



## بعض القدرات الحركية وعلاقتها بأناجاز 50 م سباحة حره لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين تبارك محمد سلمان

### الملخص

ان هدف من الدراسة هو التعرف على بعض القدرات الحركية لسباحي المنتخب الوطني "ناشئين" بفعالية 50 م سباحة حره. و كذلك التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية وأناجاز سباحة 50 م حره بالنسبة لسباحي المنتخب الوطني "ناشئين". وان فرض البحث هو وجود علاقة ارتباط احصائية بين بعض القدرات الحركيه ( المرونة , الرشاقة, التوافق) وأناجاز سباحة 50م حره . كما وتكونت عينة البحث من 6 من لاعبي المنتخب الوطني بالسباحة ناشئين واجريت التجربة في مسبح الشعب الدولي بتاريخ 2014/4/1 الى 2014/4/3 وتوصلت الباحثة الى

- وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين الرشاقة وانجاز سباحة 50 متر حره.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات الحركية المتمثلة ب(المرونة والتوافق ) وانجاز سباحة 50 متر حره.
- ومن اهم توصياتها
- التاكيد على تنمية القدرات الحركية وتطويرها لدى اللاعبين من خلال العمليات التدريبية الموضوعه وفق الاسس العلمية الصحيحة.

الكلمات المفتاحية

### Study the correlation between motor abilities and swim 50-meter free style. For the junior national team players

#### Abstract

The purpose of the study was to fine the correlation between motor abilities and the completion of swimming 50 meters freestyle. Research Hypothesis was having a significant correlation between the motor abilities (Agility, flexibility and compatibility) and 50-meter freestyle swimming.

The sample number was 6 players from the junior national team. Tests were conducted in 04/01/2014 to 04/03/2014. On international Swimming Pool "alshap".

The researcher found



Presence a significant correlation between motor abilities (agility flexibility compatibility) and the completion of pool 50 meters freestyle  
The most important recommendations is an emphasis on the development of motor abilities and development of the players during training exercises designed according to scientific bases correct.

### 1-المقدمة

تعتبر السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية, وأولمبية كما أن هناك العديد من الفوائد لهذه الرياضة فهي بالإضافة كونها تمارس كنشاط ترويحي لبعض الأشخاص فهي ترفع من مستوى اللياقة الوظيفية والبدنية لممارسيها.  
والسباحة عده انواع ولعل السباحة الحره "الزحف على البطن" تعد من اكثرها شيوعا والتي تحتاج الى لياقة بدنية عالية جدا ما ان ارتبطت بالزمن او المسافة.  
ومن الجدير بالذكر ان السباح يحتاج الى لياقة بدنية وحركية عالية للتغلب وكسر الارقام التي تحقق في المنافسات والمحافل الدولية في الاونة الاخير.  
فعلى سبيل المثال اخذ الزمن اللازم لاداء 50 متر سباحة حره بالنقصان يوما بعد اخر. مما يدل على المستوى العالي في اللياقة البدنية والحركية للاعب السباحة. لذلك يجب اعتماد افضل الطرق والوسائل التدريبية الحديثة التي من شأنها يمكن ان ترفع اللياقة البدنية للسباح.  
ومما لا شك فيه ان القدرات الحركية (مرونة رشاقة توافق) لدى السباح هي مهمة في تحديد الانجاز الرياضي. والتي من شأنها تؤهل اللاعب للوصول الى الانجاز الجيد.  
ومن هنا تكمن اهمية البحث في دراسة علاقة القدرات الحركية بالانجاز الرياضي لدى سباحي المنتخب بفعالية 50متر حره.  
سعيًا وراء تطوير الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني بالسباحة الحره عمدت الباحثة دراسة علاقة بعض القدرات الحركية بانجاز سباحة 50 متر حره .  
وذلك لان القدرات الحركية تلعب دور كبير في إنتاج الشكل النهائي للحركات الرياضية والتي تعمل بالإضافة الى الصفات البدنية الرئيسية والاساسية (القوة والسرعة والمطاولة) وبذلك تتكون الوحدة المتكاملة لانتاج الحركات الرياضية . وان اي ضعف في القدرات الحركية يؤثر سلباً على الأداء من جهة وعلى العملية التدريبية للصفات البدنية التي تدخل مباشرة في الاداء الحركي من جهة اخرى.  
ويهدف البحث الى التعرف على بعض القدرات الحركية لسباحي المنتخب الوطني "ناشئين" بفعالية 50 م سباحة حره والتعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية وأنجاز سباحة 50 م حره لسباحي المنتخب الوطني "ناشئين".

