

تأثير برنامج ألعاب ترويحية على مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم

أ.د/ سامية فريد

أ.م.د/ أحمد محمد هاشم

أحمد محمد عبداللطيف

مقدمة البحث:

لقد إزدادت في الاونة الأخيرة البرامج الموجهة لتعليم السباحة للأطفال نتيجة للتطور التكنولوجي للحياة ، وايضا للقراءات المتقدمة في أصول تعليم السباحة، وايضا رياضة السباحة تعد أحد الأنشطة الترويحية الهامة فالضحك والسعادة صفات واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم للسباحة.

ويرى كلا من "كمال درويش، أمين الخولى"(2001م) أن لكل برنامج ترويحي أهداف محددة نحاول بلوغها من خلال تنفيذه وادارته وذلك حتى يتحقق الفائدة من اعداده لذلك ينبغي تحديد الأهداف والأغراض لأن تحديدها بوضوح يساعد في بناء جوانب البرنامج المختلفة ويوجه البرنامج الى الطريق الصحيح لتحقيق الغاية منه. (9 : 378)

ويشير كلاً من "محمد الحماحمى،عايدة عبد العزيز"(2007م) أن الرياضات والألعاب تمثل الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضى كما أنه يمكن تنظيم مناسبتها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات ،وبذلك نجد أن الاشتراك فى تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهارى، السن،الجنس ،الحالة البدنية ، والحالة الصحية للفرد. (11 : 84)

*** أستاذ بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
** استاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
* باحث ماجستير بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.SS)
Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>
E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

يرى كلا من مصطفى كاظم وأبو العلا عبدالفتاح وأسامة راتب (2005م) أن السباحة هي رياضة الرياضات وهي من أهم الرياضات التي تساهم في رفع الكفاءة البدنية والعقلية والأجتماعية للفرد الممارس . (13 : 13)

تشير سميرة محمد (2017م) أن السباحة هي احدى الرياضات المائية وعصبها الأساسي ،حيث أنها تتصف في ادائها عن باقي الألعاب الأخرى بصفة الأستمراروالأسياب الدائم الذي يظهر في العمل المستمرالمبادل بين حركات الذراعين والرجلين . (8 : 39)

مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثون للبطولات التابعة للاتحاد المصري للسباحة تبين للباحثون وجود عدد كبير جدا من السباحين يحتاجون الى تعليم الاداء الصحيح للسباحات الاربعه الذي يؤهلهم للوصول الى المستويات العليا ولقد لاحظ الباحثون من خلال متابعة التدريب على مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم أن هذه الفترة من الإعداد تتسم بالانمطية في تنفيذ المهارات والتي تعتمد على التكرار لفترات طويلة لتعديل الأداءات لتأسيس اللاعبين والتي قد تصل إلى ستة أشهر مما يؤدي الى الشعور بالملل الشديد في تنفيذ هذه المهارات ، ورغبة السباحين في الإنتقال إلى المهارات المتقدمة سريعا وقد ينتج عنه أيضاً تسرب بعض السباحين من التدريب ، ونظراً لما يحتاجه السباح في هذه المرحلة من إضفاء الجانب الترويحي على التدريب لإستثارة حماس ونشاط السباحين للإستمرار في الممارسة وهذا ما دفع الباحثون الى تصميم برنامج العاب ترويحية مقترحة ومعرفة تأثيره على مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم وذلك كمحاولة جادة للإرتقاء بمستوى اداء المهارات لدى العينة قيد البحث ، وكذلك لندرة الأبحاث التي تتعلق بالبرامج الترويحية الرياضية في السباحة على حد علم الباحثون.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى:-

- التعرف على تأثير برنامج العاب ترويحية على اداء مهارات 100م متنوع لسباحي

النجوم

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.SS)
Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>
E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى اداء مهارات 100م متنوع لدى العينة قيد البحث.
2. معدل التغير الحادث فى تحسين اداء مهارات 100م متنوع لدى عينة قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

البرنامج Program :

يعرفه إسحاق يعقوب القطب بأنه تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التى تتبع من المنهج وكل مايتعلق بتنفيذة يشمل الزمن ، المدرس ، الطريقة ، الإمكانيات ، المحتوى ، التنظيم ، طرق التقويم. (3: 64)

سباحى النجوم – stars swimmers

هى مرحلة ما بين فترة التعليم الأولى وفترة اشتراكهم فى المنافسات وتتراوح من عمر(10) سنوات ويتم فيها التركيز على تحسين الاداء الفنى للسباحات الاربعه.(تعريف اجرائى)

الدراسات المرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية :

1- قام " إبراهيم حسن " (2020م) (1) بدراسة بعنوان "أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة" وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج الترويحي على القيم الخلقية لدى العينة التجريبية للبحث، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة .

2- قام "حمد سالم " (2021م) (5) بدراسة بعنوان "برنامج ترويحي مائى مقترح وأثره على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت " وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي مائى على تعليم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة

المتوسطة بدولة الكويت، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الأداء المهارى حيث فاقت "ت" المحسوبة قيمة "ت" الجدولية ويرى الباحث أن التقدم والتحسين فى جميع متغيرات مستوى الأداء المهارى يكون راجع إلى استخدام البرنامج الترويحي المائى .

ثانيا: الدراسات الاجنبية :

1- قام ريتشارد (2003م) (17) بدراسة بعنوان "فاعلية التدريب الترويحي في تعليم الأطفال الغطس بطريقة فنية سليمة" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على حجم الخبرات التعليمية المتراكمه لدي الأطفال نتيجة استخدام طريقة التدريب الترويحي ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشئ من ناشئ الغطس، سن (12) سنة ذات التصميم التجريبي لمجموعتين إحدهم تجريبية والإخرى ضابطة، ومن أدوات جمع البيانات أستخدم الباحث استمارة تقييم الأداء من خلال المحكمين و إستماره تقييم الأداء من خلال الوالدين وقد أسفرت النتائج فعالية التدريب الترويحي في تطوير وتحسين المهارات المعقدة للغطس افضل من البرنامج التقليدي لتعليم ناشئ الغطس.

2- قامت "جوليان روينيو Julien Robina " (2008م) (16) بدراسة بعنوان " أثر الألعاب المصغرة على الجوانب البدنية والقلبية والعضلية للاعبى كره القدم" واستهدفت الدراسة معرفة أثر التدريب بثلاثة أنواع الألعاب المفصلة على المتغيرات العضلية والقلبية والبدنية للاعبى كره القدم ، لقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين بأستخدم القياس القبلي والبعدي، وقسمت إلى مجموعتين بالتساوي إحدهما ضابطة والإخرى تجريبية ، تمثلت العينة في (16) لاعب كرة قدم متطوعين مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي إحدهما ضابطة والإخرى تجريبية ، وكانت من أهم النتائج أن الالعاب الصغيرة أدت دورا فعالا وكبيرا في تطوير على الجوانب البدنية

والقلبية والعضلية للاعبين كرة القدم، وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي
لأفراد المجموعة التجريبية مما يؤكد على أهميته الألعاب الصغيرة ودورها في تنمية
الجوانب البدنية والقلبية والعضلية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي، وذلك لملائمته
لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث سباحي النجوم مرحلة (2012) والبالغ عددهم (50) سباح.

عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجربة على سباحي النجوم بنادي 6 أكتوبر بمحافظة الجيزة
لمرحلة (10) سنوات ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (32) سباح مسجلين
بسجلات النادي والاتحاد المصري للسباحة، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة
قوامها (5) سباح ، وتم اختيار (20) سباح لعينة البحث الأساسية، تم إستبعاد (7) سباحين وذلك
لعدم الأنتظام في التدريب، ثم قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث الأساسية.

4 - وسائل جمع البيانات :

قام الباحثون بتحديد الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات :-
اولا: الأدوات والأجهزة المستخدمة لتنفيذ البرنامج :

- 1- أدوات الطفو (العوامات - بورد السباحة) .
- 2- كرات ملونة بأحجام مختلفة .
- 3- اطواق .
- 4- بالونات ملونة.
- 5- شرائط ملونة.
- 6- 8- لعب لها خاصية الغوص .
- 7- 9- عصي بلاستيكية ملونة .
- 8- 10- أقماع وأطباق تدريب .
- 9- 11- ساعة إيقاف (Stopwatch).

