

فاعلية تدريبات مائية ترويحية علي المستوى الرقمي لبراعم السباحة

أ.م.د/ محمد محمود علي عبد العظيم

أستاذ مساعد الادارة الرياضية والترويج

كلية علوم الرياضة جامعة بنها

mohamedelnagar@gmail.com

أ.د. عبير جمال شحاتة

أستاذ ورئيس قسم تدريب الرياضات المائية

كلية علوم الرياضة بنات بالجزيرة- جامعة حلوان

ahddmohamed99@gmail.com

عهد محمد سيد

ahd.mohamed.saved@helwan.edu.eg

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث وبصورة اساسية إلى وضع تدريبات مائية ترويحية علي المستوى الرقمي لبراعم السباحة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم السباحة مواليد 2014 بنادي الزمالك للالعاب الرياضية والبالغ عددها (80) برعم، وبلغت قوام عينة البحث الاساسية (50) برعم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى المجموعة التجريبية بواقع (25) برعم، والثانية المجموعة الضابطة بواقع (25) برعم، تم إجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة قوامها (12) برعم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية، لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، وأظهرت اهم نتائج البحث الى أن التدريبات المائية الترويحية الذي تم تطبيقها علي المجموعة التجريبية كان لها التأثير الإيجابي في تحسين المستوى الرقمي لسباحي البراعم مقارنة بالمجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية: التدريبات، البراعم، السباحة

The effectiveness of digital recreational aquatic training for swimming buds

Research abstract :

This research aims primarily to develop recreational water training that affects the level of skill performance of swimming buds. The researcher used the experimental method using the experimental design for two groups, one experimental and the other control. The researcher selected the research sample intentionally from the swimming buds of the Zamalek Sports Club,

numbering (80) buds. The basic research sample consisted of (50) buds, and they were divided into two equal groups: the first was the experimental group, consisting of (25) buds, and the second was the control group, which included (25) buds. Exploratory studies were conducted on a sample of (12) buds from the research community and outside the basic research sample, to conduct scientific transactions for the tests. The most important results of the research showed that the recreational water training that the experimental group underwent had a clear positive effect in improving the technical skills of swimming compared to the control group. This was reflected in the improvement of the digital performance level in a statistically significant manner.

key words :- recreational-swimming- training

فاعلية تدريبات مائية ترويحية على المستوى الرقمي لبراعم السباحة

- المقدمة ومشكلة البحث:

تُعتبر الألعاب الترويحية عنصراً هاماً في مجال التعليم والتدريب فهي إلى جانب خبراتها التربوية والتعليمية وإسهامها بقدر وافر في الارتقاء بالقدرات الوظيفية ومختلف أجهزة الجسم، ينظر إليها كأحد الوسائل التي تعطي الوحدة الدراسية صبغة المرح والسرور وتعمل على إبعاد عنصر الملل والضيق في نفوس الأطفال، وتعتبر الألعاب الترويحية وسيلة هامة في مجال التعليم والتدريب حيث تسهم في تحقيق أفضل مستوى في تعليم المهارات المختلفة.

يشير كلاً من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (١٩٩٨م) إلى أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، ويُعد الترويح أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته كما أن مجال الترويح غني بالمنشط التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية، والنفسية والفسولوجية والمهارية. (الحماحمي، عائدة عبد العزيز، ٢٠٠٦، ص ١٧) وتشير تهاني عبد السلام إلى أن الهدف الأساسي من تخطيط البرامج في مجال الترويح هو مساعدة المشاركين في المنشط التي تتضمن هذه البرامج في الحصول على أقصى درجة من السعادة والمرح والرضا الشخصي واستثمار وقت الفراغ لديهم، وأن الأغراض الأولية لهذه البرامج تتمثل في تحقيق السعادة للأفراد أو الجماعات المشاركة في أداء مناشطها، بينما الأغراض الثانوية تتلخص في الفوائد التي تعود على المجتمع في نشر الوعي بقيمة الترويح لدى هؤلاء الأفراد أو الجماعات. (تهاني عبد السلام، الحماحمي، ١٩٩٩)

والبرنامج التعليمي الناجح للسباحة يجب ان يفرد اهتماما خاصا للأنشطة الترويحية والالعاب في برنامج تعليم السباحة وذلك له عدة مميزات وفوائد مثمرة منها التغلب على عامل الخوف والذي قد يعوق التعلم الكثير من الاطفال المبتدئين، كذلك العمل على تخفيف التوتر الذي يمكن ان يحدث نتيجة بذل المجهود الزائد او الممارسة المركزة، كما لا يغفل الدور الهام للأنشطة الترويحية والالعاب في تعلم المبتدئ الكثير من مهارات الثقة بالاضافة الي التغلب علي الملل الذي قد ينتج عن دروس السباحة. (الحماحمي، محمد محمد ، ٢٠٠٤)

يشير محمد عبد الحميد (٢٠٠٨م) الي ان السباحة هي احدى الرياضات المائية وعصبها الاساسي حيث أنها تتصف في ادائها عن باقي الألعاب الأخرى بصفة الاستمرار والأنسياب الدائم الذي يظهر في العمل المستمر المتبادل بين حركات الذراعين والرجلين. (مقلد، ٢٠٠٨، ص٣) ثم ينتقل السباح من فترة اختبارات النجوم الي فترة المنافسة و هي الفترة التي تقوم بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها الي اقصى ما يمكن، ويميل البعض الي اطلاق مصطلح الفترة الاساسية على هذه الفترة. (الحماحمي، محمد محمد ، ٢٠٠٤)

وعندما لاحظت الباحثة تعرض فرق براعم السباحة في الفترة بين مرحلتي النجوم و المنافسة الرياضية لضغوط وقلق من المنافسة مما اثر على مستوى ادائهم الفني والمهاري، ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بإجراء هذا البحث للتعرف على فاعلية تدريبات مائية ترويحية على تأهيل فرق البراعم لمرحلة المنافسة الرياضية مع تحسين مستوى ادائهم ، وبذلك يمكن المساهمة في تقليل التأثيرات السلبية للضغوط المصاحبة للمنافسات في السباحة بهدف تطوير وتحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة.

