

مخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج مقترح للترويح المائي على تطوير المهارات الأساسية

لسباحة الزحف على البطن

الباحث / عبدالرحمن عاطف السيد

يهتم البحث بالتعرف علي استخدام برنامج للترويح المائي على تحسين المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن للبراعم سن من (٨ : ١٠) ، كما يُفيد البحث القائمين على العمل في مجال السباحة في التعرف على أساليب تحسين المهارات الأساسية في سباحة الزحف علي البطن و يهدف البحث الى تصميم برنامج للترويح المائي للبراعم من سن (٨ : ١٠) لتحسين المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وقاموا بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من البراعم بنادي الزمالك والمقيدين بالموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، والبالغ عددهم (٤٠) برعم، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوية العدد، الأولى تجريبية بواقع (٢٠) برعم، والثانية ضابطة و اشتملت علي (٢٠) برعم لم يُطبق عليهم البرنامج المقترح ، وقد تم إجراء الدراسات الإستطلاعية على عينة قوامها (١٥) برعم من مجتمع البحث من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات. وكانت أهم نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن، كما كان له تأثير إيجابي على تعلم المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن، إذ وجدت فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية :

برنامج مقترح - المهارات الأساسية - الزحف على البطن

Search summary in Arabic

The effect of a proposed aquatic recreation program on developing basic skills Swimming crawling on the belly

Abdelrahman Atef El-Sayed

The research is interested in identifying the use of a water recreation program to improve basic skills in belly crawl swimming for buds age (٨: ١٠). The research aims to design a program for water recreation for buds from the age of (٨: ١٠) to improve basic skills in swimming crawling on the abdomen.) bud, and they were divided into two groups of equal numbers, the first experimental with (٢٠) buds, and the second control, and it included (٢٠) buds that the proposed program did not apply to them, and surveys were conducted on a sample of (١٥) buds from the research community from Outside the basic research sample to conduct scientific transactions for the tests. The most important results of the research were the superiority of the experimental group that used the proposed program over the control group that was not subject to the proposed program in improving some basic skills in belly crawl swimming, and it also had a positive effect on learning the basic skills of belly crawl swimming, as there were statistically significant differences between The two dimensional measurements of the experimental and control groups in learning skills in favor of the dimensional measurement of the experimental group.

key words: a proposed aquatic - basic skills - volleyball crawling on the belly

تأثير برنامج مقترح للترويح المائي على تطوير المهارات الاساسية

لسباحة الزحف على البطن

الباحث / عبدالرحمن عاطف السيد

- مقدمة البحث:

تعتبر ألعاب الترويح عنصراً هاماً في مجال التعليم والتدريب، فهي إلي جانب خبراتها التربوية والتعليمية وإسهامها بقدر وافر في الارتقاء بالقدرات الوظيفية ومختلف أجهزة الجسم، تُعد أحد الوسائل التي تدخل على الوحدة التدريبية صبغة المرح والسرور وتعمل علي إبعاد عنصر الملل والضيق في نفوس الأطفال، وتعتبر الألعاب وسيلة هامة في مجال التعليم والتدريب ، حيث تُسهم في تحقيق أفضل مستوي في تعليم المهارات المختلفة.

(١٣ : ٣٥)

ويُشير كلاً من محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز (١٩٩٨م) إلى أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، كما يُعد الترويح أحد المجالات التي تُساعد في بناء شخصية الطفل ، وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أن مجال الترويح غني بأوجه النشاط التي تشبع حاجة الطفل المُلحة للحركة التأمّل التفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارات الحركية. (١٢ : ١٢)

و يُعد الترويح المائي من أهم مجالات الترويح لأنه يستفيد من البيئة ومقاومتها الجغرافية والمناخية في الاستمتاع به، كما أنه يُعد من مناشط السياحة باعتباره من أهم عوامل الجذب السياحي للدولة التي يتوافر لها المقومات الطبيعية التي تسمح بإقامة مشروعاته وتقديم منتجاته المادية او خدماته.

وتعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي كوسيلة لتحريك الجسم البشري خلاله عن طريق كلاً من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان البدنية والمهارية والنفسية و العقلية والاجتماعية. (٣ : ٧)

ويُشير عادل فوزي جمال (١٩٩٨م) إلى أن السباحة من أمتع الرياضات التي تُمارس في حمامات السباحة وعلي الشواطئ ويمارسها الأطفال والشباب والكبار من اجل الترويح، إذ إنها

رياضة لجميع الطبقات والفئات، كما أنها تُفيد الجسم بدنيا وحركيا وتعرض الجسم لأشعة الشمس والهواء النقي وتضفي علي ممارستها التناسق والرشاقة وحسن المظهر. (١٠ : ٣٨) ويُشير أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٣م) إلى أن السباحة تُعد من أوجه النشاط الرياضي التي تتميز بالعديد من المزايا، فتعلم السباحة يُعد رسالة إنسانية. (٥:١)

ويرى "عادل عبد البصير" (١٩٩٩م) أن الإعداد المهارى للاعبين يستهدف تنمية وتطوير وصقل وإتقان المهارات الفنية التي يُمكن استخدامها فى المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجاز الرياضي، وأن الوصول لقمّة المستويات العالمية لا يأتى إلا عن طريق إتقان وتنشيت المهارات الفنية. (٩ : ٢١١)

وتُعتبر المرحلة العمرية من سن (٦ - ١٢) أحد أهم المراحل التي يتم فيها تركيز عمليات التعليم والتدريب على إكساب البراعم (اولاد - بنات) أسس الأداء الفنى لمهارات السباحة، المرتبطة بـ (طرق أداء السباحات - البدء - الدورانات) بالشكل الذى يتناسب مع تطوير قطاع البراعم لتنفيذ برامج تعتمد على فن الأداء لمهارات السباحة. (١٦ : ٦)

مشكلة البحث :

إزدادت الحاجة للدارسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطويره بدنيا و نفسيا و عقليا و اجتماعيا و صحيا ، لذا فأن لكل دول العالم تسعى الى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي، فالإنسان لا يستطيع أن يحقق رسالته في الحياة مالم يمتلك جسدا يتميز باللياقة البدنية و الصحة ليكون قادراً على القيام بمتطلباته، كما أن تطور المجتمعات وتعقدتها وسرعة وقوع الأحداث في حياة الإنسان جعلته يتعرض لإضطرابات النفسية او الجسمية ،يعتبر إستثمار أوقات الفراغ أحد المشاكل الشائعة بين شعوب العالم ، و ذلك يرجع إلي نقص الحركة الناتج عن إستخدام التكنولوجيا الأمر الذي أدى إلى تقليل بذل الجهد البدني.

كما يلعب النشاط الحركى دوراً هاماً في نمو القدرات الإدراكية العامة للأفراد ويعمل على تنمية الإحساس بالجسم وإدراكه فضلا عن الدقة وإقتصاد الأداء الحركي، وذلك يتطلب إدراك واضح واكتمال للوظائف الإدراكية ،ولذا فإن الإدراك والحركة هما عمليتان تتبادلان التأثير فيما بينهما. (٤ : ٢٥)

ومن خلال عمل أحد الباحثين كمدرّب سباحة لفرق البراعم والناشئين بنادي الزمالك، تبين وجود بعض الأخطاء الفنية في سباحة الزحف على البطن التي تعوق الأداء المهاري والمستوي الرقمي السباح وزيادة مقاومه داخل الماء، ويرى الباحثون أن مشكلة البحث تكمن في أفقار السباحين البراعم لبعض المكونات الحركية لسباحة الزحف على البطن نتيجة لشعور السباحين بالملل من الروتين التدريبي اليومي، والتي تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء المهاري.

ولذا رأى الباحثون إنه من الأهمية تصميم برنامج للترويح داخل الوسط الماء لما له من أهمية في رفع مستوى اللياقة النفسية وتقليل مستوى الملل، و تحسين مستوى الأداء المهاري للبراعم في السباحة، وذلك لتحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الفني الذي يساهم في تقدم ورفع المستوى المهاري لسباحة الزحف على البطن، ومن ثم قام الباحثون بتصميم برنامج للترويح المائي للعمل على تحسين المستوى المهاري لبراعم سباحة الزحف على البطن من سن (٨ : ١٠) للإرتقاء بمستوى الأداء، و لوجود ندره في البحوث العلمية التي تناولت دراسة تأثير برامج الترويح المائي على تحسين المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن لدى البراعم من سن (٨:١٠).

أهمية البحث : تكمن أهمية البحث في تحسين المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن للأطفال سن من (٨:١٠) من خلال برامج الترويح المائي.

