبع الدافع الى التنافس مع الذات او الغير او الطبع وادراك النجاح في ذلك، مما يؤدي الى زيادة الاقبال على ممارسة مناشط الترويح المائى وزياده القدرة على الانجاز وإثبات الذات، وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والخبرات التي يتم مواجهتها في مواقف النشاط، مما يؤدي الى تنميه مفهوم الذات الايجابيه لدى الممارسين لمناشطه المتعددة (١٦ : ٢٠٠)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة/ التجريبية فى القياسات البعدية فى مستوى أداء مهارات سباحة الصدر لدى سباحى النجوم لصالح المجموعة التجريبية"

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

من واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها وطبيعتها وأهداف هذه الدراسة وفي حدود المجال الذي طبقت فيه وفي ضوء المعالجات الإحصائية ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن إستنتاج الآتي :

- فاعلية برنامج الترويح المائي المقترح حيث كان له تأثير إيجابي على تعلم تحسين أداء سباحي النجوم في سباحة الصدر
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات لدى سباحي النجوم في سباحة (الصدر).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة/ التجريبية في القياسات البعدية في مستوى أداء المهارات لدى سباحي النجوم لصالح المجموعة التجريبية في سباحة (الصدر).
- ساهم برنامج الترويح المائي المقترح بطريقة إيجابية مرتفعة في تعلم سباحة الصدر لعينة البحث من المجموعة التجريبية.

التوصيات :

- بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث وما ترتب عليها من استخلاصات يوصي الباحث بما يلي:
- استخدام برنامج الترويح المائي الذي توصل إليه الباحث في تحسين أداء سباحي النجوم.
- تطبيق ألعاب الترويح المائي المقترحة بجميع جوانبه على سباحي النجوم والرياضات المماثلة مع إخضاعه للتقويم كل فترة.
- أن تقوم المؤسسات الرياضية والتربوية والتعليمية بتوجيه المزيد من العناية والاهتمام بممارسة النشاط الترويحي الرياضي عامة والمائي خاصة.
- تطبيق الألعاب الترويحية المائية على عينة من اللاعبين في مراحل عمرية مختلفة أو قيام المدربين في الأندية بتطبيق الألعاب الترويحية المائية وضمها ضمن الخطة التدريبية.
- قيام وسائل الإعلام التربوية والعامة بتسليط الضوء على النشاط الترويحي المائي وعرض نماذج ناجحة لإيقاظ الحماس والإرادة، وتبيين دوره وتأثيره على فئة الناشئين.
- الاستفادة من البرنامج المقترح في صياغة برامج مماثلة للفئات المختلفة بما يتلاءم مع خصائص كل فئة.

المراجع

المراجع العربية :-

- ١ أحمد حسن عسل : تأثير برنامج ترويحى رياضى فى اكساب بعض القيم الجمالية لدى طفل مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، (٢٠١١م).
- ٢ تهانى عبد السلام محمد : الترويح والتربية الترويحية، القاهرة ، دار الفكر العربي (٢٠٠١م).
- ٣ حسين فؤاد جاب الله : تأثير استخدام الألعاب الترويحية المقترحة على تعليم بعض المهارات الأساسية فى التنس، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، (٢٠٠٣م).
- ٤ ريم أحمد ذكى : برنامج ترويحى بإستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدى أطفال متلازمه داون ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، (٢٠١٨م).
- ٥ على محمد زكى، طارق محمد ندا، : السباحة، تكتيك، تعليم، تدريب، إنقاذ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، (٢٠٠٢).
- إيمان زكي
- ٦ كمال الدين عبد الرحمن : الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر، القاهرة ، ط٢ ، دار درويش، محمد محمد المعارف ، (٢٠٠٨م).
- الحماحى
- ٧ كمال الدين عبدالرحمن : الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ-الفلسفة-الأجتماعات-البرامج والانشطة)، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠١م).
- ٨ محمد محمد الحماحى : الترويح المائي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (٢٠٠٤م)
- ٩ محمد محمد الحماحى ، وليد : التنشئة الاجتماعية والتربية من أجل الترويح، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، (٢٠١٧م).
- أحمد عبدالرازق
- ١٠ محمد محمد الحماحى ، عايد : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٢، القاهرة ٢، مركز الكتاب للنشر ، عبد العزيز (٢٠٠٧م).
- ١١ محمد محمد عبد السلام : تأثير برنامج ترويحى مائي مقترح لتعلم المهارات الأولية الأساسية فى السباحة للأطفال من ٥-٦ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، (٢٠٠٠م).
- ١٢ محمود إسماعيل طلبة : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة، ط٢ ، دار الفكر العربي ، (٢٠٠٩م).