كما ترى الباحثة أن مشكلة البحث تكمن من مجموعة الملاحظات التي تكونت لديها وأهمها افتقار السباحين البراعم لبعض المكونات الحركية الخاصة بالمستوي المهاري نتيجة لشعور السباحين بالملل من الروتين التدريبي اليومي والذي يعوق تقدم السباح بالصورة المناسبة التي يتطلبها الاداء والمنافسة

ومن هنا رأت الباحثة إنه من الأهمية استخدام تدريبات ترويحية داخل الوسط المائي لما لها من أهمية كبيرة في رفع مستوى الاداء عند السباحين البراعم من خلال وضع تدريبات ترويحية مائية والتي تعمل علي تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة لرفع المستوى المهاري و الرقمي للبراعم.

لذلك قامت الباحثة بوضع تدريبات مائية ترويحوية تحتوى علي الانشطة التي تمارس داخل الوسط المائي للعمل على تحسين مستوى الاداء المهارى للبراعم و المستوى الرقمي لبراعم السباحة.

- أهمية البحث:

يفيد هذا البحث القائمين علي العمل في مجال السباحة بكيفية استخدام تدريبات مائية ترويحوية لتحسين المستوى الرقمي لسباحي البراعم.

- هدف البحث:

التعرف علي تأثير التدريبات المائية الترويحوية علي المستوى الرقمي لبراعم السباحة

- فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة أخصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة أخصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- المصطلحات المستخدمة في البحث:

- السباحة :

احدي انواع الرياضات المائية التي يتخذ فيها الجسم الوضع الافقي علي الماء للتحرك خلاله عن طريق تحريك الذراعين والرجلين والرأس والجذع بتوافق وبقدر يتناسب مع الغرض من الحركة ويمكن أن تؤدي السباحة علي البطن او الظهر او الجنب. (علي محمد زكي، طارق محمد ندا ، ٢٠٠٢ ، ص ١٥)

- الترويح :

هو تلك الالوجه من النشاط والخبرات التي تنتج من وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (الحماحمي، عايدة عبد العزيز، ٢٠٠٦، ص١٧)

- الترويح المائي :

مجموعة من الأنشطة الترويحوية يجمع بينهما الوسط المائي تمارس بأدوات أو غير أدوات دوافعها الأولية الرضا والسرور عن النفس. (الحماحمي، محمد محمد ، ٢٠٠٤، ص١٠)

- برنامج الترويح المائي :

هو عبارة عن مجموعة من المناشط الحركية المختارة والموجهة التي يغلب عليها الطابع الترويحي تؤدي داخل الماء بهدف الارتقاء بمستوى المهارات الأولية الأساسية في السباحة. (الحماحي، محمد محمد، ٢٠٠٤، ص ١٨)

- فترة المنافسة الرياضية :

هذه المرحلة من مراحل التدريب السنوية، يتم استخدام جميع أساليب البناء والإعداد بصورة مباشرة ومنتتالية، وهي فترة من أطول الفترات التي يتعرض لها اللاعب وأكثر اجتهاد من الناحية البدنية والنفسية، وهدفها الرئيسي وهو وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية والمحافظة عليها طول فترة المنافسة وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي. (الحاج، ٢٠١٧، ص. ٩٥)

- الدراسات المرجعية:

جدول (1)

م	عنوان الدراسة	الاسم	الهدف	المنهج	العينة	اهم النتائج
1	دور الأنشطة الترويحية المائية في الحد من ظاهرة امراض الشيخوخة	هاني احمد محمد (٢٠٢٣م)	التعرف على مدى تأثير الأنشطة الترويحية المائية في الحد من ظاهرة امراض الشيخوخة	الوصفي	٩٧ مسن	الأنشطة المائية الترويحية تحسن في القدرات الحركية والحد من خشونة الركبة ، وتحسن من مرونة الجسم.
2	برنامج ترويحي مائي مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت	حمد سالم الزايد (٢٠٢١م)	التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحي مائي على تعلم سباحة الفراشة لدى المرحلة المتوسطة بدولة الكويت	التجريبي	١٤ سباح	تمكن الباحث من تصميم برنامج ترويحي مائي يساهم في تحسين اداء سباحة الفراشة للطلبة وجود فروق داله إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح التجريبية.
3	تأثير برنامج ترويحي مائي على تعلم السباحة لدى طلاب الجامعة البريطانية	حسين عبد الرحمن (٢٠١٥م)	تصميم برنامج ترويحي مائي لطلاب الجامعة البريطانية لتعلم السباحة وتحسين مستوى الأداء المهارى	التجريبي	١٢٥ طالب من الجامعة	تمكن الباحث من تصميم برنامج ترويحي مائي يساهم في تعليم سباحة الزحف على البطن للطلبة فى الجامعه وجود فروق داله إحصائية بين مجموعتي البحث

التجريبية والضابطه في القياس في القياس البعدى لصالح التجريبية.			في سباحه الزحف على البطن		
الاسترشاد ببرنامج ترويحي مائى ساهم فى تخفيف حده الحرج الموقفى لدى المبتدئات عند تعلم مهارات الانقاذ - استخدام البرنامج للمنفذين فى حمامات السباحة والشواطئ صقل العاملين بمجال الرياضات المائية لاهتمام بالاعداد النفسى	٦٠ طالب	التجريبى	التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحي مائى على التخفيف من حده الحرج الموقفى عند تعلم بعض مهارات الانقاذ في السباحه	حسام عبد العزيز محمد اثار حسن حامد (٢٠٢٠م)	4 تأثير برنامج ترويحي مائى فى التخفيف من حده الحرج الموقفى عند تعلم بعض مهارات الانقاذ في السباحة للمبتدئات
فاعليه البرنامج الترويحي المائى المقترح فى التخفيف من حاله الشعور بالوحده وزيادة الامن النفسى لدى السيدات. البرنامج التقليدى المعتمد ليس له تأثير ايجابي على الحد من الوحده النفسيه وزيادة حاله الامن النفسى.	٣٠ سيده	التجريبى	التعرف على تأثير برنامج ترويحي مائى مقترح على بعض المتغيرات النفسية(الشعور بالوحده - الامن النفسى) لدى السيدات المسنات	نبيله شحاته (٢٠١٨م)	5 تأثير برنامج ترويحي رياضى مائى على الشعور بالوحده النفسيه والامن النفسى لدى كبار السن
- ان البرنامج له تاثير فعال حيث تم تنمية المهارات الاساسية لرياضة السباحة لدى العينة	١٧ طفل	التجريبى	معرفة تأثير برنامج ترويحي مائى على تعلم بعض مهارات السباحة لمتلازمي داون وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية	محمد محمد أبو جميل (٢٠٢١)	6 تأثير برنامج ترويحي مائى على تعلم بعض مهارات السباحة لمتلازمي داون وعلاقته ببعض المتغيرات السيكولوجية
ادى الى ارتفاع اجمالي مستويات متغيرات المنعكسات حيث حققت حجم تأثير لصالح القياس البعدى.	١٤ طفل	التجريبى	تصميم برنامج ترويحي مائى لظواهر تأثيره في بعض المنعكسات الحركية للاطفال الرضع	سارة قطب قطب (٢٠٢٣)	7 برنامج ترويحي مائى وتأثيره في إظهار بعض المنعكسات الحركية للاطفال الرضع

8	أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة	إبراهيم حسن شورى (ماجستير) (٢٠٢٠م)	إعداد برنامج ترويحي ودمجه مع البرنامج التدريبي والتعالف على اثر البرنامج على القيم الخلقية لدى عينه البحث التجريبية	التجريبي	٣٠ لاعب	يؤثر البرنامج المقترح على تحسن واكتساب بعض الصفات والقيم وأداء مهارات السباحة
9	تأثير ممارسة بعض الالعاب الترويحية على التوافق النفسي والاجتماعي لناشئي السباحة	محمد محمود النجار ٢٠١٨م	التعرف علي تأثير ممارسة بعض الالعاب الترويحية علي التوافق النفسي و الاجتماعي لناشئي السباحة.	التجريبي	٣٠ سباح	- تأثير البرنامج المقترح علي مستوي التوافق النفسي و الاجتماعي لدي ناشئي السباحة.
10	تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسيه والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة	اسلام منصور عبدالمنعم هناء محمود على (٢٠١٩م)	التعرف على مدى تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسيه والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة	التجريبي	٢٨ سباح	- تمكن الباحث من تصميم برنامج ترويحي مائي يساهم في تحسين اداء السباحين (مسافات قصيره) - وجود فروق داله احصائيه بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه في القياس البعدي لصالح التجريبيه على المستوي (البدني-النفسي - الرقمي).
11	تأثير برنامج ترويحي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن	اشرف محمود مرسى سعيد (ماجستير) (٢٠١٢م)	وضع برنامج ترويحي مائي لكبار السن التعرف على تأثير البرنامج الترويحي الرياضى المائي على بعض المتغيرات النفسية	التجريبي	٥٠ رجل	البرنامج الترويحي المائي المقترح له تأثير إيجابي دال احصائيا على المتغيرات النفسية البرنامج التقليدي ليس لديه دور إيجابي على المتغيرات النفسية

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم السباحة مواليد ٢٠١٤ بنادي الزمالك للالعاب الرياضية والبالغ عددها (٨٠) برعم، وبلغ قوام عينة البحث الاساسية (٥٠) برعم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى المجموعة التجريبية بواقع (٢٥) برعم، وقد اتبع معها برنامج التدريبات المائية الترويحوية لتحسين المستوى الرقمي للسباحين البراعم، والثانية المجموعة الضابطة واشتملت على (٢٥) برعم، لم يطبق عليهم البرنامج المقترح ويخضعوا للتدريبات الاساسية فقط دون الخضوع لأي تدريبات أخر، وقد تم إجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) برعم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية، لإجراء المعاملات العلمية "قيد البحث"، وتم استبعاد عدد (١٨) برعم لعدم انتظامهم في التدريبات.

