

## أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمدارس الغطس

م.د/ مروة احمد حسن

مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات المائية

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.194323.2376

يعد النشاط الترويحي هو أهم نشاط للطفل النشط، فهو يزيد ويثمر النمو الجسدي والذهني والإجتماعي والعديد من الجوانب الأخرى، فهو وسيلة طبيعية يلجأ إليها الطفل لتنشيط بدنة وتنمية عضلاته أثناء قيامه بتلك الأنشطة، حيث يشير "محمد الحماحمي" (٢٠١٥م) أن الترويح الرياضي يزود الطفل بالخبرات والمعلومات والمهارات بشكل تلقائي فهو يعد من الوسائل الرئيسية لتشكيل شخصية الطفل والتي تعتبر القوة التكوينية والركيزة النفسية لبناء الطفل في مراحل العمر (١٣:١٧٧).

يعد الترويح المائي من أكثر أوجه النشاط الرياضي التي تحظى بالقبول والرضى في جميع أنحاء العالم، فالغرض الرئيسي منها هو تحسين مستوى اللياقة البدنية وكذلك جلب المرح والسرور والبهجة وخاصة للأطفال، حيث يذكر "أحمد حلمي" (٢٠١٦م) أن الأنشطة الترويحية الخاصة بالاطفال تعد جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لديهم، ويرجع ذلك إلى إرتفاع مستوى الوعي بأهمية تلك الأنشطة وفوائدها النفسية والصحية و البدنية فهي تشمل العديد من المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها ومنها (الترويح الرياضي، المائي، الإجتماعي، وغيرها من الأنشطة الأخرى) (١:١٢٩)(١٢:٢٢).

كما يشير أيضاً "بهاء الدين عبد الرحمن" (٢٠١٥م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بمختلف أنواعها تعتبر جزء مكمل للثقافة والتربية فهي تلعب دوراً كبيراً في إعداد الطفل من خلال تزويده بمهارات وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعة كما ترجع أهميتها أيضاً إلى تطوير وتنمية الشخصية وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الإجتماعية مع الآخرين بالإضافة إلى تخفيف التوتر والإنفعالات (٧:٥).

يعتبر الترويح المائي من أكثر الأنشطة الترويحية الناجحة في عملية التعلم حيث يرجع ذلك إلى عدم إلزام الطفل بإتباع قواعد خاصة أثناء ممارستها وإنما يترك له حرية إختيار الوقت والطريقة في ممارستها، ولكن هناك بعض الإعتبارات التي يجب ملاحظتها عند إختيار الأنشطة او الالعاب المائية مثل أن تتناسب مع المراحل العمرية وان يتم إعدادها بشكل مناسب، هذا بالإضافة الى أن الترويح المائي ليس من الضروري ان يمارس بالقوة او العنف الذي يظهر في المنافسات وإنما يمكن أن يتم توظيفها كوسيلة للمتعة وتجديد النشاط (٢:٢٢).

إن تدريبات الترويح المائي لها تأثيرات عديدة منها البدنية والفسولوجية وتتمثل في الحصول على قوام

معتدل وتقوية عضلات الجسم، بالإضافة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الأساسية، فهي تعتبر الأساس في بناء قدرة الأطفال على الإشتراك في المهارات التخصصية والألعاب الرياضية المختلفة (١٧٥:٨).

المهارات الحركية الأساسية هي مصطلح يستخدم في مجال التربية الرياضية ليشير إلى بعض مظاهر الأنجاز الحركي، والتي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل المشي، الجري، الوثب، التسلق، التعلق وغيرها من الحركات، حيث يطلق عليها البعض المهارات الحركية الأساسية Fundamental Skills أو الرئيسية Basic Skills، كما أنه من الملاحظ أن الكفاية في أداء تلك الأنماط الحركية يعتمد على عوامل رئيسية لإحداث الحركة مثل عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة العضلية، السرعة، القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن وغيرها من العوامل الأساسية التي تحدث الحركة، فهي لا تحتاج إلى قدرة خاصة مميزة في الأداء وبقدر إمكانية الفرد الجسمية نجده يستطيع تأديتها بكفاءة عالية، لأنها تعتبر حركات فطرية طبيعية وتظهر بعد ذلك دائماً بكفاءة عالية.

تعد المهارات الأساسية متطلباً رئيسياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، فهي تعتبر الأساس لمهارات أكثر تعقيداً والخاصة بلعبة معينة، ويعتبر الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه المهارات هو حاجز أو عائق لتطوير المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية، إن أشكال الحركات الأساسية تؤدي بدرجات متفاوتة من المهارات، وقد تمارس بدقه أقل من المهارات الحركية، إلا أنها أكثر إتساعاً وتنوعاً من حيث الهدف والإنجاز، وتشكل الأساس لكل الرياضات على اختلاف أنواعها، أما عن رياضة الغطس فهي تعتبر من أكثر الرياضات المائية إثارة فهي رياضة مكونة من (٦) مجموعات حركية يتم أدائها من إرتفاعات مختلفة (١ متر - ٣ متر) إرتفاعات السلم المتحرك، أما إرتفاعات السلم الثابت (٥ متر - ٧ متر - ١٠ متر)، كما تتمثل المجموعات الحركية فيها الى (٦) مجموعات حركية ( أمامية Forward dives - خلفية backward dives - داخلية Inward dives - معكوسة Reverse dives - اللف حول المحور الطولي للجسم Twist dives - الوقوف على الأيدي Arm stand dives)، يقوم كل لاعب بأداء غطسات مختلفة من كل مجموعة على حسب الفئة العمرية في المنافسة (٧١:١٥)(١٥٩:٢٨)(٣١)(٢٩).

تعتبر المهارات الحركية الأساسية في رياضة الغطس هي المتطلب الرئيسي لأداء المهارات الأكثر صعوبة، وهي ما يتم تعليمه لمدارس الغطس، وتتمثل في تعلم الأوضاع الأساسية (الوضع المستقيم straight position - الوضع المكور tuck position - الوضع المنحني pick position)، والمهارات الأساسية (القفزات) مثل (القفزة الأمامية - القفزة الخلفية - غطسة أمامية)، حيث يتم تعلم تلك المهارات بداية من حافة حمام السباحة وصولاً الى أدائها من سلم القفز، وعندما تنمي هذه المهارات بشكل متدرج ومتتابع تظهر في السلوك الحركي لمدارس الغطس ثم الوصول الى الإتقان في مستوى أدائها فهو المطلوب

الأساسى للتقدم فى المهارات التخصصية، اما الإنخفاض فى مستوى أدائها يعد عائقاً فى التقدم مما يترتب عليه صعوبة تعلم المهارات التخصصية (٢٥)(٣٠).

يتأسس أيضاً أداء وإتقان الغطسات للاعب على مدى إمتلاكه لمستوى عالى من القدرات الحركية حتى تتسم بإتقان وجمال شكل الحركة والقدرة على التحكم فى جميع أجزاء جسمه لذلك يجب أن يتميز اللاعب بالقدرات البدنية لرياضة الغطس والتي تتمثل فى (القوة العضلية - المرونة - التوافق العضلى العصبى - الرشاقة - التوازن)، لذلك يعتبر التدريب البدنى من التدريبات الهامة التى يجب الإهتمام بها فى برامج تدريب براعم الغطس وتتمثل فى التدريب الأرضى الجاف الذى يمثل ٧٠% من برامج التدريب فى الغطس (٢٥:١١٥).

يتميز الاطفال فى هذه المرحلة بمحاولة إكتساب العديد من المهارات الجديدة بالإضافة الى قدرتهم على التقليد لما يراه بشكل جيد فهو يستطيع تركيز عينيه على شى محدد وبالأخص الاشياء التى يميل الى أدائها برغبة عالية، بالإضافة الى تحريك عضلاته بشكل أكثر دقة ويظهر ذلك بشكل واضح فى حركات القفز والجري، ويفضل أيضاً فى هذه المرحلة العمرية استخدام العديد من الأدوات المختلفه معهم أثناء النشاط الرياضى لما لها من تأثير كبير عليهم فى محاولة إكتشاف استخدامات تلك الأدوات فى مكان كبير وذلك لمزاولة نشاطه وحركته بحرية اكبر حيث ان نشاط الاطفال فى هذه المرحلة يتميز بالتنوع والشدة وسرعة الإستجابة لتعلم ما هو جديد بالإضافة الى قدرته على استخدام حواسه المختلفه، حيث تظهر هنا أهمية الأنشطة الترويحية المستخدمة فالأنشطة الرياضية لما لها من تأثير على سرعة إستجابة الاطفال لأداء الأنشطة والالعاب الجديدة بإستخدام الأدوات أيضاً كما ان مدح الاطفال اثناء الأداء أو المكسب فى الالعاب المختلفه يلعب دوراً هاماً فى إرتفاع الروح المعنوية لديهم مما يساعد بشكل كبير فى قدرته على الأداء بشكل أفضل.

من خلال خبرة الباحثة ك لاعبة غطس وعملها فى مجال التدريب وتعليم مدارس الغطس ومتابعتها لتدريباتهم والبرامج التعليمية المتبعه فى مدارس الغطس لاحظت ان هناك رتابة فى طرق التدريب المستخدمة مما يشعر الأطفال بالملل أثناء أداء تدريبات المهارات الحركية الأساسية وخاصة أنها تؤدى من حافة حمام السباحة ويتم استخدام سلم القفز (سلم ثابت إرتفاع ١ متر) فى نهاية الوحدة التدريبية فقط، كما لاحظت الباحثة أيضاً إحساس الأطفال بمتعة التدريب فقط أثناء استخدام سلم القفز وذلك نظراً لإرتفاع السلم مما يشعرهم بروح المتعة والمغامرة.

إذا كان اللاعب منتظم فى ممارسة التدريبات الترويحية المائية داخل البرنامج التدريبي والتي تعتمد على إدخال روح المتعة والمغامرة داخل الماء سواء فى منتصف الوحدة التدريبية اليومية أوالإسبوعية فهذا يؤثر بشكل إيجابى على جميع النواحي سواء بدنية او مهارية، حيث لاحظت الباحثة وجود قصور وإنخفاض فى مستوى المهارات الحركية الأساسية فى براعم الغطس حيث يهتم المدربون فى هذه المرحلة

بتعلم المهارة بشكل كلى دون محاولة إستخدام طرق تعلم مختلفة مثل الإستعانة بألعاب مبسطة أو إستخدام أدوات مساعدة لكى تضى عوامل التشويق والإثارة عند الأطفال ومن ثم تنمية تلك المهارات الأساسية والمتطلبات البدنية الخاصة بتلك المرحلة، وبالتالي الإرتقاء بمستوى الأداء الفنى مما يساعد الأطفال على النجاح فى إجتياز الإختبارات الخاصة بمدارس الغطس وبالتالي الإشتراك فى فريق البراعم، الأمر الذى دفع الباحثة لتصميم تدريبات ترويحوية مائة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم الغطس لعلها تساهم فى حل مشكلة التسريب المبكر من رياضة الغطس.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على أثر برنامج ترويحى مقترح على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمدارس الغطس والتي تتمثل فى:

١- الصفات البدنية لبراعم مدارس الغطس والتي تتمثل فى (القدرة العضلية - المرونة - التوافق

العضلي العصبي - الرشاقة - التوازن)

٢- المهارات الأساسية لبراعم مدارس الغطس:

- قفزة أمامية (مستقيمة - مكورة - منحنية) (Feet first (A-C-B)

- قفزة خلفية (مستقيمة - مكورة - منحنية) (Back feet first (A-C-B)

- غطسة أمامية مستقيمة من الوقوف (Entry A position)

#### فروض البحث:

١- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى الصفات البدنية لبراعم مدارس الغطس.

٢- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى المهارات الأساسية لبراعم مدارس الغطس.

٣- تباين معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسات القبلي والبعدي فى المتغيرات قيد البحث.

#### مصطلحات البحث:

##### ١- البرنامج الترويحى The recreational program

هى مجموعة من الخبرات والأنشطة معدة تحت إشراف الرائد الترويحى وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها وكل ما يتعلق بالتنفيذ لتحقيق هدف التربية الترويحوية ألا وهو التغير والتعديل فى سلوك الأفراد نتيجة إكتساب خبرة (٥:٥).

##### ٢- المهارات الحركية الأساسية Fundamental Skills

هى تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون أن يقوم احد بتعليمه إياها مثل المشي والركض والقفز والتعلق والوثب (١٩:١٤).

## إجراءات البحث :

## منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعه التجريبيه الواحده مع القياس القبلي والقياس البعدى وذلك لمناسبته لطبيعته البحث.

## عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدارس الغطس (من ٤:٦ سنين) بنادى الجزيره الرياضى لعام (٢٠٢١/٢٠٢٢) وعددهم (١٦) لاعب قسموا كالاتى:

١- عدد (١٠) لاعبين لإجراء التجربه الأساسيه.

٢- عدد (٦) لاعبين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينه لاجراء الدراسه الاستطلاعيه عليهم.

## أسباب وشروط اختيار العينة:

- ان مدارس الغطس يؤدون المهارات الحركية الأساسية.
- تم اختيار مدارس الغطس لأنها من أكثر المراحل السنيه التى تبدأ بالتدريب على اساسيات الغطسة، كما تحتاج الى التركيز على تنمية العناصر البدنية المختلفة.
- تعتبر مدارس الغطس من أهم المراحل السنيه التى يسمح لها بأداء المهارات الحركية الأساسية لإجتياز إختبارات المدارس للإلتحاق بفريق براعم الغطس.
- إنتظام العينه فى حضور التدريب.
- موافقه الجهاز الفنى وأولياء الأمور.

