



## تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي وانعكاسها على الأداء الرياضي لدى بعض الرياضيين

أ.م.د/ أحمد حلمي عبدالمجيد غراب

أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات

Doi :

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الي دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي وانعكاسها على الأداء الرياضي لدي عينة من السباحين، وأثبتت الدراسات المرجعية وجود علاقة إيجابية بين ممارسة هذه الأنشطة وتحسين التفكير الإيجابي والأداء الرياضي كما أن الأنشطة الترويحية أثبتت أنها وسيلة لتحقيق التوازن البدني والنفسي، وتعويض الآثار السلبية للتقنية الحديثة وضغوط الحياة، بالإضافة إلى ذلك، يساهم التفكير الإيجابي الناتج عن هذه الأنشطة الترويحية في تعزيز السلوك التنافسي وتقليل مشاعر الإحباط لدى الرياضيين.

وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل وعددها (٤٠) سباح من إجمالي مجتمع البحث ممن لهم خبرات سابقة عن سباحة الزحف على البطن وتم سحب (١٠) برعم للعينة الاستطلاعية والباقي تم تقسيمه عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، الأولى تجريبية وتشمل (١٥) خمسون برعم والثانية ضابطة وتشمل (١٥) برعم .

وكانت أهم نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن من حيث: الأنشطة الترويحية والتفكير الإيجابي لدى السباحين ، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن في الثبات والتفكير الإيجابي والتأمل والإسترخاء. وأهمية الأنشطة الترويحية كمتغير أساسي للإنجاز الرياضي.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(الأنشطة الترويحية، التفكير الإيجابي، الأداء الرياضي)





## مقدمة ومشكلة البحث:

تُعدّ الأنشطة الترويحية جزءًا لا يتجزأ من حياة الإنسان، فهي تُساهم في تحقيق التوازن بين الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية. وفي مجال الرياضة، يكتسب هذا الجانب أهمية مضاعفة، حيث يُمكن للأنشطة الترويحية أن تُعزز التفكير الإيجابي لدى الرياضيين، وتُحسّن من أدائهم الرياضي.

كما تشير الدراسات المرجعية إلى أن ممارسة هذه الأنشطة تؤثر إيجابيًا على التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لدى الأفراد، وأن ممارسة الأنشطة الترويحية تساهم في تحسين الحالة النفسية، مما ينعكس إيجابيًا على الأداء الرياضي لدى الرياضيين، بالإضافة إلى ذلك، يُسهم التفكير الإيجابي الناتج عن ممارسة الأنشطة الترويحية في تعزيز السلوك التنافسي وتقليل مشاعر الإحباط لدى الرياضيين.

وقد خلق الله عز وجل الإنسان في هذه الحياة، وسخر له الكون، ليحيا حياة كريمة، فحياة الإنسان لا تقتصر على تلبية الاحتياجات الأساسية والضرورية لبقائه، وإنما لتحسين حياته للأفضل، وامتيازه عن باقي المخلوقات من ناحية العوامل النفسية والبدنية، والعقلية، والوجدانية، والاجتماعية. (٢: ٣)

إن ممارسة الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدني والنفسي فمن الناحية البدنية نجد أن التقنية الحديثة قد حدت من حركة الإنسان اليومية مما أثر على تكوين الفرد ونشاطه وصحته لذا فإن استثمار وقت الفراغ هو الحل الأمثل لتعويض ما فقده الإنسان وهو التحدي الحقيقي الذي يواجهه هذا العصر، ومن الناحية النفسية فقد يعمل الإنسان في مجال لا يميل إليه ولا يستطيع أن ينجز فيه أي هدف أو يحقق فيه ذاته فيسعى إلى تحقيق ذلك كله أثناء وقت فراغه وذلك بممارسته للأنشطة الترويحية المختلفة، فالنشاط الترويحي وقاية للفرد من الملل والقلق والإرهاق وما يسببه كل من ضغوط نفسية وعصبية نتيجة لعدم التنوع والتجديد في حياه الفرد. (٧: ٤٤)

ولذا فقد حظيت الأنشطة الترويحية باهتمام المجتمعات المتحضرة لمواجهة الزيادة المتنامية لوقت الفراغ لدي أبنائها، وكذلك لتوفير الخدمات بغرض استثمار أوقات الفراغ من خلال المشاركة في أوجه نشاط الترويح، إذ يعد الترويح ضرورة حتمية لمواجهة ظاهرة وقت الفراغ ومواجهة المشكلات الناتجة عن عدم استثماره ومقاومة رتابة الحياة اليومية والتغلب على العديد من الضغوط النفسية والعصبية التي تفرضها ظروف الحياة المعاصرة. (٦: ٤٨٩)





إن التفكير الايجابي لا يعني تجاهل الاحداث السلبية في الحياة، أو التظاهر بأن الحياة أفضل عند مواجهة المشاكل أو المحن؛ بل يعني أن يكون عقل الفرد مهينا بأن يلاحظ الايجابيات أكثر من ملاحظته وتركيزه على الاشياء السلبية المزعجة. (٥ : ١٣)

ما معنى أن تفكر بإيجابية: التفكير الإيجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتابك عند حدوث امور طيبة أي عندما يكون من السهل ان تشعر بالتفاؤل وإنما يعني ايضا القدرة علي الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل والحافز أيا كان ما يحدث لك ويختلف ذلك عن شعورك بالسعادة وهو ما قد يتغير وفقا للأحداث التي تعيشها ومن ثم فإن التفكير بإيجابية طريقة للعش طريقة تقود بها حياتك)، وتكسب متعة التفكير الإيجابي في أنه يتسرب لكل ركن في حياتك فالتفكير بإيجابية سيجعلك سعيدا بحياتك فهو يؤثر على توجهك بشأن كل شيء حدث لك في الماضي كما يعني أن يكون لك توجه صحي واثق في الحاضر متفائل بالمستقل أيضا. (٤ : ٢٨)

يعد الأداء الرياضي للسباحين نتاجًا لمجموعة من العوامل الفسيولوجية والتقنية والنفسية، حيث تلعب القدرة الهوائية واللاهوائية دورًا مهمًا في تحسين السرعة والتحمل. كما تُعتبر تقنيات السباحة، مثل وضعية الجسم وتنسيق الحركات، من العوامل الحاسمة في تقليل مقاومة الماء وزيادة الكفاءة. علاوة على ذلك، فإن الصحة النفسية والتحفيز الداخلي يؤثران بشكل كبير على أداء السباحين، حيث يمكن أن يؤدي القلق أو الضغط النفسي إلى تراجع المستوى الرياضي، التدريب المنهجي والتغذية المتوازنة والاستشفاء الجيد تساهم في تحقيق أعلى مستويات الأداء. (١٤ : ٥٢)

كما يعد الأداء الرياضي للسباحين نتاجًا لمجموعة من العوامل الفسيولوجية والتقنية والنفسية، حيث تلعب القدرة الهوائية واللاهوائية دورًا مهمًا في تحسين السرعة والتحمل. كما تُعتبر تقنيات السباحة، مثل وضعية الجسم وتنسيق الحركات، من العوامل الحاسمة في تقليل مقاومة الماء وزيادة الكفاءة. علاوة على ذلك، فإن الصحة النفسية والتحفيز الداخلي يؤثران بشكل كبير على أداء السباحين، حيث يمكن أن يؤدي القلق أو الضغط النفسي إلى تراجع المستوى الرياضي. التدريب المنهجي والتغذية المتوازنة والاستشفاء الجيد تساهم في تحقيق أعلى مستويات الأداء. (١١ : ٥٢)

وان سباحة الزحف على البطن من أسرع وأشهر أنواع السباحة، وتستخدم بشكل أساسي في السباقات التنافسية، وتعتمد هذه السباحة على حركات متتالية للذراعين بالتناوب مع ضربات الأرجل السريعة للحفاظ على التوازن والدفع للأمام، كما أن التنفس يتم من خلال إمالة الرأس إلى الجانب أثناء حركة الذراع، مما يساعد السباح على الحفاظ على استمرارية الأداء دون فقدان السرعة.





على الرغم من الاهتمام المتزايد بالدور الذي تلعبه الجوانب النفسية في الأداء الرياضي، لا يزال تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية كأحد العوامل المحتملة لتعزيز التفكير الإيجابي لدى الرياضيين وتأثير ذلك على أدائهم الرياضي يحتاج إلى مزيد من الاستكشاف والتدقيق. ففي حين تشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية وتحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة كما أكدت دراسة، هالة مصطفى إبراهيم، صفوت على جمعة (٢٠١٦) على أهمية تأثير ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات .

وتتمثل مشكلة البحث في مواجهة العديد من السباحين لتحديات نفسية وجسدية نتيجة الضغوط اليومية، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائهم الرياضي، على الرغم من الدراسات السابقة التي تؤكد أهمية الأنشطة الترويحية في تحسين الصحة النفسية، إلا أن هناك نقصاً في الأبحاث التي تربط بين هذه الأنشطة والتفكير الإيجابي وأثرهما المشترك على الأداء الرياضي. لذا، يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتفكير الإيجابي، وكيفية انعكاس ذلك على تحسين الأداء الرياضي لدى السباحين.

وقد تبلورت مشكلة البحث في التساؤل التالي: هل يمكن أن تسهم ممارسة الأنشطة

الترويحية على التفكير الإيجابي وانعكاسها على الأداء الرياضي لدى بعض الرياضيين؟

### أهمية البحث:

١. الأهمية النظرية: يساهم البحث في إثراء المعرفة العلمية حول العلاقة بين الأنشطة الترويحية والتفكير الإيجابي والأداء الرياضي.
٢. الأهمية العملية: يمكن أن تساعد نتائج البحث المشرفين التربويين والمدربين الرياضيين في تصميم برامج ترويحية فعالة تدعم الصحة النفسية والجسدية للطلاب الرياضيين.
٣. الأهمية الاجتماعية: يعزز البحث من أهمية الأنشطة الترويحية كجزء من النظام الحياتي، مما يساهم في تحسين جودة حياة السباح.

### هدف البحث:

دراسة علاقة ممارسة الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي وانعكاسها على الأداء

الرياضي لدى بعض الرياضيين من خلال:





١. تحليل العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية ومستوى التفكير الإيجابي على التفكير الإيجابي وانعكاسها على الأداء الرياضي لدى بعض الرياضيين.
٢. اقتراح آليات لتعزيز الأنشطة الترويحية كوسيلة لتحسين التفكير الإيجابي لدى السباحين.

### فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن قيد البحث.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن قيد البحث.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدي للمجموعتين التجريبيـة والضابطة في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.

### مصطلحات البحث:

١. **الأنشطة الترويحية:** هي مجموعة من الفعاليات والأنشطة التي يمارسها الأفراد والجماعات خلال أوقات فراغهم بهدف التسلية والاستمتاع، بعيداً عن التزامات العمل والدراسة. تتميز هذه الأنشطة بأنها اختيارية، تمارس بدافع ذاتي، وتساهم في تحقيق التوازن النفسي والجسدي والاجتماعي للفرد. (٢: ٧)
٢. **الأنشطة الترويحية:** هو نشاط هادف وممتع، يمارس اختيارياً بدافعية ذاتية، من أجل إدخال السرور على النفس والترويح عنها بوسائل وأشكال عديدة مباحة شرعاً، بشرط أن تتم في أوقات الفراغ. (تعريف اجرائي)
٣. **التفكير الإيجابي:** هو نهج عقلي يركز على توقع النتائج الجيدة، ورؤية الفرص في التحديات، والتعامل مع المواقف بطريقة متفائلة. لا يعني ذلك تجاهل المشكلات أو إنكار الواقع، بل يتعلق بتبني نظرة إيجابية تساعد في إيجاد الحلول بدلاً من التركيز على السلبيات. (١٢: ١٤٧)





## إجراءات البحث

### أولاً: منهج البحث:

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

### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

#### مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على السباحين تحت (١٤) سنة واختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية من السباحين في مركز شباب الباجور من العام ٢٠٢٤م وقد بلغ قوام المجتمع (٤٠) سباح بعمر (١٣ : ١٤) سنة.

#### عينة البحث:

وقد قام الباحث باختيار العينة الخاصة بالبحث بطريقة الحصر الشامل وعددها (٤٠) سباح من إجمالي مجتمع البحث ممن لهم خبرات سابقة عن سباحة الزحف على البطن وتم سحب (١٠) براعم للعينة الاستطلاعية والباقي تم تقسيمه عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، الأولى تجريبية وتشمل (١٥) خمسون برعم والثانية ضابطة وتشمل (١٥) برعم.

#### أسباب اختيار العينة:

١. جميع أفراد العينة في مرحلة نمو واحدة يتقارب فيها النضج العقلي والحركي.
  ٢. سهولة الحصول على العينة.
  ٣. التلاميذ مبتدئون في تعليم مهارات السباحة.
  ٤. توافر العدد المناسب من السباحين لإجراء الدراسة.
- وقد تم استبعاد بعض البراعم وذلك للأسباب الآتية:
١. المتميزون جداً في السباحة.
  ٢. لديهم خبرة سابقة بالسباحة.

### جدول (٣)

#### توزيع أفراد مجتمع وعينة البحث

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
التجريبية	١٥	٣٢.٦١%
الضابطة	١٥	٣٢.٦١%
الاستطلاعية	١٠	٢١.٧٤%





النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
١٠٠٪	٤٠	اجمالي مجتمع البحث

## تجانس وتكافؤ عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث من السباحين والبالغ عددهم (٤٠) سباح للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي وذلك في المتغيرات التالية، معدلات النمو، الاختبارات البدنية، اتجاه التفكير، الاختبارات المهارية، وهذا ما يوضحه جدول (١).

## جدول (١)

تجانس عينة البحث بدلالة قياس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات البحث  
ن=٤٠

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٣.٤٨	١٣.٠٠	٠.٥١	٠.١٠
	الوزن	١٤٧.٧٨	١٤٧.٠٠	٤.٢٠	٠.٩٤
	الطول	٤٧.١٠	٤٥.٠٠	٣.٩٨	٠.٥٤
الاختبارات البدنية	اختبار السرعة	٤.٠١	٤.١٠	٠.٣٤	٠.١٢
	اختبار الوثب الطويل الى الامام	٣.٨٧	٤.٠٣	٠.٣٥	٠.٣٧
	اختبار قياس سرعة رد الفعل	٣٧.٢٠	٣٧.٠٠	٣.٦٠	٠.٥٩
الاتجاه التفكير	اختبار ثني الجذع من الجلوس طولاً	١٥.٣٠	١٦.٠٠	٣.٥٨	٠.٦٥
	التفكير الإيجابي	١٨.٢٨	١٨.٠٠	٢.٤٥	٠.١٢
	التفكير السلبي	١٤.٨٨	١٥.٠٠	٣.٠١	٠.٢٣
الاختبارات المهارية	وضع الجسم	٤.٥٥	٥.٠٠	٠.٥٠	٠.٢١
	حركات الذراعين	٤.٣٨	٤.٠٠	٠.٤٩	٠.٥٤
	ضربات الرجلين	٤.٣٣	٤.٠٠	٠.٤٧	٠.٧٨
	التنفس	٤.٤٣	٤.٠٠	٠.٥٠	٠.٣٢
	التوافق	٤.٣٠	٤.٠٠	٠.٤٦	٠.٩١
مجموع الدرجات	٢٢.٠٣	٢٢.٠٠	١.٨٣	٠.٣٣	

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية والضابطة والاستطلاعية) قد تراوحت ما بين (٠.١٠ : ٠.٩٤) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣+) ما يشير





إلى تماثل البيانات حول محور المنحني تقريباً مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحني الاعتدالي الطبيعي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٢)

تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بدلالة الفروق في القياسات القبليّة ن=١=٢=١٥

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	ضابطة		تجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٤٤	٠.٠٧	٠.٥٢	١٣.٤٧	٠.٥٢	١٣.٥٣	سنة	السن	معدلات النمو
١.٥٠	١.٤٧	٢.٦٤	١٤٦.٣٣	٤.١٣	١٤٧.٨٠	كجم	الوزن	
٠.١٢	٠.١٣	٣.٢٨	٤٦.٢٧	٣.٧٠	٤٦.١٣	سم	الطول	
٠.٩١	٠.٠٩	٠.٢٥	٤.٠٩	٠.٣٤	٤.٠٠	ث	اختبار السرعة	الاختبارات البدنية
٠.٨٣	٠.١٠	٠.٣٠	٣.٩٧	٠.٣٧	٣.٨٧	متر	اختبار الوثب الطويل الى الامام	
٠.٢٧	٠.٣٣	٣.٣٢	٣٧.٢٠	٣.٧٤	٣٦.٨٧	سم	اختبار قياس سرعة رد الفعل	
٤.١٣	٣.٥٣	١.٢٨	١٧.٧٣	٣.٤٣	١٤.٢٠	سم	اختبار ثني الجذع من الجلوس طولاً	
٠.٦٨	٠.٤٧	١.٦١	١٨.٢٠	٢.٨٥	١٨.٦٧	درجة	التفكير الإيجابي	اتجاه التفكير
٠.٠٦	٠.٠٧	٢.٥٠	١٥.١٣	٣.٤٣	١٥.٢٠	درجة	التفكير السلبي	
٠.٨١	٠.١٣	٠.٥٢	٤.٤٧	٠.٥١	٤.٦٠	درجة	وضع الجسم	الاختبارات المهارية
١.٠٠	٠.١٣	٠.٤٩	٤.٣٣	٠.٥٢	٤.٤٧	درجة	حركات الذراعين	
٠.٨١	٠.١٣	٠.٤٦	٤.٢٧	٠.٥١	٤.٤٠	درجة	ضربات الرجلين	
١.٠٠	٠.٠٧	٠.٥١	٤.٤٠	٠.٥٢	٤.٤٧	درجة	التنفس	
١.١٥	٠.٢٠	٠.٤١	٤.٢٠	٠.٥١	٤.٤٠	درجة	التوافق	
١.٥٢	٠.٨٠	١.٥٩	٢١.٦٧	١.٩٦	٢٢.٤٧	درجة	مجموع الدرجات	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩) = ٢.٠٥

ويتضح من جدول (٢) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.





### ثالثاً: وسائل وأساليب جمع البيانات:

أعتمد الباحث علي مصادر أساسية لجمع البيانات في دراسته وهي كالتالي:  
من خلال الدراسات المرجعية استرشد الباحث بأساليب التفكير الإيجابي وطرق قياسه،  
واستراتيجيات التعلم التي تناولت المهارات الأساسية (سباحة الزحف على البطن).

### رابعاً: الأجهزة والأدوات:

#### ١- أدوات وأجهزة لقياس المتغيرات الجسمية:

١. جهاز الرستامير لقياس الطول لأقرب سم.
٢. ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم.
٣. الاختبارات البدنية بعد استطلاع رأي الخبراء مرفق (٥).
٤. مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي مرفق (٩).
٥. استمارة تقييم مستوي الأداء الرياضي لسباح مرفق (١٢).

#### ٢- أدوات خاصة بحمام السباحة:

١. شريط قياس لقياس المسافة لأقرب سم.
٢. ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ثانية.
٣. ألواح طفو.
٤. أطواق وحبال بلاستيكية.
٥. حمام سباحة.
٦. جهاز حاسب الي.

#### إجراءات الأمان بالحمام:

١. وجود مساعدين ومنقذين بالحمام.
٢. وجود أطواق نجاه بالحمام.
٣. درجة حرارة الماء بحمام السباحة دافئة وثابتة.
٤. حمام السباحة به إضاءة جيدة ليلاً.

#### ٣- أدوات خاصة بتحديد المستوى:

١. الاختبارات البدنية.
٢. استمارة قياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي.
٣. استمارة تقييم مستوي الأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن.





### اختبارات القدرات البدنية. مرفق (١)

وذلك لتحديد أكثر القدرات البدنية ارتباطاً بمهارة سباحة الزحف على البطن قيد البحث، ومن خلال استطلاع رأي الخبراء حول مكونات اختبار القدرات البدنية تم تحديد الاختبارات الخاصة بهذه القدرات وهي كالتالي:

١. اختبار السرعة: اختبار العدو (٢٠) متر.

٢. اختبار القدرة العضلية للرجلين: اختبار الوثب الطويل الى الامام.

٣. اختبار سرعة رد الفعل: النقاط المسطرة.

٤. اختبار المرونة: ثني الجذع من الجلوس طولا.

### مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي مرفق (٩):

قام الباحث بتصميم مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي، باتباع خطوات منهجية لضمان أن يكون المقياس دقيق وشامل وقابل للتطبيق، وفيما يلي الخطوات التي اعتم عليها الباحث في تصميم المقياس:

### هدف مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي الرئيسي:

قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى المشاركين.

### المعاملات العلمية لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي:

قام الباحث بإعداد الصورة الأولية لمحاور مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي وقد راع الباحث علي أن تكون المحاور متضمنة لأكثر عدد ممكن من المحاور الرئيسية قيد الدراسة حيث بلغ عددها (١٣) محور، وتم عرض هذه الصور الأولية للمحاور على عدد من (٩) الخبراء لإبداء الرأي حول الدقة العلمية لمحاور مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي، ومناسبتها للأهداف الموضوعية لها، وتم حساب نسبة اتفاق الخبراء على كل محور.

### الصورة النهائية لمحاور مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي في صورته

### الأولية بعد استطلاع رأي الخبراء مرفق (٧):

وقام الباحث بوضع المحاور في صورتها النهائية وذلك بعد تفرغها من استمارات استطلاع

رأي الخبراء مرفق (٧)، ليصبح عدد المحاور (٨) محاور كما في الجدول التالي:





جدول (٤)

الصورة النهائية لمحاور لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح بعد استطلاع رأي الخبراء

ن=٩

م	المحاور	الموافقين	النسبة المئوية للموافقين
١	الثقة بالنفس والأداء الرياضي	٧	٪٧٧.٧٨
٢	التعامل مع الفشل والإخفاق	٨	٪٨٨.٨٩
٣	التفاؤل والتركيز على النجاح	٨	٪٨٨.٨٩
٤	إدارة الضغوط النفسية والجسدية	٩	٪١٠٠
٥	التركيز على التحسين المستمر	٩	٪٧٧.٧٨
٦	التعامل مع الإصابات والتحديات الجسدية	٨	٪١٠٠
٧	العلاقات مع الفريق والمدربين	٧	٪٨٨.٨٩
٨	التوازن بين الرياضة والحياة الشخصية	٩	٪١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن نسبة التي اتخذها الباحث من آراء السادة الخبراء قد أشارت إلى ان المحاور المقترحة المقبولة هي ما تساوي (٧٠٪) فأكثر حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٧٧.٧٨٪ : ١٠٠٪).

تحديد مفردات مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح، من اعداد الباحث مرفق (٨):

قام الباحث بعد تحديد المحاور الرئيسية مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح وكان عددهم (٨) محاور، تم إعداد الصورة الأولية من مفردات المقترح، وقد راعي فيها الباحث أن تكون المفردات متنوعة بناء على المحاور التي تم تحديدها سابقاً وقد بلغ عدد المفردات (٨٠) مفردة في صورتها الأولية في كل محور (٥) عبارات إيجابية و(٥) عبارات سلبية، مرفق (٩).

يتضح بعد استطلاع رأي السادة الخبراء على مفردات مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح (قيد البحث)، بنسبة اتفاق اعلي من (٧٠٪)، وحذف ما دون ذلك وهي في المحور الأول تم حذف المفردات أرقام (٢، ٥، ٧، ٩)، وفي المحور الثاني تم حذف مفردات (١)، (٥، ٦، ٧)، وفي المحور الثالث تم حذف مفردات رقم (١، ٣، ٦، ١٠)، وفي المحور الرابع تم حذف المفردات رقم (٣، ٤، ٦، ٩)، وفي المحور الخامس تم حذف المفردات رقم (٣، ٥، ٦، ٨)، وفي المحور السادس تم حذف المفردات رقم (٢، ٤، ٦، ٩)، وفي المحور السابع تم حذف





المفردات رقم (٣، ٤، ٦، ١٠)، وفي المحور الثامن تم حذف المفردات رقم (١، ٤، ٦، ٩)، وبذلك بلغ عدد مفردات الاستبيان (٤٨) مفردة، كما بمرفق (٦).

الصورة النهائية لمفردات مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح في صورته النهائية بعد استطلاع رأي الخبراء مرفق (٩):

وبعد عرض مفردات مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح في صورته الأولية والذبح تضمن (٨٠) مفردة تم عرضها على السادة الخبراء، وأوضحت النتائج أن عدد مفردات المناسبة (٤٨) مفردة.

#### جدول (٧)

النسبة المئوية لاتفاق على مفردات مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح بعد استطلاع آراء السادة الخبراء

م	المحور	عدد المفردات	الوزن النسبي للمحور
١	المحور الأول: الثقة بالنفس والأداء الرياضي	٦ مفردات	%١٢.٥٠
٢	المحور الثاني: التعامل مع الفشل والإخفاق	٦ مفردات	%١٢.٥٠
٣	المحور الثالث: التفاؤل والتركيز على النجاح	٦ مفردات	%١٢.٥٠
٤	المحور الرابع: إدارة الضغوط النفسية والجسدية	٦ مفردات	%١٢.٥٠
٥	المحور الخامس: التركيز على التحسين المستمر	٦ مفردات	%١٢.٥٠
٦	المحور السادس: التعامل مع الإصابات والتحديات الجسدية	٦ مفردات	%١٢.٥٠
٧	المحور السابع: العلاقات مع الفريق والمدربين	٦ مفردات	%١٢.٥٠
٨	المحور الثامن: التوازن بين الرياضة والحياة الشخصية	٦ مفردات	%١٢.٥٠
٩	الاجمالي	٤٨ مفردة	%١٠٠

#### الصورة النهائية للاستمارة:

تم وضع المفردات بطريقة محددة المفردات الموجبة أولاً وعددها (٢٤) مفردة في أرقام (١) : (٢٤)، ثم المفردات السالبة وعددها (٢٤) مفردة في أرقام (٢٦ : ٤٨)، مرفق (٩).

#### طريقة تقدير مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح:

وسيستخدم الباحث ميزان التقدير مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي (قيد البحث) بميزان التقدير خماسي، ويقوم كل مختبر بإبداء الرأي نحو عبارات الاستمارة وفق ميزان تقدير خماسي كالآتي:





بالنسبة للمفردات الموجبة كما يلي: لا أشعر بذلك على الإطلاق = واحد. أشعر بذلك قليلاً = اثنين. أشعر بذلك أحياناً = ثلاثة. أشعر بذلك بشكل معتدل = اربعة. أشعر بذلك بشكل كبير = خمسة. والعكس صحيح بالنسبة للمفردات السالبة.

الصورة النهائية مقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي وتجربة المقياس: قام الباحث بتجربة الاستمارة على عينة البحث الاستطلاعية لتجربة مدى وضوح مفردات مقياس التفكير الايجابي ومدى فهمهم لها وكذلك اختبار واقعية المفردات وتحديد صدق وثبات الاستمارة.

#### الدراسة الاستطلاعية (المعاملات العلمية على المقياس قيد البحث):

هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح حيث قام الباحث بتطبيق الصورة النهائية لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي، على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) سباحين من مركز باب الباجور، وقد قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢٤/٦/٢٢ حتى الخميس الموافق ٢٠٢٤/٧/٤، على عينة البحث الاستطلاعية بهدف:

١. التأكد من وضوح وفهم عينة البحث الاستطلاعية لمفردات المقياس.
٢. توضيح طريقة الاجابة على مفردات المقياس.

#### حساب المعاملات العلمية لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لاستبان قياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي من خلال اختبار صدق وثبات الاستمارة.

#### صدق لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي (قيد البحث):

استخدم الباحث صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس على (٩) خبراء في مجال علوم الرياضة مرفق (١)، وذلك في الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢٤/٦/٢٢ حتى ٢٠٢٤/٦/٢٤، وذلك ومن خلال:

#### صدق المُحكّمين لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح:

قام الباحث باستخدام صدق المُحكّمين، حيث قام بعرض الصورة الاولية للاستبيان على السادة الخبراء للتحقق من صدق المحتوى حيث تم اتفاق رأي الخبراء على عدد (٤٨) مفردة مناسبة للاستبيان في صورته النهائية

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي:



قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان (قيد البحث) على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (١٠) سباحين، وذلك من خلال:

١. إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، ومجموع المحور الذي تنتمي له المفردة.
  ٢. إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والمجموع الكلي للمقياس.
  ٣. إيجاد معامل الارتباط بين كل محور، والمجموع الكلي للمقياس.
- والجدول (٨)، يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي للاستبيان (قيد البحث).

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه والمجموع الكلي

$n=10$

لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح

المحور	رقم المفردة	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع الكلي للاستبيان	رقم المفردة	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع الكلي للاستبيان
المحور الأول: الثقة بالنفس والأداء الرياضي	١	* ٠,٨١	* ٠,٨٥	٢	* ٠,٨٧	* ٠,٨٤
	٣	* ٠,٨٥	* ٠,٨٣	٤	* ٠,٨٦	* ٠,٨٢
	٥	* ٠,٨٤	* ٠,٨٧	٦	* ٠,٨٨	* ٠,٨٤
	٧	* ٠,٨٣	* ٠,٨٩	٨	* ٠,٩١	* ٠,٨٦
	٩	* ٠,٨٥	* ٠,٨٥	١٠	* ٠,٨٩	* ٠,٨١
المحور الثاني: التعامل مع الفشل والإخفاق	١	* ٠,٨٣	* ٠,٨٧	٢	* ٠,٨٧	* ٠,٨٥
	٣	* ٠,٨٦	* ٠,٨٠	٤	* ٠,٩١	* ٠,٨٨
	٥	* ٠,٩٢	* ٠,٨٥	٦	* ٠,٨٥	* ٠,٨٠
	٧	* ٠,٨٨	* ٠,٨١	٨	* ٠,٨٣	* ٠,٨١
	٩	* ٠,٨٨	* ٠,٨٢	١٠	* ٠,٨١	* ٠,٨٢
المحور الثالث: التفاؤل والتركيز على النجاح	١	* ٠,٨٩	* ٠,٨٦	٢	* ٠,٩٤	* ٠,٨٣
	٣	* ٠,٨١	* ٠,٨٤	١٣	* ٠,٨٤	* ٠,٨٢
	٥	* ٠,٨٩	* ٠,٨٥	١	* ٠,٨٥	* ٠,٨٥
	٧	* ٠,٨٦	* ٠,٨٦	٣	* ٠,٨٦	* ٠,٨٤
	٩	* ٠,٩١	* ٠,٨٣	٥	* ٠,٨٧	* ٠,٨٦
المحور الرابع: إدارة الضغوط النفسية والجسدية	١	* ٠,٨٤	* ٠,٨٦	٧	* ٠,٨٧	* ٠,٨٨
	٣	* ٠,٨٢	* ٠,٨٨	٩	* ٠,٨٣	* ٠,٨٣
	٥	* ٠,٨٥	* ٠,٨١	١١	* ٠,٨٣	* ٠,٨١
	٧	* ٠,٨٦	* ٠,٨٤	١٣	* ٠,٨٤	* ٠,٨٠
	٩	* ٠,٨٣	* ٠,٨٢	١	* ٠,٨٩	* ٠,٨٢
المحور الخامس: التركيز على التحسين المستمر	١	* ٠,٨٣	* ٠,٨٣	٢	* ٠,٧٧	* ٠,٨٤
	٣	* ٠,٨٠	* ٠,٨٥	٤	* ٠,٨٦	* ٠,٨٢
	٥	* ٠,٨٩	* ٠,٨٣	٦	* ٠,٨٧	* ٠,٨٤
	٧	* ٠,٨٣	* ٠,٨٧	٨	* ٠,٩١	* ٠,٨٦
	٩	* ٠,٨٨	* ٠,٩٦	١٠	* ٠,٨٩	* ٠,٨١



