

## " تأثير برنامج تدريبي ترويحي داخل حوض السباحة على مستوى الأداء المهارى

### لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبار النجوم الرابع "

د. محمد محمود علي عبد العظيم النجار

د. احمد عصام الدين عبد الخير

يهتم هذه البحث في نتائجه التي قد توضح أهمية الاستعانة بالأساليب الحديثة في التدريب والبرامج الترويحية، كما تدور أهميتها في أنه إحدى المجالات التي تعمل علي تنفيذ أسلوب التدريب البنائي باستخدام البترويح وتأثيره علي مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبار النجوم الرابع ."

ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي ترويحي داخل حوض السباحة على مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبارات النجوم الاربعة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي مع إجراء القياسات القبلية والبيئية والبعديّة علي عينة البحث التجريبية والضابطة وذلك نظراً لمناسبتها لطبيعة أهداف وفروض البحث .

وبلغ عدد عينة البحث (١٠) سباحين وذلك بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من إجمالي مجتمع البحث وتشمل (٣٥) سباح وقد اتبع معها البرنامج تدريبي ترويحي المقترح وتأثيره علي مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبار النجوم الرابع ."

وكانت اهم نتائج البحث انه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لسباحي المجموعة الضابطة " النجمة الأولى " في مستوى الأداء المهارى قيد البحث وفي اتجاه متوسطات القياسات البعديّة .

٢ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لسباحي المجموعة " النجمة الأولى " في مستوى الأداء المهارى قيد البحث وفي اتجاه متوسطات القياسات البعديّة .

٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة لسباحي المجموعة التجريبية والضابطة " النجمة الأولى " مستوى الأداء المهارى قيد البحث وفي اتجاه سباحي المجموعة التجريبية .

## **The impact of a recreational training program within the pool on the level of skill performance of the first Star buds in swimming according to the four star test system**

**Mohamed Mahmoud ali elnagar  
Ahmed esam eldeen abd elkher**

This research is interested in its results, which may explain the importance of using modern methods in training and recreational programs, and it is also important in that it is one of the areas that work on the implementation of the method of structural training using petroeing and its impact on the level of skill performance of the first Star buds in swimming according.

The research aims to design a recreational training program within the pool at the level of the skill performance of the first Star buds in .swimming according to the system of four star tests

The researcher used the experimental method with tribal, Inter-and dimensional measurements on the experimental and controlled research sample due to its relevance to the nature of the research objectives and hypotheses.

The number of the research sample reached (10) swimmers, a percentage of (20%) of the total research community, including (35) swimmers, and followed with it the proposed recreational training program and its impact on the level of skill performance of the first Star buds in swimming according to the four-star test system.

It was the most important research results that there are significant differences between the averages of the measurements tribal post-race group officer "asterisk initial" in the skill performance level under . the sea in the direction of the average of the measurements post there are statistically significant differences between the averages of -٢ the measurements tribal post-race group "asterisk initial" in the skill performance level under the sea in the direction of the average of the measurements post.

3-there are statistically significant differences between the averages of the measurements the post race group experimental and control groups "asterisk initial" level of performance skills under the sea in the direction of the swimmer of the experimental group .

"

## تأثير برنامج تدريبي ترويحي داخل حوض السباحة على مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبار النجوم الرابع "

د. محمد محمود علي عبد العظيم النجار

د. احمد عصام الدين عبد الخير

### البحث:

يتأسس التدريب الرياضى على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يمكن إكسابه القدرات المهارية والخططية التى تسهم فى الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة، وعملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب تحدث عن طريق ما يسمى بعملية التعليم والتعلم .

ويجب خلال عملية التدريب والتعليم فى السباحة معرفة وتتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناءً على التحليل الفنى للأداء، والذي يقصد به فى مجال السباحة أيضاً بأنه تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التى يؤديها السباح والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث اقتصادية الحركات للتغلب على عامل الزمن(٥).

اتفق العديد من الخبراء منهم " مفتى إبراهيم " (١٩٩٦) على أن التدريب الرياضى عملية تربوية مخططة مبنية على أسس سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالى خلال المباريات والمنافسات (١٦ : ٧) .

