

تأثير تدريبات الإسترخاء على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م حرة

الباحثة / اخلاص يحي عثمان القاضي

شهدت العقود الأخيرة من القرن العشرين تطوراً كبيراً في مجال الإعداد البدني للرياضيين، وقد ساعدت الحقائق العلمية التي تم التوصل إليها نتيجة للبحوث العلمية والخبرات التطبيقية في إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية للتدريب الرياضي، وإزالة المفاهيم الخاطئة المتعلقة بأساليب تنمية الصفات البدنية ومنها تحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة وتحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة. (٥: ٢٧)

ويرى "محمد شمعون" (٢٠٠٢م) أن تدريبات الاسترخاء أحد المتغيرات التي تساعد اللاعب على خفض التوتر العضلي والعصبي والتحكم في الغضب وتساعد اللاعب على مواجهة الضغوط النفسية أو مقابلة مستوى عالي من الضغط العصبي والتوتر بأنواعه وتركيز الانتباه وبالتالي فهي أكثر أهمية وضرورية. (٦: ٧٨)

كذلك تساعد تدريبات الاسترخاء على اكتساب إدراك حسي لا يكون سهلاً في معظم الأحيان لأن المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة إلا انه بعد تنفيذ بعض هذه التمرينات تصبح الإحساسات أكثر وضوحاً وأكثر تحديداً فتكون وسيلة ممتازة للتهديئة وإبطاء النشاطات العقلية وذلك

من أجل تمرير الرسائل بهدوء من وإلى العقل اللاواعي، كما تعتبر تدريبات الاسترخاء واحدة من الأساليب المضادة للتوتر والقلق وأن هناك العديد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها الشعوب منذ وقت طويل وهي تقوم على جملة من التمرينات والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم.

(١: ٣٠)

ويعتبر المجال الرياضي التنافسي وخاصة رياضة السباحة أحد أهم المجالات الإنسانية الذي تبدو فيها ظاهرة التوتر النفسي واضحة نظراً لأنها تتميز بطبيعة مختلفة عن باقي الرياضات من حيث أن احتكاك الرياضي فيها يكون عن طريق الماء، الأمر الذي يسمح بحدوث التوتر

كنتيجة لذلك الإحتكاك أو الخوف من الماء، فهناك الكثير من مظاهر التوتر التي تبدو على ناشئ السباحة منها ما هو فسيولوجي مثل زيادة في دقات القلب وإحمرار الوجه وشد العضلات، ومنها ما هو إنفعالي مثل الغضب والخوف والتوتر والحزن والشعور بالإكتئاب، ومنها ما هو عقلي مثل ضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز.

ثانياً: مشكلة البحث وأهميته:

قد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمدرية سباحة أن بعض الناشئين لديهم مشكلات وصعوبات مختلفة منها ما يتعلق بالقدرات البدنية والقوة العضلية لديهم أثناء التدريب، لذا رأت الباحثة تسليط الضوء على تدريبات الإسترخاء بالبحث والدراسة وتحديد مستوى ودرجة هذه التدريبات لناشئ السباحة لتحديد مناطق القوة بها والعمل على تعزيزها لديهم وتحديد مناطق الضعف لديهم والوقوف على أسبابه ووضع البرامج الإسترخاء اللازمة لتنمية مستوى القدرات البدنية والعمل على تعزيزها لدى الناشئين لما لتدريبات الإسترخاء دور فعال لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن لدى ناشئ السباحة.

ثالثاً: أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:-

"تأثير تدريبات الإسترخاء على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م حرة".

رابعاً: فروض البحث

١ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على المستوى الرقمي لسباحي (٥٠ م حرة).

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على المستوى الرقمي لسباحي (٥٠ م حرة).

٣- نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أبعاد تدريبات الإسترخاء قيد البحث والمستوى الرقمي لسباحي (٥٠ م حرة).

خامساً: مصطلحات البحث:

تدريبات الإسترخاء:

هي مجموعة من التدريبات تهدف إلى زيادة تركيز الإنتباه وخفض درجة التوتر التي يتعرض لها اللاعب نتيجة الضغوط الكثيرة التي تقع عليه.(٧: ٧٨)

• المستوى الرقمي في السباحة:

هي المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوى الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.(٤: ٩٠)

سادساً: الدراسات المرجعية:

١- قامت "ياسمين حسين نصر" (٢٠١٠م) (٨) بدراسة تهدف تأثير تدريبات الإسترخاء والتنفس في الماء على التوتر وهرمون الإندروفين ومستوى الأداء للمبتدئات في السباحة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٤) طالبة، وكانت من أهم النتائج - أن تدريبات الإسترخاء و التنفس في الماء قد أدت إلي تقليل التوتر وتقليل مستوي هرمون الإندروفين في الدم وتحسين مستوي الأداء.

٢- قامت "دعاء محمد عبده" (٢٠٠٨م) (٣) بدراسة تأثير تدريبات الإسترخاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للكاتيكلامين ودرجة قلق المنافسة الرياضية في فترة المنافسات في السباحة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبات، وكانت من أهم النتائج تشير الي أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تحسين المستوى الرقمي لدي السباحات وإنخفاض درجة القلق أثناء المنافسة.

٣- قام أمير حسن سالم (٢٠١٩) (٢) بدراسة تهدف إلى تأثير استخدام فترات متباينة للتهديئة القمية على المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١١٣) طفل، وكانت أهم النتائج وجود تحسن في متغير المستوى الرقمي لزمناً أداء ١٠٠م سباحة الفراشة للمجموعات التجريبية الثلاثة، وهذا ما يدل علي أن الفترات

المتباينة ما بين ٦-١٨ يوم تهدئة قبل البطولة متبعاً أسلوب إنخفاض الحمل التدريجي كانت ذات تأثير واضح علي متغير المستوى الرقمي وكانت أعلى نسبة تغير لصالح المجموعة التجريبية الثانية بنسبة ٥.٦٧%، تليها المجموعة الثالثة بنسبة ٥.٣٧%، ثم المجموعة التجريبية الأولى بنسبة ٢.٠٤%.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئي السباحة (١٣ : ١٥) سنه والبالغ عددهم (١٨) ناشئ والمسجلين بسجلات النادي الأولمبي بالمعادي (٢٠٢٣/٢٠٢٤)، وقد تم اختيار عدد (٨) ناشئ عشوائياً لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (١٠) ناشئين للمجموعة التجريبية.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		العينة الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٨	٤٤.٠٠	١٠	٥٦.٠٠	١٨	١٠٠

- أسباب اختيار العينة:

١- قيام الباحثة بالتدريب للعينة داخل النادي الأولمبي بالمعادي مما يسهل اجراء القياسات وتطبيق التجربة.

٢- جميع أفراد العينة من الناشئين الممارسين لرياضة السباحة (٥٠ حرة).

٣- عدم ممانعة نادي الأولمبي بالمعادي من إجراء التجربة على ناشئين السباحة.

٤- توافر المكان المناسب والأدوات اللازمة لإجراء البحث في النادي.

٥- ناشئين العينة في مرحلة نمو واحدة وفيها النضج العقلي والحركي متقارب.

- إعتدالية عينة البحث .

- إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

ن = ١٨

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٤.٠٨	١٤.٢٠	٠.٣٨	٠.٩٥ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٥٥.٨٣	١٥٥.٠٠	٣.٦٥	٠.٦٨
٣	وزن الجسم	كجم	٥٨.٤٧	٥٧.٥٠	٢.٧٤	١.٠٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٧٨	٣.٨٥	٠.٢٦	٠.٨١ -

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٩٥ : ١.٠٦) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

- إعتدالية عينة البحث في الأختبارات البدنية قيد البحث لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في الأختبارات البدنية (قوة عضلات الرجلين ، التعلق مع ثني الذراعين ، الوثب العريض من الثبات ، العدو ٢٥ م من البدء العالي ، ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف ، الوثب داخل الدوائر المرقمة) ، كما يتضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

إعتدالية عينة البحث في الأختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٥.٠٨	٦٦.٠٠	٣.٨٩	٠.٧١ -
٢	التعلق مع ثني الذراعين	ثانية	٥.٤٥	٥.٣٢	٠.٤١	٠.٩٥
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٧.٨٦	١٢٨.٧٥	٤.١٦	٠.٦٤ -
٤	العدو ٢٥ م من البدء العالي	ثانية	٦.٢٤	٦.١٢	٠.٤٢	٠.٨٦
٥	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٥٩.٢٢	٦٠.٠٠	٢.١٥	١.٠٩ -
٦	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١١.٢٧	١٠.٩٩	١.٠٨	٠.٧٨

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١.٠٩ : ٠.٩٥) في الأختبارات البدنية قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على إعتدالية عينة البحث في هذه الأختبارات

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المخصصة في مجال التدريب بصفة عامة ومجال السباحة بصفة خاصة وكذلك الدراسات السابقة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد اهم عناصر المستوى الرقمي في السباحة المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس وتحديد الاجهزة والادوات المناسبة لها.

٢- ١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان طبي (لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام). - جهاز ريساميتير (لقياس الطول لأقرب سنتيمتر).
ساعة إيقاف (لقياس الزمن) - شريط قياس بالسنتيمترات - كرة تنس - أطواق - مقعد سويدي
أقماع - حمام سباحة - لوحات طفو - حبل

٣ - ٢ - إستمارات تسجيل البيانات المستخدمة:

٤- من خلال اطلاع الباحثة علي العديد من المراجع والدراسات العلمية المرجعية المتخصصة واجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال السباحة والبالغ عددهم (١٠) خبراء، قامت الباحثة بتصميم استمارات استطلاع الرأي لتحديد أنسب الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث.

وعرض هذه الاستمارات على السادة الخبراء وفق الشروط الآتية:

- أن يكون الخبير من أعضاء هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية في مجال السباحة.
- ألا تقل سنوات الخبرة عن عشر سنوات في مجال السباحة.

الاستمارات:

- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في متغيرات (السن - الطول - الوزن).مرفق(٥)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة.مرفق (٣)
- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية.مرفق (٥)

الإختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث:

الإختبارات البدنية:

قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية، وذلك بحصر المتغيرات البدنية والاختبارات الخاصة بها وتم عرضها علي السادة الخبراء(ملحق)(٣) لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لعينة البحث وكذلك الاختبارات التي تقيسها (ملحق)(٤) وقد ارتضت الباحثة نسبة (٩٠%) فأكثر بالاتفاق مع هيئة الاشراف.

- إعتدالية عينة البحث في المستوى الرقمي لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة قيد البحث .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في المستوى الرقمي في السباحة (٥٠ م حرة)، كما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

إعتدالية عينة البحث في المستوى الرقمي لناشئي

ن = ١٨

السباحة من ١٣ - ١٥ سنة قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	سباحة ٥٠ م حرة	ثانية	٢٩.٧٥	٢٩.٤٧	١.١٧	٠.٧٣

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠.٦٥ : ٠.٩٢) في المستوى الرقمي لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على إعتدالية عينة البحث في هذه الأختبارات .

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية ٤ ايام الأحد ١/٧ / ٢٠٢٤ إلى يوم الأحد ٢١ / ١ / ٢٠٢٤ م على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددهم (٨) ناشئين.

هدف إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ القياسات.
- التأكد من صلاحية الأدوات ومعايرة الأجهزة المستخدمة في البحث.
- التعرف علي ملائمة الاختبارات لعينة البحث وترتيب اجراء القياسات.
- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والنفسية.
- تصميم محتوى تطبيق تدريبات الإسترخاء (الاحماء - والاعداد البدنى - الأداء المهاري).
- مدي مناسبة التدريبات الخاصة بالبرنامج.

- تدريب المساعدين للبحث.

ثانياً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة قيد البحث .

معامل الصدق .

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهي مجموعة من الناشئين وعددهم (٨) ناشئين من ١٥ - ١٧ سنة والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وعددهم (٨) ناشئين من ١٣ - ١٥ سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جدول (٥)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية

والمستوى الرقمي لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة قيد البحث $n=1$ $n=2$ $n=8$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٨.٥٦	٤.٢٦	٦٥.١٩	٣.٩٣
٢	التعلق مع ثني الذراعين	ثانية	٧.٤٢	٠.٥١	٥.٥٣	٠.٤٦
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	١٤١.٧٥	٤.٥٣	١٢٧.٣٨	٤.٠٨
٤	العدو ٢٥ م من البدء العالي	ثانية	٥.١٣	٠.٢٥	٦.٢١	٠.٣٩
٥	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٦٨.٨١	٢.٧٨	٥٩.٢٥	٢.٢١
٦	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٨.١٦	٠.٧٤	١١.٢٣	١.٠٤
٧	سباحة ٥٠ م حرة	ثانية	٢٩.٧٣	١.١٤	٢٦.١٨	١.٠٨
٨	سباحة ٥٠ م ظهر	ثانية	٣٨.٢٧	١.٥٧	٣٢.٧٤	١.٢٤
٩	سباحة ٥٠ م صدر	ثانية	٣٩.٦٢	١.٨٦	٣٣.٥١	١.٤٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

معامل الثبات .

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من ١٣ - ١٥ سنة ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٦) .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات

البدنية والمستوى الرقمي لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٥.١٩	٣.٩٣	٦٥.٢٥	٣.٩٧
٢	التعلق مع ثني الذراعين	ثانية	٥.٥٣	٠.٤٦	٥.٥٧	٠.٤٩
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٧.٣٨	٤.٠٨	١٢٧.٥٠	٤.١٢
٤	العدو ٢٥ م من البدء العالي	ثانية	٦.٢١	٠.٣٩	٦.١٩	٠.٣٦
٥	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٥٩.٢٥	٢.٢١	٥٩.٣١	٢.٢٨
٦	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١١.٢٣	١.٠٤	١١.١٨	٠.٩٥
٧	سباحة ٥٠ م حرة	ثانية	٢٩.٧١	١.١٤	٢٩.٦٨	١.١٢
٨	سباحة ٥٠ م ظهر	ثانية	٣٨.٢٧	١.٥٧	٣٨.٢٤	١.٥٤
٩	سباحة ٥٠ م صدر	ثانية	٣٩.٦٢	١.٨٦	٣٩.٥٧	١.٨٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الإسترخاء: مرفق (١٠)

قامت الباحثة بتصميم برنامج مقترح لتدريبات الإسترخاء بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وعرضها على السادة الخبراء المشرفين في مجال التخصص لمعرفة مدى صلاحية البرنامج لعينة البحث حيث تم الاتى:

١- الهدف من البرنامج المقترح لتدريبات الإسترخاء:

يهدف البرنامج المقترح لتدريبات الإسترخاء الى تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث (سباحة حرة ٥٠م) على ناشئين السباحة من سن (١٣ : ١٥) سنة.

٢- خطوات وضع البرنامج المقترح لتمرينات ثبات الجذع:

- قامت الباحثة بتحديد المهارات قيد البحث (سباحة حرة ٥٠م) لعينة البحث.
- قامت الباحثة بوضع تدريبات إسترخاء.
- قامت الباحثة بتطبيق بعض تدريبات البرنامج المقترح على العينة الاستطلاعية للتأكد من مناسبتها للعينة المختارة ومستوى وقدرات الناشئين.

٣- الأسس التي راعتها الباحثة في وضع البرنامج المقترح لتدريبات الإسترخاء:

- أن يتميز البرنامج بالسهولة واليسر .
- أن يتميز البرنامج بالتنوع والتشويق.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الموضوع من أجله.
- أن يراعى خصائص الناشئين واحتياجاتهم البدنية والنفسية والمهارية.
- أن يتماشى البرنامج مع خصائص مرحلة من (١٣ : ١٥) سنة.
- أن يراعى فى وضع البرنامج الفروق الفردية بين الناشئين.
- أن يراعى فى البرنامج توفير الإمكانيات والأدوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج.
- أن تتوافر في البرنامج عوامل الامن والسلامة.

- توزيع فترات الراحة والنشاط داخل البرنامج.
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية.
- ٤- **محتوى وزمن البرنامج المقترح لتدريبات الإسترخاء:**

- تحديد زمن البرنامج الكلى.

- تحديد عدد الوحدات الاسبوعية.

- تحديد عدد وزمن الوحدات اليومية.

- تحديد أجزاء الوحدة اليومية.

- **الإحماء (٥ق):**

زمن هذا الجزء هو (٥ق) وذلك لتهيئه الجسم.

٢- **الأعداد البدني (١٠ق):**

زمن الاعداد البدني (١٠ق) وذلك لتهيئه الجسم بدنياً ومهارياً مع تمارينات الاطالة لأعضاء الجسم المختلفة.

٤- **الأداء المهاري (٢٥ق):**

وزمن الاداء (٢٥ق)، حيث تحتوي علي مهارات سباحة حرة ٥٠م التي تم تحديده خلال فترة البرنامج.

٥- **التهدئة والختام (٥ق):**

وزمن هذا الجزء (٥ق) حيث يتضمن تمارينات إسترخاء والرجوع إلي الحالة الطبيعية.

تقييم مستوى البرنامج:

- تم تقييم البرنامج بواسطة محكمين للتعرف على صلاحية إستخدامة أو تعديلها.

- تقييم نهائي من خلال القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث.

سادساً: الخطوات التنفيذية لإجراءات البحث:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث من يوم ٢٠٢٤/١/٢٣م إلي يوم ٢٠٢٤/١/٢٦م مع مراعاة شروط الأداء الخاصة بكل اختبار وتوحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس، وذلك للتأكد من تجانس مجموعة البحث في هذه القياسات.

تنفيذ تجربة البحث:

بعد التأكد من تجانس مجموعة البحث التجريبية قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام برنامج تدريبات الإسترخاء على مجموعة البحث في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٤/١/٢٩م حتى الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٣م ولمدة شهرين بواقع (٨) أسابيع وبعده ثلاث وحدات يومية في الاسبوع بزمان قدره (٦٠) دقيقة للوحدة الواحدة، حيث إشتمل البرنامج علي (٢٤) وحدة تدريبية، وقد تم تطبيق البرنامج المقترح للتدريبات الإسترخاء في الفترة المحددة للبرنامج، وقد استخدمت الباحثة نوع وشدة التدريب.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٤م والاحد الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٥م حيث تم تطبيق نفس الاختبارات البدنيه والمهاريه التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

عرض ومناقشة النتائج .

أولا : عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في

ن = ١٠

المستوى الرقمى قيد البحث لناشئى السباحة من ١٣ - ١٥ سنة

م	الأختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	سباحة ٥٠ م حرة	ثانية	٢٩.٧٨	١.٢١	٢٧.٩١	١.١٤	٣.٣٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في المستوى الرقمى قيد البحث لناشئى السباحة من ١٣ - ١٥ سنة

عرض نتائج الفرض الثانى :

جدول (٨)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في

ن = ١٠

المستوى الرقمى قيد البحث لناشئى السباحة من ١٣ - ١٥ سنة

م	الأختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسب التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	سباحة ٥٠ م حرة	ثانية	٢٩.٧٨	١.٢١	٢٧.٩١	١.١٤	٦.٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٨) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في المستوى الرقمى قيد البحث لناشئى السباحة من ١٣ - ١٥ سنة بنسب متفاوتة ، وشكل () يوضح ذلك .

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لناشئي السباحة من ١٣- ١٥ سنة ، حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وتعزي الباحثة هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي إلى تصميم برنامج بأستخدام تدريبات الإسترخاء أدت إلى إثبات فعاليتها في تنمية مهارات السباحة لدى ناشئين السباحة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن رياضة السباحة من الرياضات التي تعد فيها المثيرات مختلفة متمثلة في انفعالات اللاعبين وال جماهير مما يتطلب قدرة عالية من المرونة النفسية ذلك لما لها من أهمية بالغة في القدرة على حل المشكلات ومواجهة المظاهر النفسية السلبية التي قد تحدث خلال زمن المباراة والسيطرة على الانفعالات وتطوير استراتيجيات اللعب، كذلك ترى الباحثة أن تدريبات الإسترخاء لها دور رئيسي وهام في تشكيل الشخصية الرياضية وتنمية القوة العضلية لدى الناشئ وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداداته.

حيث تتفق مع نتائج دراسة " " ياسمين حسين نصر " (٢٠١٠م) أن تدريبات الإسترخاء و التنفس في الماء قد أدت إلي تقليل التوتر وتقليل مستوي هرمون الإندروفين في الدم وتحسين مستوي الأداء

وبهذا تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٨) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة بنسب

متفاوتة ، حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية ٢.١٤٥ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهي أقل من قيمة (ت) المحسوبة.

وترجع الباحثة سبب تقدم الجصول على درجة عالية من الاسترخاء فإنه يتحتم على اللاعب أن يقوم بالتدريب باستمرار على عملية الاسترخاء حيث أنها مهارة صعبة تتطلب تدريباً كثيراً ووقتاً طويلاً حتى يستطيع استخدامها والاستفادة منها الأمر الذي دعا بأن يحظى التدريب الاسترخائي باهتمام الكثير من الباحثين في البيئة العربية يعتبر جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المميزة والتي يترك عند المتفرج كثير من الإثارة والإعجاب، لما تتضمنه من الجمال في الحركة عن أداء المهارات الأكروباتية أمامية أو خلفية وأيضاً حركات القوة والثبات

وتتفق مع نتائج دراسة "دعاء محمد عبده (٢٠٠٨م)" تشير الي أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تحسين المستوى الرقمي لدي السباحات وإنخفاض درجة القلق أثناء المنافسة.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة بنسب متفاوتة

الإستنتاجات:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة
٢. نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لناشئي السباحة من ١٣ - ١٥ سنة بنسب متفاوتة

ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث والتي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- ١- تطبيق برنامج تدريبات الإسترخاء لعينه البحث لما له تأثير إيجابي في تحسين السباحات الأربعة (سباحة حرة ٥٠متر) لناشئات رياضة السباحة.

٢- إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتعلق با تدريبات الإسترخاء وتأثيرها على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠م حرة.

٣- تطبيق برنامج تدريبات الإسترخاء لعينه البحث لما له تأثير إيجابي علي تحسين العناصر البدنيه (القوة - المرونة - التوازن - الرشاقة - التوافق - السرعة - القوة عضلية) لناشئين السباحة.

٤- اجراء دراسات علمية لمراحل عمريه أخري في المستوى الرقمي في السباحة.

٥- توجيه المدربين للبعد عن السلوك الإستبدادى في عملية التدريب وإعطاء الفرصة للمناقشة وإبداءالرأي

المراجع:

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدني والإسترخاء مدخل امواجهة الضغوط، وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أمير حسن سالمان (٢٠١٩): تأثير استخدام فترات متباينة للتهدئة القمية على المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة
- ٣- "دعاء محمد عبده (٢٠٠٨م): تأثير تدريبات الإسترخاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية للكاتيولامين ودرجة قلق المنافسة الرياضية في فترة المنافسات في السباحة
- ٤- عبد المنعم بدير (٢٠٠٨م): فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- ماهر عاصي (٢٠٠٠م): تأثير مناهج اللياقة البدنية من أجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد
- ٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة
- ٧- محمد حسن علاوي (٢٠٠٩م): مدخل في علم النفس الرياضي، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٨- ياسمين حسين نصر" (٢٠١٠م) تأثير تدريبات الإسترخاء والتنفس في الماء على التوتر وهرمون الإندروفين ومستوى الأداء للمبتدئات في السباحة