## تجانس عينة البحث :

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية:

- الطول، الوزن، السن.
- متغيرات البحث المهارية والبدنية.

جدول ( 1 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري معامل الالتواء

ن = ١٦

لمتغيرات النمو الأساسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	5.19	0.75	-0.334
الطول	سم	125.13	2.00	-0.828
الوزن	كجم	26.50	1.97	-0.451

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتحصر بين (±٣) مما يدل أن

العينة تقع تحت مساحة المنحني الاعتدالي مما يؤكد علي تجانس أفراد العينة في متغيرات النمو الأساسية ( السن - الطول - الوزن )

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١. الوثب العمودي	سم	35.56	0.96	.054
٢. ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	24.38	1.63	-.593
٣. اللمس الامامي والخلفي	ث	12.00	1.41	.646
٤. المشي على العارضة	ث	40.26	2.40	.176
٥. الركض المرتد	ث	13.25	1.13	-.241

يتضح من جدول (2) ان قيم معامل الالتواء لعينة الدراسة تتحصر بين ( $3 \pm$ ) مما يدل أن العينة تقع تحت مساحة المنحني الاعتدالي مما يؤكد علي تجانس أفراد العينة في الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

#### أدوات جمع البيانات:

(الأجهزة - الأدوات - إستمارات إستطلاع الرأي - الإختبارات البدنيه والمهاريه - البرنامج الترويجي المقترح).

#### ١- الأجهزة:

- الرستامير لقياس الطول ( سم ).
- الميزان الطبي لقياس الوزن ( كم ).
- ترامبولين.

#### ٢- الأدوات:

- مراتب أرضية.
- متر مدرج لقياس اختبارات القدرة.
- مسطره مدرجة.
- صناديق خشبية.
- ساعه رقمية.
- الكره السويسرية.
- كرات طبية وزن الكرة ١ كجم.
- بالونات.

- عصا تتابع.
- أقماع.
- أحبال.
- لوحات طفو.

- مرتبة رياضية mat للدرجة الأمامية.

### ٣- الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث (مرفق 2):

- الإختبارات البدنية:
- القفز العمودي من الثبات.
- ثنى الجذع للأمام من الوقوف.
- اللمس الأمامي والخلفي.
- المشي على العارضة.
- الجرى المرتد ١٠×٢ م.

### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بتطبيق المعاملات العلمية على عينة الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

#### ١- الصدق:

#### - صدق المحتوى:

قامت الباحثة بإجراء صدق المحتوى من خلال استمارات إستطلاع رأى الخبراء ممن لديهم خبره ٢٥ سنة في المجال (الغطس - البرامج الترويحية) (مرفق ١-٢)، وقد توصل خبراء الغطس الى تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببراعم الغطس وهي ( القوة - المرونة - التوافق - الرشاقة - القدره العضلية)، والمهارات الاساسية لمدارس الغطس، بالإضافة الى عدد الوحدات التدريبية والتوزيع الزمني للوحدة التدريبية، كما قام خبراء البرنامج الترويحي بإختيار محتويات البرنامج الترويحي المقترح.

#### - صدق التمايز:

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز للإختبارات المستخدمة فالبحث علي عينة قوامها (6) من خارج عينة البحث الأساسية ومن نتائجه تم إيجاد معاملات صدق التمايز ويوضح جدول (٣) صدق الإختبار.

جدول (3) معاملات الصدق (صدق التمايز) للاختبارات المستخدمة قيد البحث ن=٢=٣

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الغير مميزة (ن=٣)		المجموعة المميزة (ن=٣)		وحدة القياس	الاختبارات قيد البحث
	ع	س	ع	س		
٣.٥٣٦	0.58	34.67	0.58	36.33	سم	١. الوثب العمودي
٦.٣٦٤	0.58	22.33	0.58	25.33	سم	٢. ثنى الجذع للأمام من الوقوف

٣.٦٧٤	1.00	11.00	1.00	14.00	ث	اللمس الامامى والخلفى	٣.
٥.٨٧٧	1.06	38.04	0.44	41.92	ث	المشى على العارضة	٤.
٤.٠٠٠	0.58	12.67	0.00	14.00	ث	الجرى المرتد	٥.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٧٧٦

يتضح من جدول (3) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات المستخدمة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات (قيد البحث) وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفة.

#### ١- الثبات:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بعد فترة زمنية مدتها اسبوع واحد من التطبيق الأول، ويوضح جدول (٤) معامل الثبات.

جدول (4) معاملات الثبات (التطبيق وإعادة التطبيق) للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ن=٦

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات قيد البحث
	ع	س	ع	س		
.830	0.98	36.17	0.82	35.67	سم	١. الوثب العمودى
.878	2.14	24.83	1.72	24.17	سم	٢. ثنى الجذع للامام من الوقوف
.978	1.94	13.17	1.86	12.33	ث	٣. اللمس الامامى والخلفى
.998	2.57	38.79	2.25	39.98	ث	٤. المشى على العارضة
.894	0.82	12.67	0.55	13.50	ث	٥. الجرى المرتد

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١١

يتضح من الجدول (4) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى تراوحت ما بين (٠.٨٣٠ إلى ٠.٩٩٨) مما يدل علي أن الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

#### أ- الاختبار المهاري:

#### المهارات الحركية الأساسية فى الغطس:

- قفزة أمامية (مستقيمة - مكورة - منحنية) (Feet first (A-C-B))

- قفزة خلفية (مستقيمة - مكورة - منحنية) (Back feet first (A-C-B))

- غطسة أمامية مستقيمة من الوقوف (Entry A position)

تم تقييم مستوى الأداء المهارى للقفزات قيد البحث، من خلال عدد (3) متخصصين ممن مر عليهم عشرة سنوات خبره فى التحكيم، بالإضافة الى عدد (١) مدير الفنى المسئول عن رياضة الغطس داخل



النادى، وذلك وفقاً لقواعد القانون الدولي لرياضة الغطس (FINA) مع عدم إحتساب درجة الصعوبة للقفزات عند حساب درجة اللاعب حيث يتم حساب الدرجات من (١٠) لكل عضو على حده ثم يتم أخذ متوسط الغطسه.

