

تأثير برنامج تروبيجي علي تعلم مهارات السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية*** أ.د/ عبد العزيز عبد الحميد عبد الهادي**

* أستاذ الرياضيات المانيه المتفرغ بقسم الرياضات المانيه كليه التربيه الرياضيه جامعه المنيا .

**** د/ محمد حمدي خفاجي**

** مدرس بقسم الرياضات المانيه بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

***** الباحثة/ أميرة وحيد ابوالنور**

*** باحثة بقسم الرياضات المانيه بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر البحث العلمي هو حجر الزاوية للتقدم والتطور المتلاحق والسريع حيث أنه هو الوسيلة التي يقاس بها مدى تقدم الشعوب وتطورها، لما يحدثه من تقدم حضاري وراقي بشري في شتى مجالات الحياة، والأنشطة الرياضية الفردية والجماعية تعتبر من أهم مجالات الحياة التي أثر فيها البحث العلمي وساعد على تقدمها وتطورها، فقد أصبح هناك علاقة إيجابية بين الدول المتقدمة علمياً وتفوقها في المجال الرياضي وكذلك بين نتائجها في البطولات العالمية وتصنيفها الدولي المرتبط بتقدمها في البحث العلمي .

تعتبر الجامعات المرأة الحضارية التي تعكس مدى تقدم الدول علمياً وثقافياً وحضارياً حيث تضم الجامعات بين جدرانها صفوة شباب المجتمع والعلماء والمفكرين والأدباء والناخبين في شتى العلوم والفنون. (٧ : ١٧٦)

ولا تقتصر حياة الشباب داخل أسوار الجامعة على الجداول الدراسية والمحاضرات ومعامل البحث العلمي فحسب ، بل تمتد إلى الأنشطة الشبابية داخل الملاعب والساحات الرياضية ، حيث يلتقي الطالب مع زملائه في الممارسات الرياضية والمنافسات التي يتعلمون من خلالها كيف يعملون بروح الفريق الواحد في تعاون وتناسق في مناخ مثمر يسوده الألفه والمحبة عند ممارستهم مختلف الأنشطة الرياضية سواء أكان هذا داخل الكليات أو اللقاءات الودية أو في نطاق الحرم الجامعي أو في المنافسات الجامعية التي تعود عليهم بالفائدة بدنيا ونفسيا وعقليا وحركيا . (١١ : ٤٠)

وتعد انشطه الترويح بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب ، إذ تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات ، وذلك من خلال اشتراك المتعلمين في تلك الانشطه واستثمار أوقات فراغهم .

كما أن الانشطه الترويحية في الجامعات تمارس وفقاً لأسس اختيارية تخضع لرغبة الطلاب ولاحتياجاتهم وظروف الجامعة أو للوقت المتيسر للطلاب لممارسة المناشط المختلفة للترويح .
(١٢ : ١٩٨)

ويعد الترويح الرياضي من أهم أنواع الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من البدنية والرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية والأنشطة للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل على الألعاب والرياضات ، ويتميز بأهمية كبرى في تحقيق المتعة الشاملة للناشئين بالإضافة إلى أهميته في التنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية (١٢ : ٨٤ ، ٨٥) .

وإن ممارسة الأنشطة التربوية الترويحية في وقت الفراغ تعتبر من الأمور التي ينبغي أن تهتم بها المجتمعات لما لها من أهمية في بناء الفرد والمجتمع ، فلقد ارتبطت حضارات الأمم بمدى الإستفادة من وقت الفراغ . (٢ : ٥٩)

ويذكر كمال عبدالحميد إسماعيل وآخرون (٢٠١٢) أن كل فرد في حاجة إلى أن يعد للشغل وظيفة فحسب ، ولا لتحمل مسئوليات الإسهام في الحياة المدنية فحسب ، ولكنه في حاجة الى أن يعد لإستثمار أوقات فراغه إستثماراً صالحاً ، ومن ثم فالترويح مهمة تعليمية سليمة ، وتنمية القدرات الترويحية جزء من وظيفة التعلم . (٨ : ٥٢ ، ٥٣)