### 2- اجراءات البحث

#### 2-1منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية . وذلك لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

#### 2-2 عينة البحث

لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المقصوده. وهم عينة من سباحي المنتخب الوطني "ناشئين" تتراوح اعمارهم ما بين ( 13 \_ 14 ) وعددهم (8) وقد تم استبعاد (2) منهم لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم.



## 3-2 الوسائل والادوات المستخدمة

## 1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المراجع العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- فريق العمل المساعد. \*
- استماره تفرغ البيانات.

## 2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث

- شواخص عدد 6.
- كرات تنس عدد 20.
- مسطره مرقمة.
- شريط قياس الطول.
- ساعة توقيت الكترونية.
- كامره سوني.

## 4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

بعد عرض مجموعة من الأختبارات في استماره استبيان \* على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الأختبارات والقياس ومختصين في مجال السباحة تم الاتفاق على الأختبارات التالية لقياس لقدرات الحركية المتمثلة ب ( المرونة الرشاقة والتوافق)

## 1-4-2 اختبارات قياس المرونة

## اختبار رفع الكتفين (5:234)

غرض الاختبار:- قياس المرونة.

الادوات :- قائم مقسم الى وحدات كل منها (1) سم ويثبت عموديا على الارض مع مراعاة بداية الترتيم من اسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للارض ويسهل تحريكها للاعلى وللأسفل .

طريقة الاداء :- يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الارض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على القائم ويقوم برفعة لأعلى لأقصى مايمكن مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامسا للارض وامتداد المرفقين والرسغين

حساب الدرجة :- تقاس المسافة من الارض لأسفل العصا مباشرة ويسجل احسن الارقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة . ويضرب هذا الرقم في 100 ويقسم على الناتج على طول الذراع .

## 2-4-2 اختبار قياس الرشاقة

## اختبار بارو (6:60)

\*اسماء فريق العمل المساعد

• فيصل السيد احمد

• روى علاء نوري

• رسول محمد سلمان

\* كما في ملحق رقم (1).



الغرض من الاختبار : اختبار صالح لقياس الرشاقة ( واطلق بارو على هذا الاختبار اسم الجري الزجراج )  
(  
الادوات : خمس قوائم او خمس كراسي , ساعة ايقاف , مستطيل طول (10\*16) قدما تثبت اربع قوائم عموديا على الارض في الاركان الاربعة للمستطيل ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل.  
مواصفات الاداء : من مكان البداية ( بجانب احد القوائم الاربعة المحدده للمستطيل ) يجري المختبر الجري الزجراج على شكل رقم (8) باللغة الانكليزية .

#### 2-4-3 اختبار قياس التوافق (2:182)

اختبار رمي واستقبال الكرة

- ❖ اسم الاختبار: اختبار رمي الكرة واستقبالها.
- ❖ الهدف من الاختبار: اختبار التوافق بين العين واليد.
- ❖ الأدوات المستخدمة: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد خمسة امتار من الحائط.
- ❖ اجراء الاختبار: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار على وفق للتسلسل الاتي:
- 1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- 2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- 3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها باليد اليسرى.
- ❖ التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة، أي أن الدرجة النهائية هي (15) درجة.

#### 2-4-4 اخبار انجاز مسافة 50 متر سباحة حره

العرض من الاختبار : قياس أنجاز لاعبي المنتخب الوطني ب 50 متر سباحة حره.  
الادوات : ساعة توقيت, حوض سباحة.  
طريقة الأداء : يقف المختبر على منصة البداية وعند اعطاء أشاره البدء ينطلق اللاعب سباحة حره باقصى سرعته حتى نهاية الحوض.  
حساب الدرجة : يحسب الزمن الذي استغرقة اللاعب لأجتياز 50 متر سباحة حره.

#### 2-5 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم 2014/ 3/25 على عينة قوامها (2) من لاعبي المنتخب الوطني بالسباحة الحره. وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية لاحقاً. وكان هدف التجربة هو

- التعرف على الوقت اللازم لأجراء التجربة .
- تلافي الأخطاء محتملة الوقوع.
- التعرف على مدى استيعاب العينة لمفردات الاختبار.
- التعرف على مدى ملائمة أجهزه والادوات المستخدمة في البحث.

#### 2-6 التجربة الرئيسية



- لقد تم إجراء مجموعة الأختبارات في يوم 2014/4/1 م وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد . وعلى النحو التالي
- قام فريق العمل المساعد بأخذ قياس طول الذراع وأجراء اختبار رفع الكتفين للاعبين المنتخب الوطني بالسباحة "ناشئين".
  - كذلك قام فريق العمل المساعد باجراء اختبار رمي واستلام الكرة على لاعبي المنتخب الوطني.
  - وكذلك قاموا بأختبار اللاعبين اختبار بارو لقياس الرشاقة.
  - وفي يوم 2014/4/3 تم قياس انجاز 50 متر سباحة حره على لاعبي المنتخب الوطني.