#### ٤- البرنامج الترويحي المقترح:

بعد الاطلاع علي المراجع العلميه قامت الباحثه بوضع برنامج ترويحي مقترح فى صورته

الأولية وكانت كالتالى:

- أسس وضع البرنامج الترويحي:
- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضعت من أجلها.
- ٢- ملائمة البرنامج لمستوى وقدرات العينة المختارة.
- ٣- مراعاة خصائص المرحلة السنوية.
- ٤- وضع توقيت زمنى مناسب للبرنامج للحد من عامل الملل.
- ٥- توفير عنصر التشويق والإثارة فى البرنامج المقترح.
- ٦- أن تتشابه محتويات البرنامج مع الحركات المهارية الاساسية.
- ٧- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- ٨- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.
- ٩- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- البرنامج الترويحي المقترح فى صورته الاولية:

وكان كالتالى:

- ١- مدة البرنامج (٨) أسابيع.
- ٢- عدد الوحدات التدريبية (٢).
- ٣- عدد الجرعات التدريبية (16) جرعه تدريبيه بواقع (2) جرعة فى الاسبوع.
- ٤- زمن الجرعه التدريبية (60ق)
- ٥- عدد التدريبات المقترحه فالبرنامج (٧٠) تدريب مقسمين كالتى: (تدريبات ترويحية بدنية - تدريبات ترويحية مهارية ارضية - جهاز الترامبولين - العاب ترويحية مائيه وارضيه- تدريبات ترويحية مائية).
- تم عرض كل من (التوزيع الزمني للبرنامج - الوحدات التدريبية - التدريبات الترويحية المقترحة - التدريبات الترويحية المهارية الارضية) على مجموعه من الخبراء لإبداء الرأى (مرفق ١-٢ يوضح اسماء الساده الخبراء) وقد توصلوا الى الآتى (الصوره النهائيه للبرنامج الترويحي):

## أ- التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي وفقاً لآراء الخبراء :

- مدة البرنامج (٨) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية (٢) وحدة رئيسية.
- عدد الجرعات التدريبية (١٦) جرعة تدريبية بواقع (٢) جرعة في الأسبوع.
- زمن الجرعة التدريبية (٦٠ق) موزعة كما هو موضح بجدول (٥) خلال جميع الوحدات التدريبية.
- عدد التدريبات التي توصل إليها الخبراء (٦٨) تدريب مقسمين إلي (١٥) تدريب ترويحي بدني - (١٢) تدريب ترويحي مهاري ارضي - (١٠) تدريبات جهاز الترامبولين - (١٦) لعبة ترويحية - (١٥) تدريب ترويحي مائي.

## ب - الوحدات التدريبية في صورتها النهائية (مرفق ٦):

## ١- الوحدات التدريبية الأولى :

- الهدف: تنمية عناصر اللياقة البدنية - تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (القفزة الامامية) (مستقيمة - مكورة - منحنية).
- مدة الوحدة: ٤ اسابيع.
- عدد الجرعات التدريبية: (٨) جرعة تدريبية بواقع (٢) جرعة فالأسبوع.
- زمن الجرعة التدريبية: (٦٠ق)
- التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية الأولى:
- تدريبات ترويحية بدنية بدون استخدام أدوات.
- ألعاب ترويحية باستخدام أدوات.
- تدريبات ترويحية أرضيه باستخدام أدوات (بالونات - الكرة السويسرية - احبال)
- تدريبات ترويحية مهاريه خاصه بالمهارات الحركية الأساسية (القفزة الامامية) (مستقيمة - مكورة - منحنية).

## ٢- الوحدات التدريبية الثانية:

- الهدف: تنمية عناصر اللياقة البدنية - تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (القفزة الخلفية) (مستقيمة - مكورة - منحنية) - (الغطسة الأمامية المستقيمة من الوقوف (entry)
- مدة الوحدة: ٤ اسابيع.
- عدد الجرعات التدريبية: (٨) جرعة تدريبية بواقع (٢) جرعة فالأسبوع.
- زمن الجرعة التدريبية: (٦٠ق)
- التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية الثانية:
- تدريبات ترويحية بدنية ومهارية بدون استخدام أدوات.

- ألعاب ترويحوية بإستخدام أدوات.
- تدريبات ترويحوية أرضية بإستخدام أدوات (لوحة طفو - الكرة السويسرية - مراتب سميكة - بالونات - أساتيك - صناديق خشبية)
- تدريبات ترويحوية مهارية أرضية وعلى جهاز الترامبولين خاصة بالمهارات الحركية الأساسية (القفزة الخلفية) (مستقيمة - مكورة - منحنية) - (غطسة أمامية مستقيمة من الوقوف entry)

## جدول (٥) التوزيع الزمني للجرعة التدريبية

المكونات	الزمن	ما يتم تنفيذه في كل جزء
الإحماء	١٠ ق	- إعداد عام لتهيئة جميع أجزاء الجسم.
الجزء الرئيسي	٤٥ ق	- تدريبات ترويحوية بدنية. - تدريبات ترويحوية مهارية أرضية. - تدريبات جهاز الترامبولين. - ألعاب ترويحوية. - تدريبات ترويحوية مائية.
التهدئة	٥ ق	تدريبات التهدئة والإسترخاء لاستعادة الجسم حالته الطبيعية.

## الخطوات التنفيذية للبحث:

## - الدراسة الإستطلاعية:

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينه قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينه الأساسيه وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٩/٢ وذلك للتعرف على:
- التأكد سلامة ومدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
  - التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات البدنية وكيفية التغلب عليه.
  - مناسبة عدد مرات التكرار بالوحدة التدريبية.
  - اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (صدق ، ثبات).

## أ- القياسات القبليه:

- قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنيه يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢ /٩/٩ بصالة التدريب الأرضي بنادى الجزيره الرياضى، كما قامت بإجراء قياسات الأداء المهارى للغطسات قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٩/١٠ بحمام الغطس بنادى الجزيره الرياضى من خلال لجنه مكونه من (٣) حكام.

## ب-تنفيذ تجربة البحث:

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات فى صورتها النهائية من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٩/١٦ إلى يوم السبت ٢٠٢٢ /١١/١٢ وذلك وفقاً لمواعيد التدريب الخاصة بمدارس الغطس بحمام الغطس بنادى الجزيرة الرياضى.

## ج- القياسات البعديه:

تم إجراء القياسات البعديه يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/١١/١٨ بصالة التدريب الأرضى بنادى الجزيرة الرياضى، كما قامت الباحثة بإجراء قياسات الاداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١١/١٩ بحمام الغطس بنادى الجزيرة الرياضى.

## المعالجات الاحصائية المستخدمه:

- المتوسط الحسابي. Arithmetic Mean.
- الوسيط Median.
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- معامل الالتواء Skewness.
- معامل الارتباط "ر" Correlation Coefficient.
- طريقة ويلكوكسون اللابارومترية.
- النسبة المئوية لمعدلات التحسن.

## عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية

فى الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ن = ١٠

الاختبارات قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س	
١. الوثب العمودى	سم	1.08	35.50	1.45	37.10	-9.798
٢. ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	1.65	24.50	1.79	26.10	-9.798
٣. اللمس الامامى والخلفى	ث	1.14	11.80	0.95	12.70	-9.000
٤. المشى على العارضة	ث	2.60	40.42	2.57	39.31	7.421
٥. الجرى المرتد	ث	1.37	13.10	1.69	11.80	8.510

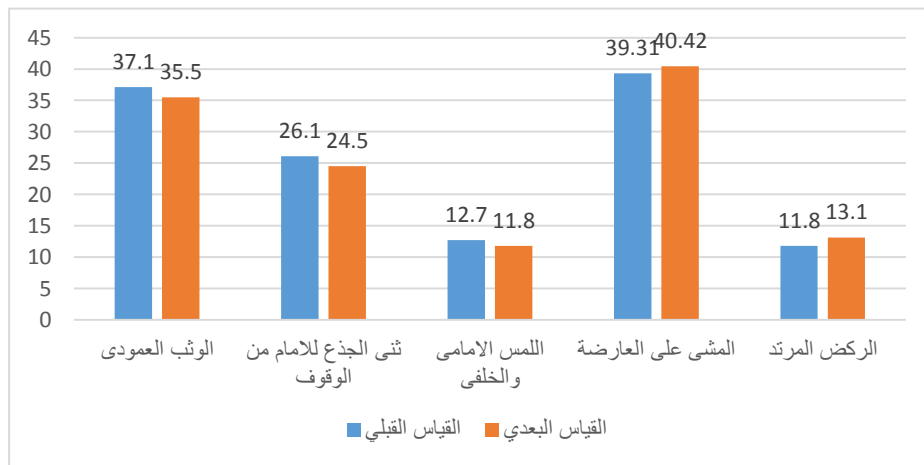
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٧) نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ن = ١٠

نسبة التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات قيد البحث
	ع	س	ع	س		
4.51	1.45	37.10	1.08	35.50	سم	١. الوثب العمودي
6.53	1.79	26.10	1.65	24.50	سم	٢. ثنى الجذع للامام من الوقوف
7.63	0.95	12.70	1.14	11.80	ث	٣. اللمس الامامي والخلفي
2.75	2.57	39.31	2.60	40.42	ث	٤. المشي على العارضة
9.92	1.69	11.80	1.37	13.10	ث	٥. الجري المرتد

يتضح من جدول (٧) معدلات التغير في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث حيث تراوحت بين (٩.٩٢%) كأعلي نسبة تحسن و(٢.٧٥%) كأقل نسبة تحسن، وذلك لأفراد عينة البحث التجريبية التي طبق عليها البحث.



شكل (١) التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية قيد البحث
	ع	س	ع	س		
-15.377	0.42	5.80	0.52	4.10	درجة	١. قفزه اماميه (مستقيمه)
-10.854	0.53	5.00	0.42	3.80	درجة	٢. قفزه اماميه (مكوره)
-21.000	0.32	4.90	0.41	3.50	درجة	٣. قفزه امامية (منحنية)
-12.650	0.46	5.10	0.42	3.75	درجة	٤. قفزه خلفيه (مستقيمه)
-21.000	0.28	4.95	0.37	3.55	درجة	٥. قفزه خلفيه (مكوره)

٠.٦	قفزه خلفيه (منحنيه)	درجة	3.25	0.26	4.50	0.47	-8.135
٠.٧	غطسه اماميه مستقيمه (entry)	درجة	3.95	0.37	5.40	0.46	-16.155

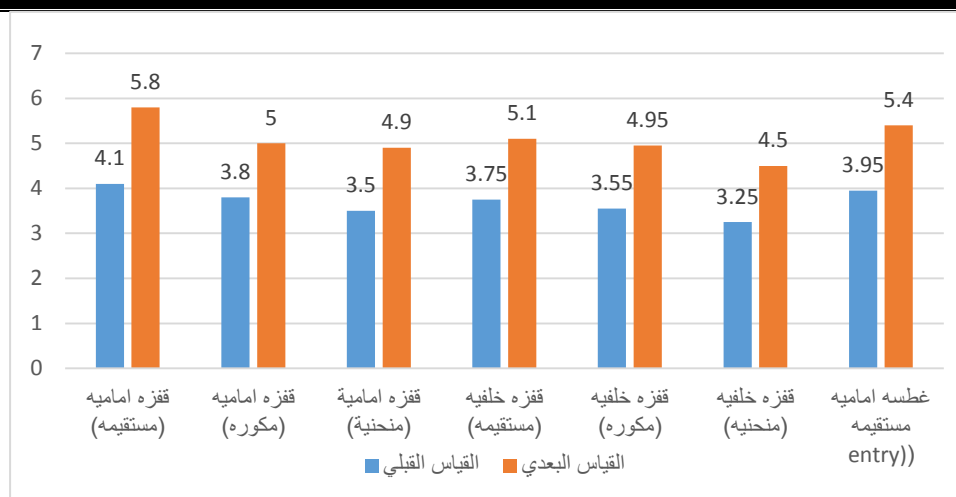
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٩) نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث ن = ١٠

نسبة التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية قيد البحث
	ع	س	ع	س		
41.46	0.42	5.80	0.52	4.10	درجة	قفزه اماميه (مستقيمه)
31.58	0.53	5.00	0.42	3.80	درجة	قفزه اماميه (مكوره)
40.00	0.32	4.90	0.41	3.50	درجة	قفزه امامية (منحنية)
36.00	0.46	5.10	0.42	3.75	درجة	قفزه خلفيه (مستقيمه)
39.44	0.28	4.95	0.37	3.55	درجة	قفزه خلفيه (مكوره)
38.46	0.47	4.50	0.26	3.25	درجة	قفزه خلفيه (منحنيه)
36.71	0.46	5.40	0.37	3.95	درجة	غطسه اماميه مستقيمه (entry)



شكل (٢) التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات المهارية قيد البحث

يتضح من جدول (٩) معدلات التغير في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث حيث تراوحت بين (٤٠.٤٦%) كأعلى نسبة تحسن و(٣١.٥٨%) كأقل نسبة تحسن، وذلك لأفراد عينة البحث التجريبية التي طبق عليها البحث.

## - مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وترجع الباحثة هذه النتائج الى التأثير الإيجابي للتدريبات الترويحية المائية على القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية.

ترجع الباحثة تحسن مستوى عينة البحث بالقياس البعدي عن القبلي في القدرات البدنية الى تنفيذ التدريبات الترويحية الخاصة بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمرحلة البراعم (مدارس الغطس) والتي تم إعدادها بصورة علمية مقننة وموجهة مما ساعد على الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين كما يرجع سبب التفوق أيضاً الى الألعاب والأنشطة التي تحتوي عليها الوحدة التدريبية والتي تتماشى مع خصائص المرحلة العمرية المختارة مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "مصطفى حجاج" (٢٠٠٥م) (١٦)، "حسين جاب الله" (٢٠٠٣م) (٩)، أنه يجب الإهتمام باستخدام الألعاب الترويحية التي يغلب عليها الطابع الترويحي والتي تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني للاعبين، مما يساعد أيضاً على إدخال روح المنافسة والتشويق للأطفال بالإضافة الى أن تكرار تلك الألعاب داخل الجرعات التدريبية يعطى للأطفال الوقت المناسب للممارسة والتكرار.

كما ترجع الباحثة تلك النتائج الإيجابية لإختبارات القدرات البدنية إلى إحتواء التدريبات على تنمية كلا من ( القدرة العضلية، المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن) وغيرها من الصفات البدنية الهامة لبراعم الغطس، حيث راعت الباحثة الأسس العلمية في وضع التدريبات الخاصة بالصفات البدنية، كما إستعانت الباحثة أيضاً باستخدام بعض الأدوات المستخدمة مثل البالونات والأحبال المطاطة وغيرها من الأدوات الترويحية، بالإضافة إلى استخدام الصناديق الخشبية والتي تمثل دوراً هاماً في تدريبات القدرة العضلية والتي تم إعدادها بمقاسات خاصة حتى تتماشى مع المرحلة السنية قيد البحث.

يتضح من جدول (٧) معدلات التغيير في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث حيث تراوحت بين (٩.٩٢%) كأعلي نسبة تحسن و(٢.٧٥%) كأقل نسبة تحسن، وذلك لأفراد عينة البحث التجريبية التي طبق عليها البحث، ترجع الباحثه ارتفاع نسب التغيير في القدرات البدنية لعينة البحث الى استخدام التدريبات البدنية في صوره العاب وتديبات ترويحية كان الهدف من تصميمها تنمية العناصر البدنية الخاصة بهذه المرحلة العمرية.

كما تشير الباحثة أيضاً إلى استخدام جهاز الترامبولين داخل الجرعات التدريبية ويرجع ذلك أهمية الخاصة في تنمية بعض العناصر البدنية مثل الرشاقة والتوافق وذلك من خلال تصميم التدريبات الترويحية بالشكل الذي يتناسب مع تحقيق الهدف منها وهي تنمية وتطوير تلك الصفات البدنية، كما

راعت الباحثة أيضاً مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب، بالإضافة الى إتاحة الفرصة للأطفال للتعبير عن انفسهم فى حدود قدراتهم وإمكانياتهم وذلك من خلال تطبيق التدريبات الترويحية المختلفة والتي تتخلل الجرعة التدريبية.

تتفق هذه النتائج مع كلا من "محمد نبيل اباطة" (٢٠١٤م) (١٤)، "ياسر مبروك" (٢٠١٧م) (٢٢)، على أن استخدام التدريبات الترويحية داخل وخارج الماء كان لها تأثيراً إيجابياً على تنمية وتحسين القدرات البدنية للأطفال نتيجة وضع أهداف مشوقة يسعى الأطفال الى تحقيقها من خلال التدريبات والألعاب الترويحية المختلفة.

كما تعد الأنشطة الترويحية مجالاً محبباً وممتعاً إذ تضيف نوعاً من البهجة والحيوية والنشاط أثناء أدائها وخاصة عند تنظيم بيئة التعلم واستخدام بعض الأدوات المساعدة وإستغلال جميع الإمكانيات المتاحة، مما يساعد الأطفال على إدراك طبيعة الأداء بشكل أسرع وأدق وأيضاً جذب إنتباههم من خلال الألعاب الترويحية المصاحبه للتدريبات، مما يؤثر بشكل إيجابى أيضاً على تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة ببراعم الغطس.

حيث اتفقت نتائج كلا من "إسلام منصور وهناء محمود" (٢٠١٩م) (٣)، "منار خيرت" (٢٠١٩م) (١٨)، فى التأثير الإيجابى للتدريبات الترويحية بإستخدام الأنشطة والألعاب الترويحية المائية على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى الأطفال، وهذا يظهر أيضاً مدى تأثير هذه التدريبات على تعلم بعض القدرات الحركية التى يحتاجها براعم الغطس مثل الرشاقة فى أداء الغطسة فهى تتطلب من اللاعب إستخدام كل أجزاء جسمه لأدائها مثل مرجحة الذراعين مع ثنى وفرد الرجلين لأداء مرحلة الإرتقاء (من حافة حمام السباحة)، بالإضافة الى تغيير وضع جسمه فى الهواء لأداء وضع الجسم المطلوب منة فى القفزة الواحدة، اى محاولة النجاح فى إدماج عدة مراحل أساسية فى إطار واحد أو التغيير من وضع لوضع اخر وذلك وفقاً لتسلسل الغطسة.

لذلك ترى الباحثة أن التدريبات الترويحية داخل وخارج الماء قد ساهمت فى زيادة قدرة براعم الغطس على الأداء البدنى الصحيح نتيجة لتطور بعض الصفات البدنية المطلوبة فى هذه المرحلة، وهذا يتفق مع ما أشار اليه "على سلوم" (٢٠٠٤م) ان أكثر الأخطاء التى يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك من خلال إشتراك عضلات غير مطلوبة فى الأداء الحركى مما يتسبب فى إحداث بعض الإضطرابات فى الحركة (١٠).

**بذلك تتحقق صحة الفرض الاول والذى ينص على:** " يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى الصفات البدنية لبراعم مدارس الغطس".

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي فى الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث حيث جاءت قيمة



(ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، تعزو الباحثة النتائج الإيجابية لعينة البحث نتيجة للتدريبات المعدة من قبل الباحثة والتي ساهمت بشكل ملحوظ في تنمية وتطوير المستوى المهارى للاعبين، بالإضافة الى تنظيم تلك التدريبات داخل الجرعة التدريبية وفقاً للهدف من الوحدة التدريبية الأساسية، مما يساعد في الحصول على نتائج إيجابية وهذا يتفق مع ما ذكره "قاسم حسن" ان التنظيم في التدريبات تكسب الرياضى معرفة او مهارة او قدره او أفكار لازمة لأداء معين أو بلوغ هدف محدد (١٧٨:١١).

تشير الباحثة الى ان تقدم عينة البحث في المهارات الحركية الأساسية في الغطس الى ثراء التدريبات الترويحية والالعاب المختلفة المقدمة فالبحث حيث انها تعتمد على التشويق والإثارة ومتعة بذل الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة منها، فهي ايضاً كانت تتميز بتنوع المثيرات المستخدمة فيها بصورة ساعدت اللاعبين على رفع مستوى الدافعية لديهم أثناء تطبيقها لما كان له أثر إيجابي في تطوير مستوى الأداء المهارى.

تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "اسماعيل يوسف ومصطفى حجاج" (٢٠٠٩م) (٤)، "هيثم سيد" (٢٠٠٥م) (٢٠)، على ان استخدام التدريبات الترويحية لها أثر فعال في تحسين الأداء المهارى من خلال التدريبات المتنوعة واستخدام أهداف مشوقة للعب والتنافس من أجل تحقيقها.

تتفق أيضاً هذه النتائج مع ما ذكره "إيرل ك. Earle. K" (٢٠١٠م)، أن الأنشطة الترويحية للأطفال تلعب دوراً كبيراً في تطوير الأداء المهارى لديهم وفقاً للمرحلة العمرية لهم فهي تعمل علي تشجيعهم على الأداء بمستوى عالى من خلال المنافسة في الأداء، بالإضافة الى فترات ممارستهم لتلك الأنشطة الترويحية فتلك الألعاب قد تشجعهم ايضاً في حياتهم الصحية بالأنشطة البدنية والحركية (٨٠:٢٤) كما أكد "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٩م) انه من المهم مراعاة تكرار الأنشطة للتأكيد على الإرتقاء بمستوى المهارات الحركية الأساسية للأطفال، كما ان إبتكار العاب وأنشطة حركية جديدة امرأ مرغوباً فيه دائماً للتشويق والإثارة (٦٢:١٧).

وتتفق هذه النتائج ايضاً مع "وائل السيد العبد" (٢٠١٩م) (٢١)، "بن احمد محمد" (٢٠١٤م) (٦)، بان دمج التدريبات الترويحية مع البرامج التدريبية والتي تتميز بطابع التشويق والمرح والسرور، اثر بشكل إيجابي وكبير في فاعلية أداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية وتطويرها بإستخدام التدريبات الترويحية أكثر من إستخدام طريقة العرض و الشرح التقليدية.

تعتبر الالعاب الترويحية داخل وخارج الماء من الالعاب الهامة التي تساهم في تعلم المهارات الحركية بسهولة اكبر وخاصة للأطفال وذلك نتيجة لسهولة أدائها في شكل ألعاب تنافسية، وهذا ما اتفق معه "هاجيدورن وآخرون Hagedorn" (٢٠٠٤م) (٢٦)، انه يجب الإهتمام بوضع برنامج للأطفال ذات أنشطة متنوعة ومشوقة بحيث لا تقل نسبتها عن ٧٠% من محتوى البرنامج الأساسي مما يؤثر على

تحسين القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية والناحية النفسية للطفل.

يتضح من جدول (٩) معدلات التغيير في الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث حيث تراوحت بين (٤٠.٤٦%) كأعلى نسبة تحسن و(٣١.٥٨%) كأقل نسبة تحسن، وذلك لأفراد عينة البحث التجريبية التي طبق عليها البحث، ترجع الباحثة التأثير الإيجابي للتدريبات الترويحية داخل وخارج الماء على ارتفاع نسب التحسن لمستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية.

ترجع أعلى نسبة التحسن خاصة فى القفزة الأمامية حيث وصلت الى (41.46%) فى تعتبر المهارة الأساسية التى يترتب عليها تعلم باقى القفزات المختلفة، فهى تحتاج الى التكرار فى الأداء لأن من أهم متطلبات تلك الغطسات هو توافق جميع اجزاء الجسم أثناء أداء الحركة، هذا بالإضافة الى استخدام الألعاب الترويحية المائية المختلفة والمعدة بشكل خاص لى تساعد اللاعب على التعود على إتخاذ الوضع الصحيح للقفزة فى الهواء من خلال استخدام أوضاع الجسم سواء على الأرض أو داخل الماء.

يتضح أيضاً من خلال جدول (٩) نسبة التحسن الخاصة بالقفزة الخلفية (الوضع المكور) والتي وصلت الى 39.44%، والقفزة الخلفية (الوضع المنحني) والتي وصلت الى 38.46%، وهو تحسن ملحوظ و خاصة فى الوضع المكور، حيث ترجع الباحثة هذا التأثير الإيجابي الى تكرار التدريبات الخاصة بأوضاع الجسم مما يساعد الأطفال على الوصول الى آلية أداء تلك الأوضاع، بالإضافة الى التدريبات الخاصة بالارتقاء من على الأرض والتي تلعب دوراً هاماً فى الإرتقاء الذى يصل إليه اللاعب لأداء الوضع المناسب للقفزة، كما تعزو الباحثة هذه النتائج الى التدريبات والالعاب الترويحية سواء داخل وخارج الماء وتأثيره الإيجابي فى تشويق الأطفال للأداء الجيد من خلال المنافسة بينهم.

ترى الباحثة أيضاً ان تلك الفروق الإيجابية فى النتائج ترجع الى الإهتمام أيضاً بعناصر اللياقة البدنية من خلال تطوير المهارات الحركية الأساسية فهى تساعد الطفل على أداء مختلف المهارات للأنشطة الرياضية المتعددة، فهى من العوامل الهامة التى تساعد الطفل على الوصول الى المستويات الرياضية العليا فيما بعد وبشكل خاص فى رياضة الغطس.

من هنا تشير الباحثة أيضاً الى أهمية إدخال تدريبات الأداء الفنى الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية من خلال الألعاب الترويحية المائية المختلفة، وذلك عن طريق تجزئة الحركات الأساسية ثم تجميع تلك الأجزاء للوصول الى الحركة ككل، حيث ان هذه الطريقة تساعد الأطفال على إستيعاب كل جزء من الحركة بداية من الإرتقاء (من الأرض) ومرجحة الذراعين وصولاً الى أداء الحركة فى الهواء ثم دخول الماء، فهذه الحركة تتم فى وقت قصير جداً لذلك يتم تجزئتها أولاً حتى يستوعب الطفل بعد ذلك الحركة بشكل كامل.

يتفق ذلك مع ما ذكره "Mathews" على ان عملية تطوير المهارات الحركية الأساسية تتم بطريقة اسرع وأكثر فاعلية اذا تم الإهتمام بتحسين القدرات التوافقية الحركية للأطفال حيث تشكل متغير

هام لتسهيل أداء المهارات الحركية (٢٧:٩٠).

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والثالث والذي ينص على:

الفرض الثاني: "يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المهارات الأساسية لبراعم مدارس الغطس".  
الفرض الثالث: "تباين معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث".

**الإستنتاجات:**

في ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءات البحث وإستناداً إلى ما أسفرت عنه نتائج المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى:

ان التدريبات الترويحية المائية المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين كل من العناصر البدنية لبراعم الغطس و أيضاً الأداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية وبالتالي إرتفاع نسب التحسن فى الأداء المهارى لعينة البحث.

**التوصيات:**

- ١- استخدام التدريبات الترويحية المائية فى تطوير عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لبراعم الغطس.
- ٢- استخدام الأدوات الأجهزة المساعدة على أداء التدريبات الترويحية و كذلك الألعاب الترويحية المختلفة لتنمية عنصر اللياقة البدنية الخاصة والاداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية لبراعم الغطس.
- ٣- استخدام التدريبات الترويحية لعمل تدريبات مشابهة للاداء الفنى لتحسين الاداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية.

**المراجع:**

- ١- احمد حلمي قورة (٢٠١٦م): " تقنين مقاييس دوافع الأنشطة الترويحية "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، طنطا.
- ٢- اسامة كامل راتب: "تعليم السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢.
- ٣- اسلام منصور، هناء محمود (٢٠١٩م): "تأثير برنامج ترويحي رياضى باستخدام الوسط المائى على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحى المسافات القصيرة"، مجلة اسقوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد (٣)، عدد (٤٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسقوط.
- ٤- اسماعيل احمد يوسف، مصطفى احمد حجاج (٢٠٠٩م): "فاعلية برنامج ترويحي رياضى

- ٥- لتطوير الأداء المهارى للمصارعين، إنتاج علمى، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.  
 - إيمان رفعت، أمل جميل (٢٠١٩م): "البرامج الترويحية"، ط٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٦- بن أحمد محمد (٢٠١٤م): "اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والانتجاز الرقمي في مسابقات العدو والوثب والرمي"، رساله ماجستير معهد التربية البدنية والرياضة جامعه عبد الحميد بن باديس - مستغانم، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجزائر.
- ٧- بهاء الدين عبد الرحمن (٢٠١٥م): "مدخل أوقات الفراغ والترويح"، دار الفولي للطباعة والنشر والتوزيع، المنيا.
- ٨- تامر عويس الجبالى (٢٠٠٩م): "القدرة فى الأنشطة الرياضية"، القاهرة.
- ٩- حسين فؤاد جاب الله (٢٠٠٣م): "تأثير استخدام الالعاب الترويحية المقترحة على تعلم بعض المهارات الاساسية لرياضة التنس للاطفال"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٠- على سلوم جواد (٢٠٠٤م): "الاختبارات والقياس والاحصاء فى المجال الرياضى"، جامعة القادسية.
- ١١- قاسم حسن حسين (١٩٩٨م): "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان، دار الفكر العربى للطباعة.
- ١٢- محمد الحماحمى (٢٠٢٢م): "بناء وتطوير برامج الترويح الرياضى وفقاً للأسس العلمية والتوجهات التربوية والفلسفية المعاصرة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٣- محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (٢٠١٥م): "الترويح بين النظرية والتطبيق"، ط٨، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٤- محمد نبيل اباطة (٢٠١٤م): "تأثير برنامج ترويحى باستخدام الالعاب الصغيره على بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدى اطفال التعليم الاساسى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسكندرية.
- ١٥- محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠١٥م): "منظومة الرياضة المدرسية"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- مصطفى يوسف حجاج (٢٠٠٥م): "تأثير استخدام الالعاب الترويحية الغرضية على تعلم بعض المهارات الاساسية للمصارعه لدى طلاب التربية الرياضية جامعة الازهر، رسالة ماجستير، كلية التربية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

- ١٧- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٩م): "التدريب الرياضى للناشئين والمدرّب الناجح"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٨- منار خيرت (٢٠١٩م): "تأثير استخدام النموذج التوليدى على الحصائل المعرفية وبعض مهارات الانقاذ فى السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة، عدد (٨٧)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٩- ناهده عبد زيد (٢٠١٢م): "أساليب فى التعلم الحركى"، دار الكتب العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق
- ٢٠- هيثم سيد محمد (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج ترويحى رياضى مفتوح لتنمية بعض القدرات البدانية والاجتماعية خلال مرحلة المراهقة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢١- وائل السيد العبد (٢٠١٩م) : " تأثير استخدام برنامج الإتحاد الدولى لتعليم ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٨٥) يناير، القاهرة .
- ٢٢- ياسر مبروك شاهين (٢٠١٧م): "تأثير برنامج ألعاب ترويحوية غرضية على بعض المؤشرات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

23- Earle . C , (2010): "IAAF New Studies in Athletics"

24- Fina: Basic diving coaching manual.

25- Fina diving rules 2017–2020.

26- King , Law M , King (2003) : "A conceptual model of the factors affecting the recreation Rosenbaum", and leisure participation of children with disabilities, Phys Kertoy, P : Young NL, MK Occup Ther Pediatr .

27- Mathews, DK: "measurement in physical education", wanders company Philadelphia.

28- Ron O'Brian(2005):Diving for Gold, England.

29- <https://www.liveabout.com/important-aspects-of-high-school-diving-1100253>

30- <https://www.swimming.org/diving/about-platform-and-springboard-diving/>

31- <http://www.USAdiving/ed/diving>

## ملخص البحث

**أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تطوير بعض الصفات البدنيه  
والمهارات الأساسية لمدارس الغطس**

م.د/ مروة احمد حسن

**هدف البحث :** يهدف البحث الى التعرف على أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمدارس الغطس.

**المنهج المستخدم :** إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعه التجريبيه الواحده مع القياس القبلي والقياس البعدى وذلك لمناسبته لطبيعته البحث.

**عينة البحث وخصائصها :** قامت الباحثة باختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من مدارس الغطس (من ٤:٦ سنين) بنادى الجزيره الرياضى لعام (٢٠٢١/٢٠٢٢) وعددهم (١٦).

**اهم النتائج :** ان البرنامج الترويحي الرياضى المقترح داخل وخارج الماء لها تأثير إيجابى على تحسين كل من العناصر البدنيه الخاصه وايضاً الأداء المهارى للمهارات الحركيه الاساسيه وبالتالي إرتفاع نسب التحسن فى الأداء المهارى لمدارس الغطس وبالتالي نجاحهم فى اختبارات المدارس وقبولهم فى فريق الغطس (مرحلة البراعم).

### Abstract

#### The effect of suggested recreational program on developing some physical elements and basic skills for diving schools

**Dr. Marwa Ahmed Hassan**

**Search aim:** The research aims to identify the impact of recreational program on the development of some physical elements and basic skills for diving schools.

**Curriculum used:** The researcher used the experimental approach by designing the same experimental group with pre- and post- measurement in order to suit the nature of the research.

**Research Sample and Characteristics:** The researcher selected the research sample by the intentional method from diving schools (from 6:4 years) in Al-Jazeera Sports Club for the year (2021/2022), and their number is (16).

**The most important results:** The proposed recreational program inside and outside the water have a positive effect on improving each of the special physical elements as well as the skill performance of the basic motor skills, and thus the high rates of improvement in the skill performance of the diving schools, and consequently their success in the schools' tests and their admission to the diving team.