

تأثير برنامج أنشطة حركية مائية على بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين في رياضة السباحة

أ.د/ طارق محمد صلام الدين

استاذ بقسم الرياضات المائية وعميد كلية التربية الرياضية سابقا - جامعة المنيا

أ.د/ خالد حسن محمد توفيق

استاذ ورئيس قسم الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

الباحثة/ حنين سعد عبدالعظيم

باحثة بقسم الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث:

تهتم دول العالم المتحضر بتطوير جميع مجالات الحياة ويأتي في مقدمتها التطوير من أجل العناية بتنشئة أطفالها والاهتمام بهم، حيث إن العناية بالطفولة من أهم أهدافها، فالطفل هو مستقبل الأمة بأسرها وإعداده ليصبح فرداً قادراً على الإنتاج والتنمية والدفاع عن الوطن.

لاشك أن الطفل يولد لديه حاجات وميول مختلفة إحداها الميل للحركة ونتيجة لذلك كان لابد من التفكير في كيفية الاهتمام بطفل هذه المرحلة السنية لما تمثله من أهمية واضحة حيث إنه يشكل أساساً هاماً وحجر الزاوية لنجاح العملية التربوية والتي تلعب فيها الحركة الدور الهام والأساسي لأنها أسلوب حياة بالنسبة له في مرحلة الطفولة المتعطشة للحركة لإذابة الطاقة الحركية الكامنة لدى الطفل وذلك عن طريق برامج التربية الحركية التي تشكل المهارات الخاصة بالأنشطة الحركية التي تنمي أعضاء الجسم وتدريب الحواس وتشبع الرغبات والميول.

فالنشاط هو مظهر حيوية الطفل فهو يعبر عن ميوله وحاجاته ودوافعه الفطرية، يتخذ هذا الميل لاكتساب الخبرات والمهارات والاتجاهات المرغوب فيها من وجهة نظر المجتمع، حيث يمثل النشاط جزءاً مهماً عند تعلم الطفل إذ يؤثر على المدى البعيد على شخصيته، فمن خلال النشاط تتحقق الحرية الإيجابية والترويح للطفل، وعلى الكبار توجيه هذا النشاط توجيهاً سليماً. (١٢)

(١٣)

ويشير كلاً من "أمين الخولي، أسامة كامل" (٢٠٠٩م) إلى أن الحركة والنشاط هما الشكل الأساسي للمبتدئين، وأن الحركة واللعب هما الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمفاهيم بوجه عام وعليها تتأسس المهارات الحركية وأنماطها المتعددة، حتى يكتسب المتعلم الخبرة في أداء أنماطها المختلفة وبالتالي يكون من السهل تعلم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية. (٤ : ١٢٥)

فاللعب والحركة والنشاط ضروري لحياة الطفل لأنه ينمي ويقوي الجسم ويصرف الطاقة الزائدة عنده فهو يحتاج إلى المشي والجري والقفز فمن خلالها يحقق التكامل بين وظائف الجسم الحركية والانفعالية والعقلية، فالبرامج الحركية من أنجح الوسائل التي تهدف إلى النمو المتكامل للطفل في مختلف الجوانب فالحركة إحدى الدوافع الأساسية للإنسان فعن طريقها يتعرف الطفل على العالم المحيط به وهذا الميل للحركة أحد طرق التعلم، وهو مدخل وظيفي لعالم الطفولة ومدخل فعال لتحسين النمو العقلي والانفعالي والنفسي وتطويرهم. (٨ : ١٣٣)

وتعد الأنشطة الحركية المائية من الوسائل الفعالة في تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة للأفراد من مختلف الأعمار، تتضمن هذه الأنشطة مجموعة متنوعة من التمارين والحركات التي تُمارس في الماء مثل السباحة، والألعاب المائية، والتمارين الهوائية المائية، وتتميز البيئة المائية بخصائص فريدة، حيث يوفر الماء مقاومة طبيعية تدعم بناء القوة العضلية وتحسين المرونة، بالإضافة إلى تقليل الضغط على المفاصل، مما يجعلها خياراً مثالياً للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في المفاصل أو يبحثون عن تمارين منخفضة التأثير.

ويشير "أمين الخولي، أسامة راتب" (١٩٩٨) إلى ضرورة التأكيد بالتربية الحركية للطفل، وأن التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقاً لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل، حيث تُعتبر التربية الحركية أهدافاً وبرنامجاً تمهيدياً للتربية الرياضية باعتبارها تبدأ مبكراً من الميلاد وحتى البلوغ تقريباً. (٣ : ٥٣)

ولما للبرامج التعليمية المتطورة من مساعدة فعالة في تعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة واستخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات المتعلقة بطبيعة الأداء المهاري ، وإتاحة الفرصة لمشاهدة الأداء الأمثل يوصل المعلومات بصورة شيقة وأكثر عمقا ، مع حدوث

تفاعل بين المتعلم والمادة التعليمية وزيادة المشاركة الإيجابية واستثارة اهتمام المتعلم وإشباع حاجاته ودوافعه، وتزويدهم بالتغذية الرجعية وتوافر مداخل جديدة للتعلم الفردي. (١ : ٣٥)

إن الأنشطة الرياضية ومنها السباحة تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم والمعلمين والمدرسين يقضون معظم الوقت في تعليم هذه المهارات وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية ولكن هناك الكثير من الأساليب والطرق التي تساعد على سرعة التعلم وتقبل التعلم فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والجسماني، ويعتبر التدريب العقلي من الأساليب الحديثة المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والتي إهتم بها العلماء والباحثون للربط بين التدريب العقلي والجسماني، ولقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث في هذا المجال العلاقة المتبادلة والوثيقة بين مستوى العمليات العقلية والتفوق والتطور في المجال الرياضي والبرامج التعليمية تعد جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة، والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات العلمية بقاعة أو حجرة النشاط لمدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتنظيم هادف محدد ويعود على المتعلم بالتحسين (١٠ : ٧٤)