وللترويح دور هام في إشباع حاجات الفرد وبخاصة تلك التي لايمكن إشباعها من خلال العمل أو في أثناء أوقات الإرتباط بواجبات أخرى وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في الأنشطة (٦ : ١٤)

وقد شهدت طرق التدريب الرياضي خلال السنوات السابقة تطوراً هائلاً بحيث أصبحت ملائمة للاعبين حيث أصبح المدرب مهتماً بكل ما هو جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم أفضل ما لديه من تدريبات في مجاله ليساعد لاعبيه على تطوير مستواهم سواء من الناحية المهارية أو الرقمية، حيث تعد أولى خطوات النجاح في أي مجتمع أو أي نشاط رياضي هي إتباع خطوات أسلوب البحث العلمي المناسب الذي يهدف إلى الإرتقاء بهذا المجتمع أو بالنشاط للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة وتحقيق الأهداف التي تم التخطيط لها (١٠ : ١٣).

أن البرنامج منظومة لها بناءات داخلية تتكون من النشاطات والعلاقات والتفاعلات وهو الوسيلة الأساسية لتحقيق أهداف العملية التعليمية، ويعتبر البرنامج خطة عمل شاملة ومتكاملة من المهارات والمفاهيم والقواعد والإجراءات مما تساعد الطالبة علي تحقيق الأهداف التعليمية وفقاً لقدراتهم وحاجاتهم واهتماماتهم وفقاً لمجموعة من الإرشادات ويعمل علي توفير الوقت والجهد.

ويشير "محمد الحيله" (٢٠٠١) أن البرنامج هو سلسلة من النقاط التي تم تصميمها بعناية فائقة بحيث تقود المتعلم الي إتقان احد الموضوعات بأقل قدر من الأخطاء قبل بدء المتعلمين في استخدام البرنامج (١٤ : ٤٧).

ويعتبر البرنامج مجموعة خبرات نابغة من المنهاج ومعه وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلي مجموعة الخبرات التعليمية كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وأساليب تدريس ودور كل من المدرس والطالب في تنفيذها (٩ : ٣٢) .

والسباحة هي إحدى الفعاليات الرياضية التي تتفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، وإمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين وفي مختلف الأعمار. كما أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة.

ولهذا يرى " وجدى مصطفى الفاتح ، طارق صلاح الدين فضلى" (٢٠٠٥) أن رياضة السباحة من ابرز الرياضات التي تحظى بمكانة الصدارة في كافة المسابقات الدولية والدولية والعالمية والاولمبية فضلا عن اعتراف العالم وتقديره وتطوير الأرقام القياسية التي تحطم يوماً بعد يوم ، مما دعا العالم والباحثين المتخصصين الي اجراء البحوث والدراسات واعداد المؤلفات العلمية التي يعتمد عليها كل المهتمين برياضة السباحة (١٦ : ٥).

وقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً علمياً ملحوظاً في مجال التعليم عامة والتعليم السباحة خاصة وتعتبر إحدى الأنشطة البدنية المتميزة كنشاط رياضي له أهميته في البطولات والدورات الأولمبية مما يكسبها أهمية خاصة تتضح في الاهتمام باستخدام طرق وأساليب البحث العلمي والاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت الجوانب التطبيقية للعمل على فاعلية الأداء وكيفية تطويره وتحسينه للمساهمة في تسجيل أرقام جديدة، وذلك من خلال استخدام الطرق والأساليب التي تسهم في الارتفاع بمستوى السباحين البدني والوظيفي والمهاري والنفسي (٣٦:١٥)

وقد اهتمت المؤسسات المعنية بالسلامة المائية على مختلف المستويات بالدول المتقدمة بتأمين سلامة ممارسي السباحة لاستمتاعهم بأوجه الأنشطة المائية دون الوقوع في مخاطرها بسبب ما يتعرض له الصغار والكبار من أضرار وحوادث ومن ثم اهتمت بدراسة وتطوير برامج السلامة المائية والانتقاء للحد من حوادث الغرق والتقليل منها باعتبارها ثاني سبب رئيسي لحوادث موت الأطفال في مرحلة الطفولة المتوسطة بالولايات المتحدة الأمريكية (٣ : ٣٢) .