- **هدف البحث:** يهدف البحث الى تصميم برنامج للترويح المائي للاطفال من سن (٨ : ١٠) لتحسين المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن.
- **فرض البحث:**
- يوجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي يالقياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف على البطن .



- المصطلحات المستخدمة في البحث:
- برنامج الترويح المائي : مجموعة من أوجه نشاط الترويح التي تتم في الوسط المائي و التي تُمارس بأدوات أو بدون، بهدف تحقيق هدف ما.

الدراسات المرجعية:

جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
١	نبيله عبد المنعم شحاته (٢٠١٨م)	تأثير برنامج ترويحي رياضي مائي على الشعور بالوحدة النفسيه والأمن النفسي لكبار السن	استهدف البحث التعرف على تأثير برنامج مقترح للترويح المائي على بعض المتغيرات النفسيه (حالة الشعور بالوحده النفسيه - حاله الأمن النفسي) لدى السيدات المسنات من سن (٦٠ الى ٦٥)	المنهج التجريبي	عينه قوامها (٣٠) سيده من سن (٥٥-٦٥)	البرنامج المقترح للترويح الرياضي في الوسط المائي له تأثير إيجابي علي كل من التخفيف من حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسي (الشعور بالأمن -الشعور بالانتماء -الشعور بالحب) لدى السيدات المسنات، البرنامج التقليدي المتبع ليس له تأثير ايجابي على حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسي لدى السيدات المسنات.
٢	ريم احمد زكي المالكي (٢٠١٨م)	برنامج ترويحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدي أطفال متلازمة داون	التعرف علي أثر برنامج للترويح المائي على تنمية القدرات الحركية الأساسية لأطفال متلازمه داون.		عينة قوامها (١٨)	توجد فروق دال احصائيا في القياسات القبلية والبعديه في جميع اختبارات القدرات الحركية الأساسية المتمثلة في (قدرة القدمين -قدرة الذراعين -التوافق -المرونة- التوازن الرشاقة - سرعه رد الفعل) لصالح القياس البعدي.



توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات الثلاثة (القبلية -البيئية- البعدية) في جميع إختبارات القدرة الحركية الأساسية المتمثلة في (قدرة القدمين - قدرة الذراعين- التوافق المرونة -التوازن - سرعة رد الفعل).	طفلا وطفلة من سن (٨-١٢)	المنهج التجريبي				
---	---------------------------	-----------------	--	--	--	--

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
٣	حسين عبدالرحمن محمد (٢٠١٦م)	تأثير برنامج ترويحي مائي على تعلم السباحة لطلاب الجامعة البريطانية البريطانية	تصميم برنامج للترويح المائي لطلاب الجامعة البريطانية لتعلم السباحة وتحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن.	استخدم المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة	حجم العينه (١٢٥) طالبا من الجامعة البريطانية.	توصلت الدراسة الى تصميم برنامج للترويح المائي يساهم فيه تعليم سباحه الزحف على البطن لطلبة الجامعة البريطانية. وجود فروق دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبيه برنامج الترويح المائي المقترح له تأثير إيجابي على تعلم سباحة الزحف على البطن.
٤	محمد محمد أمين عبدالسلام (١٩٩٩م)	تأثير برنامج ترويحي مائي مقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة للأطفال من سن (٥-٦)	التعرف علي مدى تأثير برنامج للترويح مقترح علي تعلم المهارات الأساسية في السباحة للأطفال.	المنهج التجريبي	إشتملت العينة علي (٢٤) طفلا أعمارهم من (٥-٦) سنوات	برنامج الترويح المقترح له تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية الأولية في السباحة للأطفال من سن (٥-٦)

إجراءات البحث:

- منهج البحث :

تحقيقاً لهدف و فرض البحث أستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- مجتمع وعينة البحث :

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين البراعم بنادي الزمالك والمقيدين بالموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، والبالغ عددها (٤٠) برعماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوية الأولى تجريبية مكونة من (٢٠) برعم، طُبق عليهم برنامج مقترح للترويح المائي لتطوير مهارات سباحة الزحف على البطن، والثانية ضابطة مكونة من (٢٠) برعم، لم يُطبق عليهم البرنامج المقترح ويؤدون التدريبات الاساسية للبرنامج التدريبي الذي لا يتضمن أوجه نشاط الترويح المائي ، وقد تم إجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة قوامها (١٥) برعم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

- تجانس العينة البحث:

تحقق الباحثون من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث معدلات النمو(السن،الطول،الوزن، العمر التدريبي) والمتغيرات المهارية قيد البحث لسباحة الزحف على البطن، نظراً لأهمية تلك المتغيرات ، كما يتضح من جدول (٢).