وتعتبر الألعاب الترويحية عنصراً هاماً فى مجال التعليم والتدريب فهى إلى جانب خبراتها التربوية والتعليمية وإسهامها بقدر وافر فى الارتقاء بالقدرات الوظيفية ومختلف أجهزة الجسم، ينظر إليها أيضاً كأحد الوسائل التى تعطي الوحدة الدراسية صبغة المرح والسرور وتعمل على إبعاد عنصر الملل والضيق فى نفوس الأطفال، وتعتبر الألعاب الترويحية وسيلة هامة فى مجال التعليم والتدريب حيث تسهم فى تحقيق أفضل مستوي فى تعليم المهارات المختلفة. (١٤ : ٣٥)

ويشير كلاً من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز إلى أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، ويُعد الترويح احد المجالات التى تساعد فى بناء شخصية الطفل وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته كما أن مجال الترويح غني بالأنشطة التى تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية. (١٣ : ١٢)

كما ان مجموعات السباحة الناشئة هي القاعدة الأساسية لهرم المنافسة ، وأفرادها منذ الصغر لا يسمح لهم بالخضوع لبرامج تدريبية ، لأنهم فى الأصل مبتدئون ، ولكنهم يخضعون لبرنامج تعليمى يشمل مهارات أداء السباحات المختلفة ، اعتمادا على خصائص المرحلة السنية ودون تدريب بأى شكل من الأشكال ( ١٦ : ٧ ) .

قام **أحمد جابر عبد الرشيد** (٢٠١٢ م) بدراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء المهارى والبدني سباحي البراعم وفق نظام اختبار النجوم الثلاث ) وكان هدف الدراسة وضع برنامج تدريبي مقنن للبراعم وفق نظام اختبارات النجوم الثلاث يهدف التعرف على تأثيره على النواحي البدنية، تأثيره على النواحي المهارية ( اجتياز النجوم الثلاث ) . (٢) ويشير " على توفيق " (١٩٨٠) إلى أن الطفل فى مرحلة الطفولة المبكرة (ما قبل المدرسة) يلاحظ نمو المهارات الحركية لديه بسرعة ملحوظة ويعمل جهازه الحركى كله فى توازن جيد ، ويرى ان انسب المراحل للتعليم المنتظم هى الفترة من ( ٥ : ٨ سنوات ) ، أما الفترة التى تسبق ذلك من ( ٣ : ٥ سنوات) فيفضل أن تكون مرحلة فى ممارسة السباحة بغرض التعرف على الوسط المائى واكتساب القدرة على التحرك خلاله وذلك عن طريق اللعب بإشراف ( ١٣ : ١٣٥) .

#### مشكلة البحث وأهميته :

نظرا لاعتماد الاتحاد المصري للسباحة علي نظام النجوم المكون للبراعم من سنة ٨ : ١٠ سنوات واشترط حصول البراعم علي النجوم الاربع للمشاركة في أولي بطولاته ، وحيث أن هذا النظام يطبق من عام (٢٠١١م) واستحداث بعض بنود التقييم المعتمدة علي الأداء الكلي للمهارة وغطسه البداية والدورانات ونهاية السباق ومن خلال عمل الباحث في مجال تعليم وتدريب السباحة، ظهر للباحث أن براعم " عينة البحث " يحتاجون إلي تطوير المحتوى الفني والتكنيكي لمدارس التعليم لإعداد البراعم لاجتياز اختبارات النجمة الاولى .

من خلال عمل الباحث كمدرّب وما توصل إليه من ملاحظته علي فرق التجهيزي بنادى السكة الحديد الرياضى، واعتماد الاندية على نظام اختبارات للنجوم مكون من ثلاث وتم تطويره ليكون اربع نجوم، والوصول لاجتياز النجمة الاولى لعدة مشكلات منها (استحداث نظام النجوم الاربع المطور، عدم وجود برنامج تدريبي ترويحى مقنن لتبسيط وتجهيز ورفع مستوى البراعم للحصول علي النجمة الأولى وتحقيق هدف الاتحاد المصري للسباحة في إنتاج قاعدة عريضة من السباحين علي مستوى متميز من الأداء للوصول إلي المستويات الدولية الراقية) ومن هنا ظهر للباحث مشكلة البحث ومدى أهميته واحتياج هذه الفئة إلي وضع برنامج تدريبي ترويحى مقترح لتطوير مستوى الأداء المهاري سباحين البراعم معتمدا على نظام اختبار النجمة الأولى فقط .

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي ترويجي داخل حوض السباحة على مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبارات النجوم الاربعة .

#### فروض البحث :

١ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لبراعم المجموعة الضابطة " النجمة الأولى " في مستوى الأداء المهاري قيد البحث وفي اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

٢ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لبراعم المجموعة التجريبية " النجمة الأولى " في مستوى الأداء المهاري قيد البحث وفي اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

٣ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لبراعم المجموعة التجريبية والضابطة " النجمة الأولى " في مستوى الأداء المهاري قيد البحث وفي اتجاه براعم المجموعة التجريبية .