المحور	رقم المفردة	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان	رقم المفردة	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان
المحور السادس: التعامل مع الإصابات والتحديات الجسدية	١	* ٠,٨٤	* ٠,٨٥	٢	* ٠,٨٦	* ٠,٨٤
	٣	* ٠,٨٧	* ٠,٨٥	٤	* ٠,٨٦	* ٠,٨٠
	٥	* ٠,٩١	* ٠,٨٨	٦	* ٠,٩٢	* ٠,٨٥
	٧	* ٠,٨٥	* ٠,٨٠	٨	* ٠,٨٨	* ٠,٨١
	٩	* ٠,٨٣	* ٠,٨١	١٠	* ٠,٨٨	* ٠,٨٢
المحور السابع: العلاقات مع الفريق والمدربين	١	* ٠,٨١	* ٠,٨٢	٢	* ٠,٨٩	* ٠,٨٦
	٣	* ٠,٩٤	* ٠,٨٣	٤	* ٠,٨١	* ٠,٨٤
	٥	* ٠,٨٤	* ٠,٨٢	٦	* ٠,٨٩	* ٠,٨٥
	٧	* ٠,٨٥	* ٠,٨٥	٨	* ٠,٨٦	* ٠,٨٦
	٩	* ٠,٨٦	* ٠,٨٤	١٠	* ٠,٩١	* ٠,٨٣
المحور الثامن: التوازن بين الرياضة والحياة الشخصية	١	* ٠,٨٧	* ٠,٨٦	٢	* ٠,٨٤	* ٠,٨٦
	٣	* ٠,٨٧	* ٠,٨٨	٤	* ٠,٨٢	* ٠,٨٨
	٥	* ٠,٨٣	* ٠,٨٣	٦	* ٠,٨٥	* ٠,٨١
	٧	* ٠,٨٣	* ٠,٨١	٨	* ٠,٨٦	* ٠,٨٤
	٩	* ٠,٨٧	* ٠,٨٥	١٠	* ٠,٨٣	* ٠,٨٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجة حرية (٢٩) = ٠.٢٧٣

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين كل من درجة كل مفردة ومجموع المحور الذي تنتمي له المفردة، كذلك بين درجة كل المفردة والمجموع الكلي لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح، مما يدل على صدق تمثيل تلك المفردات للمحور الذي يمثله والاستبيان ككل.

#### جدول (٩)

لمقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح

ن=١٠

م	المحاور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان
١	المحور الأول: الثقة بالنفس والأداء الرياضي	* ٠.٩٣
٢	المحور الثاني: التعامل مع الفشل والإخفاق	* ٠.٨٩
٣	المحور الثالث: التفاؤل والتركيز على النجاح	* ٠.٨٨
٤	المحور الرابع: إدارة الضغوط النفسية والجسدية	* ٠.٨٩
٥	المحور الخامس: التركيز على التحسين المستمر	* ٠.٨٤
٦	المحور السادس: التعامل مع الإصابات والتحديات الجسدية	* ٠.٩٢



م	المحاور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان
٧	المحور السابع: العلاقات مع الفريق والمدربين	*٠.٨٦
٨	المحور الثامن: التوازن بين الرياضة والحياة الشخصية	*٠.٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجة حرية (٢٩) = ٠.٢٧٣

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل محور والمجموع الكلي للاستبيان (قيد البحث)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٣). مما يدل على صدق تمثيل تلك المحاور لمقياس (قيد البحث).

ثبات لمقياس التفكير الإيجابي المرتبط بالنشاط الرياضي (قيد البحث):

استخدم الباحث طريقتين لحساب ثبات المقياس (قيد البحث)، وهما كالتالي:

الطريقة الأولى (تطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي):

تم إيجاد الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه test\_retest على عينة مكونة من (١٠) اطفال من عينة من البحث الاستطلاعية وبفاصل زمني قدره سبع أيام بين التطبيقين وتم حساب معامل الثبات المقياس قيد البحث ومعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (١٠)

ثبات تطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد المقياس التفكير الإيجابي المرتبط بالنشاط الرياضي

ن=١٠

قيمة (ر)	الفرق بين المتوسط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٨٧	١.١٣	١٠.٥٢	٥١.٢٥	٥.٥٠	٥٠.١٣	التفكير الإيجابي
٠.٨٠	١.٢٥	٦.٢١	٥٠.٠٠	٦.٠٣	٥١.٢٥	التفكير السلبي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٨٠ : ٠.٨٧) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات مقياس التفكير الإيجابي المرتبط بالنشاط الرياضي قيد البحث.





### الطريقة الثانية (التجزئة النصفية)، ومعامل (ألفا كورنباخ):

حيث استخدم الباحث الدرجات الخام لقياسات صدق الاستبيان (قيد البحث)، وذلك بتقسيمها إلى نصفين:

١. المفردات الفردية: وعددها (٢٤) مفردة.

٢. المفردات الزوجية: وعددها (٢٤) مفردة.

ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس، وبالتالي الحصول على ثبات نصف المقياس فقط، وللحصول على معامل الثبات الكلي للمقياس، ثم تم تطبيق معادلة سبيرمان براون، ثم قام الباحث بحساب معامل الثبات الكلي للمقياس (قيد البحث) باستخدام معامل ألفا كورنباخ لحساب الثبات، والجدول (٩) يوضح حساب معاملات الثبات للمقياس (قيد البحث) باستخدام الطريقتين.

#### جدول (١١)

معاملات الثبات المقياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي

ن=١٠

معامل ألفا كورنباخ	معامل الثبات الكلي للاستبانة	معامل ارتباط التجزئة النصفية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد المفردات	نصفي الاستبانة
٠.٨٥	٠.٨٣	٠.٨٧	٢.٩٦	٣.٣٦	٢٤	المفردات الفردية
			٣.٢١	٣.٤١	٢٤	المفردات الزوجية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجة حرية (٩) = ٠.٢٧٣

يتضح من الجدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين نصفي الاستبيان (قيد البحث)، والمتمثلة في متوسطات المفردات الفردية والمفردات الزوجية. مما يدل على ثبات تطبيق استبان قياس التفكير الايجابي المرتبط بالنشاط الرياضي المقترح.

استمارة تقييم مستوى الأداء الرياضي لسباح، مرفق (١١):

قام الباحث بتصميم استمارة تقييم مستوى الأداء الرياضي في السباحة والذي يتطلب خطوات منهجية لضمان أن تكون الاستمارة دقيقة وشاملة وقابلة للتطبيق، حيث الهدف هو قياس مدى إتقان المتدرب أو الرياضي للمهارات الأساسية والفنية الخاصة بالسباحة.





### تحديد الأهداف العامة للاستمارة تقييم مستوى الأداء الرياضي لسباح:

١. تقييم مستوى الأداء الرياضي للمشاركين في السباحة.
٢. تقييم المهارات الأساسية (مثل التنفس، حركة الذراعين والساقين).
٣. تحليل الكفاءة الفنية (مثل التنسيق بين الحركات).
٤. تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء.
٥. توفير بيانات يمكن استخدامها لتحسين الأداء.

### تحديد نوع السباحة المستهدفة:

تحديد نوع السباحة التي سيتم تقييم الأداء فيها (مثل الزحف على البطن، الصدر، الظهر، أو الفراشة)، مع التركيز على المهارات الخاصة بكل نوع سباحة.

### استمارة تقييم مستوى الأداء الرياضي لسباح في صورتها النهائية مرفق (١٢):

قام الباحث بإعداد استمارة تقييم سباحة الزحف على البطن، وتحتوي على مراحل الأداء الفني السليم لسباحة الزحف على البطن ومقسمة الي (ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس - التوافق) وذلك حتى يمكن تحديد درجة الأداء الفنية بطريقة أكثر موضوعية، وبعد ذلك عرضها على السادة الخبراء لتحديد مستوى الأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن، وذلك عبر تقدير مستوى الأداء الرياضي للسباح، بناء على الأسباب الآتية:

١. مناسبتها لطبيعة المرحلة السنوية المطبق عليها البحث الحالي.
٢. لتناولها المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن وهي المهارة قيد البحث
٣. لتناولها مهارة سباحة الزحف على البطن وهي المهارة قيد البحث.
٤. لتناولها المراحل الفنية لمهارة سباحة الزحف على البطن.
٥. لأنها تقيس مراحل الأداء الفني ومجموع الأداء الكلي لمهارة سباحة الزحف على البطن.

ولقد تم تقييم مستوى الأداء الرياضي عن طريق الملاحظة وهذه الطريقة تعتمد على النقد من خلال تكوين لجنة مكونة من ثلاثة أعضاء متخصصين في مجال السباحة من أعضاء هيئة التدريس يقوم كل منهم مفردا بتقييم مستوى الأداء لكل سباح علي حدة عن طريق الملاحظة الدقيقة لكل المهارات الأساسية للسباحة والمهارات في سباحة الزحف على البطن (ضربات رجلين - حركات ذراعين - التنفس - التوافق الكلي) وذلك لضمان صدق وموضوعية التقييم، وتقدر الدرجة الكلية (النهائية) بمتوسط درجات أعضاء اللجنة.