جدول (٢)

معاملات الألتواء لعينة البحث (استطلاعية - تجريبية - ضابط) في المتغيرات (ن = ٥٥)

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	معدلات النمو
-	١٣٠,١	١٧,٤٨٩	١٢٩,٧	سم	الطول	
٠,٠٦٩	٢٨,١٤	٣,٩٢٠	٢٩,٠٧	كجم	الوزن	
٠,٧١٢	٩,١٢٤	١,٢٧٢	٩,٤٣٦	سنة	العمر	
٠,٧٣٦	٣,٥٤١	٠,٤٨٩	٣,٦٣	سنة	العمر التدريبي	
٠,٥٤٥	٩,٦٨٠	١,٢٨٣	٩,٥١٨	الدرجة	غطسة البداية	
-	٩,٤٨٢	١,٢٧٦	٩,٤٦٦	الدرجة	أول (٢٥م)	
٠,٣٧٧	٩,٥٣٣	١,٢١٨	٩,٠٤٣	الدرجة	الدوران	
-	٧,٧٨٨	١,٠٣٦	٧,٦٨	الدرجة	ثاني (٢٥م)	
١,٤٦٥	١,٥٥١	٠,٢٢٢	١,٦٤٤	الدرجة	النهاية بسرعة وبدون تنفس واللمس القانوني آخر (٥م)	
-٠,٣٣	٣٤,٠٧	٤,٦٠٥	٣٤,١٥	الدرجة	المستوى الرقمي (سباحة ٥٥٠ حرة)	
١,٢٥٩						
٠,٠٥٢						

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين ($3 \pm$)، مما يدل على أن عينة البحث إعتدالية في جميع قياسات معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وأختبارات المستوى المهاري لسباحة الزحف على البطن " قيد البحث".

- تكافؤ مجموعتي البحث :

بعد أن تأكد الباحثون من أن عينة البحث مسحوبة من مجتمع متجانس وتقع تحت المنحني الاعتدالي، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة بواقع (٢٠) برعما لكل من المجموعتين ، وتحقق الباحثون من التكافؤ من خلال إيجاد (التكافؤ) بين مجموعتي البحث، وذلك باستخدام اختبار "ت" ، و ذلك كما يتضح من جدول (٣).

جدول (٣)
تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات القبليّة للمتغيرات " قيد البحث "

قيم(ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	معدلات النمو
	ع	م	ع	م			
٠,٤٩٧	١٧,٢	١٣,٠١	١٧,٤	١٢٩,٧	سم	الطول	
١,٤٢٠	٣,٦٨	٢٨,٤	٣,٩٢	٢٩,٧	كجم	الوزن	
٠,٣٠٩	١,١٥	٩,١٤	١,٢٧	٩,٣٦	سنة	العمر	
١,٢٣٢	٠,٥٦	٣,٥١	٠,٤٩	٣,٦٣	سنة	العمر التدريبي	
٠,٢٧١٤	١,٣٩	٩	١,٢٩	٩,٢٨	درجة	غطسة البداية	
٠,٨٣٠	١,٢٩	٨,٩٢	١,٢٧	٩,٤٦	درجة	أول (٢٥م)	
٠,٩١٨	١,١٩	٩,٣٣	١,٢٢	٩,٠٣	درجة	الدوران	
٠,٧٨٩٥	١,٠٣	٩,٣٨	١,٠٤	٧,٧	درجة	ثاني (٢٥م)	
١,٥٧١	٠,٢٣	١,٥١	٠,٢٢	١,٦٤	درجة	النهاية بسرعة وبدون تنفس واللمس القانوني آخر (٥م)	
٠,٩٥١	٤,٥٥	٣٤,٧	٤,٦٠	٣٤,٥	الثانية	المستوى الرقمي سباحة (٥٠م) حرة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٤٢)

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة - التجريبية علي جميع قياسات معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وأختبارات مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن في القياسات القبليّة، مما يدل علي تكافؤ المجموعتين في القياسات " قيد البحث".

وسائل وأدوات جمع البيانات: برنامج مقترح للترويح المائي لتحسين المهارات الأساسية في سباحة الزحف علي البطن لسن (٨:١٠) من تصميم الباحث عبدالرحمن عاطف السيد. قام الباحثون بدراسة مسحية للعديد من المراجع و الدراسات و البحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث للتعرف علي المتغيرات المهارية و التعرف علي القياسات و الإختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات، وتوصل الباحثون إلي إستخدام استمارة إختبارات النجوم المعتمدة من الإتحاد المصري للسباحة وقدم تم إستخدام حمام سباحة (٢٥م) ، ساعة إيقاف، كرات ماء، كرات طبية ،نقود معدنية، بالونات هوائية ، ميزان طبي لقياس الوزن، جهاز الرستاميتير لقياس الطول.

البرنامج المقترح للترويج المائي:

يهدف البرنامج إلى تحسين الاداء المهارى لدى سباحين الزحف على البطن.

- **أسس بناء و تطوير البرنامج:** يُشير محمد الحماحمي أن عند بناء برامج الترويج الرياضي يجب مراعاة أهم الأسس العلمية التالية : دراسة طبيعة و متطلبات المجتمع ،دراسة طبيعة و خصائص الأفراد المستهدفين من البرنامج ،دراسة متطلبات البرنامج من الإمكانيات المادية و البشرية ،تحديد و صياغة أهداف البرنامج وفقا للمعايير العلمية، اختيار محتوى البرنامج من النشاط و الخبرات وفقا للمعايير العلمية، تقويم البرنامج.(١٣:٩٧)

- **محتوي البرنامج:** تم تحديد المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن لدى السباحين البراعم بنادي الزمالك للموسم ٢٠٢١/٢٠٢٢م و التي تتضمن كل من المهارات التالية : (غطسة البداية -أول (٢٥م) - الدوران - ثاني (٢٥م) - النهاية بدون تنفس و اللمس القانوني اخر (٥م)

- **تنظيم محتوى البرنامج :** في ضوء خصائص البرنامج المقترح قام الباحثون بتحديد محتوى البرنامج والتوزيع الزمني للبرنامج المقترح، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٤) :-

جدول (٤)

البرنامج الزمني لكل من وحدات برنامج الترويج المائي المقترح

إجمالي الزمن	عدد الوحدات	الزمن	عناصر الوحدة	
٣٦٠ ق	٢٤ وحدة	١٥ ق	الجزء التمهيدي	
٧٢٠ ق		٣٠ ق	ألعاب الترويج المائي	الجزء الرئيسي
٧٢٠ ق		٣٠ ق	تدريبات المهارات الأساسية	
٣٦٠ ق		١٥ ق	الجزء الختامي	
٢١٦٠ ق		٩٠ ق	إجمالي زمن الوحدة	

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للإختبارات على براعم المجموعة التجريبية في الفترة

من ٢٠٢١/٩/٢م إلى ٢٠٢١/٩/٤م.

تطبيق برنامج الترويج المائي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية وقوامها (٢٠) سباحا من البراعم من العينة

الأساسية بحمام السباحة نادى الزمالك لمدة شهرين في الفترة ٢٠٢١/٩/٨م إلى ٢٠٢١/١١/٨م

بواقع (٣) وحدات أسبوعياً و لفترة (٨) أسابيع ، وبلغت عدد وحدات التدريب (٢٤) وحدة تدريبية (مرفق ٣)، بينما تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي لا يتضمن أوجه نشاط الترويح المائي علي أفراد عينة المجموعة الضابطة.

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بتطبيق الإختبارات على سباحي المجموعتين التجريبية والضابطة بنفس الطريقة التي تم اتباعها في القياس القبلي، وذلك من خلال الفترة من ١٠ / ١١ / ٢٠٢١ م إلى ١٢ / ١١ / ٢٠٢١ م.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS : معامل الالتواء ،معامل الارتباط (بيرسون) ،إختبار "ت"

T test ، معامل التغيير (التحسن) Change Ratio

المعاملات العلمية للإختبارات والمقاييس المستخدمة:

أولاً : صدق الإختبارات : -

صدق الإتساق الداخلي : قام الباحثون بإجراء دراسة إستطلاعية من خلال تطبيق القياسات والاختبارات المستخدمة ، وذلك لحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة (بيرسون) بين مجموع كل اختبار والمجموع الكلي للقياسات والإختبارات المستخدمة في جمع بيانات البحث.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجات كل اختبار والمجموع الكلي للإختبارات التي تنتمي اليه (ن = ١٥)