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

##### - البرنامج الترويجي :

هو جميع أوجه الأنشطة الترويجية التي تختارها الهيئة المنظمة وتشرف عليها لتحقيق هدف محدد ويتوقف نجاح البرنامج علي حسن الإعداد الجيد واختيار نواحي النشاط المناسب وتوفير الإمكانيات اللازمة والميزانية والقادة المتخصصين والمتطوعين وذلك عند إعداد وتنظيم برنامج ترويجي. (٦ : ٢٣٣)

##### - المستوى المهارى :

هو شكل حركات الجسم أثناء أداء السباحة . (تعريف إجرائى)

##### - النجوم الثلاثة :

هو مشروع لتأهيل البراعم للاشتراك في سباحة المنافسات حيث يتم تعليم وتدريب البراعم على السباحة الفنية الصحيحة للسباحات الأربعة من الناحية التكنيكية ( طريقة الأداء الفني ) ويتم تقييم كل سباح على مستوى أدائه الفني وليس المستوى الرقمي في المرحلة العمرية من (٨ إلى ١٠ سنوات) على أن يكون اجتياز كل اختبار في عام وتكون نسبة النجاح في كل اختبار للنجمة (٧٠ % ) من المجموع الكلى للمهارات . (١٠ : ٢١)

##### - البراعم :

هم السباحين من سن ٨:١٠ سنوات الذين يقومون بالتدريب لاجتياز مهارات واختباراتالنجوم الثلاثة التي تؤهلهم للاشتراك في بطولات الاتحاد المصري للسباحة . ( تعريف إجرائي )  
الدراسات السابقة :

١- قام أحمد عبد الجليل عبد العزيز محمد ( ٢٠١٠ م ) بدراسة بعنوان " أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارات النجوم الثلاثة للبراعم فى السباحة " بهدف التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارات النجوم الثلاثة للبراعم فى السباحة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ( تجريبية وضابطة ) وأشتملت عينة البحث على ( ٩٦ لاعب من البراعم بنادى هليوليدو للموسم الرياضى ٢٠٠٩ م ، وقد توصل إلى ضرورة استخدام الوسائل التعليمية عند تعلم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة ، الأهتمام بالإعداد المهني للمدربين وخاصة كيفية استخدام الوسائل التعليمية فى عملية التعليم والتدريب .

٢- قام مدحت صبري غنيم ٢٠٠٩م بدراسة بعنوان " دراسة تقييمية لاختبارات النجوم الثلاثة في السباحة بجمهورية مصر العربية " بهدف تقييم اختبارات النجوم من خلال التعرف على نقاط الضعف والقوة وتطويرها والارتقاء بمستواها لتحقيق الهدف منها ،وقد بلغت عينة البحث (٥٢) مديرا فنيا ومدربا تم اختيارهم بالطريقة العمدية . وكانت أهم النتائج هي وجود العديد من السلبيات الخاصة بجوانب المشروع الفنية والإدارية وضرورة العمل على تطوير مشروع اختبارات النجوم الثلاثة.

٣- قامت منال جويده ٢٠٠٧ م بدراسة بعنوان " تأثير التمرينات النوعية الخاصة على تحسين مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر للبراعم " وبلغت عينة البحث ( ٣٦ ) سباح من سباحى النادى الاهلى واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير مجموعة من التمرينات النوعية الخاصة المختارة على تحسين الأداء لسباحة الزحف على الظهر وكانت من أهم النتائج تأثير التمرينات النوعية لسباحة الزحف على الظهر تأثيرا ايجابيا على مراحل الأداء الفنى.

٤- قام محمد علاء الدين حسن (٢٠٠٧م) دراسة بعنوان : فاعلية استخدام التغذية المرتدة علي تعلم مهارات النجمة الأولى في السباحة" وقد أخذت العينة بالطريقة العمدية لعدد (٢٠) سباح من المبتدئين بنادى الرواد بالعاشر من رمضان وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين وكانت أهم النتائج هي أن التغذية المرتدة عن طريق رؤية الأداء الشخصي لها تأثير ايجابي اكبر من رؤية الأداء الأمثل عند تعلم مهارات النجمة الأولى في السباحة .

أجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث، واستعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي .

- مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في براعم النجمة الأولى في السباحة بنادى السكة الحديد الرياضى المشاركين في اختبارات النجمة الأولى لعام ٢٠٢٠/٢٠٢١ م والتي تتراوح أعمارهم ما بين ٧ : ١٠ سنوات وعددهم (٢٥) سباحاً ناشئاً وذلك في الموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار العينة من مجتمع البحث وتمثلت في (١٠) سباحين كعينة أساسية، وقام الباحث بتقسيمها إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (٥) خمسة سباحون ناشئون في اختبار النجمة الأولى وجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة، ويرجع سبب تطبيق هذا البحث على تلك العينة للاعتبارات الآتية :

١- توافر الإمكانيات من حيث الأجهزة ومكان التدريب .

٢- مناسبة المرحلة السنوية لهدف البحث .

٣- الانتظام في التدريب والبرنامج والتواجد في النادى.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

م	السباحون	مجتمع البحث	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	العينة الاستطلاعية
١	سباحي اختبار النجمة الأولى	٣٥	٥	٥	٣

- اعتدالية أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لسباحي النجمة الأولى في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو ، المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك .

- تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لسباحي النجمة الأولى في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو، المتغيرات البدنية والمهارية والجدول (٢) يوضح ذلك

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لسباحي النجمة الأولى في المتغيرات قيد البحث بطريقة مان . وتنى اللابارومترية ( ن = ١٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ( ن = ٥ )		المجموعة الضابطة ( ن = ٥ )		U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ	مستوى الأهمية
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب					
		الرتب	الرتب	الرتب	الرتب					
معلومات النمو	السن	٢٧	٢٨,٠٠	٥,٧٠	١١,٥٠	٢٦,٥٠	٠,٧١	٠,٨٣١	سنة	
	الطول	٣٣,٦٠	٦,٧٠	٢٠,٠٠	٤,١٠	٢١,٠٠	١,٧٨	٠,٧٦٧	سم	
	الوزن	٣٠,٠٠	٦,٣٠	٢٤,٠٠	٤,٨٠	٢٤,٠٠	٠,٨٠	٠,٨١٩	كجم	
	العمر التدريبي	٢٩,٥٠	٥,٩٠	٢٥,٠٠	٥,٠٠	٢٥,٥٠	٠,٨٢	٠,٦٨٩	سنة	
المتغيرات المهارية	درجة تقييم سباحة الحرة	٣٠,٦٠	٧,٣٠	٢٤,٠٠	٤,٨٠	٢٤,٥٠	٠,٩٨	٠,٧٩٦	درجة/٥٠	
	درجة تقييم سباحة ظهر	٢٩,٥٠	٧,٣٠	٢٥,٠٠	٥,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٩٣	٠,٨٩٠	درجة/٥٠	
	درجة تقييم النجمة الأولى ككل	٣٠,٠٠	٦,١٠	٢٤,٠٠	٤,٩٠	٢٤,٠٠	٠,٧٥	٠,٩٥١	درجة/١٠٠	

قيمة (Z) الجدولية = ٠,٦٨



يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لسباحي النجمة الأولى في المتغيرات قيد البحث حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يشير إلي تكافؤهما في تلك المتغيرات.

#### - أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث أدوات جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث :

#### أولاً : الأجهزة المستخدمة في البحث :

- حمام سباحة ٥٠ م .
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن بالسنتيمتر . - كراسي أطفال .
- لوحة خشبية طولها ٣ أمتار وعرضها ١٠ سم تستند على قاعدتين وارتفاعها من الأرض ١٥ سم .
- عارضة وثب طولها ثلاثة أقدام توضع على قائمين متدرجين .
- الورقة والقلم . - البالونات والأشرطة
- المنضدة والسلة (لألعاب أطفال التنافس) - صفارات عدد (٤)
- شريط قياس مقسم لقياس المسافات .
- طوق مدور ملون .

#### ثانياً : استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى ملحق (١) :

تمثلت تلك الاستمارة حيث أنها وضعت من قبل الاتحاد المصري للسباحة عام (٢٠١٩) وهي مخصصة لاجتياز اختبار النجمة الأولى وتحتوي على سباحتي الحرة والظهر والدرجة العظمى لتقييم كل سباحة (٥٠) درجة بالبداية والدوران . (٤)

#### ثالثاً : البرنامج التدريبي الترويحي المقترح :

من أجل وضع البرنامج التدريبي الترويحي داخل حوض السباحة، قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت وضع البرامج الترويحية ثم تم وضع محتوى البرنامج تم وضع البرنامج في صورته النهائية.

#### • الهدف من البرنامج :

- تهيئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من (٧- 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 مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة بمستوى الاداء المهارى للبراعم .

• أسس وضع البرنامج التدريبي الترويحي :

- أن يتناسب البرنامج التدريبي الترويحي مع ميول وقدرات البرامج هذه المرحلة السنوية لعينة البحث.
- أن تتميز الألعاب الترويحية بالتشويق والإثارة والتنوع والتدرج.
- أن يشتمل محتوى البرنامج علي ألعاب ترويحية تسهم في تعلم اختبارات النجمة الاولى .
- البدء بالألعاب البسيطة السهلة حتي يشعر البرعم بالثقة.
- أن يتناسب محتوى البرنامج من ألعاب ترويحية مع الإمكانيات المتاحة.
- دراسة خصائص النمو للبراعم قيد البحث للتعرف علي إحتياجاتهم من الأدوات والوسائل التعليمية الترويحية المستخدمة.
- أن يكون البرنامج مرن يسهل التغيير والتبديل فيه أثناء التنفيذ.
- يجب أن يراعي عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج.
- يجب أن يراعي العمر الزمني لعينة البحث ومدة تنفيذ البرنامج.
- تحديد عدد وزمن الوحدات التدريبية الترويحية والزمن الكلي لمحتوي البرنامج التدريبي الترويحي الغرضي والوقت المناسب لتطبيقه.

• بناء البرنامج التدريبي الترويحي المقترح :

- مكونات البرنامج:

اعد الباحث برنامج لتدريبي ترويحي داخل حوض السباحة الذي يبلغ ٥٠م وقد استغل الباحث مساحة الماء الضحل وتكون البرنامج من (١٦) وحدة تدريبية ترويحية وبواقع وحدتين ترويحيتين في الأسبوع ولمدة ثمانية اسابيع، وتتخلل هذه الوحدات العاب ونشاطات ترويحية داخل حوض السباحة وينفذها أفراد عينة البحث على شكل تمرينات فردية او زوجية او جماعية.

- مدة البرنامج :

في ضوء الدراسات النظرية والمراجع العلمية تم تحديد زمن البرنامج علي النحو التالي :

- مدة تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات الترويحية في الأسبوع (٢) اثنتين وحدات .
- زمن الوحدة التدريبي الترويحية (٦٠) دقيقة.
- إجمالي عدد الوحدات الترويحية (١٦) وحدة.
- التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التدريبي الترويحية [الجزء التمهيدي (١٠) دقيقة والجزء الأساسي (٤٥) دقيقة - والجزء الختامي (٥) دقيقة.

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### - القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة لمتغيرات المستوى المهاري (استمارة تقييم الأداء الخاصة بالاتحاد المصري للسباحة) ملحق (١) بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢م وذلك بنادى السكة الحديد الرياضى . .

#### - تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي الترويحي المقترح (٨) أسبوع بواقع شهرين من الفترة من ٥ / ١٢ / ٢٠٢٠م حتى ٥ / ٢ / ٢٠٢١م بواقع وحدتين أسبوعيا وتراوحت مدة الوحدة التدريبية (ساعة تقريبا) لسباحى النجمة الأولى وفقا للتدريبات الخاصة باختبارات النجمة الأولى والبرنامج الموضوع .

#### - القياسات البعديّة :

وقد تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات لعينة البحث من خلال النتائج المحققة من المهارة بعد انتهاء مدة البرنامج التدريبي لعينة البحث يوم ٧ / ٢ / ٢٠٢١م وبنفس الشروط التي اتبعت فى القياس القبلي .

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

" المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط . اختبار مان ويتنى اللابارومتري **The Man – Whitney Test** . اختبار **T Test** . نسبة التغير المئوية "

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) كما استخدم الباحث برنامج

**Spss** لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لسباحى النجمة الأولى فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٥)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع±	م	ع±	م		
٠,٠٤١	٢,٠٤	صفر - ٥ + صفر =	صفر ٣,٠٠	١,٩٠	٣٥,٥	٢٣,٥	٣٢,٥٠	درجة/٥٠	درجة تقييم ٥٠ سباحة الحره
٠,٠٤١	٢,٠٤	صفر - ٥ + صفر =	صفر ٣,٠٠	١,٨٢	٣٤,٠	٢,٥٥	٣٠,٠٠	درجة/٥٠	درجة تقييم ٥٠ سباحة ظهر
٠,٠٤٢	٢,٠٣	صفر - ٥ + صفر =	صفر ٣,٠٠	٢,٦	٦٩,٧	٤,١٢	٦٣,٤٠	درجة/١٠٠	درجة تقييم النجمة الأولى ككل

المتغيرات المهارية

قيمة (Z) الجدولية = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٣) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لسباحى النجمة الأولى فى المتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ وفى اتجاه القياس البعدى .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لسباحى النجمة الأولى فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٥)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع±	م	ع±	م		

٠,٠٤٢	٢,٠٣	صفر - ٥ + صفر =	صفر ٣,٠٠	١,٨	٤٢,٠٠	٢,١٥	٣٣,٥	درجة/٥٠	درجة تقييم ٥٠م سباحة الحرّة	المتغيرات المهارية
٠,٠٤٢	٢,٠٣	صفر - ٥ + صفر =	صفر ٣,٠٠	١,٨	٤٢,٠٠	٣,٠٠	٣١,٨٠	درجة/٥٠	درجة تقييم ٥٠م سباحة ظهر	
٠,٠٤٣	٢,٠٢	صفر - ٥ + صفر =	صفر ٣,٠٠	٣,٥٢	٨٢,٠٠	٤,٣٠	٦٥,٠٠	درجة/١٠٠	درجة تقييم النجمة الأولى ككل	

قيمة (Z) الجدولية = ٢,٠٣

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لسباحي النجمة الأولى في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعديين لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية لسباحى النجمة الأولى فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	المجموعة الضابطة (ن = ٥)		المجموعة التجريبية (ن = ٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
				م بعدى	م قبلى	م بعدى	م قبلى			
٠,٠٠٩	٢,٦٢	١٥,٠٠	صفر	٢,٠٠	١٤,٠٠	٧,٠٠	٣٩,٠٠	درجة / ٥٠	درجة تقييم ٥٠ سباحة الحرة	المتغيرات المهارية
٠,٠٠٩	٢,٦١	١٥,٠٠	صفر	٢,٠٠	١٤,٠٠	٧,٠٠	٣٩,٠٠	درجة / ٥٠	درجة تقييم ٥٠ سباحة ظهر	
٠,٠٠٩	٢,٦٢	١٥,٠٠	صفر	٢,٠٠	١٤,٠٠	٧,٠٠	٣٩,٠٠	درجة / ١٠٠	درجة تقييم النجمة الأولى ككل	

قيمة (Z) الجدولية = ٢,٦٢

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين البعديين لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية لسباحى النجمة الأولى فى المتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ وفى اتجاه القياس المجموعة التجريبية .

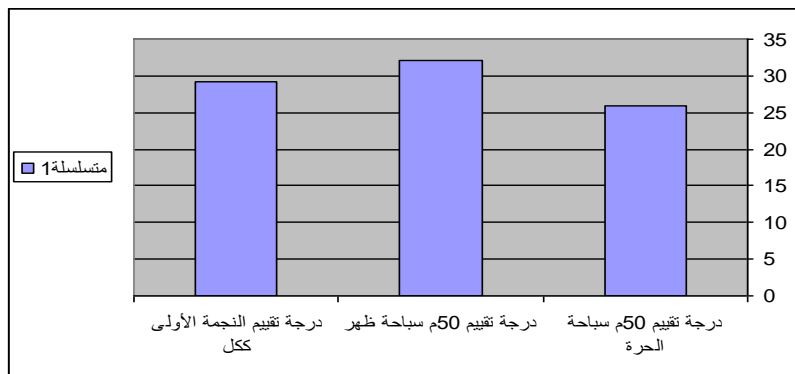
جدول (٦)

نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لسباحي النجمة الأولى في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الفرق بين نسبي التغير %
		م قبلي	م بعدى	نسبة التغير %	م قبلي	م بعدى	نسبة التغير %	
		٢٣,٤٠	٣٥,٢٠	٩,٠٠	٣٣,٤	٤٢,٣٠	٢٦,٠٠	
درجة تقييم ٥٠م سباحة الحرة	درجة / ٥٠	٢٣,٤٠	٣٥,٢٠	٩,٠٠	٣٣,٤	٤٢,٣٠	٢٦,٠٠	١٧,٠٠
درجة تقييم ٥٠م سباحة ظهر	درجة / ٥٠	٣٠,٠٠	٣٤,٠٠	١٠,٢	٣١,٨	٤٢,٣٥	٣٢,١٠	٢٢,٨
درجة تقييم النجمة الأولى ككل	درجة / ١٠٠	٦٣,٢٠	٦٩,٦٠	٩,٥	٦٥,٤٠	٨٤,٦٠	٢٩,٢٠	١٩,٧

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

وجود فروق في معدلات نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لسباحي النجمة الأولى في المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية.