- تجانس العينة البحث :

تحقق الباحث من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث القياسات الانثرومترية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) والمتغيرات قيد البحث، نظراً لأهمية هذه المتغيرات وتأثيرها علي متغيرات البحث، كما يتضح من جدول (2)

جدول (2)

معاملات الألتواء لعينة البحث (استطلاعية - تجريبية - ضابط) في متغيرات القياسات الانثرومترية (ن = 62)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	9.436	1.272	٩.١٢٤	0.736
الوزن	كجم	29.07	3.920	٢٨.١٤	0.712
الطول	سم	129.7	17.48	١٣٠.١	-0.069
العمر التدريبي	سنة	3.63	0.489	٣.٥٤١	0.545

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات القياسات الانثرومترية قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3)، مما يدل على أن عينة البحث اعتدالية طبيعية في جميع القياسات الانثرومترية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

جدول (3)

معاملات الالتواء لعينة البحث (استطلاعية - تجريبية - ضابط) في المتغيرات المهارية (ن=62)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
سباحة الزحف على البطن ٥٠م	ثانية	٣٥.١٥	0.566	٣٥.٥٠	١.٨٦-
سباحة الزحف على الظهر ٥٠م	ثانية	٤١.٢	0.664	٤١.٠٠	٠.٩٠
سباحة الصدر ٥٠م	ثانية	٤٣.٥	0.701	٤٣.٠٠	٢.١٤
سباحة الفراشة ٥٠م	ثانية	٣٨.٧	0.624	٣٨.٥	٠.٩٦

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على أن عينة البحث اعتدالية طبيعية في المستوى الرقمي.

- تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية):

بعد أن تأكد الباحث من أن عينة البحث مسحوبة من مجتمع متجانس وتقع تحت المنحني الاعتدالي، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية بواقع (٢٥) برعم، والأخرى مجموعة ضابطة بواقع (٢٥) برعم، وتحقق الباحث من التكافؤ من خلال إيجاد (التكافؤ) بين مجموعتي البحث، وذلك باستخدام اختبار " T "، كما يتضح من جدول (٤).

جدول (4)

تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات القبلية

(ن = 50)

للمتغيرات القياسات الانثرومترية

قيم (T)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات	
	ع	م	ع	م			
0.309	1.15	9.14	1.27	9.36	سنة	العمر	القياسات الانثرومترية
1.420	3.68	28.4	3.92	29.7	كجم	الوزن	
0.497	17.2	1301	17.4	129.7	سم	الطول	
1.232	0.56	3.51	0.49	3.63	سنة	العمر التدريبي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.042$

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت جاءت غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة - التجريبية علي جميع القياسات الانثرومترية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) في القياسات القبلية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات " قيد البحث".

جدول (5)

تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات القبليّة للمتغيرات المهارية (ن = 50)

قيم (T)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات
	ع	م	ع	م		
1.309	٠.٧٠٢	٣٥.١٢	٠.٧٠٣	٣٥.١٧	ثانية	سباحة الزحف على البطن ٥٠ م
0.330	٠.٨٢٤	٤١.٢٣	٠.٨٢٦	٤١.٣١	ثانية	سباحة الزحف على الظهر ٥٠ م
0.312	٠.٨٤٢	٤٢.١	٠.٨٧٢	٤٣.٦٢	ثانية	سباحة الصدر ٥٠ م
0.456	٠.٧٦٢	٣٨.١٢	٠.٧٦٨	٣٨.٤٣	ثانية	سباحة الفراشة ٥٠ م

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.042

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت جاءت غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة

- التجريبية علي جميع المتغيرات في القياسات القبليّة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات " قيد البحث".

- أدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

٢- الاستمارات المستخدمة في البحث (مرفق ٢).

٣- الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

قامت الباحثة بدراسة مسحية للعديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية السابقة كدراسة حمد سالم الزايد (٢٠٢١م) (٧)، محمد محمد أبو جميل (٢٠٢١م) (١٥)، حسام عبد العزيز محمد، اثار حسن حامد (٢٠٢٠م) (٥)، اسلام منصور عبدالمنعم، هناء محمود على (٢٠١٩م) (٢)، حسين عبدالرحمن (٢٠١٥م) (٦)، والتي لها علاقة بموضوع البحث للتعرف على متغيرات الاداء بالإضافة إلى التعرف على القياسات والاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات وذلك تمهيدا لتصميم استمارة الاختبارات لعرضها على الخبراء لتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بموضوع البحث، وما يمكن أن يقيسها من اختبارات حيث تم التوصل إلى عدد من اختبارات المستوى الرقمي.

- التدريبات المائية الترويحية المقترحة (مرفق ٣):

لبناء التدريبات قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المختلفة المتعلقة بموضوع الدراسة كدراسة حمد سالم الزايد (٢٠٢١م) (٧)، محمد محمد أبو جميل (٢٠٢١م) (١٥)، حسام عبد العزيز محمد، اثار حسن حامد (٢٠٢٠م) (٥)، اسلام منصور عبدالمنعم، هناء محمود على (٢٠١٩م) (٢)، حسين عبدالرحمن (٢٠١٥م) (٦)، اشرف محمود مرسي سعيد (٢٠١٢م) (٣)، وإجراء العديد من المقابلات الشخصية التي تناولت وضع التدريبات وكذلك الخبرة العملية للباحثة،

تم وضع محتوى التدريبات عبارة عن تمرينات مائية ترويحية، وفقاً لآراء الخبراء ثم وضع التدريبات في صورته النهائية

- الهدف العام للتدريبات المائية الترويحية المقترحة:

تهدف التدريبات إلى التعرف على فعالية التدريبات المائية الترويحية المقترحة على تحسين المستوى الرقمي لدى السباحين البراعم.