### برنامج الأنشطة الترويحية في حمام السباحة مرفق (٣):

قام الباحث بمجموعة من الأنشطة المنظمة التي تُقام داخل أو حول حمام السباحة بهدف تحقيق الاستمتاع، الترفيه، وتعزيز الصحة البدنية والنفسية للمشاركين، والتي يتم فيها أنشطة ترويحية لتلبية احتياجات مختلف الفئات العمرية والقدرات الجسدية، مع التركيز على توفير بيئة آمنة وممتعة.

#### محتوي برنامج أنشطة ترويحية في حمام السباحة لسباحين بعمر ١٤ سنة:

١. المهارات الحركية والسباحة: تحسين تقنيات السباحة والتحكم بالحركة داخل الماء.
٢. التعاون والعمل الجماعي: من خلال الألعاب والأنشطة التي تشجع المشاركين على دعم بعضهم البعض.
٣. بيئة ممتعة ومليئة بالتحدي: تحفيز الإبداع والتجربة في بيئة آمنة.
٤. اللياقة البدنية وتعزيز الثقة في الماء: رفع القدرة البدنية والتعامل مع المواقف المختلفة في الماء.
٥. الاستمتاع بالأنشطة الرياضية والترويحية: توفير تجربة غنية تجمع بين المرح والتعلم.
٦. المهارات الحركية والسباحة لدى المشاركين.
٧. التعاون والعمل الجماعي من خلال الألعاب المائية.
٨. بيئة ممتعة ومليئة بالتحدي والمغامرة.
٩. اللياقة البدنية وتعزيز الثقة في الماء.
١٠. الاستمتاع بالأنشطة الرياضية والترويحية في بيئة آمنة.

وبرنامج الأنشطة الترويحية في حمام السباحة المقترح هو وسيلة فعّالة لتحقيق الترفيه، وتعزيز الصحة، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية بين السباحين حيث يجب أن يكون البرنامج متنوعاً ومنظماً بما يتناسب مع احتياجات الفئة المطلوبة، مع التركيز على السلامة والمرح. وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأنشطة الترويحية لمدة ثمان أسابيع وعدد الفترات الترويحية (٢٤) فترة ترويحية بواقع (٣) فترات ترويحية في الاسبوع زمن الفترة الترويحية ما بين (٦٠ : ١٢٠) دقيقة في الفترة من ٢٠٢٤/٧/١٣م وحتى ٢٠٢٤/٩/٥م.

#### مختصر الخطة السنوية لبرنامج تدريب السباحين تحت ١٤ سنة مرفق (٢):

تم تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي على العينة البحثية بحيث سُكّلت ثلاث مجموعات رئيسية (الاستطلاعية، الضابطة، والتجريبية) بطريقة منهجية ومنظمة، وقد رُتب جدول التدريب





بحيث يتم تحديد أوقات محددة للتدريبات، تباعداً مع مواعيد الأنشطة الترويحية قيد البحث، مما يضمن ألا يتداخل البرنامج التدريبي مع الأنشطة الترفيهية التي يُرصد أثرها، هذا الأسلوب يتيح للمشاركين في المجموعة التجريبية الاستفادة من البرنامج التدريبي التقليدي دون أن يؤثر ذلك سلباً على مشاركتهم في الأنشطة الترويحية، في حين تُستخدم المجموعتان الاستطلاعية والضابطة كمعايير لمقارنة النتائج وتحديد أثر تداخل الأنشطة الترويحية، كما أن إعداد الجداول الزمنية بعناية ساعد على تحقيق توازن بين التدريب والأنشطة الترفيهية، مما يضمن نزاهة النتائج البحثية وعدم تحييدها بتأثيرات خارجية.

#### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء القياسات على عينة البحث الاستطلاعية على في المتغيرات قيد الدراسة في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٢ وحتى ٢٠٢٤/٧/٤.

#### القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة يوم ٢٠٢٤/٧/٦ وحتى ٢٠٢٤/٧/١١.

#### تجربة البحث الاساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاساسية للبحث وهو تطبيق الانشطة الترويحية في الفترة من ٢٠٢٤/٧/١٣ وحتى ٢٠٢٤/١٠/٥ م على عينة البحث التجريبية، بينما لم تطبيق الانشطة الترويحية على المجموعة الضابطة، مع التزام المجموعتين بالبرنامج التدريبي للسباحة.

#### القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في المتغيرات قيد الدراسة يوم ٢٠٢٤/٩/٩ م و ٢٠٢٤/١٠/١٠.

#### المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS وقد أستخم الباحث المعالجات التالية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الوسيط، معامل الارتباط، دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت".





## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

١. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول:

عرض نص الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعديية لصالح القياسات البعديية للمجموعة التجريبية في مستوى التفكير الايجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن قيد البحث.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية في اتجاه التفكير والأداء الرياضي للعينة قيد البحث

ن=١٥

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسط	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١٥.٣٨	٣٠.١٣	٧.٤١	٧٩.٢٦	٥.١٨	٤٩.١٣	درجة	التفكير الإيجابي	اتجاه التفكير
٩.٣٨	١٢.٩٢	٥.٧٧	٣٧.١٣	٥.٦٤	٥٠.٠٤	درجة	التفكير السلبي	
١١.٣١	٣.٤٧	٠.٨٨	٨.٠٧	٠.٥١	٤.٦٠	درجة	وضع الجسم	الأداء الرياضي
١٤.٦٧	٣.٤٧	٠.٨٨	٧.٩٣	٠.٥٢	٤.٤٧	درجة	حركات الذراعين	
١٥.٨٥	٣.٩٣	٠.٩٠	٨.٣٣	٠.٥١	٤.٤٠	درجة	ضربات الرجلين	
١٣.٥٧	٣.٦٧	٠.٩٩	٨.١٣	٠.٥٢	٤.٤٧	درجة	التنفس	
١٤.٥٥	٣.٦٧	٠.٨٨	٨.٠٧	٠.٥١	٤.٤٠	درجة	التوافق	
٢٧.٤٦	١٨.٠٧	١.٨٥	٤٠.٥٣	١.٩٦	٢٢.٤٧	درجة	مجموع الدرجات	

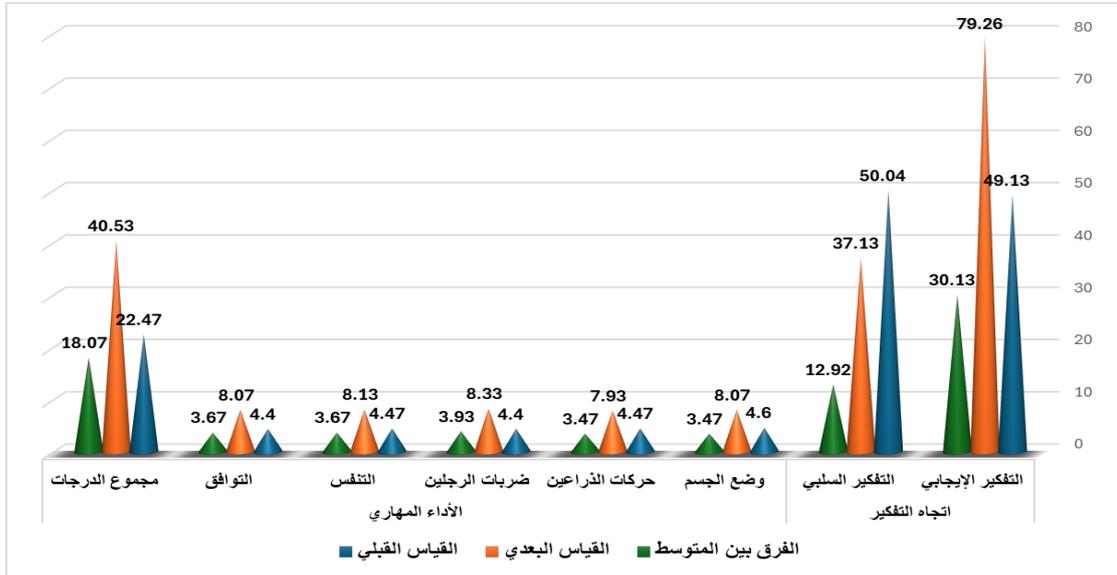
يتضح من جدول (١٢) ان قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجة حرية

(١٤) = ١.٧٦ أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث انحصرت بين ( )، مما يدل على وجود فروق دالة

إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث، لصالح

القياس البعدي.





شكل (٢): الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اتجاه التفكير والأداء الرياضي للعينة قيد البحث  
جدول (١٣)

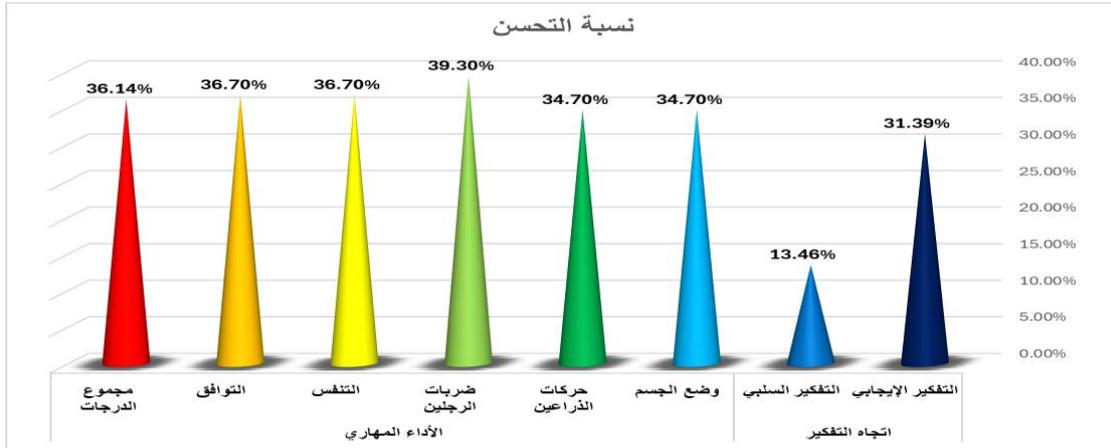
دلالة نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في اتجاه التفكير والأداء الرياضي للعينة قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	الأداء الرياضي					اتجاه التفكير		
	مجموع الدرجات	التوافق	التنفس	ضربات الرجلين	حركات الذراعين	وضع الجسم	التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
نسبة التحسن	%٣٦.١٤	%٣٦.٧	%٣٦.٧	%٣٩.٣	%٣٤.٧	%٣٤.٧	%١٣.٤٦	%٣١.٣٩

تشير النتائج في جدول (١٣) الي زيادة التفكير الإيجابي بمقدار (٣١.٣٩%) مع انخفاض التفكير السلبي بمقدار (١٣.٤٦%)، بينما في الأداء الرياضي للسباحين زاد بنسبة (٣٦.١٤%).