المتغير	المتغير	قيم معامل الارتباط (ر)
غطسة البداية	درجة	* ٠,٦٩٤
أول (٢٥م)	درجة	* ٠,٥٢٣
الدوران	درجة	* ٠,٩٥٤
ثاني (٢٥م)	درجة	* ٠,٩٣٧
النهاية بسرعة وبدون تنفس واللمس القانوني آخر (٥م)	درجة	* ٠,٨١٤
المستوى الرقمي سباحة (٥٠م) حرة	الثانية	* ٠,٩٧١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥٧٦٠)

يتضح من جدول (٥) أن نتائج جميع القياسات والإختبارات جاءت دالة احصائياً عند مستوي دلالة إحصائية (٠,٠٥)، حيث أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيم معاملات

الارتباط الجدولية، مما يدل على ان جميع اختبارات مستوى الاداء لسباحة الزحف على البطن على درجة مقبولة من الصدق.

ثانيا : معامل الثبات: للتأكد من ثبات الإختبارات المستخدمة في البحث استخدم الباحثون طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وقد تم تطبيق الإختبارات على عينة استطلاعية قوامها (١٥) سباحا، ثم أعيد تطبيقها على نفس العينة بعد مرور أربعة عشر يوماً، وتم حساب معامل ارتباط سيبرمان بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية " قيد البحث" =

(١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	معامل ارتباط الرتب	معامل الثبات
١	غطسة البداية	درجة	٠,٨٠٤	٠,٨٩١
٢	أول (٢٥ م)	درجة	٠,٨٧١	٠,٩٣١
٣	الدوران	درجة	٠,٩١٠	٠,٩٥٣
٤	ثاني (٢٥ م)	درجة	٠,٨٤٨	٠,٩١٨
٥	النهاية بسرعة وبدون تنفس واللمس القانوني آخر (٥ م)	درجة	٠,٨٢٣	٠,٩٠٣
٦	المستوى الرقمي سباحة (٥٠ م) حرة	الثانية	٠,٩٠٤	٠,٩٥٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٤٩٧)

يتضح من جدول (٥) أن الاختبارات المستخدمة في صورتها النهائية مرفق (١/٣) (٢٦ اختبار) جميعهم على درجة عالية من الصدق والثبات، تؤكد الثقة في النتائج التي يُمكن الحصول عليها عند تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

- عرض وتفسير ومناقشة النتائج لفرض البحث:

جدول (٧)

دلالة الفروق ومعدلات نسب التجسن للقياسين البعدين لدى المجموعتين (الضابطة -

التجريبية) في مستوى الاداء الفنى لسباحة الزحف على البطن (ن = ٤٠)

الاتجاه الدلالة	معدلات التحسن	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية (ن=٢٠)		المجموعة الضابطة (ن=٢٠)		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	م	ع	م		
المجموعة التجريبية	٪١٠,٢١	٨,٦٨٠	٠,٩٢	١٠,٧٨	١,٣٩	٩,٧٩	درجة	غطسة البداية
المجموعة التجريبية	٪١٢,٤٩	٨,٢٩٥	١,٠٦	١٠,٩٣	١,٢٩	٩,٧٣	درجة	أول (٢٥)
المجموعة التجريبية	٪١٢,٦١	٨,٠٣٠	١,٢٣	١٠,٨١	١,١٩	٩,٦١	درجة	الدوران
المجموعة التجريبية	٪١٤,٦٥	٨,٥٥٨	٠,٨٩	١٠,٨٧	١,٠٣	٩,٤٩	درجة	ثاني (٢٥م)
المجموعة التجريبية	٪١٩,٨٧	٨,٤٥٦	٠,٢٢	١,٨١	٠,٢٣	١,٥١	درجة	النهاية بسرعة وبدون تنفس واللمس القانوني آخر (م٥)
المجموعة التجريبية	٪٢,٥٩	٩,١٠٢	٤,٤٣	٣٣,٨	٤,٥٥	٣٤,٧	الثانية	المستوى الرقعى سباحة (م٥) حرة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) عند درجة حرية ١٩ = (٢,٠٩٣)

يتضح من الجدول (٧) أن متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعتين

(الضابطة - التجريبية) في إختبارات الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن قيد البحث تراوحت

ما بين (٣٤,٧ - ١,٥٠) للمجموعة الضابطة و(٣٣,٨ - ١,٧٥) للمجموعة التجريبية.