- محتوى التدريبات المائية الترويحية المقترحة:

تم تحديد المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن والظهر والصدر والفرشة لدى عينة البحث، وتم وضع التدريبات المائية الترويحية المقترحة، ولتحقيق الهدف من التدريبات المائية الترويحية المقترحة تم وضع مكونات الوحدة التدريبية المقترحة على ثلاثة أجزاء وهي:-

- الجزء التمهيدي (الإحماء):

يهدف الجزء التمهيدي إلى إعداد الجسم وتهيئته بدنياً ونفسياً وفسولوجياً لتقبل العمل في المرحلة التالية، ومحاولة الوصول إلى أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك إنطباع سار للسباحين المشتركين، كما يهدف هذا الجزء من الوحدة إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم كله للاشتراك في النشاط ولتقليل الإصابات لكل من المفاصل والعضلات وقد راعت الباحثة أن يكون هذا الجزء متنوع ومحتوي على تمرينات بسيطة يسهل أدائها هي تمرينات (للرأس - للذراعين - للرجلين - للبطن)، ويتنوع الإحماء في هذا الجزء ما بين تمرينات عامة وحركات انتقالية متنوعة كالمشي والجري داخل وخارج الماء وبعض تمرينات المرونة وزمن هذا الجزء (5) دقيقة.

- الجزء الرئيسي:

ويعتبر من أهم الأجزاء حيث يتم فيه تحقيق الهدف من التدريبات وهو أداء التدريبات المائية الترويحية المقترحة لتنمية الاداء البدني والمهاري قيد البحث ويحتوي هذا الجزء على مجموعة من التدريبات المائية الترويحية التي تعمل على تعلم كل مهارة من المهارات الأساسية في السباحة لسباحة الزحف على البطن والظهر والصدر والفرشة وزمن هذا الجزء مدته (20) دقيقة .

- الجزء الختامي:

تهدف هذه الفترة إلى محاولة العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية، وتنظيم عملية التنفس وفيها يتم أداء تدريبات في الماء بسيطة وخفيفة وبطيئة العد للرجوع تدريجياً إلى حالة إستقرار التنفس، كما يهدف إلى الإسترخاء والتهدئة ويحتوي على تمرينات لتهدئة الجسم أو بعض الألعاب البسيطة أو صيحات وزمن هذا الجزء (5) دقائق.

- التوزيع الزمني للتدريبات المائية الترويحية المقترحة:

بناءً على ما اتفق عليه السادة الخبراء تم تحديد الفترة الزمنية للتدريبات المائية الترويحية المقترحة بمدة (8) أسابيع يحتوى على (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات أسبوعياً، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية بمدة (30) دقيقة.

- الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية للاختبارات على عينة عمديه وقوامها (50) من براعم السباحة مواليد 2014 بنادى الزمالك للالعاب الرياضية

- القياس القبلى:

قامت الباحثة بأخذ الموافقات الإدارية من أولياء أمور السباحين البراعم لتطبيق التدريبات المائية الترويحية وبعد ذلك مقابلة السباحين البراعم للتعرف على كيفية التعامل معهم ورد فعلهم على محتوى التدريبات، ومدى تقبلهم ورغبتهم في الإشتراك في هذا التدريب، والتزام أولياء الأمور بضرورة تواجد في المواعيد المحددة بحمام السباحة، وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل منها (25) برعم، وتم إجراء القياس القبلى للاختبارات في الفترة من 23/11/2024م إلى 26/11/2024م.

- تطبيق التدريبات المائية الترويحية المقترحة:

تم تنفيذ التدريبات على المجموعة التجريبية وقوامها (25) برعم من العينة الأساسية بحمام السباحة نادى الزمالك لمدة ثلاثة اشهر ونصف في الفترة من 27/11/2024م وحتى 27/1/2025م وبواقع (3) وحدات أسبوعياً بواقع (4) اسابيع وبلغت عدد وحدات التدريب (24) وحدة تدريبية، وخوض المجموعة الضابطة للتدريبات الاساسية التقليدية فقط المتبعة بالبرنامج التدريبى بالنادى دون حضور التدريبات المائية الترويحية المقترحة.

- القياس البعدى:

بعد الإنتهاء من تطبيق التدريبات المائية الترويحية المقترحة قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على السباحين البراعم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بنفس الطريقة في القياس القبلى خلال الفترة من 28/1/2025م إلى 31/1/2025م.

- المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث باستخدام برامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (Excel) / (SPSS) وهى:

(المتوسط الحسابي-الوسيط-الانحراف المعياري-معامل الالتواء-معامل الارتباط-إختبار ت-معامل التحسن).

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول الذى ينص على انه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي.

جدول (6)

متوسطات والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المستوى الرقمي للسباحين البراعم (ن = 25)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سباحة الزحف على البطن ٥٠ م	ثانية	٣٥.٣٢	١.٤٢	٣٤.٥٦	١.٣٨
سباحة الزحف على الظهر ٥٠ م	ثانية	٤١.١١	١.٦٤	٤٠.٤٣	١.٦١
سباحة الصدر ٥٠ م	ثانية	٤٣.١٧	١.٧٢	٤١.٢٨	١.٦٥
سباحة الفراشة ٥٠ م	ثانية	٣٨.٥٢	١.٥٤	٣٧.٥٩	١.٥٠

جدول (7)

دلالة الفروق ومعدلات نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى المستوى الرقمي للسباحين البراعم (ن = 25)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الفروق	قيمة "ت"	معدلات التحسن %	اتجاه الدلالة
سباحة الزحف على البطن ٥٠ م	ثانية	-0.76	7.769	2.15%	القياس البعدي
سباحة الزحف على الظهر ٥٠ م	ثانية	-0.68	8.927	1.65%	القياس البعدي
سباحة الصدر ٥٠ م	ثانية	-1.89	9.225	4.38%	القياس البعدي
سباحة الفراشة ٥٠ م	ثانية	-0.93	9.154	2.41%	القياس البعدي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 24 = 1.711

ويتضح من الجدول (6) أن متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث للمجموعة التجريبية في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث تراوحت ما بين (35.32: 43.17) للقياس القبلي و(34.56 : 41.28) للقياس البعدي.