وانطلاقاً مما سبق ذكره تبين للباحثون أن تعلم السباحة ضرورة حتمية في الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية في النواحي العقلية والاجتماعية والإنسانية والبدنية

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وعمل الباحثون بمجال السباحة لوحظ عدم وجود حماس ودافع قوي للطالبات أثناء تعلمهن السباحة بالبرنامج التعليمي التقليدي ، مما قد يؤدي إلى الملل أو يؤثر على نتيجة التعلم أو إلى عزوف الطالبات عن تعلم السباحة أو إلى طول فترة التعليم ، ووجود بعض الأخطاء الشائعة لمهارات السباحة وتصحيح الأخطاء بشكل مباشر يؤثر على طول فترة البرنامج التقليدي ، فإن البرامج الحديثة تستهدف السهولة في التعليم وسرعة تصحيح الأخطاء ومن أهم أهداف الترويح المائي أنه يستثير دافعيه الأفراد للمشاركة في درس السباحة وتحقيق الاسترخاء النفسي والعصبي وتطوير حالتهم الصحية والبدنية وتحقيق الهدف المطلوب من التعلم للمهارات الأساسية للسباحة بصورة أكثر شمولية وتشويقاً وفاعلية وسرعة تعلم المهارات بصورة متقنة لدمجها ببعض الألعاب الصغيرة الترويحية داخل الماء مما تسهل على الطالبات سرعة التعلم بصورة مميزة.

أهمية البحث والحاجة إليه

الأهمية العلمية:

انطلاقاً من دور البحث العلمي في كشف وتحليل الظواهر المختلفة التي تتعكس على تطوير عملية تعلم السباحة فهذه الدراسة تعتبر محاولة علمية لتصميم برنامج تعليمي تروحي علي تعلم مهارات السباحة للتعرف على مدى تأثيرها وكشف التغيرات الناتجة المبنية على أساس علمي.

- ١ - إظهار مدى أهمية استخدام البرامج الترويحية علي تعلم مهارات السباحة.
- ٢ - يساهم البحث في الارتقاء بالمستوى المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية .

الأهمية التطبيقية:

- ١ - زيادة إدراك المعلمين نحو كيفية استخدام البرامج الترويحية في البرنامج التعليمي .
- ٢ - توفير الوقت والجهد للطالبات والمدرسين للارتقاء بالمستوى المهاري من خلال البرامج الترويحية التي تعمل على تنمية المهارات الاساسيه في السباحة .

هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تروحي مائي ومعرفة تأثيره على: مستوى الاداء المهاري للسباحة الحرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

فروض البحث:

- ١ . توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى الأداء المهاري للسباحة الحرة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢ . توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نسب تحسن أفراد العينة في مستوى الأداء المهاري للسباحة الحرة لطالبات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرنامج الترويحي المائي: Aquatic Recreational Program:

هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة الحركية المختارة والموجهة التي يغلب عليها الطابع الترويحي تؤدي داخل الماء بهدف الارتقاء بمستوى المهارات الأولية الأساسية في السباحة . (١٣ : ٦)

اجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بإتباع القياسات القبليّة والبعديّة .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب وبلغ قوام العينة (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وقد تم استبعاد من لهم خبرة سابقة بالسباحة ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالبة واتبع معهم البرنامج المقترح وعينة استطلاعية قوامها (١٥) طالبة.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث تم اجراء القياسات الاحصائية الخاصة بعينة البحث الكلية (١٥ طالبة عينة تجريبية + ١٥ طالبة عينة استطلاعية)، وذلك لإيجاد معاملات الالتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) ومستوى الأداء المهاري لسباحة الحرة قبل البدء في استخدام البرنامج الترويحي المقترح، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو السن والطول والوزن (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
السن	سنة	١٩.٤	٢٠.٠	١.٣٨	١.٣٠
الطول	سم	١٦٢.٥	١٦٥.٠	٤.٣٨	١.٧١
الوزن	كجم	٦٣.٥	٦٥.٠	٤.٣٥	١.٠٣

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن الخاصة بالطالبات عينة البحث انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الاعتدالي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لسباحة الحرة (ن = ٣٠)

النقاط الفنية	الدرجة القصوى	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
وضع الجسم	درجتان	٠.٥٣	٠.٥٥	٠.٤٦	٠.١٣
ضربات الرجلين	درجتان	٠.٤٧	٠.٥٠	٠.٥٣	٠.١٧
حركات الذراعين	درجتان	٠.٥٢	٠.٥٥	٠.٦٢	٠.١٠
التنفس	درجتان	٠.٢٣	٠.٢٥	٠.٣٧	٠.١٦
التوافق	درجتان	٠.٣٣	٠.٣٥	٠.٣٥	٠.١٧
المجموع	(١٠) درجات	٢.٠٨	٢.٢٠	٠.٨٧	٠.٤١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في اختبارات مستوى الأداء المهاري لسباحة الحرة لدى الطالبات عينة البحث انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الاعتمالي.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٥) طالبة .

وسائل جمع البيانات :

أولاً :الأجهزة والأدوات :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسهم والوزن بالكم .
- أدوات الطفو (العوامات - بورد السباحة).
- كرات ملونة بأحجام مختلفة
- اطواق
- بالونات ملونة
- شرائط ملونة
- صفار
- عصى بلاستيكية ملونة
- أقماع وأطباق تدريب
- ساعة إيقاف وشريط قياس.

ثانياً : الاستمارات :

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن إعداد الباحثة .

ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح (ملحق)

لتصميم برنامج ترويحى لتعليم مهارات السباحة (الزحف على البطن) للعينة قيد البحث، قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة والمقابلات الشخصية (أساتذة متخصصين ومدرسين) للتعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن الوحدة اليومية.

١- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج الترويحى لتعليم مهارات السباحة (الزحف على البطن) للعينة قيد البحث.

٢- أغراض البرنامج :

يسعى البرنامج إلى تحقيق الأغراض التالية :

أ- اكتساب الهيئة قيد البحث بعضالمستوى البدنية وتحسين مستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن.

ب- أن يتمكن أفراد العينة من تطبيق الأداء الصحيح.

ج- اكتساب الطلاب القدرة علي التفاعل مع البرنامج الترويحى .

د- أن يتم تنمية تقبل الطالب لذاته وثقته بنفسه.

هـ- أن يتم مساعدة الطالب على التحكم في مستوي أدائه .

٣- أسس البرنامج :

راعى الباحثون عند وضع البرنامج الترويحى الأسس التالية :

أ - أن يتناسب البرنامج مع خصائص المرحلة السنوية قيد البحث .

ب- أن يشبع ميول واحتياجات العينة قيد البحث .

ج- أن يتميز بالشمول والسهولة والمرونة فى الفهم مع بساطة المجهود المطلوب للأداء .

هـ- أن يراعى التدرج من السهل إلي الصعب .

و- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المتاحة .

ح- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة.

ط- أن تكون سمة البرنامج هي التنوع والشمول والبساطة لإشباع رغبات العينة قيد البحث

ي- أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج في إطار متكامل ومترابط وفعال.

٤. محتوى البرنامج الترويحى :

يتضمن محتوى البرنامج الترويحى لتعليم مهارات السباحة (الزحف على البطن) للعينة قيد البحث.