شكل (٣): نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في اتجاه التفكير والأداء الرياضي

### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج جدول (١٢) (١٣) وشكل (٢) (٣)، وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري، والمعرفي ولصالح القياس البعدي مما يشير إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأنشطة الترويحية قد أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى التفكير الإيجابي وانعكاسها على الأداء الرياضي للسباحين في المجموعة التجريبية. وأن نسبة التحسن

يعزى الباحث التأثير الإيجابي الذي حققته المجموعة التجريبية في مستوى التفكير الإيجابي إلى البيئة الجديدة التي توفرت للسباح، والتي اشتملت على مجموعة من الأنشطة الترويحية المختلفة التي حفزت الإدراك الحسي والحركي لديه، كما أن البرنامج التدريبي المصمم خصيصاً لهذه المجموعة أسهم في تعزيز مستوى الأداء من خلال توفير مثيرات بصرية وسمعية تدعم عملية التدريب، وقد تضمن البرنامج التدريبي المنفذ علي إطارات نظرية تُوضح الأداء النموذجي للمهارات الرياضية المستهدفة، مع تسليط الضوء على الأخطاء الشائعة، وشرح كيفية تصحيحها بأسلوب علمي ومنهجي، بالإضافة إلى ذلك، فقد تم التركيز على تقديم مجموعة من التمارين العملية التي تساعد الرياضيين على تحقيق الأداء السليم، مع الأخذ بعين الاعتبار الشروط الفنية الخاصة بكل مهارة رياضية. ولم يقتصر البرنامج التدريبي على الجانب التطبيقي فحسب، بل تم تقديم التغذية الراجعة المستمرة، حيث تم توجيه الرياضيين إلى الأداء الصحيح وتقديم الملاحظات الفورية التي تسهم في تحسين جودة الأداء الحركي والذهني لديهم.





ويؤكد هذا دراسة كل من: سوزان عياد، غادة الحمضي (٢٠٢٥) (٣)، اسلام إبراهيم، واخرون (٢٠٢٤) (١)، إرسان طولوكان، واخرون (٢٠٢٤) (١٠)، فيسيل تيميل (٢٠٢٤) (١٣)، هالة مصطفى إبراهيم، صفوت على جمعة (٢٠١٦) (٨)، دونا إل ميركل (٢٠١٣) (٩).

ويري الباحث ان الأنشطة الترويحية تلعب دورًا مهمًا في تعليم المهارات الحركية للسباحة، حيث توفر للسباحين بيئة تدريبية ممتعة تساعدهم على التعلم بطريقة أكثر فاعلية مقارنة بالأساليب التقليدية. كما تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، مما يمكنهم من التفاعل مع المادة التعليمية وفق قدراتهم الخاصة، سواء من خلال الاستماع أو المشاهدة أو التفاعل الحركي مع زملائهم ومدربيهم، حيث تسهم الأنشطة الترويحية في خفض مستوى التفكير السلبي لدى السباحين وتعزيز التفكير الإيجابي، مما يؤثر على أدائهم المهاري بشكل مباشر. حيث إنها تساعد في تحويل الطاقات السلبية إلى طاقات إيجابية تزيد من الدافعية للتعلم، مما ينعكس على الأداء العام للسباحين ويجعلهم أكثر استعدادًا لتحقيق النجاح في مهاراتهم الحركية. بالإضافة إلى ذلك، توفر هذه الأنشطة بيئة طبيعية محاكية للواقع، مما يمكن السباحين من الانخراط في تفاعلات حسية وحركية متنوعة تزيد من استيعابهم وقدرتهم على الأداء المثالي للحركات المطلوبة، كما ان إن تأثير الأنشطة الترويحية لا يقتصر فقط على تعزيز التفكير الإيجابي، بل يمتد ليؤثر إيجابيًا على الأداء الفني للسباحين. فقد أثبتت الدراسات أن استخدام هذه الأنشطة يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي، حيث توفر أسلوبًا تدريبيًا مرئيًا يتيح لكل سباح التعلم وفق سرعته الذاتية، مما يجعله أكثر تحكمًا في عملية اكتساب المهارات. كما أن هذه الأنشطة تسهم في بناء علاقات اجتماعية قوية بين السباحين، وتعزز لديهم القيم والأساليب الفكرية التي تساعدهم في مواجهة التحديات الحياتية، مما يزيد من رغبتهم في التطور وتحقيق النجاح الرياضي، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول.

## ٢. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

### عرض نص الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن قيد البحث.



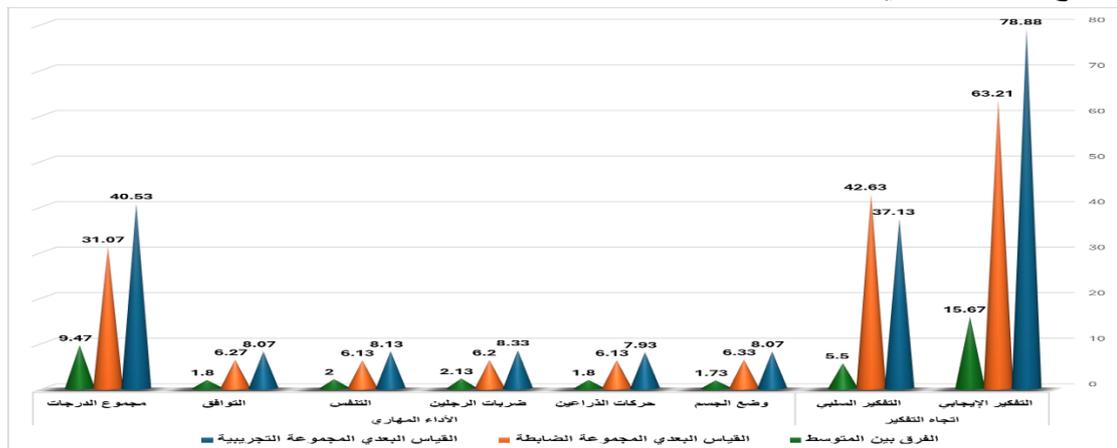
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اتجاه التفكير والأداء الرياضي  
للعيّنة قيد البحث

ن=١٥

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسط	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٨.٠٢	١٢.٨٣	٥.٦٨	٦٣.٢١	٥.٣٣	٥٠.٣٨	درجة	التفكير الإيجابي	اتجاه التفكير
٢.٧٤	٦.٧٥	٨.٦٦	٤٢.٦٣	٦.٠٢	٤٩.٣٨	درجة	التفكير السلبي	
٩.٧٣	١.٨٧	٠.٤٩	٦.٣٣	٠.٥٢	٤.٤٧	درجة	وضع الجسم	الأداء الرياضي
٦.٨٧	١.٨٠	٠.٧٤	٦.١٣	٠.٤٩	٤.٣٣	درجة	حركات الذراعين	
٨.٤٧	١.٩٣	٠.٦٨	٦.٢٠	٠.٤٦	٤.٢٧	درجة	ضربات الرجلين	
٧.٦٠	١.٧٣	٠.٧٤	٦.١٣	٠.٥١	٤.٤٠	درجة	التنفس	
١٠.٠٢	٢.٠٧	٠.٥٩	٦.٢٧	٠.٤١	٤.٢٠	درجة	التوافق	
١٥.٨٨	٩.٤٠	١.٠٣	٣١.٠٧	١.٥٩	٢١.٦٧	درجة	مجموع الدرجات	

يتضح من جدول (١٤) ان قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٤) = ١.٧٦ أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث انحصرت بين (٢.٨٢٤ : ١٦.٩١٢)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث، لصالح القياس البعدي.



شكل (٤): الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اتجاه التفكير

والأداء الرياضي للعيّنة قيد البحث

جدول (١٥)

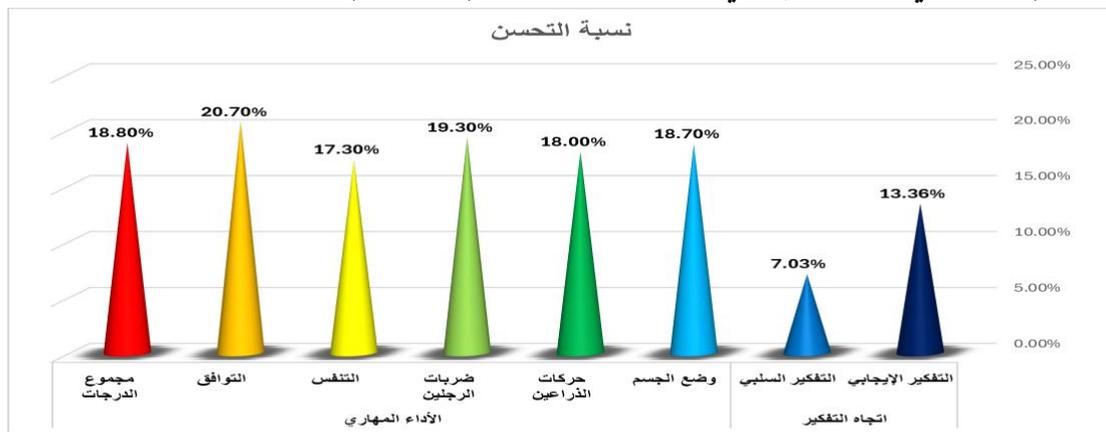


دلالة نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في اتجاه التفكير والأداء الرياضي للعينة قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	اتجاه التفكير		الأداء الرياضي			
	التفكير الإيجابي	التفكير السلبي	وضع الجسم	حركات الذراعين	ضربات الرجلين	التنفس
مجموع الدرجات						
نسبة التحسن	١٣.٣٦%	٧.٠٣%	١٨.٧٠%	١٨.٠٠%	١٩.٣٠%	١٧.٣٠%

تشير النتائج الي زيادة التفكير الإيجابي بمقدار (١٣.٣٦%) مع انخفاض التفكير السلبي بمقدار (٧.٠٣%)، بينما في الأداء الرياضي للسباحين زاد بنسبة (١٨.٨٠%).



شكل (٥): نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في اتجاه التفكير والأداء الرياضي

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ويتضح من جدول (١٤) (١٥)، وشكل (٤) (٥)، وجود فروق دالة احصائية ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدية. وأن نسبة التحسن تراوحت بين (٧.١٣% : ٢٠.٧٠%) ويعزو الباحث أن هذه الفروق تعود عينة البحث من المجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبي التقليدي والمعتاد، حيث يتم الاعتماد علي المدرب في الشرح اللفظي للأداء، وتقديم نموذج عملي للمهارة، واتخاذ جميع القرارات المتعلقة بالتدريب، بالإضافة إلى متابعة المتعلمين أثناء التنفيذ، ومنح التغذية الراجعة لهم جميعًا في وقت واحد، وقد كان لهذا النهج أثر إيجابي على عملية التعلم والتدريب، مع عدم مراعاة الفروق الفردية، وبخاصة أن أفراد المجموعة الضابطة كانت لديهم معرفة محدودة برياضة السباحة سابقا ويعد المدرب هو المصدر الوحيد، مما جعلهم في حاجة إلى تدريب أكثر لتعزيز فهمهم وتنمية مهاراتهم.





كما يُعزى التحسن في التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى اتباع الأسلوب التقليدي في التدريب، والذي يقوم على شرح المهارة قيد التعلم بشكل تفصيلي، بالإضافة إلى تقديم نموذج عملي، واعتماد المدرب على تقديم سلسلة من التمارين المتدرجة من السهل إلى الصعب، مما يتيح للمتدربين فرصة للتكرار والممارسة مع تصحيح الأخطاء أثناء التدريب. وقد ساعد هذا الأسلوب على تحسين التفكير الإيجابي للسباحين من خلال تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتوفير بيئة تعلم منظمة وموجهة.

ويؤكد هذا دراسة كل من: سوزان عياد، غادة الحمضي (٢٠٢٥) (٣)، اسلام إبراهيم، واخرون (٢٠٢٤) (١)، إرسان طولوكان، واخرون (٢٠٢٤) (١٠)، فيسيل تيميل (٢٠٢٤) (١٣)، هالة مصطفى إبراهيم، صفوت على جمعة (٢٠١٦) (٨)، دونا إل ميركل (٢٠١٣) (٩)، وعليه، فإن التحسن الذي طرأ على التفكير الإيجابي لدى المجموعة الضابطة يُعزى إلى التحفيز العقلي والانفعالي الذي وفره الأسلوب التدريبي التقليدي، حيث ساهم في تنشيط العمليات الإدراكية مثل الانتباه والإدراك والتذكر، مما أدى إلى رفع مستوى الدافعية لديهم. ونظرًا لعدم توفر هذه العوامل بنفس المستوى في مرحلة القياس القبلي، جاءت نتائج القياس البعدي لصالحهم، مما يشير إلى أن الأسلوب التقليدي له دور في تحسين التفكير الإيجابي والأداء الرياضي للسباحين، وإن كان بدرجة أقل مقارنة بالأساليب الترويحية الأكثر تنوعًا وتحفيزًا، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني.

## ٢. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

### عرض نص الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.



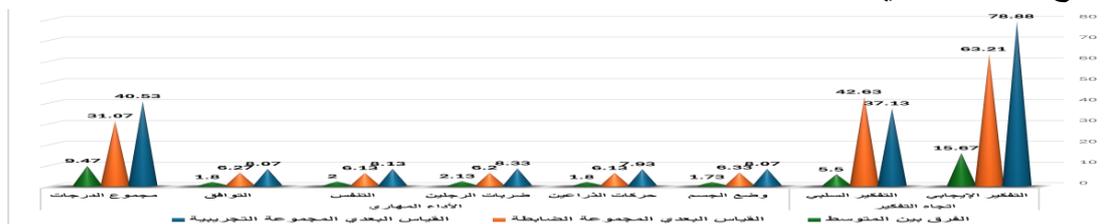
جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اتجاه التفكير والأداء الرياضي للعينة قيد البحث

ن=١٥=٢

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسط	القياس البعدي المجموعة الضابطة		القياس البعدي المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٨.٩٦	١٥.٦٧	٥.٦٨	٦٣.٢١	٧.٤٩	٧٨.٨٨	درجة	التفكير الإيجابي	اتجاه التفكير
٢.٦٢	٥.٥٠	٨.٦٦	٤٢.٦٣	٥.٧٧	٣٧.١٣	درجة	التفكير السلبي	
٦.٩٩	١.٧٣	٠.٤٩	٦.٣٣	٠.٨٨	٨.٠٧	درجة	وضع الجسم	الأداء الرياضي
٥.٢٨	١.٨٠	٠.٧٤	٦.١٣	٠.٨٨	٧.٩٣	درجة	حركات الذراعين	
٧.٧٩	٢.١٣	٠.٦٨	٦.٢٠	٠.٩٠	٨.٣٣	درجة	ضربات الرجلين	
٧.٧٥	٢.٠٠	٠.٧٤	٦.١٣	٠.٩٩	٨.١٣	درجة	التنفس	
٦.٠٨	١.٨٠	٠.٥٩	٦.٢٧	٠.٨٨	٨.٠٧	درجة	التوافق	
٢٠.٢٩	٩.٤٧	١.٠٣	٣١.٠٧	١.٨٥	٤٠.٥٣	درجة	مجموع الدرجات	

يتضح من جدول (١٦) ان قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٤) = ١.٧٦ أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث انحصرت بين (٢.٨٢٤ : ١٦.٩١٢)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث، لصالح القياس البعدي.



شكل (٦): الفروق بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اتجاه التفكير والأداء الرياضي



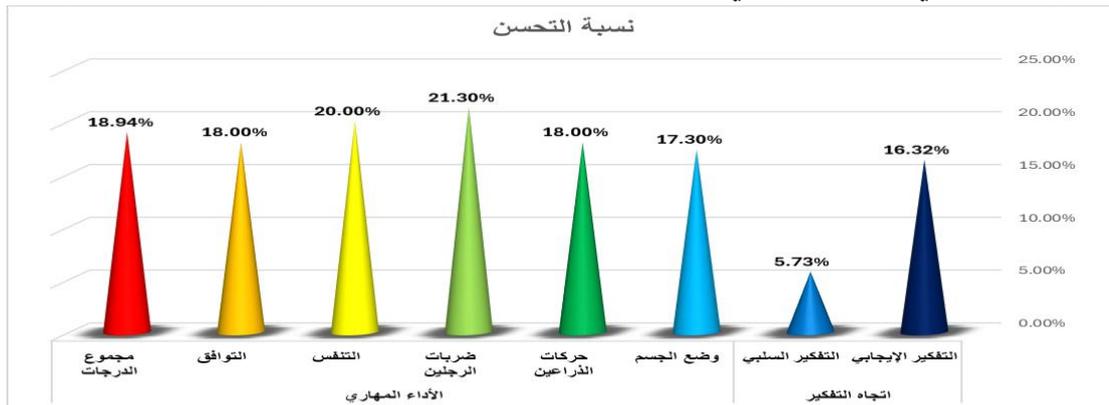
جدول (١٧)

دلالة نسبة فرق التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اتجاه التفكير والأداء الرياضي للعينة قيد البحث

ن=١٥=٢

المتغيرات	اتجاه التفكير		الأداء الرياضي			
	التفكير الإيجابي	التفكير السلبي	وضع الجسم	حركات الذراعين	ضربات الرجلين	التنفس
نسبة التحسن	١٦.٣٢%	٥.٧٣%	١٧.٣٠%	١٨.٠٠%	٢١.٣٠%	٢٠.٠٠%
مجموع الدرجات	التوافق	التوافق	التوافق	التوافق	التوافق	التوافق
	١٨.٠٠%	١٨.٠٠%	١٨.٩٤%			

تشير النتائج جدول (١٧)، الي الفرق في التفكير الإيجابي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بمقدار (١٦.٣٢%) مع انخفاض التفكير السلبي بمقدار (٧.٠٣%)، لصالح المجموعة التجريبية بينما في الأداء الرياضي للسباحين زاد الفرق (١٨.٩٤%) لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٧): نسبة فرق التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اتجاه التفكير والأداء الرياضي

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينتضح من جدول رقم (١٦) (١٧)، وشكل (٦) (٧)، وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الجانب المهاري حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، وأن نسبة المئوية تراوحت بين (٥.٧٣% : ٢١.٣٠%).

يُعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الأنشطة الترويحية تحسناً ملحوظاً في التفكير الإيجابي والأداء الرياضي، حيث أتاح لهم البرنامج فرصة التعلم من خلال أساليب تفاعلية ومتنوعة تراعي الفروق الفردية بين السباحين. وقد مكّنهم ذلك من اكتساب المعلومات





بطريقة أكثر سلاسة، مما عزز استيعابهم للمفاهيم وتطبيقها في الأداء الفني للسباحة. كما ساعدت هذه الأنشطة على خلق بيئة محفزة تفاعلية، حيث أصبحت عملية التدريب أكثر متعة، مما انعكس على حماسهم وزيادة دافعيتهم لتحقيق أداء أفضل.

ويري الباحث انه على الرغم من تحسن التفكير الإيجابي لدى المجموعة الضابطة، إلا أن معدل هذا التحسن كان أقل بكثير مقارنة بالمجموعة التجريبية. فقد خضعت هذه المجموعة إلى البرنامج التدريبي التقليدي الذي يعتمد على الشرح والتوجيه المباشر من المدرب دون استخدام أنشطة ترويحوية أو أساليب تفاعلية متنوعة. ورغم أن هذا البرنامج ساعد على تحقيق تقدم طبيعي في الأداء الفني، إلا أن أثره كان أبطأ وأقل فاعلية مقارنة بالأنشطة الترويحوية التي استخدمتها المجموعة التجريبية، ويتفق هذا مع دراسة كلا من: سوزان عياد، غادة الحمضي (٢٠٢٥) (٣)، اسلام إبراهيم، واخرون (٢٠٢٤) (١)، إرسان طولوكان، واخرون (٢٠٢٤) (١٠)، فيسيل تيميل (٢٠٢٤) (١٣)، هالة مصطفى إبراهيم، صفوت على جمعة (٢٠١٦) (٨)، دونا إل ميركل (٢٠١٣) (٩).