- ١٣ مصطفى كاظم ، أبو العلا محمد : السباحة من البداية للبطولة، ط٤، القاهرة ، دار الفكر العربي ، (٢٠٠٥م).
- عبدالفتاح، أسامة كامل راتب
- ١٤ منى أبو هاشم محمد : برنامج ترويحى مقترح على تنمية الاتجاهات البيئية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، (٢٠١٣م).
- ١٥ وفيفة مصطفى حسن : الرياضات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريبها، أساليب تقويمها، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، (٢٠٠٠م).

المراجع الأجنبية:-

- 16 Mimesis,Doganis : The Effect of a Mental Training Program on Juniors Pre-competitive Anxiety, Self-Confidence, And Tennis Performance, London, (2004).
- 17 Richardson : Children And Diving the Recreational – Diving Training Perspective, Melbourne, Vic, (2003).
- 18 Smith,Clark : The Impact of a Pre-game Program on The Development of Basic Motor Skills for Children with Mental Disabilities Department of Public Instruction, (2004).

ملخص البحث

تأثير برنامج الترويح المائي على تحسين أداء سباحة الصدر لسباحي النجوم

أ.د/ وليد أحمد سامي محمد

أ.د/ أحمد حلمي محمد قورة

الباحث / محمد عبد العظيم على

يهدف البحث إلى تصميم برنامج الترويح المائي للأطفال (٩-١٠) سنوات لتعليم السباحة وتحسين مستوى الاداء لسباحة الصدر، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث ومناسبتة لطبيعة إجراءاته باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي النجوم بنادي ٦ أكتوبر بمحافظة الجيزة لمرحلة (٩-١٠) سنوات، سباحين مسجلين بسجلات النادي، وتم توزيعهم على مجموعتين بالتساوي إحداهما المجموعة التجريبية (١٥) سباح، والثانية المجموعة الضابطة (١٥) سباح كما تمت الاستعانة بعدد (١٠) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية للتجربة الاستطلاعية، وقد قام الباحث ببناء برنامج للترويح المائي والذي يهدف الى التعرف على تأثير برنامج الترويح المائي للأطفال (٩-١٠) سنوات لتعليم السباحة وتحسين مستوى أداء سباحة الصدر، وكان من أهم النتائج فاعلية برنامج الترويح المائي المقترح حيث كان له تأثير إيجابي على تعلم تحسين أداء سباحي النجوم في سباحة الصدر، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات لدى سباحي النجوم في سباحة (الصدر)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة/ التجريبية في القياسات البعدية في مستوى أداء المهارات لدى سباحي النجوم لصالح المجموعة التجريبية في سباحة (الصدر)، ساهم برنامج الترويح المائي المقترح بطريقة إيجابية مرتفعة في تعلم سباحة الصدر لعينة البحث من المجموعة التجريبية، وكان من أهم التوصيات استخدام برنامج الترويح المائي الذي توصل إليه الباحث في تحسين أداء سباحي النجوم، تطبيق ألعاب الترويح المائي المقترحة بجميع جوانبه على سباحي النجوم والرياضات المماثلة مع إخضاعه للتقويم كل فترة.

Abstract**The Impact of a Proposed Aquatic Recreational Program on Improving the Performance of Star Swimmers****Prof. Walid Ahmed Sami Mohamed****Prof. Ahmed Helmy Mohamed Qoura****Researcher. Mohamed Abdel Azim Ali**

The research aims to design an aquatic recreation program for children (٩-١٠) years old to teach swimming and improve breaststroke performance. The researcher used the experimental method, as it is appropriate for the nature of the research and its procedures, using an experimental design for two groups, one of which is a control group and the other an experimental group. The researcher deliberately selected the research sample from star swimmers at the ٦th of October Club in Giza Governorate, aged (٩-١٠) years. Swimmers registered in the club's records were distributed equally into two groups: one the experimental group (٥) swimmers, and the other the control group (٥). Ten swimmers from the research community and from outside the primary research sample were also recruited for the exploratory experiment. The researcher developed an aquatic recreation program that aims to identify the impact of an aquatic recreation program for children (٩-١٠) years old to teach swimming and improve breaststroke performance. One of the most important results was the effectiveness of the aquatic recreation program. The proposed program had a positive impact on learning to improve the performance of star swimmers in breaststroke, there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the level of skill performance of star swimmers in breaststroke, there were statistically significant differences between the control/experimental research groups in the post-measurements in the level of skill performance of star swimmers in favor of the experimental group in breaststroke, the proposed water recreation program contributed in a highly positive way to learning breaststroke swimming for the research sample from the experimental group, and one of the most important recommendations was to use the water recreation program that the researcher arrived at in improving the performance of star swimmers, and to apply the proposed water recreation games in all its aspects to star swimmers and similar sports, subjecting it to evaluation every period.