ويرى "محمد القط" (٢٠٠٤م) أن تعلم المهارات الأساسية في السباحة يهدف إلى تعليم كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة على التحرك في الماء في الإتجاه المطلوب وذلك عن طريق تعليم القدرات والمهارات الأساسية التي تعد فيما بعد للتخصص في نوع معين من السباحة. (١٤ : ٤٣)

من خلال عمل الباحثون في مجال السباحة فقد لاحظوا أن الكثير من الأطفال لا يجيدون السباحة ويوجد ضعف في العناصر البدنية والتي يسهل رصدها بالملاحظة ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من الكتب والدراسات السابقة مثل "إيه منتصر (٢٠٢٤) (٥)، هبه إبراهيم محمد، ودعاء محمد عبده (٢٠٢٣) (١٧)، مختار إبراهيم عبد الحافظ. (٢٠١٨) (١٥)، هنادي أحمد قعدان (٢٠١٨) (١٨)، حنان نادر مصباح (٢٠١٥م) (٦)، وجدت أنه يمكن اعداد برنامج أنشطة حركية داخل الماء مع التنويع بين التمرينات البدنية والحركية والقصة الحركية والألعاب الصغيرة ودمج هذه الأنشطة مع الوسط المائي له تأثير كبير على تحسين بعض المتغيرات البدنية وتعليم المهارات الأساسية في السباحة وتعليم سباحة الزحف على البطن، كما ان الأنشطة الحركية المائية من

الوسائل الفعالة في تعزيز اللياقة البدنية، تتضمن هذه الأنشطة مجموعة متنوعة من التمارين والحركات التي تمارس في الماء مثل السباحة، والألعاب المائية، وتتميز البيئة المائية بخصائص فريدة، حيث يوفر الماء مقاومة طبيعية تدعم بناء القوة العضلية وتحسين المرونة، لذلك فبرنامج التعليمية الحديثة باستخدام الأنشطة الحركية يمكن الاستفادة منها في تحسين مستوى المتغيرات البدنية للمبتدئين في السباحة كما انها تكسب الأطفال الثقة وسهولة تعلم سباحة الزحف على البطن.

أهمية البحث:

- تتمثل أهمية البحث والحاجة إليه في كونه محاولة علمية من الباحثون لبناء برنامج تعليمي باستخدام الأنشطة الحركية المائية ومعرفة تأثيرها على كلا من :-
١. إظهار مدى أهمية استخدام الأنشطة الحركية المائية في تعليم السباحة للمبتدئين.
 ٢. يساهم البحث في الارتقاء بالمستوى البدني والتعليمي للمبتدئين في السباحة.
 ٣. الاستفادة من الأنشطة الحركية المائية في تحسين بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام الأنشطة الحركية المائية ومعرفة تأثيره على كل من:-

١. بعض المتغيرات البدنية لدى المبتدئين في السباحة عينة البحث.
٢. تعليم سباحة الزحف على البطن للأطفال المبتدئين.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمبتدئين المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمبتدئين المجموعة التجريبية في سباحة الزحف على البطن قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

البرنامج: Program

عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمن وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة (٣ : ١٨)

الأنشطة الحركية المائية: (Water motor activities)

مجموعة متنوعة من الحركات الجسدية المنظمة والتمارين والأنشطة التي يشترك في تنفيذها الوسط المائي وهي تضم مجموعة من (التمرينات البدنية والحركية والألعاب المائية) يتم تنفيذها وفق برامج منظمة تتناسب مع قدرات المشاركين وأعمارهم وتركز على تحقيق أهداف محددة سواء أكانت أهداف ترويحية أم تعليمية أم علاجية، تعتمد على مقاومة الماء وخصائصه الفيزيائية كبيئة للتنفيذ وتهدف إلى تنمية المهارات الجسدية والذهنية وتحسين التناسق وتنمية التوازن وزيادة التركيز والانتباه خاصة لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث الحالي، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي لها.

٢- مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على مجموعة من الأطفال المبتدئين في السباحة بمحافظة المنيا ممن تتراوح أعمارهم السنية من (٦-٩) سنوات والبالغ عددهم (٢٠) طفلاً.

٣- عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من الأطفال المبتدئين في السباحة بمحافظة المنيا ممن تتراوح اعمارهم السنية من (٦-٩) سنوات والبالغ عددهم (١٠) أطفال يمثلون نسبة مئوية قدرها (٥٠,٠٠%) من مجتمع البحث، كما تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (٨) أطفال بنسبة مئوية قدرها (٤٠,٠٠%)، وقد تم استبعاد عدد (٢) طفلين بنسبة مئوية (١٠,٠٠%) لعدم انتظامهم في تنفيذ البرنامج المائي المقترح، والجدول (١) يوضح التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية قيد البحث.

جدول (١)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٢٠)

النسبة المئوية	العدد	العينة
٥٠,٠٠%	١٠	العينة الأساسية (لتنفيذ برنامج الأنشطة الحركية المائية)
٤٠,٠٠%	٨	عينة البحث الاستطلاعية (لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث)
١٠,٠٠%	٢	ما تم استبعاده
١٠٠%	٢٠	المجموع

أسباب وشروط اختيار العينة :

- أن يكون الطفل من المبتدئين في السباحة.
- تجانس أفراد العينة في العمر الزمني بحيث أن يكون الأطفال ضمن المرحلة السنية من (٦-٩) سنوات.
- موافقة أولياء أمور العينة على تطبيق برنامج الأنشطة الحركية المائية على أبنائهم.
- الانتظام والالتزام في البرنامج.
- قرب المكان المحدد لتنفيذ البرنامج (حمام سباحة التربية والتعليم) من محل إقامة العينة بمحافظة المنيا.

٤- توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً:

قام الباحثون بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات (معدلات النمو - بعض المتغيرات البدنية - سباحة الزحف علي البطن)، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية وسباحة الزحف علي البطن لدي اطفال العينة الاساسية (ن = ١٠)

الدلالات الاحصائية					وحدة القياس	المتغيرات	
معامل التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
٠.٩٠-	٠.٥٨-	١.٠٣	٨.٠٠	٧.٨٠	سنة	السن	معدلات النمو
١.١٥	٠.٢٤	٧.٥٩	١٢٦.٥٠	١٢٧.١٠	سم	الطول	
٠.٤٢	٠.٤٨-	٢.٥١	٢٥.٥٠	٢٥.١٠	كجم	الوزن	
٠.٣٧-	٠.٢٥-	١.٢٠	٨.٠٠	٧.٩٠	عدد	سرعة دوران الرجل حول السلة (١٥ ث)	المتغيرات البدنية
٠.٦٢-	٠.٣١-	٠.٩٧	١٦.٥٠	١٦.٤٠	عدد	سرعة دوران الذراع حول السلة (٣٠ ث)	
١.١٦-	٠.٢١	١.٤٣	٩.٥٠	٩.٦٠	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (٣٠ ث)	
٠.٣٥-	٠.٩٥-	٠.٩٤	٦.٠٠	٥.٧٠	عدد	الجلوس من الرقود	
٠.٣٧	١.٤٢-	٠.٨٤	١٤.٠٠	١٣.٦٠	عدد	رفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ث)	
٠.٤٠	٠.٦٥	٠.٩٢	٧.٠٠	٧.٢٠	عدد	رفع الرجلين من الرقود (٣٠ ث)	
١.٥١-	٠.٧٢-	١.٤٣	٦.٥٠	٦.١٦	ثانية	العدو ٣٠ م	
٠.٦٢-	٠.٣١	٠.٩٧	١.٥٠	١.٤٠	درجة	سباحة الزحف علي البطن	

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في متغيرات (معدلات النمو - بعض المتغيرات البدنية - سباحة الزحف علي البطن) قيد البحث تنحصر ما بين (٠.٦٥ : - ١.٤٢)، كما أن معاملات التفطح للمتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين (١.٠١ : - ١.٥١) وجميعها تقع ما بين ± 3 ، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث.

٥- أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثون أدوات جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث:

أ. الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز رستمتر لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- أقماع.

ب. استمارات جمع البيانات:

- استمارة تسجيل بيانات الاطفال الشخصية الخاصة بالقياسات الانثروبومترية والمتغيرات البدنية وسباحة الزحف علي البطن قيد البحث.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أنسب الاختبارات البدنية للأطفال قيد البحث.

ج. الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والأبحاث السابقة التي تناولت البرامج المائية للأطفال بصفة عامة مثل دراسة كلاً من: أشرف عبد الفتاح حيدر (٢٠٢٤) (٢)، ومختار إبراهيم عبد الحافظ (٢٠١٨) (١٥)، وهنادي أحمد قعدان (٢٠١٨) (١٨)، Alyx Taylor, Dario، Novo and David Foreman (٢٠١٩) (١٩)، وذلك لتحديد أهم الاختبارات البدنية التي تتناسب مع خصائص عينة البحث، حيث قام الباحثون باستطلاع آراء مجموعة من الخبراء في مجال الرياضات المائية وعددهم (٩) خبراء وذلك لاستطلاع آرائهم حول تلك الاختبارات، تراوحت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات البدنية التي تتناسب مع خصائص الأطفال قيد البحث ما بين (١١,١١ % : ١٠٠ %) وقد قام الباحثون باختيار الاختبارات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية أعلى من ٧٠ % من نسبة آراء السادة الخبراء، بالتالي فإن الاختبارات البدنية التي تم الاتفاق عليها هي كالتالي:

١. سرعة دوران الرجل حول السلة (١٥ ث).
٢. سرعة دوران الذراع حول السلة (٣٠ ث).
٣. ثني الذراعين من الانبطاح المائل (٣٠ ث).
٤. الجلوس من الرقود.
٥. رفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ث).
٦. رفع الرجلين من الرقود (٣٠ ث).
٧. العدو ٣٠ م.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث من صدق وثبات على النحو التالي:

١. الصدق :

لحساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحثون صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٨) ثمانية اطفال من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قام الباحثون بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الأداء إلي مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (٤) اطفال والأخرى أقل منهم تميزاً في الاختبارات قيد البحث وبلغ قوامها (٤) اطفال، ثم قام الباحثون بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة المميزة والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية

قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = ٢ = ٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن = ٤)		المجموعة الأقل تميزاً (ن = ٤)		U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
سرعة دوران الرجل حول السلة (١٥ ث)	عدد	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	١.٠٠	١١.٠٠	٢.٠٩	٠.٠٣٦
سرعة دوران الذراع حول السلة (٣٠ ث)	عدد	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٤٣	٠.٠١٥
ثني الذراعين من الانبطاح المائل (٣٠ ث)	عدد	٦.٣٨	٢٥.٥٠	٢.٦٣	١٠.٥٠	٠.٥٠	١٠.٥٠	٢.٢٥	٠.٠٢٥
الجلوس من الرقود	عدد	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	١.٠٠	١١.٠٠	٢.٠٩	٠.٠٣٦
رفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ث)	عدد	٦.١٣	٢٤.٥٠	٢.٨٨	١١.٥٠	١.٥٠	١١.٥٠	٢.٠١	٠.٠٤٤
رفع الرجلين من الرقود (٣٠ ث)	عدد	٥.٧٥	٢٣.٠٠	٣.٢٥	١٣.٠٠	٣.٠٠	١٣.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤٣
العدو ٣٠ م	ثانية	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٣١	٠.٠٢١

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

٢. الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية اطفال من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٨)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٤	٠.٩٢	٨.٣٨	١.٠٤	٨.٢٥	عدد	سرعة دوران الرجل حول السلة (١٥ ث)
٠.٨٩	١.٠٤	١٦.٧٥	٠.٩٣	١٦.٥٠	عدد	سرعة دوران الذراع حول السلة (٣٠ ث)
٠.٩٧	١.٢٨	٩.٢٥	١.١٣	٩.١٣	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (٣٠ ث)
٠.٩٥	١.١٣	٥.٨٨	١.٠٤	٥.٧٥	عدد	الجلوس من الرقود
٠.٩٤	٠.٧١	١٣.٧٥	٠.٩٢	١٣.٦٣	عدد	رفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ث)
٠.٨٣	٠.٥٣	٧.٠٠	٠.٦٤	٦.٨٨	عدد	رفع الرجلين من الرقود (٣٠ ث)
٠.٩٨	١.٣٦	٦.٣٤	١.٤٥	٦.٤٤	ثانية	العدو ٣٠ م

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٨) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

المعاملات العلمية لاختبار سباحة الزحف علي البطن:

١. الصدق :

لحساب صدق اختبار سباحة الزحف علي البطن قيد البحث استخدم الباحثون صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٨) ثمانية اطفال من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قام الباحثون بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الأداء إلي مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (٤) اطفال والأخرى أقل منهم تميزاً في الاختبار قيد البحث وبلغ قوامها (٤) اطفال، ثم قام الباحثون بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥)

دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعة المميزة والأقل تميزاً في اختبار سباحة الزحف علي
البطن قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = ١ = ٢ = ٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن = ٤)		المجموعة الأقل تميزاً (ن = ٤)		U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
سباحة الزحف علي البطن	درجة	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	١.٠٠	١١.٠٠	٢.٠٩	٠.٠٣٦

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في اختبار سباحة الزحف علي البطن قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبار قيد البحث وقدرته على التمييز بين المجموعات.

٢. الثبات :

لحساب ثبات اختبار سباحة الزحف علي البطن قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية اطفال من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في
اختبار سباحة الزحف علي البطن قيد البحث (ن = ٨)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٤	١.٠٧	١.٥٠	١.٠٦	١.٣٨	درجة	سباحة الزحف علي البطن

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار سباحة الزحف علي البطن قيد البحث قد بلغت (٠.٩٤) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات ذلك الاختبار.

٦- البرنامج المقترح باستخدام الأنشطة الحركية المائية:

قام الباحثون بالاطلاع المرجعي على العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أم الأجنبية مثل دراسة كلاً من: - على عبد السلام (٢٠١٨) (١١)، ومحمد عبد القادر (٢٠١٨) (١٣)، وخالد محمود (٢٠١٧) (٧)، وعبد العزيز سلامة (٢٠١٠) (٩)، وهاني الدسوقي (٢٠٢٣) (١٦)، وهبه إبراهيم ، ودعاء عبده (٢٠٢٣) (١٧)، وذلك لتحديد عناصر برنامج التعليمي المقترح وذلك لعرضها على السادة الخبراء وذلك لإبداء آرائهم تجاه تلك العناصر، وفيما يلي سوف يتم توضيح آراء السادة الخبراء تجاه عناصر البرنامج وهي كما يلي:

أ. الهدف من البرنامج:

يهدف برنامج التعليمي المقترح إلي محاولة تحسين:

- بعض المتغيرات البدنية لدى الأطفال (المبتدئين) قيد البحث.
- تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث.

ب. أسس وضع البرنامج:

قام الباحثون بمراعاة العديد من الأسس العلمية عند وضع البرنامج ولعل من أهمها ما يلي:

- (١) أن يسعى البرنامج الي تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
- (٢) أن يتناسب المحتوى الخاص بالبرنامج مع خصائص المرحلة السنية للأطفال.
- (٣) أن يتم التدرج في التمرينات والأنشطة الحركية المتضمنة للبرنامج المائي.
- (٤) أن يتم مراعاة السهولة والبساطة في محتوى البرنامج.
- (٥) مراعاة التدرج في التمرينات من البسيط إلى المركب.
- (٦) مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة لضمان نجاح البرنامج.

ج. الإطار الزمني للبرنامج:

قام الباحثون باستطلاع رأي مجموعة من الخبراء في مجال الرياضات المائية حول تحديد المدة الكلية للبرنامج وكذلك عدد الوحدات الأسبوعية، وقد تراوحت نسبة آراء الخبراء حول التخطيط الزمني لمكونات البرنامج ما بين (٨٠ % إلي ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحثون بنسبة (٧٠ %) من موافقة الخبراء لقبول محاور البرنامج، ومما سبق يتضح الآتي:

١. الزمن الكلى للبرنامج = (٨) أسابيع.

٢. عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = (٢) وحدتان أسبوعياً أيام (السبت - الأربعاء).

٣. عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ككل = ١٦ وحدة.

د. تحديد زمن الوحدة:

قام الباحثون بتثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث بـ (٦٠) دقيقة خلال الوحدة اليومية، وتم توزيع زمن الوحدة على النحو التالي: (الجزء التمهيدي والإحماء) ومدته (١٠) دقائق، الجزء الرئيس ومدته (٤٥) دقيقة، (الجزء الختامي) ومدته (٥) دقائق.

٧- خطوات تنفيذ البحث:

أ. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عدد (٨) أطفال من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة ٢٠٢٣/٧/٤م وحتى ٢٠٢٣/٧/٧م وذلك بهدف التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج، كما تم التأكد من مدي صدق الاختبارات المستخدمة وثباتها في البحث .

ب. تنفيذ التجربة:

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قام الباحثون بإجراء الآتي:

١. القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠٢٤/٧/٩م إلي ٢٠٢٤/٧/١٢م والتي اشتملت على قياسات (السن - الطول - الوزن) وكذلك قياسات (المتغيرات البدنية، سباحة الزحف على البطن) قيد البحث.

٢. تنفيذ البرنامج:

بدء تنفيذ برنامج الأنشطة الحركية المائية على العينة قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٤/٧/١٧م إلى ٢٠٢٤/٩/١١م لمدة (٨) أسابيع ويتكون من (١٦) بواقع (٢) وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، وذلك بحمام سباحة التربية والتعليم بمدينة المنيا.

٣. القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبلية وبنفس شروط القياسات القبلية وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ١٢ / ٩ / ٢٠٢٤م حتى ١٥ / ٩ / ٢٠٢٤م.

٨- الأسلوب الإحصائي المستخدم:

لحساب نتائج البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
 - الوسيط.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - معامل ارتباط Pearson.
 - نسب التغير المئوية.
 - اختبار Man wittny اللا بارومتري.
 - اختبار (ت) لمجموعة واحدة - Paired simple T . Test.
- وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم برنامج SPSS- (V25) في حساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحثون نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمبتدئين المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمبتدئين المجموعة التجريبية في سباحة الزحف على البطن قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأطفال المجموعة
التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٢)

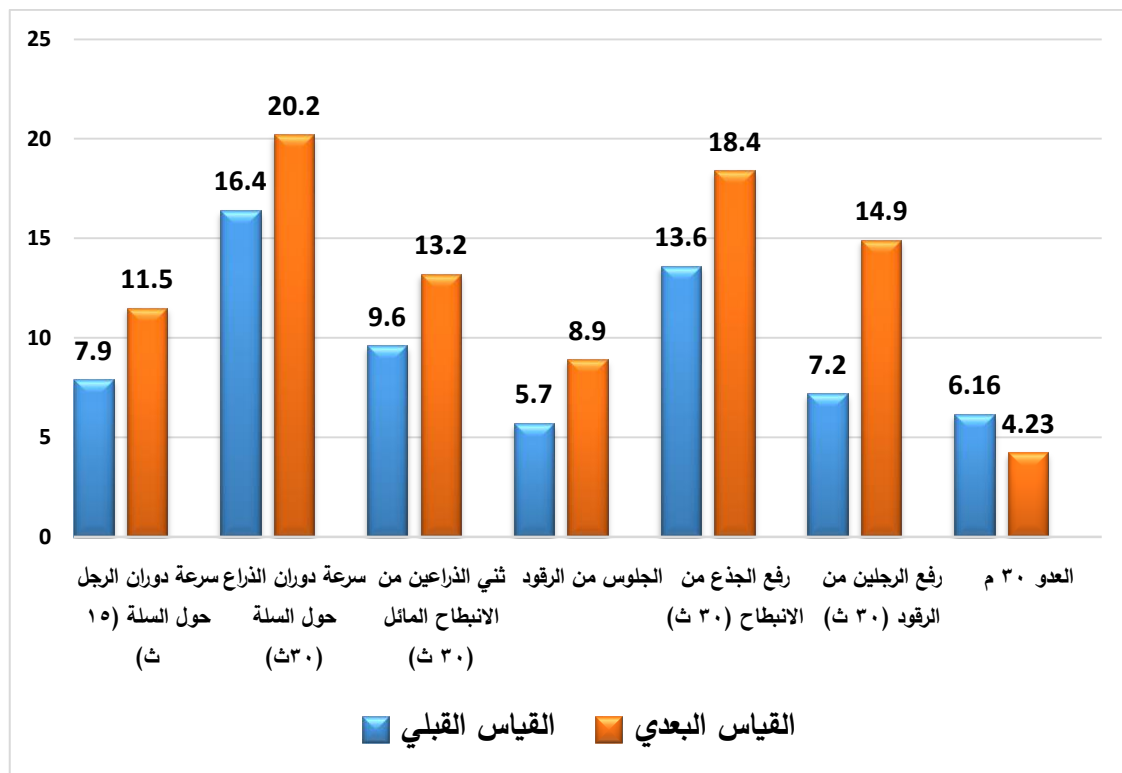
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسب التغير المئوية
		ع	م	ع	م		
سرعة دوران الرجل حول السلة (١٥ ث)	عدد	١.٢٠	١١.٥٠	١.٤٣	٦.٦٥	٤٥.٥٧%	
سرعة دوران الذراع حول السلة (٣٠ ث)	عدد	٠.٩٧	٢٠.٢٠	١.٠٣	٩.٧٨	٢٣.١٧%	
ثني الذراعين من الانبطاح المائل (٣٠ ث)	عدد	١.٤٣	١٣.٢٠	١.٢٣	٨.٤٣	٣٧.٥٠%	
الجلوس من الرقود	عدد	٠.٩٤	٨.٩٠	١.٥٢	٤.٩٥	٥٦.١٤%	
رفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ث)	عدد	٠.٨٤	١٨.٤٠	١.١٧	١٠.٢٩	٣٥.٢٩%	
رفع الرجلين من الرقود (٣٠ ث)	عدد	٠.٩٢	١٤.٩٠	٤.٨٦	٥.٦٣	١٠٦.٩٤%	
العدو ٣٠ م	ثانية	١.٤٣	٤.٢٣	٠.٩٢	٣.٩٥	٣١.٣٣%	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية للمتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٢٣.١٧% : ١٠٦.٩٤%) مما يشير الي أن لبرنامج الأنشطة الحركية المائتة تأثير إيجابي في تحسن مستوى المتغيرات البدنية لدي الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة قيد البحث .



شكل (١)

رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأطفال المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأطفال المجموعة التجريبية في سباحة الزحف علي البطن قيد البحث (ن = ١٢)

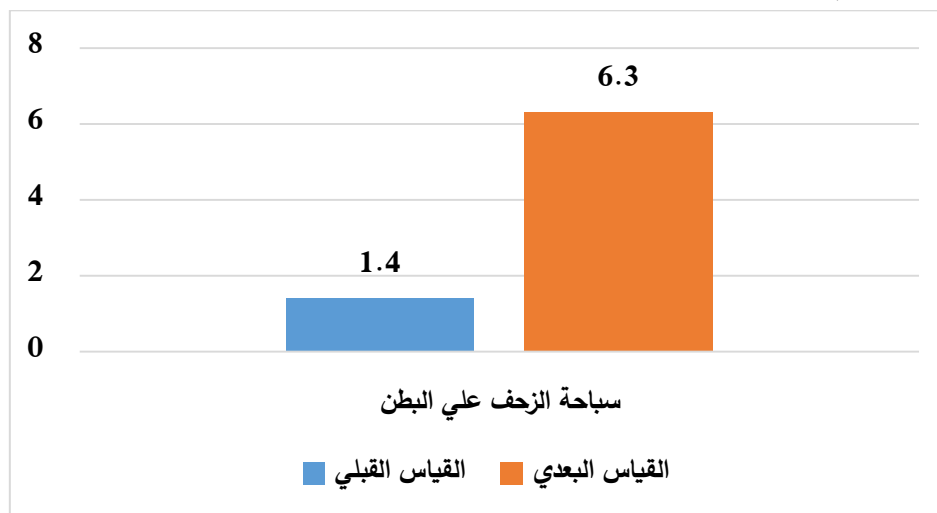
نسب التغير المئوية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٣٥٠٠%	٤.٩٣	٢.٩٥	٦.٣٠	٠.٩٧	١.٤٠	درجة	سباحة الزحف علي البطن

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سباحة الزحف علي البطن قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

- بلغت قيمة نسبة التغير المئوية لمتغير سباحة الزحف علي البطن قيد البحث ما بين (٣٥٠.٠%) مما يشير الي أن لبرنامج الأنشطة الحركية المائية تأثير إيجابي في تحسن مستوي سباحة الزحف علي البطن لدي الاطفال قيد البحث.



شكل (٢)

رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأطفال المجموعة التجريبية في سباحة الزحف على البطن

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها:

وبالرجوع الي نتائج الجدول (٧) والشكل رقم (١) يتضح انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأطفال المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (سرعة دوران الرجل حول السلة (١٥ ث)، سرعة دوران الذراع حول السلة (٣٠ ث)، ثني الذراعين من الانبطاح المائل (٣٠ ث)، الجلوس من الرقود ، رفع الجذع من الانبطاح (٣٠ ث)، رفع الرجلين من الرقود (٣٠ ث)، العدو (٣٠ م) ولصالح القياس البعدي، ويعزو الباحثون تلك النتيجة الي برنامج الأنشطة الحركية المائية المقترح وما يتضمنه علي العديد من الأنشطة المائية السهلة البسيطة التي تم وضعها بطريقة تتناسب مع خصائص الأطفال، هذا وبالإضافة الي التعدد والتنوع في تلك الأنشطة الحركية ما بين الأنشطة المائية والأنشطة الأرضية التي تتضمن في طياتها أنشطة لتنمية عنصر السرعة والقوة والتحمل العضلي، حيث أن كل ذلك من شأنه قد ساهم في تحسن مستوي المتغيرات البدنية لدي الأطفال قيد البحث.

كما يعزو الباحثون أيضاً تلك النتيجة الي أن التنوع في مثل هذه التمرينات والتي تم أدائها سواء من الثبات أو من الحركة بأدوات أو بدون أدوات، أو عن طريق المقاومة سواء كان الطفل نفسه أو بمقاومة الوسط المائي، هذا وبالإضافة الي مع مراعاة الأسس العلمية لبناء وتصميم برنامج الأنشطة الحركية المائية من حيث التدرج من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب مع مراعاة عوامل الأمان والسلامة، حيث أن ذلك قد ساهم في حدوث تحسن واضح في مستوى المتغيرات البدنية لدي الأطفال قيد البحث.

ومن ثم يري الباحثون أن الأنشطة الحركية التي يتم أدائها بواسطة مقاومة الماء انما تعد وسيلة بناءة لتطوير مختلف العناصر البدنية لدي الأطفال والتي من أهمها القوة العضلة والتحمل العضلي، حيث أن الوسط المائي يعزز القدرة على التحكم في الجسم وتحسين التوازن الحركي، بالإضافة الي أنها تساعد الأطفال قيد البحث بتطوير الإحساس بالمكان والزمان داخل الماء، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الحركي لديهم، كما أن ممارسة مثل هذه الأنشطة الحركية المائية بشكل منتظم انما تعزز من كفاءة الجهاز القلبي التنفسي، كما أن الوسط المائي انما يوفر بيئة مهدئة ومريحة، مما يقلل من مستويات التوتر ويزيد الثقة لدى الأطفال.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من: - أشرف عبد الفتاح (٢٠٢٤)(٢)، ومختار إبراهيم (٢٠١٨)(١٥)، وهنادي قعدان (٢٠١٨)(١٨)، Alyx Taylor, Dario Novo and David Foreman (٢٠١٩)(١٩)، Yuri Rassovsky & Tali Alfassi (2019)(٢٠) والتي اشارت إلي أن البرامج التعليمية التي تحتوي على تمرينات والعب وأنشطة حركية بصفة عامة والمائية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى مختلف الفئات.

وبذلك نجد أن الباحثون قد أجاب على نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمبتدئين المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

وبالرجوع الي نتائج الجدول (٨) والشكل رقم (٢) يتضح انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأطفال المجموعة التجريبية في سباحة الزحف علي البطن قيد البحث ولصالح القياس البعدي، ويعزو الباحثون تلك النتيجة الي برنامج الأنشطة الحركية المائية المقترح وما يتضمنه علي العديد من الأنشطة الحركية السهلة البسيطة التي تتماشى مع

العمل العضلي لسباحة الزحف علي البطن والتي قد ساعدت في تقوية العضلات المستخدمة في السباحة مثل عضلات الظهر والبطن والاطراف ومن ثم تحسن مستوى الأداء الحركي وتعزيز المهارات الأساسية، وكذلك زيادة الثقة بالنفس في الماء، كل ذلك كان له الاثر الايجابي في تعليم الاطفال سباحة الزحف علي البطن.

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة ايضاً الي برنامج الانشطة الحركية المقترح وما يحتويه علي العديد من الانشطة والتمرينات المائية التي يتم ادائها بغرض تعليم الطفل حركة الذراعين وكيفية التبديل بين الذراعين داخل الماء وكذلك ضربات الارجل وايضاً الطريقة الصحيحة للتنفس باستخدام لوح الطفو، بالاضافة الي اتباع الاسس العلمية السليمة عند تقنين التمرينات ودرجة الحمل والشدة بما يتناسب مع خصائص الاطفال قيد البحث ، كل ذلك من شأنه قد أثر ايجابياً في تعليم الاطفال المبتدئين سباحة الزحف علي البطن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من: "ايه منتصر (٢٠٢٤) (٥)، هبه إبراهيم محمد، ودعاء محمد عبده (٢٠٢٣) (١٧)، مختار إبراهيم عبد الحافظ (٢٠١٨) (١٥)، هنادي أحمد قعدان (٢٠١٨) (١٨)، والتي اشارت الي ان الأنشطة الحركية بصفة عامة والمائية بصفة خاصة لها تأثير إيجابي في تحسن مستوى سباحة الزحف علي البطن لدي مختلف الفئات.

وبذلك نجد أن الباحثون قد أجابو على نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمبتدئين المجموعة التجريبية في سباحة الزحف على البطن قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

أولاً: الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

١. أن برنامج الأنشطة الحركية المائية قيد البحث له تأثيراً ايجابياً على مستوى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
٢. أن برنامج الأنشطة الحركية المائية قيد البحث له تأثيراً ايجابياً في تعلم سباحة الزحف على البطن لعيه قيد البحث.
٣. نسب معدلات التغير المئوية للمتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٢٣.١٧% : ١٠٦.٩٤%)
٤. نسبة معدلات التغير المئوية لمتغير سباحة الزحف على البطن قيد البحث ما بين (٣٥٠.٠%)

ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي:

١. ضرورة الاهتمام باستخدام البرامج التعليمية مع وذلك لدورها الإيجابي في التأثير على مختلف المتغيرات البدنية ومستوى التعليم للمهارات الأساسية للسباحة.
٢. ضرورة مراعاة الأسس العلمية عند بناء البرامج التعليمية المائية من حيث التدرج في شدة التمرين وحجمه بما يتناسب مع خصائص الاطفال والمبتدئين.
٣. ضرورة التأكيد على استخدام البرامج التعليمية الحديثة المائية لمعرفة لدورها الكبير في التأثير الإيجابي على الحالة الصحية والنفسية والبدنية للأطفال.
٤. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية المشابهة على عينات أخرى وفئات عمرية مختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٠م): المناهج فى التربية الرياضية (للأسوياء - والخواص)، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة.
٢. أشرف عبد الفتاح حيدر، عزة ابراهيم احمد، احمد عبدالرحمن محمد (٢٠٢٤م): برنامج متعدد الأوجه بمصاحبة التمرينات لتنمية بعض القدرات الحركية والبدنية لأطفال (ADHD)، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
٣. أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى، الطبعة الخامسة، القاهرة.
٤. أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب (٢٠٠٩م): نظريات وبرامج التربية الحركية للمبتدئين ، دار الفكر العربى، القاهرة.
٥. آيه محمد منتصر (٢٠٢٤م): تأثير الألعاب المائية على صعوبات تعلم السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٦. حنان نادر مصباح (٢٠١٥م) : تأثير الألعاب المائية على الخوف من الماء وتعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
٧. خالد محمود (٢٠١٧م): اللياقة البدنية وأساسيات التدريب الرياضي، دار النشر الحديثة، القاهرة.
٨. خوله احمد يحيي ، ماجدة السيد عبيد (٢٠٠٧م)، أنشطة الأطفال العاديين ولذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة ما قبل المدرسة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٩. عبد العزيز محمد سلامة (٢٠١٠م): أسس التربية الحركية للأطفال، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٠. عبد الحميد شرف (٢٠٠٢م): البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. على عبد السلام (٢٠١٨م): التربية الرياضية وأثرها على الصحة النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٢. كريمان بدير (٢٠٠٣م): الأنشطة العلمية لطفل ما قبل المدرسة، عالم الكتب، القاهرة .
١٣. محمد عبد القادر (٢٠١٨م): التربية البدنية والصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
١٤. محمد على القط (٢٠٠٤م): الموجز في الرياضات المائية، ط ٣، المركز العربى للنشر، الزقازيق.

١٥. مختار إبراهيم عبد الحافظ (٢٠١٨) : تأثير برنامج أنشطة استكشافية حركية على مستوى الكفاءة الإدراكية الحركية وتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

١٦. هاني الدسوقي إبراهيم، منتصر سعدى احمد، حسانى محمد خير (٢٠٢٣م): فاعلة برنامج تربية حركية على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية وخفض فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) لدى الأطفال سن (٧ سنوات)، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادى.

١٧. هبه إبراهيم محمد، دعاء محمد عبده (٢٠٢٣): تأثير الألعاب المائية على تطوير بعض القدرات البدنية للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٨. هنادي أحمد قعدان (٢٠١٨): فاعلية برنامج تدريبي قائم على السباحة ومستند إلى نظرية الإدراك الحركي ل(كيفارت) في خفض اضطراب تشتت الانتباه والنشاط الزائد (ADHD)، بحث منشور، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة عمان الأهلية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

19. Alyx Taylor, Dario Novo et. al (2019): An Exercise Program Designed for Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder for Use in School Physical Education: Feasibility & Utility, PMID: ١٣٥٢٧٩١٦, PMCID: ٢٧٢٧٥٧١PMC
20. Yuri Rassovsky & Tali Alfassi (2019): Attention Improves During Physical Exercise in Individuals with (ADHD), Doi: ٣٣.١١٢٩/fpsyg.٦٣٣٢.٣٦٧٥٧.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج أنشطة حركية مائية على بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين فى رياضة السباحة"

أ.د/ طارق محمد صلاح الدين

أ.د/ خالد حسن محمد توفيق

الباحثة/ حنين سعد عبدالعظيم

يهدف البحث الي تصميم برنامج تعليمى مقترح بأستخدام الأنشطة الحركية المائية ومعرفة تأثيره على كل من، بعض المتغيرات البدنية لدى المبتدئين فى السباحة عينة البحث، تعليم سباحة الزحف على البطن للأطفال المبتدئين، استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث الحالي، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي لها، اشتمل مجتمع البحث على الأطفال المبتدئين فى السباحة بمحافظة المنيا ممن تتراوح أعمارهم السنية من (٦-٩) سنوات والبالغ عددهم (٢٠) طفلاً، قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من الأطفال المبتدئين فى السباحة ممن تتراوح اعمارهم السنية من (٦-٩) سنوات والبالغ عددهم (١٠) أطفال يمثلون نسبة مئوية قدرها (٥٠,٠٠%) من مجتمع البحث، كما تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (٨) أطفال بنسبة مئوية قدرها (٤٠,٠٠%)، وقد تم استبعاد عدد (٢) طفلين بنسبة مئوية (١٠,٠٠%) لعدم انتظامهم في تنفيذ البرنامج المائي المقترح، وكانت اهم النتائج أن برنامج الأنشطة الحركية المائية قيد البحث له تأثيراً ايجابياً على مستوى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث، أن برنامج الأنشطة الحركية المائية قيد البحث له تأثيراً ايجابياً فى تعلم سباحة الزحف على البطن لعيه قيد البحث، نسب معدلات التغير المئوية للمتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٢٣.١٧% : ١٠٦.٩٤%)، نسبة معدلات التغير المئوية لمتغير سباحة الزحف علي البطن قيد البحث ما بين (٣٥٠.٠٠%).

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

The effect of an educational program to treat attention deficit hyperactivity disorder and the level of physical abilities of beginners in swimming

Dr. Tarek Mohammad Salah Eldeen
Dr. Khaled Hassen Mahamed Tawfaq
Haneen Saad Abd elazim

The research aims to design a proposed educational program using water motor activities and to know its effect on some physical variables among beginners in swimming, the research sample, teaching children to swim crawling on the stomach. The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the current research. The experimental design was used for one experimental group following the pre- and post-measurement. The research community included children who are beginners in swimming in Minya Governorate, whose ages range from (6-9) years, and their number is (20) children. The researchers selected the basic research sample intentionally from children who are beginners in swimming, whose ages range from (6-9) years, and their number is (10) children, representing a percentage of (50.00%) of the research community. The exploratory research sample was also selected from the research community and from outside the basic sample, and its strength was (8) children, with a percentage of (40.00%). (2) children were excluded, with a percentage of (10.00%), due to their lack of regularity in implementing the proposed water program., The most important results were that the water motor activities program under study had a positive impact on the level of some of the physical variables under study, that the water motor activities program under study had a positive impact on learning to swim on the stomach for the sample under study, the percentage rates of change for the physical variables under study were between (23.17%: 106.94%), the percentage rates of change for the variable of swimming on the stomach under study were between (350.0%).