كما يتضح من التحليل الاحصائي لجدول (7) في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث للمجموعة التجريبية أن قيم "ت" المحسوبة لجميع الاختبارات جاءت دالة احصائياً وتتحصر بين (7.769 : 9.225) وعند مقارنتهما بقيم "ت" الجدولية (2.093) فكانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما أن جميع قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوى (0.05)، وهذا يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وينسب تحسن تتحصر بين (١.٦٥٪ - ٤.٣٨٪)، وحصلت سباحة الصدر على نسبة تحسن بقيمة (٤.٣٨٪)، سباحة الفراشة على نسبة تحسن بقيمة (٢.٤١٪)، سباحة الزحف على البطن على نسبة تحسن بقيمة (٢.١٥٪)، سباحة الزحف على الظهر على نسبة تحسن بقيمة (١.٦٥٪).

ويرجع هذا التأثير الى برنامج التدريبات المائية الترويحية المقترحة لما لها من تاثير إيجابي على المستوى الرقمي، بجانب التدريبات الاساسية التقليدية، وما يحتويه التدريبات من اهتمامات سباحين البراعم واحتياجاتهم في هذه المرحلة، وما يتصف به من المرونة والتنوع والبساطة والشمول، مراعاة خصائص النمو الحركي ومتطلباته، وعوامل الامن والسلامة وتوفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ التدريبات وما يتناسب محتوى التدريبات مع خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية للعينة ومراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه دراسة محمد اصلان (2017م) انه من خلال الاخطاء الواردة وطرق اصلاحها ساهم في التحسن الناتج في مستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والظهر، وايضاً من خلال البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات التكنيك (drills)، وشتمل البرنامج على تمرينات تكنيك خاصة بتنمية المهارات الخاصة بسباحة الزحف على البطن والظهر من وضع الجسم وضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والتوافق الكلى للجسم، مما أدى الى تحسن المستوى المهارى. (أصلان، 2017، ص75)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كلاً من دراسة كدراسة حمد سالم الزايد (2021م) ، حسين عبدالرحمن (2015م) ، محمد محمد أبو جميل (2021) ، ان العمل على استخدام التدريبات المائية الترويحية المقترحة كوسيلة لتحسين المستوى المهارى للبراعم فى السباحة مع ضرورة

الاهتمام بوضع التمرينات مائية ترويحوية في البرامج التدريبية التي تُعد للبراعم. (النجار، 2018، ص. 90)

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي.

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي للبراعم لصالح القياس البعدي.

جدول (8)

متوسطات والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في

المستوى الرقمي لبراعم السباحة (ن = 25)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سباحة الزحف على البطن ٥٠ م	ثانية	٣٥.١٧	١.٤٠٦	٣٥.٠٩	١.٤٠٣
سباحة الزحف على الظهر ٥٠ م	ثانية	٤١.٣١	١.٦٥	٤١.١٨	١.٦٤
سباحة الصدر ٥٠ م	ثانية	٤٣.٦٢	١.٧٤	٤٢.٤٥	١.٦٩
سباحة الفراشة ٥٠ م	ثانية	٣٨.٤٣	١.٥٣	٣٨.٢١	١.٥٢

جدول (9)

دلالة الفروق ومعدلات نسب التجسن بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة

المستوى الرقمي لبراعم السباحة (ن = 25)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الفروق	قيمة "ت"	معدلات التحسن %	اتجاه الدلالة
سباحة الزحف على البطن ٥٠ م	ثانية	-0.41	3.269	0.23%	القياس البعدي
سباحة الزحف على الظهر ٥٠ م	ثانية	-0.68	4.987	0.31%	القياس البعدي
سباحة الصدر ٥٠ م	ثانية	-1.89	5.025	2.68%	القياس البعدي
سباحة الفراشة ٥٠ م	ثانية	-0.93	4.654	0.57%	القياس البعدي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 24 = 1.711

ويتضح من الجدول (8) أن متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث للمجموعة الضابطة في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث تراوحت ما بين (35.17: 43.62) للقياس القبلي و(35.09 : 42.45) للقياس البعدي.

كما يتضح من التحليل الاحصائي لجدول (9) في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث للمجموعة الضابطة أن قيم "ت" المحسوبة لجميع الاختبارات جاءت دالة احصائياً وتتحصر بين (3.269 : 5.025) وعند مقارنتهما بقيم "ت" الجدولية (2.093) فكانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما أن جميع قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوي (0.05)، وهذا يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الاداء المهارى قيد البحث لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، وينسب تحسن تتحصر بين (0.23% - 2.68%)، حيث حصلت سباحة الصدر على نسبة تحسن بقيمة (2.68%)، سباحة الفراشة على نسبة تحسن بقيمة (0.57%)، سباحة الزحف على الظهر على نسبة تحسن بقيمة (0.31%)، سباحة الزحف على البطن على نسبة تحسن بقيمة (0.23%).

ويرجع هذا التأثير في المستوى الرقمي الى التدريبات المائية الترويحية المتبع وما يحتوي من تدريبات متنوعة والتي ساهمت المستوى الرقمي لبراعم سباحة. أن الطريقة التقليدية للتدريبات لا يمكن إغفالها والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها، ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وممارسة وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتوجيههم، مما يؤدي إلى التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفني للمهارة ومن ثم تؤثر تأثيراً إيجابياً في كفاءة المستوى الرقمي.

ويشير حاتم محمد عبد الحميد (2021م) إلى أن الأسلوب التقليدي للتدريب (الشرح والنموذج) له تأثير إيجابي على تعلم المهارات الفنية قيد البحث، ويرجع ذلك إلى وجود المدرب وقيامه بالشرح وأداء النموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعة السباحين أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعاً في وقت واحد مما كان له الأثر الإيجابي في عملية التدريب. (مقلد، 2008، ص125)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة إبراهيم حسن شورى (2020م) (1)، نبيله شحاته (2018م) (19)، في أن الطريقة التقليدية المستخدمة في التدريب أدت إلى إيجابية الناشئين لتطوير الاداء بجانب تعلم الجانب المعرفي الخاص بمهارات سباحة ، وان التدريبات الترويحية تؤثر على تحسن واكتساب بعض الصفات والقيم وأداء مهارات السباحة، وان البرنامج التقليدي المعتمد

ليس له تأثير ايجابي على الحد من حاله الوحده النفسيه وزياده حاله الامن النفسى. (مقلد، 2008، ص125؛ شحاته، 2018، ص52)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي.

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث الذى ينص على انه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي لدى لمجموعة التجريبية.

جدول (10)

متوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين البعديين لدى مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية في المستوى الرقمي للسباحين البراعم (ن = 50)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٢٥)		المجموعة الضابطة (ن=٢٥)	
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري
سباحة الزحف على البطن ٥٠م	ثانية	٣٤.٥٦	١.٣٨	٣٥.٠٩	١.٤٠٣
سباحة الزحف على الظهر ٥٠م	ثانية	٤٠.٤٣	١.٦١	٤١.١٨	١.٦٤
سباحة الصدر ٥٠م	ثانية	٤١.٢٨	١.٦٥	٤٢.٤٥	١.٦٩
سباحة الفراشة ٥٠م	ثانية	٣٧.٥٩	١.٥٠	٣٨.٢١	١.٥٢

جدول (11)

دلالة الفروق ومعدلات نسب التجسن بين القياسين البعديين لدى مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى المستوى الرقمي للسباحين البراعم (ن = 50)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الفروق	قيمة "ت"	معدلات التحسن %	اتجاه الدلالة
سباحة الزحف على البطن ٥٠م	ثانية	-0.53	٢.71٢	1.53%	المجموعة التجريبية
سباحة الزحف على الظهر ٥٠م	ثانية	-0.75	٢.86٢	1.86%	المجموعة التجريبية
سباحة الصدر ٥٠م	ثانية	-1.17	٢.31٢	2.83%	المجموعة التجريبية
سباحة الفراشة ٥٠م	ثانية	-0.62	٢.77٢	1.65%	المجموعة التجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 48 = 2.021

ويتضح من الجدول (10) أن متوسطات درجات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات مستوى الاداء الرقمي قيد البحث تراوحت ما بين (35.09 : 42.45) للمجموعة الضابطة و(34.56 : 41.28) للمجموعة التجريبية.

كما يتضح من التحليل الاحصائي لجدول (11) في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية أن قيم "ت" المحسوبة لجميع الاختبارات جاءت دالة احصائياً وتتنحصر بين (2.312 : 2.863) وعند مقارنتهما بقيم "ت" الجدولية (2.021) فكانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما أن جميع قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوي (0.05)، وهذا يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، ونسب تحسن تتحصر بين (١.٥٣% - ٢.٨٣%)، حيث حصلت سباحة الصدر على نسبة تحسن بقيمة (٢.٨٣%)، وسباحة الزحف على الظهر على نسبة تحسن بقيمة (١.٨٦%)، وسباحة الفراشة على نسبة تحسن بقيمة (١.٦٥%)، وسباحة الزحف على البطن على نسبة تحسن بقيمة (١.٥٣%).

ويرجع هذا التحسن إلى إحتواء التدريبات على أنشطة وتمارين متنوعة تنافسية لتطوير مهارات السباحة، مما ساعد عينة البحث التجريبية على تطوير المستوى الرقمي للبراعم لما له من طابع محبب يستهدف البراعم مع إختلاف ميولهم وطباعهم وأعمارهم وإختلاف أغراضها وأهدافها حيث عمل على تنوع وإختلاف الفائدة المرجوة من ممارستها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه حمد سالم الزايد (2021م) الى ان العمل على استخدام تدريبات مائية ترويحية يساهم كوسيلة لتحسين المستوى الرقمي وجود فروق داله احصائيه بين مجموعتي البحث التجريبيه والضابطه في القياس البعدى لصالح التجريبيه (أصلان، 2017، ص95؛ عبد المنعم، 2019، ص110)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة اسلام منصور عبدالمنعم، هناء محمود على (2019م) (2)، محمد محمود النجار (2018م) (18)، على أن التدريبات المائية الترويحية عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التي يتشابه في تكوينها الحركي والتركيب الديناميكي مع الأداء المهاري، وهذا النوع من التدريبات يعد أقصى درجات التخصص في تنمية المستوى الرقمي كما ونوعا وتوصيفا وفقاً لاستخدامات اللحظية العضلات أو المجموعات العضلية داخل المستوى الرقمي، كما تعتبر هذه التدريبات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف إلى تطوير المستوى الرقمي وتنمية

المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس في محاولة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارة الحركية. (أصلان، 2017، ص50؛ عبد المنعم، 2019، ص70) وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي لدى لمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

- 1- فاعلية التدريبات المائية الترويحية المقترحة، حيث كان لها تأثير إيجابي علي المستوى الرقمي للسباحين البراعم عينة البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي للسباحين البراعم لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- 3- التدريبات المائية الترويحية الذي خضعت له المجموعة التجريبية كان لها تأثير إيجابي في تحسين المستوى الرقمي مقارنة بالمجموعة الضابطة، وقد انعكس في تحسين مستوى الأداء الرقمي بشكل دال إحصائياً في جميع الأنماط المهارية.
- 4- التدريبات المائية الترويحية المطبقة كان لها أثر إيجابي ودال إحصائياً في تحسين أداء السباحين البراعم في مختلف السباحات ، سواء المنفردة أو المركبة، وتبرز هذه النتائج أهمية التخطيط العلمي للبرامج المائية الترويحية المتخصصة في تنمية المهارات الفنية، لا سيما في المراحل الانتقالية بين النجوم والمنافسة، بما يسهم في إعداد سباحين ذوي كفاءة مهارية عالية.

ثانياً: التوصيات:

- ١- استخدام التدريبات المائية الترويحية في تحسين المستوى الرقمي من خلال ادماجها في البرامج التدريبية في السباحة.
- ٢- تطبيق التدريبات المائية الترويحية على نطاق أوسع في المراحل العمرية المشابهة، وبما يخدم الأهداف التربوية والتدريبية في المجال الرياضي.
- ٣- ضرورة تصميم تدريبية مائية ترويحية تستند إلى الأسس العلمية وتراعي الخصائص المهارية للبراعم، لما لها من تأثير فعال في تحسين المستوى الرقمي.
- ٤- الاهتمام بمرحلة البراعم بوصفها مرحلة حساسة في إعداد السباحين، تتطلب تكاملاً بين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية لضمان الاستمرارية والارتقاء بالمستوى الرقمي.

قائمة المراجع:

- ١- أبو جميل، محمد محمد (٢٠٢٢): تأثير برنامج ترويجي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة لمتلازمي داون وعلاقته ببعض المتغيرات السيكلوجية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. جامعة أسبوط، مصر.
- ٢- أصلان، محمد عبد الفتاح (٢٠١٧): تأثير برنامج نوعي على مستوى الأداء المهاري وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- ٣- الحاج، خالد تميم (٢٠١٧): أساسيات التدريب الرياضي (ط. ١)، المملكة الأردنية.
- ٤- الحماحمي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويج بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٥- الحماحمي، محمد محمد (٢٠٠٤): الترويج المائي: الفلسفة والتسويق (ط. ١)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ٦- الزايد، حمد سالم (٢٠٢١): برنامج ترويجي مائي مقترح وأثره على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، مصر.
- ٧- النجار، هاني أحمد محمد (٢٠٢٣): دور الأنشطة الترويحية المائية في الحد من ظاهرة أمراض الشيخوخة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٨- النجار، محمد محمود (٢٠١٨): تأثير ممارسة بعض الألعاب الترويحية على التوافق النفسي والاجتماعي لناشئي السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- ٩- السيد، عبدالرحمان عاطف (٢٠٢٢): تأثير برنامج ترويجي مائي على تحسين الأداء في رياضة السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مصر.
- ١٠- شحاته، نبيلة (٢٠١٨): تأثير برنامج ترويجي رياضي مائي على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى كبار السن، مجلة تطبيقات علوم الرياضة. كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.
- ١١- شوري، إبراهيم حسن (٢٠٢٠): أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.

- ١٢- عبد العال، حاتم محمد (٢٠٢١): تأثير برنامج ترويجي مائي على تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي وأنماط التعلق لأطفال الصم والبكم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- ١٣- عبد العزيز، آثار (٢٠٢٠): تأثير برنامج ترويجي مائي في التخفيف من حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- ١٤- عبد المنعم، وهناء (٢٠١٩): تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ١٥- علي محمد زكي، طارق محمد ندا، و إيمان زكي (٢٠٠٢): السباحة تكنيك (تعليم - تدريب - إنقاذ)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٦- قطب، سارة قطب (٢٠٢٣): برنامج ترويجي مائي وتأثيره في إظهار بعض المنعكسات الحركية للأطفال الرضع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- ١٧- مقلد، محمد عبد الحميد طه (٢٠٠٨): تصور مقترح لتطوير مستويات تعليم السباحة مقترناً باختبارات النجوم بجمهورية مصر العربية، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة.
- ١٨- مرسى، أشرف محمود (٢٠١٢): تأثير برنامج ترويجي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- ١٩- حسين، عبدالرحمن (٢٠١٥): تأثير برنامج ترويجي مائي على تعلم السباحة لدى طلاب الجامعة البريطانية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- ٢٠- زريقات، عايد علي (٢٠٢٢): الترويج الرياضي والمهارات الحياتية. عمان: الجامعة الأردنية.