

علاقة بعض القدرات البدنية بأنجاز سباحة (٥٠) م حرة

للباحث: طيف ابراهيم طبانة

كان الهدف من البحث دراسة العلاقة بين القدرات البدنية وانجاز ٥٠ م حرة، وفرض البحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وانجاز سباحة ٥٠ م حرة، تكونت عينة البحث من ٨ سباحين اعمارهم بين ٨-١٠ سنة، واجريت الدراسة في مسبح الشعب الدولي بتاريخ ٢٠١٠/٣/٣٠ الى ٢٠١٠/٤/٦، واستخدم في الدراسة الحقيبة الاحصائية SPSS.

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

- هناك علاقة ارتباط ضعيفة بين القوة الانفجارية وانجاز سباحة ٥٠ م حرة.
- هناك علاقة ارتباط معنوية بين صفات (القوة المميزة بالسرعة، ومطاوله القوة والسرعة) وانجاز ٥٠ م حرة.

ومن توصياتها:

- التأكيد على تطوير القوة البدنية (القوة المميزة بالسرعة، مطاوله القوة، والسرعة القصوى) في انجاز سباحة ٥٠ م حرة.
- التأكيد على إجراء بعض الاختبارات الفسيولوجية على عينة البحث ودراسة مدى علاقتها بانجاز سباحة ٥٠ م حرة.
- إجراء اختبارات على سباحين باعمار مغايرة لقياس قدراتهم البدنية والحركية ومدى ارتباطها بعينة البحث.

The Relation between some Physical Abilities and ٥٠ m Performance

Submitted by: Taief Abraham Tabana

The aim of this study was to know the relation between some physical abilities and ٥٠m performance, the proposal was there is significant relation between some physical abilities and ٥٠m performance, the sample was ٨ swimmers, age between ٨-١٠ years, the study conducted in AL-shaab indoor pool, from March ٢٩th, ٢٠١٠ to April ٦th ٢٠١٠, in this study SPSS was used.

The researcher concluded:

- There is a weak relation between explosive strength and ٥٠m performance.
- There is significant relation between some physical abilities and ٥٠m performance.

And the recommendation are:

- Emphasis on physical abilities (such as, speed strength, endurance strength and maximum strength) development in ٥٠m performance.
- Emphasis on conduct some physiological tests on our sample and study it's relation with ٥٠m performance.
- Conduct tests with different ages to measure their physical and motor abilities and it's relation with our sample.

المصادر

- (١) ابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣).
- (٢) أنير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد، مطبعة علاء، ١٩٨٠).
- (٣) أمر الله أحمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨).
- (٤) أيمن حسين علي؛ علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد. أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩).
- (٥) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية: (القاهرة، دار الاوائل، ٢٠٠١).

- ٦) سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦).
- ٧) طلحة حسام الدين؛ الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- ٨) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط١: (القاهرة، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩).
- ٩) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيقات. ط٩: (الإسكندرية، ب ط، ١٩٩٩).
- ١٠) علي البيك؛ تخطيط التدريب الرياضي: (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ب ت).
- ١١) علي فهمي البيك؛ اسس أعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية: (الأسكندرية، مطبعة التوني، ١٩٩٢).
- ١٢) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).
- ١٣) قاسم حسن مهدي المندلأوي ومحمود عبد الله الشاطيء؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية: (ب م، ب ط، ١٩٨٧).
- ١٤) قيس ناجي؛ القياسات والاختبارات: (بغداد، ب ط، ١٩٨٦).
- ١٥) كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. ط١: (عمان، ب ط، ٢٠٠١).
- ١٦) كمال درويش ومحمد صبحي حسنين؛ التدريب الرياضي. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤).
- ١٧) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اسس التدريب الرياضي. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- ١٨) ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط٤: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧).
- ١٩) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (بغداد، دار المعارف، ١٩٧٩).
- ٢٠) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٢).
- ٢١) محمد صالح خليل السامرائي؛ تطوير القوة العضلية باستخدام الأثقال وتأثيرها على إنجاز سباحة ١٠٠ م صدر: رسالة ماجستير. (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).
- ٢٢) محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ج٢. ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- ٢٣) محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربه البدنية. ط١. ج٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩).
- ٢٤) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية. ج١. ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- ٢٥) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦).
- ٢٦) محمد موشى العاب القوى تكتيك تدريب تعلم تحكيم: (الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠).
- ٢٧) محمد محمود عبد الدايم (وآخرون)؛ برامج تدريب الأعداد البدني وتدربيات الأثقال: (القاهرة، ب ط، ١٩٩٣).
- ٢٨) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (التخطيط - التطبيق - القيادة): (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
- ٢٩) وديع ياسين طه؛ الإعداد البدني للنساء: (وزاره التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٦).
- ٣٠) يوهانس (وآخرون)؛ مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمة يورجن شلايف: (المانيا، معهد لايبزك، ١٩٩٤).

- ٣١) Gratty.b.J.movement **Behavior and motor learning** (philadelphial.
fenbger. ١٩٧٥.
- ٣٢) Robert A. Roberges , Scott O. Roberts ; Exercise physiology for fitness
performance and Health . ٢nd ed : (Newyork , McGraw - Hill , ٢٠٠٠).
- ٣٣) W.Maglischo.PhD; Swimming Faster, Human Kinetics.