جدول (٣)
التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي المقترح

التوزيع الزمني للبرنامج	البيان
شهر ونصف	مدة البرنامج
٦ اسابيع	عدد الاسابيع
١٨ وحدة	عدد الوحدات التعليمية للبرنامج الترويحي
٣ وحدات تعليمية	عدد الوحدات التعليمية فى الاسبوع
من ٦٠ : ٩٠ دقيقة	زمن التطبيق فى الوحدة الواحدة
من ٥٠ : ٨٠ دقيقة	زمن تطبيق الالعاب المائية
١٨٠ دقيقة : ٢٧٠ دقيقة	زمن التطبيق فى الاسبوع
١٣٥٠ دقيقة	الزمن الكلى لتطبيق البرنامج

٥- المساعدين فى تنفيذ البرنامج :

استعانة الباحثون بمجموعة من السادة المساعدين من مدرّبات السباحة بحمام سباحة جامعة المنيا أثناء تنفيذ تجربة البحث .

خطوات تنفيذ البحث:

الإجراءات الإدارية:

- شرح أهداف البحث للعينة والتأكد من رغبتهم فى الاشتراك فى البرنامج والتزامهم بأسلوب وتنفيذ التمرينات والحياة اليومية.
- الاتفاق على وقت معين لإجراء القياسات المطلوبة لعينة البحث وتحديد مواعيد تنفيذ البرنامج.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قومها (١٥) طالبة فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/٤/٢م الي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٤/٤م حيث قام الباحثون بإطلاع عينة البحث على التعليمات الخاصة بالبرنامج وأدواته وذلك للتأكد من وضع صياغة المحتوى.

واستهدفت تلك الدراسة :

- إعداد استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة للعينة قيد البحث وطرق تنفيذ هذه القياسات بما تتناسب مع طبيعة البحث.
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
 - كيفية اخذ القياسات للاختبارات قيد البحث.
 - التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثون أثناء إجراء التجربة ومحاولة التغلب عليها.
 - حساب المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.
- وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث وإجراء بعض التعديلات في تصميم وتنفيذ البحث حتي تم وضعه في صورته النهائية.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة :

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة للعينة قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٤/٤م الي يوم الخميس ٢٠٢٣/٤/٦م واشتملت تلك القياسات على اختبارات القدرات البدنية واستمارة مستوى الأداء الفني في (سباحة الحرة) قيد البحث .

تنفيذ التجربة :

تم تنفيذ التجربة في الفترة من الاحد ٢٠٢٣/٤/٩م الي يوم الخميس ٢٠٢٣/٥/١٨م ولمدة (٦) اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعيا بإجمالي (١٨) وحدة ، وتم تطبيق محتوى البرنامج الترويحي المقترح قيد البحث.

القياسات البعديّة :

قام الباحثون بإجراء القياسات البعديّة وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٥/٢٠م الي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٥/٢٢م وراعى ان تتم القياسات في نفس ظروف واجراءات القياسات القبليّة .

المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي

SPSS ٧٢٦ ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.
- ✓ وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (٠,٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج:

يستعرض الباحثون نتائج البحث وفقاً لترتيب التالي:

١. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد عينة البحث في مستوى الأداء المهاري لسباحة الحرة قيد البحث.
٢. نسب تحسن الطالبات أفراد عينة البحث في مستوى الأداء المهاري لسباحة الحرة قيد البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد عينة البحث في مستوى الأداء المهاري لسباحة الحرة قيد البحث (ن = ١٥)

النقاط الفنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الاحصائية	
	١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
وضع الجسم	٠.٥١	٠.٧٥	١.١٣	٠.٨٤	٩.٢٥٤	دال
ضربات الرجلين	٠.٤٩	٠.٩٥	١.٠٩	١.٠٦	٨.٦٧٣	دال
حركات الذراعين	٠.٥٥	٠.٨٨	١.٠٦	١.١٧	١٠.٤٥٩	دال
التنفس	٠.٢٣	١.٠٠	٠.٩٤	٠.٩٠	٩.٥٧٧	دال
التوافق	٠.٣٥	٠.٧٦	٠.٨٧	٠.٥٦	١١.٤٠٩	دال
المجموع	٢.١٣	١.٣٧	٥.٠٩	٢.٠٠	٩.٩٦١	دال

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه واحد عند درجة حريه (١٤) ومستوى ٠.٠٥ = ١.٧١١ يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد عينة البحث في جميع النقاط الفنية الخمس لمستوى الأداء المهاري لسباحة الحرة قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .

جدول (٥)

نسب تحسن اختبارات المستوى المهاري لسباحة الحرة قيد البحث لدى الطالبات أفراد عينة البحث

النقاط الفنية	وحدة القياس	متوسط القياسات القبلي والبعدي			نسبة التحسن
		٢م	١م	٢م - ١م	
وضع الجسم	الدرجة	١.١٣	٠.٥١	٠.٦٢	% ١٢٢
ضربات الرجلين	الدرجة	١.٠٩	٠.٤٩	٠.٦٠	% ١٢٢
حركات الذراعين	الدرجة	١.٠٦	٠.٥٥	٠.٥١	% ٩٣
التنفس	الدرجة	٠.٩٤	٠.٢٣	٠.٧١	% ٣٠٩
التوافق	الدرجة	٠.٨٧	٠.٣٥	٠.٥٢	% ١٤٩
المجموع	الدرجة	٥.٠٩	٢.١٣	٢.٩٦	% ١٣٩

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

تحسن درجات الطالبات عينة البحث في اختبارات النقاط الفنية للمستوى المهاري لسباحة الحرة قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن ما بين (٩٣%، ٣٠٩%) في حين بلغت نسبة إجمالي التقييم الفني (١٣٩%).

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

يشير جدول (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في المراحل الفنية لسباحة الزحف على البطن (وضع الجسم ، ضربات الرجلين ، حركات الذراعين ، التنفس ، التوافق) (إجمالي المستوى الفني) والمجموعة الكلي لسباحة الزحف على البطن والمتمثلة في وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد ترجع إلى استخدام البرنامج الترويحي للتعلم مما ساعد على تحفيز الطالبات نحو التعلم والتطلع إلى كل جديد

ويعزو الباحثون ذلك أيضاً إلى أن البرنامج الترويحي يتميز ببعض المميزات التربوية والتي تؤدي إلى بقاء أثر التعلم حيث أنها تثير اهتمام وانتباه الطالبات وتنمي حب الاستطلاع وتحفزه على الاستمرارية في التعليم كما تساعد المتعلم على تكرار الأداء للعديد من المرات كما أنها تثير معظم الحواس لدى المتعلم بواسطة البرنامج الترويحي ، وذلك يزيد من إقبال عدد المتعلمين وتتلاشى الرتابة والملل مما يؤدي إلى زيادة التحصيل لدى المتعلم كماً ونوعاً .

ويرى الباحثون أن سبب تفوق الطالبات عينة البحث يرجع إلى أن البرنامج الترويحي الذي تم تقديمه للعينة قيد البحث كان يناسب مستوى قدراتهم وميولهم وعمل على مراعاة الفروق الفردية بينهم ، كما أثار دافعيتهم للتعلم كما أن استخدام البرنامج يمكن التعلم من مقابلة الفروق الفردية بينهم واعطاء كل منهم الخبرات التي تناسبه مما يزيد من إيجابيتهم واثارة حماسهم ومساعدتهم على التفكير الإيجابي وتؤدي في النهاية إلى جودة واتقان الجانب المهاري لسباحة الزحف على البطن.

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى استخدام البرنامج الترويحي المائي والذي يحتوي على العديد من الألعاب والأنشطة التعليمية والترويحية التي يتم تنفيذها باستخدام تعليم مهارات سباحة الحرة قيد البحث . كما يعزو الباحثون أيضاً تلك النتيجة إلى التعدد في استخدام التدريبات المائية داخل البرنامج الترويحي المقترح، وما يحتويه البرنامج الترويحي من تدريبات تتناسب مع المرحلة السنوية للعينة قيد البحث، وأيضاً مع مستوى وفكر الطالبات وتحسن مستواهم البدني والذي يعود بالإيجاب على تحسن مستواهم لتعلم واتقان مهارات سباحة حرة . كما ترجع تلك النتيجة إلى انتظام أفراد عينة البحث في تنفيذ الوحدات الأساسية للبرنامج مع الالتزام بالزمن المحدد لكل وحدة مع مراعاة التدرج في الألعاب من السهل إلى الصعب حيث أن كل ذلك يساعدهم في إدراكهم وتفهمهم لذاتهم وقدراتهم البدنية والمهارية حتى يكونوا واثقين بأنفسهم ومن ثم يكونوا قادرين على تحقيق واتقان سباحة الحرة بصورة سليمة .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه دراسة "حمد" سالم (٢٠٢١م) (٤)، إبراهيم حسن (٢٠١٥م) (١) سوزي مخلص (٢٠٢٠) (٥) الى ان تقسيم المهارات التعليمية باستخدام البرامج الترويحية يؤدي الى زيادة فرص النجاح مما يؤدي الى تجنب سلبية المتعلم وزيادة مشاركتهم الإيجابية في اكتساب الخبرة في المهارات قيد البحث.