شكل (١)

يوضح نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لسباحي النجمة الأولى في المتغيرات المهارية قيد البحث

### تفسير ومناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفروض الأول والثاني والثالث الخاص بالقياس القبلي للعينه الضابطة للنجمة الاولى ويتضح من الجدول ( ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ) ، ( شكل ١ ) والمتمثل في وجود دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث .

ويتضح من الجداول السابقة أنه يوجد دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وحققت المتغيرات المهارية " درجة تقييم ٥٠ م سباحة الحرة " ( ١٧,٠٠%) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وجاءت " درجة تقييم ٥٠ م سباحة ظهر " ( ٢٢,٨٠%) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، بينما " درجة تقييم النجمة الأولى ككل " ( ١٩,٧٠%) ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب وكذلك استخدام الأسلوب النمطى التقليدى المتبع فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمنى على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً للأهمية النسبية لكل عنصر

وهذا ما يشير إليه " عصام الدين عبد الرازق " ( ٢٠٠٥ ) ( ١٢ ) أن التدريب عموماً ينمى ويحسن ولكن بصورة نسبية ، وهذا ما تشير إليه نتائج جدول ( ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ) والتي أوضحت أن النسبة المئوية لمعدل التحسن بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين ( ١٦,٩٩% : ١٩,٥٢%) لصالح القياس البعدي مما يشير إلى ايجابية هذا الأسلوب ، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من " شمس الدين محمد " ( ٢٠٠٢ ) ( ٩ ) ، " ياسر عبد الفتاح " ( ١٩٩٩ ) ( ١٨ ) ، " روشال Rushall " ( ١٩٩٧ ) ( ١٩ ) ، فى أن البرامج التى استخدمت الأسلوب التقليدى المتبع كان لها تأثيراً إيجابياً فى تحسين وتطوير ورفع مستوى الأداء البدنى وبالتالي المستوى المهارى .

وبذلك يكون قد تحققت الفروض الثلاث الخاصة بالقياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية للنجمة الأولى للقياس الذي تنص على :

١ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لسباحي المجموعة الضابطة " النجمة الأولى " فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدي .



٢ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لسباحي المجموعة التجريبية " النجمة الأولى " في مستوى الأداء المهاري قيد البحث وفي اتجاه متوسطات القياسات البعديّة .

٣ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة لسباحي المجموعة التجريبية والضابطة " النجمة الأولى " مستوى الأداء المهاري قيد البحث وفي اتجاه سباحي المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

في حدود مشكلة البحث وأهميته ، وفي ضوء أهدافه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها ، أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١ . البرنامج التدريبي الترويحي باستخدام تدريبات ترويحية المقترحة أثر إيجابيا علي تطوير المستوى المهاري لبراعم السباحة
- ٢ . أن التدرج في استخدام البرنامج التدريبي الترويحي المقترح وفقا لمتطلبات المرحلة السنية وفنيات الأداء (التكنيك) يساهم في رفع المستوى وتجنب الأخطاء .
- ٣ . استنتاج الأخطاء الفنية عن طريق الاختبارات واستمارات التقييم ووضع تدريبات لمعالجة نقاط الضعف والتركيز علي النواحي الفنية للارتقاء بالمستوي .
- ٤ . أسلوب التدريبات المقترح أفضل من أسلوب التدريب التقليدي لصالح المجموعة التجريبية باستخدام البرنامج التدريبي الترويحي المقترح قيد البحث.
- ٥ . استخدام البرنامج التدريبي الترويحي المقترح يعمل علي كسر حاجز الملل الذي قد يظهر عند الارتفاع بحجم التدريب مما يجعل ناشئ السباحة يؤدي التدريب علي أكمل وجه.
- ٦ . استخدام تنوع التدريبات المعتمدة على نقاط القوة والضعف لأداء مهارتي البدء والدوران داخل مسافة التدريب مما يتيح للسباح أداء التدريب بتناغم وتتيح له تعديل الأخطاء الفنية مماثل لطريقة الأداء لاختبارات النجمة الأولى .
- ٧ . استخدام الوسائل التدريبية الترويحية يؤدي إلي نسبة تحسن اكبر في المستوى المهاري وتؤدي أيضا إلي فاعلية اكبر في التدريب.

ثانياً : التوصيات :

اعتماداً على ما ورد من بيانات ومعلومات في سياق هذا البحث ، يوصي الباحث بمجموعة من التوصيات كمحاولة للاستفادة لدي المدربين والمعلمين خلال التعليم والتدريب وصولاً إلى الأسلوب الأمثل والإنجاز الأفضل :

- ١ . الاسترشاد بالبرنامج التدريبي الترويحي المقترح المستنتج والمستخدم في البحث الحالي المبني علي أسس التحليل لأداء طرق السباحة المختلفة والبدء والدوران عند التعليم والتدريب.
- ٢ . تأصيل استخدام التحليل للأداء كأداة دقيقة لتوفير المعرفة والقياس المسبق لوضع البرنامج التدريبي الترويحي المقترح مما يتيح عملية التعليم والتدريب والتقويم داخل البرامج المنفذة .
- ٣ . الاهتمام بالبرنامج التدريبي الترويحي المقترح الذي يتخذ نفس المسار الحركي والاستعانة بالمحك الموضوعي (الزمن الكلي للأداء . زمن كل مرحلة من مراحل الأداء) والتدريب النوعي الذي ينمي تلك النقاط الحاسمة في الأداء .
- ٤ . استخدام البرنامج التدريبي الترويحي المقترح المتبع في تنفيذ البرنامج المنفذ خلال البحث من خلال تعليم وتدريب المهارات (قيد البحث ) واستحداث مجموعة تدريبات نوعية لطرق السباحة الأخرى بناء علي متطلبات الأداء والأهداف لها .
- ٥ . استخدام الأسلوب المتبع في التحليل ووضع البرنامج التدريبي الترويحي المقترح للمهارات الحركية وكيفية تقسيمها وفقاً للنقاط الحاسمة في الأداء والانطلاق منه للتخطيط لبرامج التعليم والتدريب والتركيز على نقاط الضعف خلال الأداء واستهداف أجزاء من المهارة بذاتها للوصول إلي معالجتها .
- ٦ . إجراء أبحاث مماثلة على أنواع الدوران لطرق السباحة الأخرى بصفة خاصة.
- ٧ . إجراء أبحاث مماثلة للوقوف على النقاط الحاسمة في الأداء لطرق السباحة وأنواع البدء والدورات لمستوي المراحل السنوية داخل البيئة المصرية باستخدام البرامج الترويحية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أحمد المحمدى القاضى ، خالد حسن محمد توفيق : تأثير برنامج مقترح لتدريبات الإعداد النوعي على بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي لناشئى سباحة الصدر ، بحث منشور ، المجلة العلمية لبحوث الإعلام التربوى والعلوم الإنسانية . كلية التربية النوعية . جامعة طنطا ، العدد الأول ، أكتوبر ٢٠٠٦م
٢. أحمد جابر عبد الرشيد : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء المهارى والبدني للبراعم في السباحة وفق نظام اختبار النجوم الثلاث" ، الماجستير في التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٢م .
٣. أحمد محمد خاطر : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
٤. أحمد محمد سمير : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٤م .
٥. الاتحاد المصري للسباحة : ( اختبارات النجوم ) ، منشورات دورية ٢٠١١م
٦. تهاني عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية ، القاهرة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م .
٧. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
٨. خالد حسن توفيق : أثر استخدام أداة بار السباحة على تحسين المستوى الفني والرقمي لسباحي الصدر، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة المنيا ، المجلد الأول العدد الأول يناير ٢٠٠٨م .
٩. شمس الدين محمد محمود : تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
١٠. طارق محمد صلاح الدين ، أحمد المحمدى القاضى ، خالد حسن توفيق : برنامج تدريبي

مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة وأثرها على المستوى الفني والرقمي لسباحى الدولفين ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا ، العدد الحادي عشر ، ديسمبر ٢٠٠٧م .

- ١١ عبد التواب محمود عبدالتواب : "فعالية برنامج ترويجي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقلياً" ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م .
- ١٢ عصام الدين محمد عبد الرازق : تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .
- ١٣ علي توفيق : السباحة ، مطبعة عيسى البابي الحلبي ، ١٩٨٠م .
- ١٤ محمد علي القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٢م .
- ١٥ محمد الحماحمى : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط ٢ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م .

وعايدة عبد العزيز

- ١٦ محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣م .
- ١٧ مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ١٨ ياسر عبد الفتاح احمد إبراهيم : تأثير تنمية التوافق على تعلم سباحتى الصدر والفراشة للمبتدئين من الجنسين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 19 –Rushall,B.S:"The best drills to be used to promote swimming excellence", Learning in sports, internet, February , mosby Company , U.S.A, 1997.