6- صفارة . 12- كاميرا فيديو ديجيتال لتصوير أفراد العينة.

7- كرات تنس طاولة .

ثانيا : الإستمارات :-

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول برنامج العاب ترويحية. مرفق (1)

- إستمارة تقييم المهارات الفنية 100 متنوع لسباحي النجوم. مرفق (2)

ثالثا : الأختبارات:

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التي تمكن من الإطلاع عليها في مجال رياضة السباحة ، وذلك لكي يتمكن من جمع أكبر قدر من الاختبارات لكي يستخدمها في تطبيق البرنامج وكانت من الاختبارات التي تم إختيارها والقياسات التي يمكن أن ترتبط أو تؤثر علي نتائج البحث وتعمل علي تحقيق أهدافه ومنها :

1. السن (العمر الزمني).

2. الوزن .

3. العمر التدريبي .

4. إختبارات تقييم المهارات الفنية 100 متنوع لمبتدئين في السباحة. مرفق (2)

➡ شروط اختيار الخبراء:

قام الباحثون باختيار الخبراء البالغ عددهم (10) خبراء في مجال التربية الرياضية وفقا للشروط التالية:-

1- لا يقل عن خبرة 10 سنوات في مجال تدريب رياضة السباحة وفي مجال الترويج

والادارة الرياضية.

الدراسة الأستطلاعية :

أجريت الدراسة الأستطلاعية في يوم السبت الموافق(2021/10/27)على عينة قوامها (5) سباحين من سن(10 سنوات) بنادى مدينة 6 أكتوبر وتهدف هذه الدراسة الى :

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.SS)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومطابقتها للشروط والمواصفات الخاصة بالقياسات والاختبارات في التجربة .
- التأكد من مناسبة البرنامج الترويحي لسباحي النجوم قيد البحث .
- التأكد من تفهم السباحين لطريقة أداء المهارات .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعه لها .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس .
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل سباح لكل اختبار عند القياس.
- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات الأساسية.
- التدريب على زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات وتفادي الوقوع في الأخطاء وضمان صحة تسجيل البيانات.
- ترتيب سير الاختبارات وأداؤها وتقنين فترات الراحة بينها.
- مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- التعرف على مدي مناسبة المكان للأدوات المخصصة لإجراء الاختبارات.

- القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم (الأحد) الموافق (2021\10\31) واشتملت هذه القياسات علي (الطول – الوزن – العمر التدريبي) ، والاختبارات قيد البحث .

- برنامج ألعاب الترويحية :

قام الباحثون بتطبيق برنامج الالعاب الترويحية علي العينة قيد البحث حيث استغرقت (12 اسبوع) في الفترة من 2021\11\1 الي 2022\1\31، اشتمل الأسبوع الواحد علي ثلاث وحدات ترويحية طبقاً للجدول رقم (1)

- القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي وذلك في يوم (الثلاثاء) الموافق (2022\2\1)

- برنامج ألعاب ترويحية :

تم اختيار محتوى برنامج ألعاب الترويحية من خلال الإطلاع على بعض المراجع المتخصصة والبحوث المرتبطة وكذلك استشارات مع خبراء في هذا المجال، ويتضمن برنامج ألعاب الترويحية والمكون من (36) وحدة على تمرينات متنوعة وألعاب ترويحية داخل حمام السباحة والتي يؤديها السباحين بمفردهم أو مع الزميل أو ضمن مجموعة بأدوات أو بدون وذلك بهدف تنمية المهارات الأولية قيد البحث . مرفق (1)

-محتوى البرنامج :

ألعاب ترويحية مقترحة تؤدي داخل الماء تعمل على تنمية المهارات الأولية للعينة قيد البحث، مع استخدام بعض الأدوات في التنفيذ بمساعدة الباحثون والمساعدین.

-تنظيم البرنامج:

تم تطبيق البرنامج بحمام السباحة التابع بنادي مدينة 6 أكتوبر بالجيزة خلال الفترة من 2021/11/1 حتى 2022/1/31 حيث أن المدة الكلية للبرنامج (12) أسبوعاً أي (3) أشهر بواقع (3) وحدات أسبوعياً ، مدة الوحدة (90ق) فإن عدد وحدات البرنامج الكلية هي (36) وحدة .

جدول (1)

التقسيم الزمني للبرنامج المقترح

م	متغيرات البرنامج	الفترة
1	مدة تنفيذ برنامج ألعاب ترويحية.	3شهور(12) أسبوع
2	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.	(3) وحدات أسبوعياً
3	زمن الوحدة التدريبية	90 دقيقة

4	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية.	15 دقائق
5	زمن الجزء التمهيدي في الوحدة التدريبية.	15 دقائق
6	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية .	50 دقيقة
7	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية .	10 دقائق
8	عدد الوحدات التدريبية.	(36) وحدة

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة وفي ضوء أهداف وفروض البحث قام الباحثون بتجميع النتائج بدقة وتنظيمها ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS).

عرض النتائج :

في ضوء أهداف البحث يعرض الباحثون نتائج الدراسة على النحو التالي:

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسات القبليّة و القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في استمارة تحليل الاداء للمتغيرات المهارية " قيد البحث " ن= (20)

م	ابعاد الاستمارة	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		م.ف	ع.ف	قيم(T)
		ع+	س	ع+	س			
1	الحره	1.031	20.700	0.875	23.350	2.650	1.089	10.878
2	الظهر	1.361	18.800	0.852	22.100	3.300	1.625	9.079
3	الصدر	0.578	11.350	1.209	18.100	6.750	1.482	20.364
4	الفراشة	1.069	9.250	1.447	16.900	7.650	1.725	19.831
	الدرجة الكلية	1.744	60.100	2.716	78.700	18.600	3.315	25.092

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.021 دال

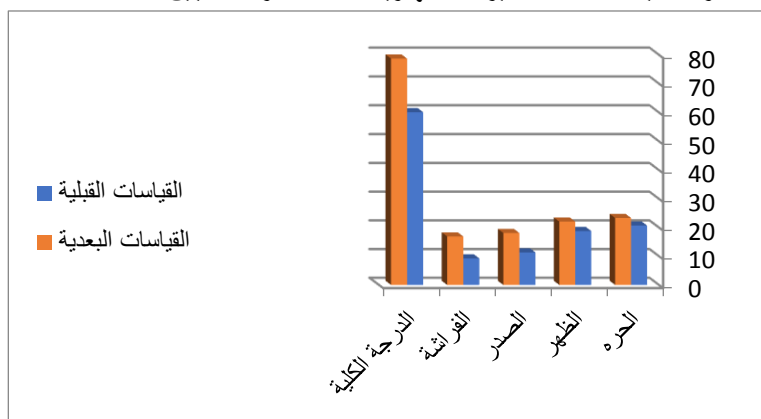
يتضح من بيانات جدول (2) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسط درجات القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية على جميع ابعاد استمارة تحليل الاداء للمتغيرات المهارية " قيد البحث "، ولصالح القياسات البعدية.

جدول (3)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في استمارة تحليل الاداء للمتغيرات المهارية " قيد البحث " ن= (20)

م	ابعاد الاستمارة	القياسات القبليّة	القياسات البعديّة	نسب التغير
1	الحره	20.700	23.350	12.8
2	الظهر	18.800	22.100	17.6
3	الصدر	11.350	18.100	59.5
4	الفراشة	9.250	16.900	82.7
	الدرجة الكلية	60.100	78.700	30.9

يتضح من بيانات جدول (4) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة في ابعاد استمارة تحليل الاداء للمتغيرات المهارية قد انحصرت ما بين 12.8% ، 82.7% .



شكل (1)

النسبة المئوية لأداءات المهارية للقياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لسباحي النجوم

مناقشة النتائج :

وفقا لنتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث واسترشادا بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف تتم مناقشة النتائج وذلك طبقاً لما يلي :

مناقشة نتائج الفرض الأول : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء مهارات 100م متنوع لسباحى النجوم لدى العينة قيد البحث.

يتضح من جدول (2) الي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه على المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، وهذا يدل على ان برنامج الألعاب الترويحية المقترح له تأثير ايجابي فى تنمية تلك المهارات فضلا عن احتواء البرنامج على ألعاب ترويحية تسهم فى تنمية مهارات 100م متنوع لسباحى النجوم.

ويرجع الباحثون ذلك إلى البرنامج المقترح الذي اشتمل على ألعاب ترويحية متنوعة فى كلا من (قدرة القدمين ، قدرة الذراعين ، التوافق، المرونة ، التوازن ، الرشاقة، سرعة رد الفعل) راع فيها الباحثون الأسس العلمية التى تكفل تحقيق الهدف عند تطبيق البرنامج وهى التدرج من السهل إلى الصعب، التدرج من البسيط إلى المركب التنوع فى الأنشطة، توفير عوامل الأمن والسلامة وإزالة عامل الخوف، الانتقال من المعلوم للمجهول مع التعزيز المستمر، إتاحة الفرصة للسباح للتعبير عن نفسه فى حدود قدراته وإمكانياته وإتاحة فرص أكبر للنجاح وتقبل الغير من خلال تطبيق الألعاب الترويحية المقترحة والتي تراعى القدرة على الأداء والمشاركة الايجابية وكذلك سهولة هذه الأهداف ،

وتتفق هذه النتائج مع الدراسة التي قام هيثم سيد" (2005م)(14)،جوليان روينيو Julien Robina(2008م)(16) ، سعادخيري(2010)(7) ، محمداباظه(2014م)(12)، ياسر مبروك(2017)(15)،ريم أحمد (2018م)(6)، إبراهيم حسن" (2020م)(1) ، من حيث أن اختيار السن المناسب لبداية عملية تعليم المهارات فى السباحة وكذلك مراعاة المؤثرات النفسية

كالحوافز وعدم الإيجار تزيد من مستوى الثقة بالنفس لدي السباح وبالتالي تعلم المهارات التمهيدية في السباحة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: معدل التغير الحادث في تحسين مستوى اداء مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم لدى عينة قيد البحث.

يوضح جدول (3) وشكل (1) أن معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث قد إنحصرت ما بين 12,8% ، 82,7% .

يرجع الباحثون معدل التغير إلى ما لاحظته من تقدم في اداء سباحي النجوم المجموعة التجريبية أثناء تطبيق البرنامج عليهم، بالإضافة الى ثراء الانشطة والتدريبات المقدمة في البرنامج التي تعتمد على التشويق والاثارة ومتعة بذل الجهد والمشاركة بين السباحين لتحقيق الأهداف المرجوة منها، بالإضافة الى أن البرنامج كان غنيا بالتدريبات التي اكسبت اللاعبين المهارات الفنية وكذلك دعمت الشعور بالقدرة على تحمل المسؤولية وتبعاتها في المنافسات الرياضية، وكذلك تنوع المثيرات المستخدمة في هذا البرنامج بصورة أدت الى رفع دافعية السباحين في تطبيق وتنفيذ هذه التدريبات والمشاركة بإيجابية مما كان له تأثيرا ايجابيا على نموهم الفني والمهاري. مما سبق يتضح الدور الفعال للبرنامج الترويحي لمرحلة 10 سنوات لمبتدئ ومبتدئات السباحة في تحقيق قدر كبير من نمو وتطور المهارات وهذا يسهم بشكل فعال وجيد في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهارى لسباحي النجوم في هذه المرحلة العمرية.

كما تنفق أيضا النتيجة الحالية مع دراسة كل من "هيثم سيد(2005م)(14)، ريم أحمد(2018م) (6) ، ياسر مبروك(2017م)(15)، اسماعيل يوسف ومصطفى حجاج(2009م)(5)، على أن استخدام برامج ترويحية كان له أثر فعال في تحسين أداء سباحي النجوم من خلال التدريبات المتنوعة واستخدام أهداف مشوقة للعب والتنافس لاحترازها.

الاستخلاصات:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أداء مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم .
- 2- معدل التغير الحادث في تحسين اداء مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم للمجموعه التجريبيه قد انحصرت ما بين 12,8% ، 82,7%.
- 3- برنامج العاب الترويحية له تأثير واضح بمقارنته بالبرنامج التقليدي في تعليم مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم.
- 4- برنامج العاب الترويحية المستخدم في الدراسة إحرز نجاحا ملحوظا في تحسين مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم.

التوصيات:

1. الاستفادة من تطبيق برنامج العاب الترويحية على مراحل سنية مختلفة من سباحي النجوم.
2. استخدام الألعاب المبتكرة لما لها من تأثير علي تحسين مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم.
3. التوصية بتنفيذ برنامج العاب الترويحية على عينات أكبر من سباحي النجوم 10 سنوات للتحقق من إمكانية تعميمه ووضعها ضمن برامج الاتحاد المصري للسباحة .
4. إجراء مزيد من هذه الأبحاث المشابهة في هذا المجال نظرا لأن قبول نتائج الأبحاث العلمية يعتمد على ثبات النتائج في أبحاث مشابهة.

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

- 1- إبراهيم حسن (2020م) : أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلفية لدى ناشئي السباحة ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها .
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي القاهرة، ط1. (1994م)
- 3- أسحاق يعقوب : مفهوم الترويح ونظريات وأسسه فى المجتمعات الحضارية ، دولة الكويت ، ط3. (1988م)
- 4- إسماعيل أحمد يوسف ، مصطفى أحمد حجاج(2009م) : فاعلية برنامج ترويحى رياضى لتطوير الأداء المهارى للمصارعين ، إنتاج علمى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 5- حمد سالم الزايد (2021م): : برنامج ترويحى مائى مقترح وأثره على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، مجلة العلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة سوهاج.
- 6- ريم أحمد نكى (2018م) : برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدى أطفال متلازمة داون ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- 7- سعاد خيرى كاظم (2009م) : برنامج رياضى ترويحى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسى(2010-2009)، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثانى.

- 8- سميرة محمد (2017م) : تعليم - تدريب - تنظيم ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1.
- 9- كمال الدين عبدالرحمن : الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ-الفلسفة-درويش، أمين أنور الخولي الأبحاث-البرامج والأنشطة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1 . (2001م)
- 10 كمال الدين عبدالرحمن : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ،مركز الكتاب لدرويش ،محمد محمد للنشر ، القاهرة، ط3.
- الحماحي (2001م)
- 11 محمد محمد الحماحمي ، : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، عايد عبد العزيز (2007م) ط2، القاهرة .
- 12 محمد نبيل اباضه (2014م) : تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
- 13 مصطفى كاظم ، أسامة راتب، : السباحة من البداية للبطولة ، دار الفكر العربي، القاهرة أبو العلا عبدالفتاح ، الطبعة الرابعة. (2005م)
- 14 هيثم سيد محمد (2005م) : برنامج تروحي رياضي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- 15 ياسر مبروك شاهين : تأثير برنامج ألعاب تروحية غرضية على بعض المؤشرات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان. (2017)

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 16- Robina Julien (2008) : The Impact of Mini games On the Physical, Cardiovascular and Muscular Aspects of Soccer Players, Unpublished PhD Thesis, Faculty of Physical Education, Yarmouk University.
- 17- Richardson (2003) Children And Diving the Recreational – Diving Training Perspective, Melbourne, Vic.

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج العاب ترويحية علي مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم لدى العينة قيد البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (32) سباح مسجلين بسجلات النادي والاتحاد المصري للسباحة ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (5) سباحين، وتم اختيار (20) سباح لعينة البحث الأساسية ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، ثم قامت الباحثون بتنظيم البيانات تمهيدا للمعالجات الإحصائية، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، تم استنتاج أن معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين 12,8%، 7,82% ، يوصى الباحثون بالاستفادة من تطبيق برنامج العاب الترويحية على مراحل سنية مختلفة من سباحي النجوم.

Summary of the research

This research is intended to know the effect of the proposed play program for the purpose of improving the level of performance of the initial skills of beginners in swimmers in the sample under review. The sample of the research was chosen by the non-antdom sampling method consisting of (32) swimmers registered in the records of the club and the Egyptian Swimming Federation. The scoping study was conducted on a random sample consisting of (5) swimmers, and (20) swimmers were selected for the basic research sample. The researchers used the empirical method as it is proportionate to the nature of the research. Then, the researchers prepared the data as a prelude to the statistical treatments. After the statistical treatment of the data, it was concluded that the percentages of change between the pre and post measurements of the empirical group in the skill measurements under review were limited to between 12.8% and 82.7%. The researchers recommend to take advantage of the application of the proposed play program on different age levels of star swimmers.

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.SS)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg