



" تأثير برنامج تدريبي ترويحي داخل حوض السباحة على مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبار النجوم الرابع "

المستخلص : د.محمد محمود علي عبد العظيم النجار

د. احمد عصام الدين عبد الخير

يهتم هذه البحث في نتائجه التي قد توضح أهمية الاستعانة بالأساليب الحديثة في التدريب والبرامج الترويحية، كما تدور أهميتها في أنه إحدى المجالات التي تعمل علي تنفيذ أسلوب التدريب البنائي باستخدام الترويحي وتأثيره علي مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبار النجوم الرابع ."

ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي ترويحي داخل حوض السباحة على مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبارات النجوم الرابعة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي مع إجراء القياسات القبليّة والبعديّة علي عينة البحث التجريبية والضابطة وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة أهداف وفروض البحث .

وبلغ عدد عينة البحث (١٠) سباحين وذلك بنسبة مئوية قدرها (٢٠٪) من إجمالي مجتمع البحث وتشمل (٣٥) سباح وقد اتبع معها البرنامج تدريبي ترويحي المقترح وتأثيره علي مستوى الأداء المهارى لبراعم النجمة الأولى في السباحة وفق نظام اختبار النجوم الرابع ."

وكانت اهم نتائج البحث انه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لسباحي المجموعة الضابطة " النجمة الأولى " في مستوى الأداء المهارى قيد البحث وفي اتجاه متوسطات القياسات البعديّة .

٢ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لسباحي المجموعة " النجمة الأولى " في مستوى الأداء المهارى قيد البحث وفي اتجاه متوسطات القياسات البعديّة .

٣ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة لسباحي المجموعة التجريبية والضابطة " النجمة الأولى " مستوى الأداء المهارى قيد البحث وفي اتجاه سباحي المجموعة التجريبية .

The impact of a recreational training program within the pool on the level of skill performance of the first Star buds in " swimming according to the four star test system

: Extract

This research is interested in its results, which may explain the importance of using modern methods in training and recreational programs, and it is also important in that it is one of the areas that work on the implementation of the method of structural training using petroeing and its impact on the level of skill performance of the first Star buds in swimming according.

The research aims to design a recreational training program within the pool at the level of the skill performance of the first Star buds in .swimming according to the system of four star tests

The researcher used the experimental method with tribal, Inter-and dimensional measurements on the experimental and controlled research sample due to its relevance to the nature of the research objectives and hypotheses.

The number of the research sample reached (10) swimmers, a percentage of (20%) of the total research community, including (35) swimmers, and followed with it the proposed recreational training program and its impact on the level of skill performance of the first Star buds in swimming according to the four-star test system.

It was the most important research results that there are significant differences between the averages of the measurements tribal post-race group officer "asterisk initial" in the skill performance level under the sea in the direction of the average of the measurements . post

there are statistically significant differences between the averages - \bar{y} of the measurements tribal post-race group "asterisk initial" in the skill performance level under the sea in the direction of the average of the measurements post.

\bar{y} -there are statistically significant differences between the averages of the measurements the post race group experimental and control groups "asterisk initial" level of performance skills under the sea in the direction of the swimmer of the experimental group .
