

تأثير برنامج تروحي رياضي علي القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي المونو *د/ هبه حلمي الجمل

**د/ زينب مسعود البليطي

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التنافس علي تحطيم الأرقام القياسية في مختلف مسابقات السباحة من أهم الموضوعات التي تشغل أذهان العاملين بتدريب السباحة في أنحاء العالم، ويؤدي هذا الاهتمام بإستخدام أساليب البحث العلمي في تحليل الكثير من المشكلات التي تقف في سبيل تحقيق ذلك وإيجاد أنسب الحلول وصولاً لوضع النظريات العلمية في مجال التدريب للإرتقاء بمستوي السباحين.

وحيث ان رياضة السباحة من أهم الرياضات المائية ذات التأثير الفعال علي كفاءة وحيوية أجهزة الجسم، حيث تختلف طرق السباحة فمنها سباحة المسافات القصيرة التي تعتمد علي قدرة السباح في أداء العمل البدني السريع لفترة قصيرة، وسباحة المسافات الطويلة التي تتميز بالاستمرار في الأداء لفترة طويلة، وهذا بلا شك يتطلب تنوعاً في العمليات الفسيولوجية والبدنية للسباحين.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) إلي أن رياضة السباحة تعد إحدى أهم الرياضات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب إلي جانب تقنين الاحمال التدريبية وكذلك تحسين الأداء المهاري بهدف الوصول إلي افضل مستويات الإنجاز، مما أدى إلي حدوث تقدم ملموس في كافة الأرقام القياسية للسباقات المختلفة في السنوات الأخيرة، وللسباحة متطلباتها البدنية والوظيفية والتي تختلف عن سائر الرياضات التنافسية الأخرى، فهي تتطلب مجهود بدني زائد للمحافظة علي وضع الجسم الافقي في الماء وحركة الجسم ضد المقاومات المختلفة داخل الوسط المائي. (٢)

ويذكر كلا من "هومان لامس، لتنزلتر" (٢٠٠٢) أن مستوي الأداء المهاري يتوقف علي يتمتع به اللاعب من مختلف قدرات الأداء الحركي ومدى ارتباطها بالمهارة والتي تنقسم بدورها إلي قدرات توافقية، قدرات بدنية، قدرات مختلفة وهذه القدرات تعتبر القاعدة العريضة للوصول إلي الأداء المهاري الأمثل. (٢٧)

* أستاذ مساعد بقسم الرياضيات المائية بكلية التربية الرياضية جامعه طنطا.

** مدرس بقسم الإدارة والترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعه طنطا.

ويضيف **محمد فتحي** (٢٠٠٥) أنه لابد من تنمية القدرات البدنية للسباح علي نطاق واسع دون إهمال وإلا سوف يؤثر ذلك تأثيرا غير مرغوب فيه علي مستوي الأداء لدي السباح ومن أهم تلك القدرات القدرات العضلية والتي تدخل ضمن الأهداف النهائية للاعداد البدني للسباح بجانب كونها أحد متطلباتها البدنية الأساسية وهي قدرة العضلة علي مواجهه أقصى مقاومة من خلال الانقباض الارادي لها مما يميز الأداء بالقوة والسرعة في نفس الوقت. (١٧)

وتعتبر سباحة المونو من السباحات التي تحتاج إلي الارتقاء بمستوي المكونات البدنية والحركية وذلك بهدف زيادة قوة الدفع الناتجة عن الذراعين والرجلين مما يؤدي إلي زيادة في سرعه الأداء. (١٥)

وحتي يصل السباح إلي أعلى مستوي من الاداء المهاري له ويكون هناك تقدم ف المستوي الرقمي لسباحة المونو لابد من وضع برامج مقننه تزيد من القدرات البدنية للسباحين، وذلك خلال فترة الاعداد العام وقبل بداية موسم البطولات، وعادة ما تكون تلك البرامج في صورة ترفيهية ترويحية معده بأسلوب علمي بحيث تؤدي الغرض المطلوب منها وفي نفس الوقت تدخل البهجة والسرور علي السباحين وتخرجهم من جو المسابقات والقلق العام للمنافسة.

والبرامج الترويحية لها دور كبير في تنمية القدرات البدنية لكافة الألعاب الرياضية الفردية والجماعية بوجه عام وللسباحه بوجه خاص، وذلك لانها تقوم علي أنشطة والعب تتم بصورة علميه ومقننه من أجل الارتقاء بتلك القدرات وتحسين المستوي الرقمي للسباحين.

وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات مثل دراسة "صبحي محمد سراج، هاله محمد عمر (٢٠٠٣) (١١)، دراسة عبد العزيز عبد الحميد وفاروق محمد صلاح (٢٠٠٤) (١٢)، دراسة سعاد خيرى كاظم (٢٠١٠) (١٠) دراسة محمد مصطفى الالفى (٢٠١٦) (١٩)، دراسة محمد محمود مصطفى (٢٠١٦) (١٨)، دراسة هبه الله عصام الدين الدياسطي (٢٠١٩) (٢١)، دراسة أكرم عبد الحسين جياذ (٢٠٢١) (٦)، دراسة فاطمه حسين علي وساره إسماعيل محمد" (٢٠٢١) (١٤)، حيث أوصت بضرورة الاهتمام بنشر الوعي الرياضي لأهمية البرامج الترويحية في المحافظة علي الحالة المهارية للاعبين، كما أوصت بأنه يجب أن تكون الأنشطة الترويحية جزء لا يتجزأ من برامج الاعداد المهارى والبدني وإضافته في مناهج التدريب، وأن الأنشطة الترويحية مناسبة وبشكل فعال في تحسين التوافق الحركي وللقدرات البدنية للناشئين.

وتري الباحثتان من خلال خبراتهما العملية من خلال عملها كعضو هيئة تدريس بقسم الرياضات المائية وقسم الترويح الرياضي وكذلك بعد الاطلاع علي شبكة المعلومات الدولية والمراجع والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي ومجال البرامج الترويحية. وجد ندرة

الأبحاث التي تمت في مجال البرامج الترويحية ومجال السباحة بوجه عام وسباحة المونو علي وجه الخصوص، لذا قامت الباحثتان بإجراء تلك الدراسة في محاوله منهما للتعرف علي تأثير برنامج ترويحي رياضي علي القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي المونو.

هدف الدراسة:

- التعرف علي تأثير برنامج ترويحي رياضي علي القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي المونو.

فرض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي علي تطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي المونو لصالح القياس البعدي.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي عليها وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة:

قامت الباحثتان بإختيار عينة الدراسة من نادي اتحاد بليون الرياضي بالطريقة العمدية وعددهم (٣٠) سباحا في المرحلة العمرية من (١٢-١٥) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للغوص والإنقاذ، وتم تقسيمهم إلي عينة الدراسة التجريبية (١٢) سباحا، كما قامت الباحثتان بإختيار (١٠) سباحين من داخل المجتمع وخارج العينة لإجراء المعاملات العملية للاختبارات العلمية المستخدمة، وتم استبعاد (٨) سباحين لعدم انتظامهم في قياسات البحث.

وقامت الباحثتان بإجراء التجانس بين أفراد العينة من حيث (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) كما تم إجراء التجانس في القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحه ٥٠ م مونو. وجدول (١) يوضح الدلالات الإحصائية لتوصيف إجمالي عينة الدراسة في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات.

جدول (١)
الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية
البيانات ن=٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطم	الالتواء
معدلات ودلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١١.٣٠	١١.٠٠	٠.٦٢	٠.٠١	١.٤٦
٢	الطول	سم	١٤٨.٦٨	١٤٩.٠٠	٠.٨٩	٠.٥٣	١.٠٧
٣	الوزن	كجم	٥٠.١٨	٥٠.٠٠	١.٢٦	٠.٧٤	٠.٤٣
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٦١	٤.٠٠	٠.٥٩	٠.٩٧	١.٩٧
القدرات البدنية والمستوى الرقمي							
١	رفع الرجلين وخفضهما	عدد	١١.٥٩	١٢.٠٠	٠.٩٦	٠.٧٨	١.٢٨
٢	رفع الرجلين والذراعين معا من الانبطاح	عدد	٣٣.٧٣	٣٤.٠٠	٠.٩٨	٠.٧٠	٠.٨٣
٣	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٤٨.٢٧	٤٩.٠٠	٢.٢٣	٨.٩٩	٠.٩٨
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٥.١٤	٥٥.٠٠	٠.٨٣	٠.٥٠	٠.٤٩
٥	مرونة الجذع	سم	٣٣.٢٣	٣٣.٠٠	٠.٨١	٠.٣٦	٠.٨٤
٦	المستوى الرقمي ٥٠ م مونو	ث	٢٤.٢٧	٢٤.٠٠	٠.٦٣	٠.٤٦	١.٣٠

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاجمالي عينة البحث في معدلات النمو، واختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٠.٤٣) كأقل قيمة و(١.٩٧) كأكبر قيمة أي أن الدرجات تنحصر بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.
وسائل وأدوات جمع البيانات:

قامت الباحثتان بدراسة مسجيه للبحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية الحديثة وكذلك المراجع العلمية والمتخصصة في مجال البرامج الترويحية عامة مثل دراسة "صبحي محمد سراج، هاله محمد عمر (٢٠٠٣) (١١)، دراسة سعاد خيرى كاظم (٢٠١٠) (١٠)، دراسة اكرم عبد الحسين جواد" (٢٠١٧) (٦)، وكذلك البرامج الخاصة بمجال تدريب سباحة الزعانف مثل دراسة "إيهاب سيد إسماعيل، منال جويدة أبو المجد (٢٠١٠) (٧)، دراسة عصام أبو شهاب وإياد الكساسبة (٢٠١٦)، دراسة هدير سيد عبد العظيم (٢٠١٧) (٢٢)، دراسة أشرف محمد جمعه (٢٠١٩) (٥) دراسة إبراهيم محمد اللافى وأخرون (٢٠٢١) (١)، دراسة هشام مصطفى نصرت" (٢٠٢١) (٢٣).

وذلك لتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات من اجهزه قياس وكذلك الاختبارات البدنية تتناسب مع طبيعه وهدف الدراسة وتتميز بمعاملات علمية عالية، والتي تم استخدامها لتطبيق برنامج الألعاب الترويحية لتطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي المونو وهي كالآتي :

- استمارة جمع البيانات والمتغيرات النمو الأساسية (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) مرفق (١).

- استماره تسجيل قياسات القدرات البدنية ومستوي الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو مرفق (٢).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية، وعددهم (٩) خبراء في مجال الترويح الرياضي والتدريب الرياضي. مرفق (٣).

لاستطلاع آرائهم حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لسباحي المونو، وتحديد محتوى وزمن أجزاء برنامج الألعاب الترويحية المقترح والتي تتناسب مع أفراد العينة ومع خصائص المرحلة السنية.

الأجهزة والادوات المستخدمة في الدراسة :

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن (سم-كجم).
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين (كجم).
- شريط قياس لقياس المسافات (سم).
- زعانف أحادية.
- صافرة.
- صندوق خشبي بارتفاع ٣٠ سم.
- ساعه إيقاف رقميه لحساب الزمن الأقرب ١٠.٠١ من الثانية.

الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة :

بعد الاطلاع علي المراجع المتخصصة والدراسات السابقة مثل دراسة "هدير سيد عبد العظيم (٢٠١٧) (٢٢)، دراسة وليد فولفي محمد (٢٠٢٠) (٢٤)، دراسة هشام مصطفى نصرت (٢٠٢١) (٢٣)، دراسة محمد أحمد علي ورده ودعاء السيد الجمل" (٢٠٢١) (١٥)، وذلك لحصر وتحديد أهم وأنسب القدرات والاختبارات البدنية والرقمية لسباحي المونو والأكثر شيوعا والمناسبة للمرحلة السنية قيد الدراسة لعرضها علي الخبراء لابداء الرأي، حيث ارتضت الباحثتان نسبة اتفاق بلغت ٧٠% من آراء السادة الخبراء كحد أدنى لقبول المتغيرات قيد الدراسة مرفق (٤) وتمثلت في الآتي :

- اختبار القوة العضلية رفع الرجلين وخفضهما خلال (٣٠) ث (عدد) قوة عضلات الرجلين.
- اختبار رفع الذراعين والرجلين معا من الانبطاح (عدد). قوة عضلات الذراعين.
- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (عدد). قوة عضلات البطن.
- اختبار قوة عضلات الظهر (كجم).
- اختبار ثني الجذع أماما من الوقوف (سم) مرونة الجذع.
- قياس مستوى الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو (ث). المستوى الرقمي.

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١٠/١٢م إلي السبت يوم الموافق ٢٠٢١/١٠/٩م علي عينة من سباحي المونو وبلغ عددهم (١٠) سباحين من داخل المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية، واستهدفت حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات والقياسات المستخدمة قيد الدراسة.

صدق الاختبارات :

أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١٠/١٢م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١٠/١٤م لايجاد معامل صدق الاختبارات والقياسات قيد الدراسة، وقد استخدمت الباحثان صدق التمايز علي عينة متميزة من سباحين نادي غزل المحله فوق ١٥ سنه و عددهم (١٠) سباحين من الدرجة الاولي، للمقارنه مع العينة الاستطلاعية مجموعة غير متميزة وعددها (١٠) سباحين مونو وقد تم تطبيق اختبار (ت) للتعرف علي معنوية الفروق بين متوسطات قيم الاختبارات والقياسات للعينة كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)

معامل الصدق لاختبارات القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠ م مونو ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		فروق المتوسطات	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±		
١.	رفع الرجلين وخفضهما	عدد	٩.٣٠	٠.٤٨	١١.٧٠	٠.٩٤	٢.٤٠	٧.١٢
٢.	رفع الرجلين والذراعين معا من الانبطاح	عدد	٢٨.٥٠	٠.٨٤	٣٢.٤٠	٠.٨٤	٣.٩٠	١٠.٣٠
٣.	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٤٢.١٠	١.٤٤	٤٥.٩٠	٠.٧٣	٣.٨٠	٧.٣٩
٤.	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٧.٨٠	٠.٧٨	٥٤.٠٠	١.١٥	٦.٢٠	١٤.٠٢
٥.	مرونة الجذع	سم	٣٠.٣٠	٠.٦٧	٣٤.١٠	١.١٩	٣.٨٠	٨.٧٤
٦.	المستوي الرقمي ٥٠ م مونو	ث	٢٤.٩٠	٠.٩٩	٢٣.١٠	٠.٧٣	١.٨٠	٤.٥٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والغير مميزة في اختبارات القدرات البدنية والمستوي الرقمي لدي سباحي المونو قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٥٩) الي (١٤.٠٢) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) التي تساوي (٢.٠٩).
معامل الثبات :

أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١١/١٢م إلي يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١١/١٩م لاجاد معامل ثبات الاختبارات والقياسات قيد الدراسة، فقد قامت الباحثتان بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مره أخرى (Test. Retest) وذلك علي نفس العينة الاستطلاعية وبفارق زمني قدره أسبوع من القياس الأول، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات واختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معايير الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
٠.٧	رفع الرجلين وخفضهما	عدد	٩.٣٠	٠.٤٨	٩.٥٠	٠.٧٠	٠.٨١
٠.٨	رفع الرجلين والذراعين معا من الانبطاح	عدد	٢٨.٥٠	٠.٨٤	٢٨.٢٠	٠.٩١	٠.٧١
٠.٩	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٤٢.١٠	١.٤٤	٤٢.٤١	١.٤٢	٠.٧٢
١.٠	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٧.٨٠	٠.٧٨	٤٨.١٣	٠.٧٣	٠.٨٠
١.١	مرونة الجذع	سم	٣٠.٣٠	٠.٦٧	٣٠.٥٨	١.١٧	٠.٧٢
١.٢	المستوي الرقمي ٥٠ م مونو	ث	٢٤.٩٠	٠.٩٩	٢٥.١٠	٠.٩٩	٠.٧٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٠٢

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني (اعادة تطبيق الاختبارات) لاختبارات القدرات البدنية والمستوي الرقمي لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى ثبات الاختبارات.

برنامج الترويح الرياضي المقترح (إعداد الباحثتان) : مرفق (٥).

هدف البرنامج:

تطوير بعض القدرات البدنية (القوة العضلية- قوه عضلات الرجلين- قوة عضلات البطن- قوة عضلات الظهر- مرونة الجذع) والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو

خطوات تصميم البرنامج:

- من خلال الاطلاع المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال الترويح والأنشطة الترويحية وكذلك في التدريب الرياضي بصفه عامه وتدريب السباحة بوجه خاص.
- قامت الباحثان بالمقابلات الشخصية مع الخبراء في المجال الترويحي والتدريب الرياضي والسباحة للوقوف على محتوى البرنامج والزمن الكلى وعدد الوحدات والزمن الكلى للوحدة وعدد مرات الممارسة في الأسبوع وزمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة.
- قامت الباحثان بتحديد اهم الألعاب والأنشطة الترويحية التي تهدف إلي تطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي لدي عينة البحث قيد البحث واستمارة استطلاع رأى الخبراء.
- قامت الباحثان بتحديد الفترة الكلية اللازمة لتنفيذ برنامج الألعاب الترويحية المقترح.
- قامت الباحثان بتحديد عدد الوحدات والزمن الكلى للوحدة وعدد مرات التطبيق في الأسبوع وعدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة.
- تحديد من تنفيذ (الجزء التمهيدي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي) في الوحدة.
- قامت الباحثان بالوصول للصورة النهائية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

النقاط الواجب مراعاتها في تنفيذ البرنامج:

- إقامة جو من الألفة بين الباحثان والعينة.
- توفير مناخ تربوي سليم وتقديم الثناء والتشجيع لعينة البحث.
- التحدث مع عينة البحث بأسلوب سهل وبسيط.
- تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح خلال فترة الاعداد الخاص لمدته (٤) أسابيع وفترة المنافسات (٤) أسابيع ليصبح إجمالي مده البرنامج (٨) أسابيع.
- بلغ عدد الوحدات التدريبية الترويحية (٤) وحدات ترويحية تدريبية أسبوعيا أيام السبت والاثنين والأربعاء والخميس.
- بلغ متوسط زمن الوحدة الترويحية (٩٠) دقيقة.
- تم تطبيق جزء الألعاب والأنشطة الترويحية الرياضية للمجموعة التجريبية بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- تم مراعاة الفروق الفردية أثناء تطبيق البرنامج للسباحين والتعرف علي قدرات كل سباح والتعامل معها فرديا وجماعيا لتقنينها.

يحتوى البرنامج على الاجزاء التالية :

(١) الجزء التمهيدي :

يهدف إلي إعداد السباحين بدنيا وإدخال روح المرح والسرور والمشاركة الايجابية في وحدات البرنامج، وأيضا رفع القدرات البدنية لديهم، يتمثل هذا الجزء مجموعة من الألعاب والانشطة المتعددة والتمارين المتنوعة، زمن هذا الجزء (٢٠) دقائق.

(٢) الجزء الرئيسي :

عبارة عن مجموعة من الألعاب والتدريبات والتمارين التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج وفيها يتم ممارسة بعض الانشطة الهادفة التي تعطى بصورة مقننه لكي تتفق مع الهدف منها وهي تطوير القدرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي لسباحي المونو، زمن هذا الجزء (٣٠) دقيقة.

(٣) الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلي تهدئة الجسم والعودة إلي الحالة الطبيعية وإدخال روح المرح والسرور، وأيضا تطوير القدرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي وهي عبارة عن مجموعة من الانشطة والالعاب الخفيفة، وزمن هذا الجزء (١٠) دقيقة.

جدول (٤)

الاطار الزمني للبرنامج

شهرين	الزمن الكلي للبرنامج
اربع وحدات	عدد الوحدات في الاسبوع.
٣٢ وحدة - ٨ أسبوع	عدد الوحدات.
(٦٠) دقيقة	زمن الوحدة.
(٢٠) دقيقة	زمن الجزء التمهيدي في الوحدة الواحدة.
(٣٠) دقيقة	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة.
(١٠) دقيقة	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة.
$٦٠ \times ٤ = ٢٤٠$ دقيقة	إجمالي زمن الوحدات في الاسبوع.
$٩٦٠ = ٤ \times ٢٤٠$ دقيقة	إجمالي زمن الوحدات في الشهر.
$١٩٢٠ = ٢ \times ٩٦٠$ دقيقة	إجمالي زمن الوحدات في شهران.

الإعداد الإداري لأفراد العينة قبل تنفيذ الوحدة :

حاولت الباحثتان مراعاة بعض الاعتبارات الهامة قبل تنفيذ الوحدة اليومية وذلك قبل بدء التنفيذ والحرص على أدائها في وقت لا يتعدى (١٠ق) وهي :

- وجود الادوات وكل ما يستلزم تنفيذ الوحدة.

- التشجيع المعنوي وتقديم التعزيز أيضا على أدائهم في الوحدة السابقة وتشجيعهم على تنفيذ الوحدة القادمة، وإقامة جو من الألفة معهم.
 - عرض شرح بسيط عن كيفية تنفيذ الوحدة والانشطة الترويحية، مع تغيير طريقة الشرح حتى يتم الاستيعاب والفهم.
 - يتم التعامل مع المجموعة بمساعدة مدرب الفريق.
- الدراسة الأساسية:**

بعد اطلاع أفراد العينة على هدف الدراسة على الاشتراك في التجربة والتأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة لعينة البحث وتكامل محتوى برنامج الألعاب الترويحية المقترح ومناسبته لهدف البحث قامت الباحثتان بإجراء التالي:

القياس القبلي:

أجريت القياسات القبلية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٨ / ١٠ / ٢٠٢١ م إلي يوم السبت الموافق ٣٠ / ١٠ / ٢٠٢١ م وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو.

تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :

بعد أن تأكدت الباحثتان من تجانس أفراد العينة وصحة وصدق الاختبارات وصلاحية جميع القياسات، قامت الباحثتان بتطبيق تجربة الدراسة الأساسية باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو في الفترة من يوم الاثنين الموافق ١ / ١١ / ٢٠٢١ م إلي يوم الخميس الموافق ٣٠ / ١١ / ٢٠٢١ م وقد استغرقت مدة التطبيق (٨) أسابيع. مرفق (٦)

القياس البعدي:

وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١١/٣ م، بنفس الإجراءات المتبعة في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS من خلال :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- النسبة المئوية.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للفروق.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية والمستوي الرقمي لدى سباحي المونوقيد الدراسة ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	س	ع±	
١	رفع الرجلين وخفضهما	عدد	٩.٥٨	٠.٦٧	١٢.٦٧	٠.٧٨	٣.٠٨	٠.٦٧	١٥.٩٨
٢	رفع الرجلين والذراعين معا من الانبطاح	عدد	٢٨.٦٧	٠.٨٩	٣٣.٦٧	٠.٩٨	٥.٠٠	١.٢٨	١٣.٥٤
٣	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٤٣.٥٨	٠.٩٠	٤٨.١٧	١.١٩	٤.٥٨	٠.٩٠	١٧.٦٣
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٩.٢٥	٠.٨٧	٥٥.٠٠	٠.٧٤	٥.٧٥	٠.٨٧	٢٣.٠٠
٥	مرونة الجذع	سم	٣٠.٩٢	١.٠٨	٣٥.٤٢	٠.٧٩	٤.٥٠	١.٢٤	١٢.٥٤
٦	المستوي الرقمي ٥٠ م مونو	ث	٢٤.٤٢	٠.٦٧	٢٢.٧٥	٠.٤٥	١.٦٧	٠.٦٥	٨.٨٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٠

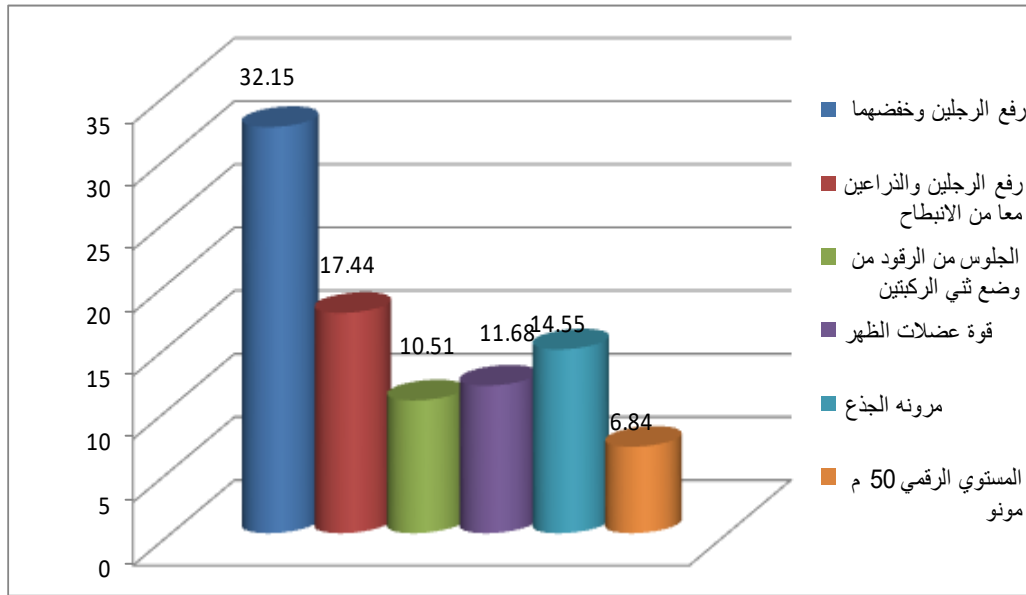
جدول (٦)

النسبة المئوية للتحسن وحجم التأثير في اختبارات القدرات البدنية والمستوي الرقمي لدى

سباحي المونوقيد الدراسة ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس		فروق المتوسطات	نسبة التحسن	حجم التأثير
			القبلي	البعدي			
			س	س			
١	رفع الرجلين وخفضهما	عدد	٩.٥٨	١٢.٦٧	٣.٠٨	٣٢.١٥	٤.٢٢
٢	رفع الرجلين والذراعين معا من الانبطاح	عدد	٢٨.٦٧	٣٣.٦٧	٥.٠٠	١٧.٤٤	٥.٣٣
٣	الجلوس من الرقود من ثني الركبتين	عدد	٤٣.٥٨	٤٨.١٧	٤.٥٨	١٠.٥١	٤.١٨
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٩.٢٥	٥٥.٠٠	٥.٧٥	١١.٦٨	٧.١١
٥	مرونة الجذع	سم	٣٠.٩٢	٣٥.٤٢	٤.٥٠	١٤.٥٥	٤.٧٢
٦	المستوي الرقمي ٥٠ م مونو	ث	٢٤.٤٢	٢٢.٧٥	١.٦٧	٦.٨٤	٢.٨٦

دلالة حجم التأثير : ٠.٢ : منخفض ٠.٥ : متوسط ٠.٨ : مرتفع



شكل (١)

النسبة المئوية للتحسن في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي المونو

مناقشة النتائج::

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي المونو قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.٨٦ الي ٢٣.٠٠) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) التي تساوي (٢.٢٠). كما يتضح من جدول (٦)، الشكل البياني رقم (١) النسبة المئوية للتحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي المونو قيد الدراسة، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار رفع الرجلين وخفضهما (٣٢.١٥) وأقل نسبة تحسن كانت في اختبار المستوى الرقمي المونو وقدرها (٦.٨٤)، وتراوح قيم حجم التأثير لبرنامج الالعاب الترويحية المقترح (المتغير التجريبي) في اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد الدراسة ما بين (٢.٨٦ الي ٧.١١) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (٠.٨) مما يدل علي وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح علي علي القدرات البدنية (قوة عضلات الذراعين والرجلين والظهر والبطن- قدرة الرجلين والذراعين- العمود الفقري) لسباحي المونو.

وتعزو الباحثان هذه الدلالة وكذلك نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية إلي البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع باستخدام الألعاب والأنشطة الترويحية الرياضية والمطبق علي المجموعة التجريبية، وما اشتمل عليه البرنامج من ألعاب وأنشطة مختلفة هادفة ومقننه علميا بهدف تطوير القدرات البدنية الخاصة بسباحي المونو.

ويذكر "محمد محمد الحماحمي، عايد عبد العزيز" (٢٠٠١) (١٤) ان الألعاب الترويحية لها انعكاس إيجابي ومتميز وملموس علي جميع الممارسين من جميع النواحي الفسيولوجية والبدنية والنفسية والاجتماعية والتخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد الحيوية للممارسين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة "صبحي محمد سراج وهاله محمد عمر" (٢٠٠٣) (١١) في أهمية البرامج الترويحية المختلفة في تنمية وتطوير القدرات البدنية للناشئين وكذلك تحسين اللياقة الوظيفية لديهم.

وتوضح دراسة "شيفر" (٢٠٠٥) (٢٨) أن ممارسه النشاط الرياضي بطريقه منتظمة وثابته يساعد في تحسن عناصر اللياقة البدنية والصحة العامة للأفراد الممارسين، كما يحسن من التنفس وقوة عضلات القلب.

وتري الباحثان أن يكون استخدام الألعاب والأنشطة الترويحية الرياضية كوسيلة لاداء بعض التدريبات والتمرينات التي يؤديها السباحين في فترة الاعداد حيث أنها تعمل علي تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم وزيادة التوافق العضلي العصبي، وتزداد الارتبطة قوة كل ذلك بفضل تنوع الألعاب الترويحية والتمرينات التي تؤدي في صورة متتابعه ومشوقة.

ويشير أحمد محي الدين (٢٠١٤) (٤) إلي أنه يجب أن يكون هناك تدريبات متنوعة للقوة العضلية وللمرونة بوجه عام وللمرونة الجذع بوجه خاص لسباحي الدولفين، حيث أن تلك القدرات هامه وحيوية من أجل تحقيق رقم قياسي في الأداء، كما يجب أن يكون هناك إعداد خاص لتلك القدرات باستخدام أساليب تدريبية حديثة تؤدي الغرض المطلوب منها وفي نفس الوقت تكون متنوعة حتي لا يصاب السباحين بالملل والاجهاد.

ويذكر في هذا الصدد حسام عبد العزيز جودة (٢٠١٧) (٨) إلي أن الأنشطة الرياضية جزء من الترويح كمارسات فعالة يسعي الفرد من خلالها الحصول علي الراحة النفسية والارتقاء بمستوي اللياقة البدنية لديه والحاله الصحية العامة نتيجة الانتظام في ممارسه كل حسب ميوله ووفق أسلوب علمي جيد.

وتشير نتائج دراسة **عبد الرحمن عارف عبد الجواد (٢٠٢٠) (١٣)** إلى أهمية البرنامج الترويحي المقترح في تحسين الحالة البدنية العامة والصحية للممارسين، كما تعمل البرامج الترويحية علي تقليل الوزن بشكل فعال، حيث أن إدخال الجانب الترويحي ضمن وحدات البرامج التدريبية المختلفة أدى إلي تحقيق أكبر قدر من الاستفادة والتحسين الإيجابي في متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لأفراد عينة البحث، حيث أن ممارسه الأنشطة الترويحية تؤدي إلي الشعور بالسعادة والانتماء إلي جماعة الأصدقاء والتعبير عن النفس في ممارسه نشاط او هوايه محببه بالاضافه إلي المحافظة علي اللياقة والصحة العامة ووقاية الفرد من العديد من الامراض الجسمية والنفسية واستثمار وقت الفراغ بطريقة بناءه وفعاله.

وتري الباحثتان أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح المبني علي أسس علميه سليمه، ذو تأثير واضح وفعال علي تطوير اللياقة البدنية المتمثلة في قوه عضلات الرجلين وقوة عضلات الذراعين ومرونة الجذع وأيضاً في تحسين المستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو، حيث ان الألعاب الترويحية المعده تمت بالإضافة إلي تنفيذ البرنامج المقترح في جو من المرح مما يساهم في زيادة الدافع لدي السباحين في تحقيق الإنجاز المطلوب.

وبذلك يتحقق صحه الفرض الذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو لصالح القياس البعدي نتيجة للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

الاستنتاجات:

من خلال تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على عينة البحث ومعالجة النتائج إحصائياً توصلت الباحثتان إلى الاستنتاجات التالية:

- تطبيق برنامج الألعاب الترويحية أدى إلي تطوير القدرات البدنية لسباحي ٥٠ م مونو حيث كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار رفع الرجلين وخفضهما (٣٢.١٥) وأقل نسبة تحسن كانت في اختبار المستوي الرقمي ٥٠ م مونو وقدرها (٦.٨٤)، وتراوح قيم حجم التأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح (المتغير التجريبي) في اختبارات القدرات البدنية والمستوي الرقمي قيد الدراسة ما بين (٢.٨٦ الي ٧.١١) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (٠.٨) مما يدل علي وجود حجم تأثير مرتفع البرنامج الترويحي الرياضي علي القدرات البدنية (قوة عضلات الذراعين والرجلين والظهر والبطن - قدرة الرجلين والذراعين - العمود الفقري) لسباحي المونو.

التوصيات:

- من خلال ما توصلت اليه الباحثان من استخلاصات امكنها ان توصى بما يلي:
- أهمية البرامج الترويحية في التدريب للرياضات المختلفة عامه ورياضة السباحة خاصة.
- استخدام البرنامج المقترح لما له من تأثير في تطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي المونو.
- ضرورة إدخال البرامج الترويحية في برامج التدريب لمختلف الرياضات الفردية والجماعية.
- ضرورة تطبيق البرنامج الألعاب الترويحية المقترح في الأندية والاكاديميات الخاصة بتدريب سباحي الزعانف.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- إبراهيم محمد اللافى، عبد الوهاب الصادق راشد، خالد علي التومي (٢٠٢١): تأثير التدريبات الخاصة علي بعض عناصر اللياقة البدنية لدي السباحين، بحث منشور، مجله عالم الرياضة والعلوم التربوية، العدد ٢٥، المجلد ٦، ليبيا.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- أخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أحمد محمد المغربي (٢٠٢٠): أثر استخدام تدريبات نقص الاوكسجين لتنمية بعض القدرات البدنية والوظيفية والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية، العدد ٨٨، حلوان.
- ٤- أحمد محي الدين إبراهيم (٢٠١٤): تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة العضلية والمرونة للجذع علي المستوي الرقمي لسباحي الدولفين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
- ٥- أشرف محمد جمعه (٢٠١٩): تأثير بعض تدريبات القوة العضلية علي المستوي الرقمي لسباحي الزعانف، بحث منشور، مجله كلية التربية الرياضية، العدد ٣٥.

- ٦- **أكرم عبد الحسين جياذ (٢٠٢١):** الأنشطة الترويحية وأثرها علي التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، العدد ٣١، جامعه البصرة،
- ٧- **إيهاب سيد إسماعيل، منال جويذة أبو المجد (٢٠١٠):** برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية لتطوير المرونة والقوة العضلية وتأثيره علي المستوى الرقمي لسباحي الفراشة، مجله الرياضة (علوم وفنون)، مصر، المجلد ٣٧.
- ٨- **حسام عبد العزيز جودة (٢٠١٧):** دور التنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدي المترددين علي الملاعب المفتوحة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٢٨، المنصورة.
- ٩- **حمد سالم الزايد (٢٠٢١):** برنامج ترويحي مائي مقترح وأثره علي تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة سواهج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، العدد ٤.
- ١٠- **سعاد خيرى كاظم (٢٠١٠):** برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعه بابل للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩، بحث منشور، مجله علوم التربية الرياضية، العدد ٤، المجلد ٢.
- ١١- **صبحي سراج محمد، هاله محمد عمر (٢٠٠٣):** تأثير برنامج ترويحي رياضي علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومي، مجله كلية التربية، العدد ٣٢، المجلد ٢.
- ١٢- **عبد العزيز عبد الحميد عمر، فاروق محمد صلاح الدين (٢٠٠٤):** دراسة مقارنة لبعض أساليب التدريب في السباحة علي المستوى الرقمي لفترة الاعداد، مجله أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، العدد ١٩.
- ١٣- **عمرو صابر حمزه ونجلاء البدري وسمعيه علي عبد السميع (٢٠١٧):** تدريبات الساكيو الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- **فاطمة حسين علي، ساره إسماعيل محمد (٢٠٢١):** تأثير برنامج ألعاب ترويحية علي مستوى أداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد ٦٩، حلوان.
- ١٥- **محمد أحمد وردة، دعاء السيد الجمل:** تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي المونو، بحث منشور، المجله العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية، العدد ٩٢، الجزء الثاني. مصر

- ١٦- **محمد علي القط (٢٠٠٥):** استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- **محمد فتحي الكرداني (٢٠٠٥):** استخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي البدء والدوران لسباح الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
- ١٨- **محمد محمود مصطفى (٢٠١٦):** فاعلية الدمج للتطبيقات الحديثة في التدريب وأثرها علي الإنجاز الرقمي لناشئ سباحة الفراشة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مصر، العدد ٧٦.
- ١٩- **محمد مصطفى الالفي (٢٠١٦):** تأثير تدريبات القوة العضلية للعضلات العاملة لمنطقة الجذع علي فاعلية الأداء المهاري والرقمي لناشئ سباحة الفراشة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
- ٢٠- **مفتي إبراهيم (٢٠٠١):** التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- **هبة الله عصام الدياسطي (٢٠١٩):** برنامج تعليمي باستخدام بعض الألعاب الترويحية علي تنمية الادراك الحس حركي ومستوي الأداء المهاري لبراعم السباحة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٥، الجزء الثالث.
- ٢٢- **هدير سيد عبد العظيم (٢٠١٢):** أثر بعض التدريبات الأرضية والمائية علي تحسن الدوران والمستوى الرقمي في سباحة الزعانف الأحادية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد ٤١، حلوان.
- ٢٣- **هشام مصطفى نصرت، أشرف إبراهيم عبد القادر، حسين دري أباطه، أحمد عيد عدلي (٢٠٢٠):** تأثير تدريبات الهيبوكسيك لتطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م مونو، بحث منشور، مجله التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٢٦.
- ٢٤- **وليد فولي محمد (٢٠٢٠):** تأثير تدريبات الساكيو الأرضية والمائية علي تحسين المستوي الرقمي لسباحي الفراشة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 25- **Hun- young Park, Kiwon lim (2017):** Effects of Hypoix training versus normoix traninig swimmers, J Sports Sci med, DEC ; 16 (4) 480 -488
- 26- **Sinex JA, Chapman RF (2015):** Hypoix traning methods for improving endurance exercise performance J Sport Health Sci , 4 (4) 325- 332
- 27- **Shefer (2005):** Fitness swimming second edition , human kinetics U.S.A