وتشير نتائج هذا البحث بوضوح إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى التفكير الإيجابي وتحسين الأداء الفني للسباحة، فقد وفر برنامج الأنشطة الترويحوية بيئة تعليمية ديناميكية وتفاعلية، ساهمت في تعزيز قدرة السباحين على الاستيعاب والتطبيق العملي بكفاءة أعلى، ويرجع ذلك إلى طبيعة هذه الأنشطة التي تجمع بين التعلم والمتعة، مما يزيد من دافعية المشاركين ويحفزهم على التفاعل الإيجابي مع المادة التدريسية، في المقابل، اعتمدت المجموعة الضابطة على الأساليب التقليدية، التي تقتصر على التلقين والتوجيه المباشر دون تقديم محفزات إضافية لتشجع على التفاعل الفعال، وعلى الرغم من أن أفراد هذه المجموعة الضابطة تمكنوا من تحقيق بعض التقدم نتيجة التدريب المستمر، إلا أن مستوى التحسن لديهم كان أبطأ وأقل فاعلية مقارنة بالمجموعة التجريبية، وتؤكد هذه النتائج أن استخدام الأنشطة الترويحوية بشكل مواز مع التدريب الرياضي يعزز من الأداء الرياضي والتفكير الإيجابي لدى السباحين، حيث تساهم في تطوير مهاراتهم بطريقة ممتعة وتحفيزية، مما يجعل العملية التعليمية أكثر كفاءة وتأثيراً. لذا، يمكن اعتبار الأنشطة الترويحوية استراتيجية فعالة في برامج التدريب الحديثة، خاصة في الرياضات التي تتطلب توازناً بين الجوانب الفنية والنفسية لتحقيق أفضل النتائج، وبذلك يتحقق الفرض الثالث.





## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن من حيث:

### الأنشطة الترويحية والتفكير الإيجابي لدى السباحين:

- السباحة، باعتبارها رياضة فردية وجماعية، تمثل أحد الأنشطة الترويحية التي تُساهم بشكل مباشر في تحسين التفكير الإيجابي.
- السباحة ليست فقط رياضة تنافسية، بل يمكن اعتبارها نشاطاً ترفيهياً يدمج الفوائد الجسدية مع النفسية والاجتماعية.
- تعزيز الرفاهية النفسية: السباحة تُعزز الشعور بالراحة والاسترخاء، خاصة عند ممارستها في بيئة هادئة مثل البحر أو الأحواض المفتوحة. الحركة المتكررة في الماء تُساعد الدماغ على تحرير هرمونات مثل الإندورفين، مما يعزز المزاج الإيجابي.
- تخفيف التوتر والقلق: التمارين الترويحية المائية، سواء كانت سباحة تنافسية أو مجرد سباحة حرة، تُساعد على تقليل هرمونات التوتر (الكورتيزول) وتعزز الإحساس بالهدوء الداخلي.
- إعادة بناء الثقة بالنفس: السباحة كنشاط ترويحي تُمكن الرياضي من مواجهة مخاوفه (مثل الخوف من العمق أو التحديات في الأداء)، مما يُعزز التفكير الإيجابي وزيادة الثقة بالنفس.
- إثراء العلاقات الاجتماعية: السباحة الجماعية (مثل الأنشطة الترفيهية داخل الفريق أو سباقات التتابع) تُقوي الروابط الاجتماعية بين السباحين، مما يؤدي إلى شعور بالانتماء والدعم النفسي الذي يُغذي التفكير الإيجابي.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن من حيث:

انعكاس التفكير الإيجابي على الأداء الرياضي في السباحة:





السباحة تعتمد على التركيز الذهني والقدرة البدنية، مما يجعل التفكير الإيجابي عاملاً محورياً في تحسين أداء السباحين ويتم ذلك من خلال:

١. زيادة التركيز في الأداء: التفكير الإيجابي يُساعد السباحين على تحسين وعيهم بالماء (Water Awareness) وتقنية السباحة، مما ينعكس على أدائهم في التمارين والسباقات.
  ٢. الثبات النفسي في المنافسات: التفكير الإيجابي يُمكن السباح من مواجهة الضغط النفسي المصاحب للمنافسات الكبرى، مثل البطولات الدولية، بثقة أكبر وهدوء.
  ٣. تحسين التحفيز الذاتي: السباح الذي يُركز على النجاحات الصغيرة (مثل تحسين الزمن أو التقنية) يُصبح أكثر تحفيزاً لمواصلة العمل لتحقيق أهداف أكبر.
  ٤. التعامل مع الإخفاقات: التفكير الإيجابي يجعل السباح يرى الفشل أو الأخطاء كفرصة للتعلم، مما يُعزز تطوره المستمر.
  ٥. تعزيز القدرة على التحمل: التفكير الإيجابي يُمكن السباح من تجاوز الإرهاق الذهني والبدني في التدريبات المكثفة.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى التفكير الإيجابي والأداء الرياضي لسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية من حيث:

الأنشطة الترويحية لتحسين التفكير الإيجابي لدى السباحين:

١. التأمل والاسترخاء المائي: جلسات التأمل والتنفس في الماء تُساعد السباحين على تهدئة العقل وزيادة التركيز.
٢. تمارين اللعب المائي الجماعي: مثل سباقات التتابع الترفيهية أو ألعاب الماء، مما يعزز روح التعاون ويخفف الضغوط.
٣. السباحة في الطبيعة: ممارسة السباحة في المسطحات المائية الطبيعية (البحيرات أو البحار) يُحفز مشاعر السعادة والانبهار بجمال الطبيعة، مما يدعم التفكير الإيجابي.

التوصيات:

تُعزى هذه الفروق النتائج إلى تأثير الأنشطة الترويحية على تعزيز التفكير الإيجابي وتحسين الأداء الرياضي لذا يتعين علي الهيئات والمؤسسات المعنية العمل علي:





١. دمج الأنشطة الترويحية في برامج التدريب الرياضي: يُنصح بتضمين أنشطة ترويحية مثل التأمل والاسترخاء المائي وتمارين اللعب المائي الجماعي في برامج تدريب السباحة، لتعزيز التفكير الإيجابي لدى السباحين.
٢. تطوير برامج تعليمية مبتكرة: تطبيق برامج تعليمية تعتمد على تقنيات حديثة في تعليم السباحة، مثل استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي، لتحسين مهارات السباحة وتقليل مستويات القلق لدى المتعلمين.
٣. تنظيم فعاليات ترويحية جماعية: تنظيم أنشطة سباحة جماعية في بيئات طبيعية، مثل البحيرات أو الشواطئ، لتعزيز العلاقات الاجتماعية بين السباحين وزيادة شعورهم بالراحة والاسترخاء.
٤. تقديم تدريب متخصص للمدربين: توفير دورات تدريبية للمدربين تركز على فهم تأثير الأنشطة الترويحية على الصحة النفسية والأداء الرياضي، لضمان تطبيق استراتيجيات تدريبية فعّالة.
٥. تقديم برامج ترويحية متكاملة ضمن الجدول التدريبي: تصميم برامج تدريبية متوازنة تدمج بين الأنشطة الترويحية والرياضية، لضمان تحسين الصحة النفسية وتقوية التحفيز الداخلي لدى الرياضيين.

## المراجع

### المراجع العربية:

- ١- اسلام اسماعيل إبراهيم، يحي محمد حسن عبده قاسم أحمد حلمي محمد كوره، حازم أحمد إبراهيم محمد الروبي (٢٠٢٤): وضع مستويات معيارية لجودة الحياة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الأندية الرياضية ومراكز الشباب، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد: ١٠٢، العدد: ١، يناير ٢٠٢٤، الصفحة ١١٨-١٣٤
- ٢- أماني شعبان وأحمد محمد هاشم (٢٠١٥م): ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، المجلة العلمية





للتربية البدنية والرياضة، المقالة ٣، المجلد ٠١، العدد ٠١، يناير ٢٠١٥،  
الصفحة ٩٢-١٠٩.

٣- **سوزان فايز عياد، غادة محمد أحمد الحمضي (٢٠٢٥):** تأثير برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الإيجابي ومستوى تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لطالبات كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي - وزارة الشباب والرياضة المجلد: (٧)، العدد: (٢٥)، يناير ٢٠٢٥، الصفحات (٣٤٤: ٣٧٦)

٤- **سوهادفيد (٢٠١٤):** التفكير الايجابي الرائع - الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض.  
٥- **محمد حمود صالح مويهان العازمي (٢٠١٧):** التفكير الإيجابي لدى الأطفال، كلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة، المجلد الثالث - العدد الثالث: يناير ٢٠١٧

٦- **محمد محمد الحماحمي (٢٠١٦):** رؤية فلسفية لرسالة التربية الترويحية في ضوء بعض المتغيرات العالمية المعاصرة، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان، العدد: ٦٧، الجزء: ٣.

٧- **محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠م):** سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة.

٨- **هالة مصطفى إبراهيم، صفوت على جمعة (٢٠١٦):** تأثير ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المقالة ٧، المجلد ٠٤، العدد ٠٤، يناير ٢٠١٦، الصفحة ١٧٩-٢٢٦

المراجع الأجنبية:

- 9- **Donna L Merkel (2013):** Youth sport: positive and negative impact on young athletes, Open Access Journal of Sports Medicine, Volume 4, 2013
- 10- **Ersan Tolukan, Aydiner Birsin Yildiz, Ibrahim Fatih Yenel, Ilimdar Yalcin, Leonard Stoica, Daniel-Andrei Iordan, Onu Ilie, Onu (2024):** Investigation of the relationships





between sports anxiety, positive thinking skills, and life satisfaction in male athletes, *Frontiers in Psychology*, 07 November 2024

- 11– **Laura Freitas, Andrea Bezerra, Giorjines Boppre, Tânia Amorim, Ricardo J. Fernandes & Hélder Fonseca (2024):** Does Swimming Exercise Impair Bone Health? A Systematic Review and Meta–Analysis Comparing the Evidence in Humans and Rodent Models, *Sports Medicine*, Volume 54, pages 2373–2394, (2024).
- 12– **Martin Seligman (2018):** Learned Optimism: How to Change ,Your Mind and Your Life, Hachette UK
- 13– **Veysel Temel (2024):** Efectividad de los ejercicios de fortalecimiento sobre las habilidades de pensamiento positivo, el bienestar psicológico y la fuerza mental en atletas con una rodilla desgarrada en el menisco. *Apuntes Universitarios*, 14 (1), 34–45
- 14– **Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019):** Foundations of Sport and .Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics