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى الأداء المهاري للسباحة الحرة قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

ويتضح من جدول (٥) نسب تحسن اختبارات المستوى المهاري لسباحة الحرة قيد البحث لدى الطالبات أفراد عينة البحث . تحسن درجات الطالبات عينة البحث في اختبارات النقاط الفنية لسباحة الحرة قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن في (وضع الجسم الى ١٢٢ %) ونسب تحسنهن في (ضربات الرجلين الى ١٢٢ %) ونسب تحسنهن في (حركات الذراعين الى ٩٣ %) ونسب تحسنهن في (التنفس الى ٣٠٩ %) ونسب تحسنهن في (التوافق الى ١٤٩ %) ، في حين بلغت نسبة (إجمالي التقييم الفني بنسبة ١٣٩ %) .

ويعزو الباحثون التقدم والتحسين الذي طرأ على عينة البحث الى البرنامج الذي يناسب مستوى قدراتهم وميولهم و مراعاة الفروق الفردية بينهم ، كما اثار دافعيتهم للتعلم كما ان استخدام البرنامج يناسب خبراتهم التي تناسبه مما يزيد من ايجابيتهم واثارة حماسهم ومساعدتهم على التفكير الإيجابي وتؤدي في النهاية الى جودة واتقان الجانب المهاري ، ونسبة التحسن ترجع الى التعدد في استخدام التدريبات المائتية داخل البرنامج الترويحي .

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نسب تحسن أفراد العينة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الحرة لطالبات قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

الإستنتاجات والتوصيات:

أولا : الإستنتاجات:

- في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء أهدافه وفروضه وطبيعة العينه والمعالجات الإحصائية المستخدمة أمكن للباحثون التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:
- ١- البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن.
 - ٢- تحسن درجات الطالبات عينة البحث في اختبارات النقاط الفنية لسباحة الحرة قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن ما بين (٩٣٪ : ٣٠٩٪) في حين بلغت نسبة إجمالي التقييم الفني بنسبة (١٣٩٪).

ثانيا: التوصيات:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن على عينات مختلفة.
- ٢- الاستفادة من تطبيق برنامج العاب الترويحية على مراحل سنية مختلفة.
- ٣- ضرورة تصميم وبناء برامج اخرى ترويحية لتعلم باقى انواع السباحات المختلفة قيد البحث
- ٤- اجراء دراسات اخرى باستخدام البرامج الترويحية على عينات ومهارات ومتغيرات اخرى .
- ٥- اجراء مزيد من هذه الأبحاث المشابهة في هذا المجال نظرا لان قبول نتائج الأبحاث العلمية يعتمد على ثبات النتائج في أبحاث مشابهة.

المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١ - ابراهيم عبدالرازق حسن (٢٠١٥م) : تأثير استخدام أنبوبة التنفس (السنوركل) على تحسين متغيرات الأداء الفني والمستوي الرقمي لسباحي الحرة الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كمية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢ - أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): تعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ٣ .
- ٣ - أشرف محمود مرسي (٢٠١٢): تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المائي علي بعض المتغيرات النفسية لدي كبار السن ، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد (٤٦) العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق .
- ٤ - حمد سالم الزايد (٢٠٢١م): برنامج ترويحي مائي مقترح وأثره على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، مجلة العلوم وفنون التربية البدنية والرياضية العدد السادس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة سوهاج.
- ٥ - سوزي مخلص محمد كامل (٢٠٢٠): استخدام أساليب مختلفة لتطوير القوة الخاصة العضلات العاملة للجذع والرجلين وتأثيرها علي مستوى الأداء الرقمي لناشئ سباحي الدولفين، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه، جامعه طنطا.
- ٦ - قاموس المورد (٢٠٠٦م) : دار العلم الملايين ، بيروت ، لبنان ، ط ٤٠ (الطبعة الأربعون).
- ٧ - كمال درويش ، إسماعيل حامد (٢٠٠١م) : التنظيمات في المجال الرياضي ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .
- ٨ - كمال عبدالحميد اسماعيل ، عز الدين جاد ، عبدالمحسن العازمي(٢٠١٢م) : الترويج الرياضي للشباب ، دار.الفكر العربي ، ط ١ ، القاهرة ،
- ٩ - لمياء رضوان لبيب (٢٠١٠) : تصميم برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في كرة اليد، بحث عملي منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - تحديات الألفية الثالثة، مجلد (٢) كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان .
- ١٠ - ليلي زهران (١٩٩٧م): التمرينات الفنية الإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١١ - محمد علي القط (٢٠٠٢): استراتيجيه التدريب الرياضي في السباحه ، الجزء الاول مركز الكتاب للنشر القاهرة.

- ١٢- محمد كمال أميري ، عصام بدوى (١٩٩٢م): التطور العلمي لمفهوم الرياضة ، مكتبة النهضة .
- ١٣- محمد محمد عبدالسلام عبدالفتاح (٢٠٠٠م): تأثير برنامج ترويحى مائي مقترح لتعليم المهارات الأولية الأساسية في السباحة للأطفال من (٥-٦) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٤- محمد محمود الحليلة(٢٠٠١م) : التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية ، دار الكتاب العين ، الامارات العربية المتحدة .
- ١٥- محمود إسماعيل طلبة(٢٠١٠م): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة .
- ١٦- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي (٢٠٠٥م): دليل رياضة السباحة ، ج٢، دار المهدي للنشر والتوزيع ، المنيا.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تروحي علي تعلم مهارات السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية

يهدف البحث الي تصميم برنامج تروحي مائي ومعرفة تأثيره على مستوى الاداء المهاري للسباحة الحرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ،استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بإتباع القياسات القبليه والبعديه ،اشتمل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب وبلغ قوام العينة (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وقد تم استبعاد من لهم خبرة سابقة بالسباحة ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالبة واتباع معهم البرنامج المقترح وعينة استطلاعية قوامها (١٥) طالبة ، البرنامج المقترح له تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ، تحسن درجات الطالبات عينة البحث في اختبارات النقاط الفنية لسباحة الحرة قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن ما بين (٩٣٪ : ٣٠٩٪) في حين بلغت نسبة إجمالي التقييم الفني بنسبة (١٣٩٪) .

The effect of a recreational program on learning swimming skills for female students of the College of Physical Education

The research aims to design a water recreation program and find out its effect on The level of skill performance for freestyle swimming among female students of the College of Physical Education at Al-Mania University, the researchers used the experimental method using the experimental design for one experimental group by following the pre- and post-test measurements . The research community included the students of the first division at the College of Physical Education, University of Al-Mania for the academic year ٢٠٢٢/٢٠٢٣, and the research sample was selected in a deliberate way from the students, and the sample size was (٣٠) female students from the research community, and those with previous experience in swimming were excluded, and the sample was divided into an experimental group There are (١٥) female students and follow the proposed program with them and a survey sample (١٥) female students. The proposed program has a positive effect in improving the level of skilled performance for belly crawling, the grades of female students in the research sample improved in the technical points tests for freestyle swimming under research, where their improvement percentages ranged between (٩٣%: ٣٠٩%) while the percentage of the total technical evaluation reached (١٣٩%) .