ويتضح من التحليل الاحصائي لجدول (٧) في اختبارات الإداء الفنى لسباحة الزحف

على البطن قيد البحث للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) أن قيم "ت" المحسوبة لجميع

اختبارات الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن جاءت دالة احصائياً لصالح القياس البعدى

للمجموعة التجريبية وتتنصر بين (٧,١٢٨ - ٩,٤٨٧) وينسب تحسن (٢,٥٩ - ٪١٩,٨٧)

وعند مقارنتهما بقيم "ت" الجدولية (٢,٠٩٣) كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت"

الجدولية، كما أن جميع قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوي (٠,٠٥)، مما يعنى وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين في أختبارات قيد البحث لصالح القياس البعدى

للمجموعة التجريبية.

ويري الباحثون أن ذلك قد يرجع إلي :

- التحسن إلى إحتواء برنامج الترويح المائي المقترح على أوجه نشاط وتدريبات متنوعة للترويح المائي لتطوير المهارات الأساسية التي تتضمن :
 - تحسين أداء السباحين في قفزة البداية لأبعد مسافة ممكنه و تقليل نسبة مقاومة الماء تحسين عملية الطفومن خلال دفع الحائط بقوة والحفاظ علي إتزان الجسم لأداء ضربات رجليندوليفينية سريعة وقوية للوصول إلي أقصى مسافة ممكنة.
 - تحسين أداء ضربات الرجلين من خلال عمل ضربات رجلين سريعة بمدى حركي ضيق لتكون ضربات الرجلين أكثر تأثيرا.
 - تحسين حركات الذراعين من خلال الوصول بالذراعين لأبعد نقطة ممكنة والتخلص من الماء في أبعد نقطة خلف السباح .
 - بذلك تكون أوجه نشاط التي تضمنها برنامج التروح المائي ساعدت عينة البحث التجريبية على تطوير المهارات الأساسية للسباحة وسهولة تعديل الاخطاء لما لها طابع محبب يستهدف جميع البراعم مع إختلاف ميولهم وطباعهم وأعمارهم وإختلاف أغراضها وأهدافها .
 - مراعاة الباحثون لأهم الأسس والمعايير العلمية التي يجب مراعاتها في إختيار أوجه نشاط برنامج الترويح المائي.
- ويري محمد الحماحي أنه في ضوء تحديد اهداف البرنامج يتم إختيار أوجه نشاط الترويح وفقا للعديد من المعايير العلمية التي يجب مراعاتها، و من أهمها المعايير التالية : (١١:٩٨)
- معيار الإنجاز : والمقصود به ضرورة وجود علاقة وثيقة بين أوجه النشاط المختارة والأهداف بطريقة تسمح بتحقيق تلك الأهداف.
 - معيار الإهتمام :ويشير إلي ضرورة مراعاة أوجه النشاط المختارة للبرنامج لإهتمامات الأفراد المستهدفين من البرنامج.
 - معيار النضج : ويُعبر عن ضرورة إختيار أوجه نشاط البرنامج في ضوء مراعاة مستوي نضج الممارسين.

كما يُشير محمد الحماحي إلي أن إختيار أوجه النشاط يجب أن يرتبط بطبيعة أهداف البرنامج، إذ أن طبيعة الأهداف هي التي تحدد نوع المحتوى والخبرات التي يجب أن يتضمنها البرنامج، كما تختلف طبيعة أوجه النشاط ومستوياتها باختلاف المستويات المتعددة للأهداف (١٣٦، ١٣٥: ١٣)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج كل من دراسة ريم احمد زكي (٢٠١٨م) (٧)، نبيله عبد المنعم شحاته (٢٠١٨م) (١٧)، حسين عبد الرحمن محمد (٢٠١٥م) (٦)، سكوت ايه ماثومي وآخرين (Scott A Rothernel et al) (٢٠٠٤م) (١٩)، ان دوافع ممارسه مناشط الترويح المائي تتناسب مع كل من استعدادات الافراد وقدرتهم ومستوى ادائهم واحتياجاتهم وميولهم واهتمامهم بالمغامرة والمنافسة وتأكيد الذات والاستمتاع بالطبيعه، وكذلك بتوافر عنصري التشويق والاثاره في أوجه النشاط وعوامل الامان والسلامه في إختيار واداء أوجه النشاط.

وبذلك يتحقق فرض البحث والذي ينص على :

"يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للبراعم من سن (٨:١٠) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفنى لسباحة الزحف علي البطن لعينة البحث".

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدف البحث وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها، توصل الباحثون إلي الاستنتاجات الآتية :-
١- لبرنامج الترويح المائي المقترح تأثير إيجابي على تطويرالمهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن في سن (٨-١٠).

ثانياً : التوصيات :

أنطلاقاً من مشكلة البحث وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون وإستناداً إلى الاستنتاجات، فان الباحثون يوصون بما يلي :-
١ - تطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح لتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية لسباحة الزحف علي البطن للأطفال من سن (٨:١٠)

٢ - اجراء دراسات لتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية لسباحة الزحف علي البطن بإستخدام برامج للترويح المائي للسباحين من المراحل العمرية الأخرى .

قائمة المراجع:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . القاهرة، دار الفكر العربى ، ١٩٩٣م.
- ٢- أحمد ذكي صالح : "علم النفس التربوي" . القاهرة ،دار المعارف ، ط١٥ ، ١٩٩١م.
- ٣- أسامة كامل راتب وعلى زكى : الأسس العلمية لتدريب السباحة . القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤م.
- ٤- إسماعيل القرغولي ومروان عبد المجيد إبراهيم : التربية الترويحية وأوقات الفراغ.ط١، الأردن، عمان، ٢٠٠١م.
- ٥- تهانى عبد السلام محمود : الترويح والتربية الترويحية . ط٣، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م .
- ٦- حسين عبد الرحمن محمد : تأثير برنامج ترويحى مائى على تعليم السباحة لطلاب الجامعة البريطانية. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٥م.
- ٧- ريم احمد زكي المالكي : برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى لتحسين القدره الحركيه الاساسيه لدي اطفال متلازمه داون. رساله ماجستير، كليه التربية الرياضيه، جامعه بني سويف، ٢٠١٨م.
- ٨- سهام عبد الحليم محمد عثمان : تأثير برنامج الالعاب الترويحيه على خفض مستوى القلق المترددات على الانديه الصحيه. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠١٨م.
- ٩- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق.بورسعيد ، المكتبة المتحدة، ١٩٩٩م .
- ١٠- عادل فوزى جمال : دليل التدريب العملي فى السباحة لكليات التربية الرياضية. القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ١١- محمد الحماحمى : الترويح المائى "الفلسفة والتسويق" الطبعة الأولى. مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤م.
- ١٢- محمد الحماحمى وعائده عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق. ط٢(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- ١٣- محمد الحماحمى: بناء و تطوير برامج الترويح الرياضى وفقاً للأسس العلمية و التوجهات التربوية و الفلسفية المعاصرة ، القاهرة . مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٢٢م
- ١٤- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية . ط٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٣م.

- ١٥- محمد مخلص السيد : تأثير برنامج ترويجي مائي على اضطرابات الذاكرة ومستوى الاكتئاب لكبار السن. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٦م.
- ١٦- مرام شوقي عبد الفتاح: تأثير برنامج ترويجي على مستوى الضغوط النفسية لطالبات-الثانوية العامة بمحافظة المنوفية.رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة السادات، ٢٠١٤م.
- ١٧- مفتى إبراهيم حماد : " التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ".القاهرة ، دار الفكر العربى ، ، ١٩٩٦م.
- ١٨- نبيله عبد المنعم شحاته: تأثير برنامج ترويجي رياضي مائي على الشعور بالوحده النفسيه والامن النفسى لدى كبار السن. كلية التربية الرياضيه بنات، جامعه الاسكندريه، مصر، ٢٠١٨م.
- ١٩- **Cheffer , Tom Evanl** : Introduction To Phsical Education , Concept Of Human Movment , Prentice Hall Pub , U.S.A.١٩٧٨ .
- ٢٠- **Scott,A Rothermel**, Sheri, A, Hale, Jay Hertel, and Graig R.Denegar : Effect of active foot positioning on the out come of are creational balance training pogram, pennsylvania state, uni, USA,٢٠٠٤.
- ٢١- **Sweeten. Ha,B** :”Viewan hand peddles Austalian swim”,coach journal of the austrlian swimming coaches association ، VOL,١١NO١١Sept.oct,U.S.A,١٩٩٥.