### 7-2 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسن.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 3-1 عرض نتائج اختبارات البحث وتحليلها

جدول (1) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

ت	اسم الاختبار	الصفة التي يقيسها الاختبار	وحده القياس	الوسط الحسابي س <sup>ع</sup>	الانحراف المعياري
1	اختبار بارو	الرشاقة	ثا	22.78	1.66
2	اختبار الرمي واستقبال الكرة	التوافق	عدد	11.16	2.22
3	اختبار رفع الكتفين	المرونة	سم	53.45	6.60
4	اختبار سباحة 50 متر حره	انجاز سباحة 50 متر حره	ثا	34.47	4.01

من الجدول (1) يتضح ان قيمة الوسط الحسابي لصفة الرشاقة هو (22.78) اما الانحراف المعياري فهو (1.66). في حين ان الوسط الحسابي للتوافق هو (11.16) وانحراف معياري بلغ (2.22). اما بالنسبة للمرونة فقد بلغ الوسط الحسابي (53.45) وانحراف معياري قدره (6.60). اما اختبار الانجاز فقد جاء بوسط حسابي وقدره (34.47) وانحراف معياري بلغ (4.01).

### 3-2 عرض نتائج ارتباط القدرات الحركية بانجاز سباحة 50 متر حره ومناقشتها.

جدول (2) يوضع معمل الارتباط بين القدرات الحركية وانجاز سباحة 50 متر



ت	اختبارات الحركية	القدرات	الصفة التي يقيسها الاختبار	قيمة معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية
1	اختبار بارو		الرشاقة	* 0.25	غير معنوي
2	اختبار الرمي واستقبال الكرة		التوافق	*0.83	معنوي
3	اختبار رفع الكتفين		المرونة	*0.8	معنوي

(\* ) قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 4 = 0.729

من خلال الجدول (2) يتبين وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين الرشاقة وانجاز سباحة 50 متر حره. وكذلك يتبين من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي وانجاز سباحة 50 متر حره. اما علاقة مرونة منطقة الكتفين بانجاز سباحة 50 متر فجائت هي الاخرى علاقة معنوية دالة احصائياً. علما ان مستوى الخطا هو 0.05 ودرجة حرية 4.

ومن الجدول اعلاه يتضح لنا بان الرشاقة ترتبط ارتباطاً ضعيفاً بانجاز سباحة 50 متر حره لدى لاعبي المنتخب الوطني ناشئين وتعزو الباحثة السبب ان الرشاقة كما ذكرها محمد صبحي حسانين هي سرعة تغيير اوضاع الجسم وهي ايضا هي قدره على تغيير اتجاه الجسم او بعض اجزائه بسرعة. (6:344) في حين ان فعالية السباحة الحره ( او سباحة الزحف على البطن) لاتتضمن اي تغيير في الاتجاه. وانما هي حركة انتقالية مستقيمة.

كما واوعزت الباحثة معنوية العلاقة بين التوافق الحركي وانجاز سباحة 50 متر لدى لاعبي المنتخب الوطني ناشئين الى ان السباحة تتطلب توافق عضلي عصبي عال بما تتضمنه من حركات مركبة (حركة الذراعين والرجلين وحركات الراس لاخذ النفس) وكما ذكر محمد صبحي ان التوافق هو قدره الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد. (6:391)

وايضا المرونة جائت بارتباط معنوي مع انجاز سباحة 50 متر حره لدى لاعبي المنتخب الوطني ناشئين وهذا ما اوعزته الباحثة الى ان المرونة في منطقة الذراعين مهمة لاعطاء المدى الواسع لحركة الذراعين داخل الماء حيث ان المرونة هي قدره الفرد على تحريك جسمه او اجزاء جسمه ضمن مدى واسع من الحركة دون شد مجهود, او حدوث اصابة في العضلة او المفصل. (3:96)

#### 4-الخاتمة

• هنالك علاقة ارتباط ضعيف بين الرشاقة وأنجاز سباحة 50 م حره لسباحي المنتخب الوطني ناشئين. هنالك علاقة ارتباط معنوية بين القدرات الحركية المتمثلة ب( المرونة والتوافق الحركي ) وبين انجاز سباحة 50 متر حره للاعبي المنتخب الوطني ناشئين.

1. التأكيد على تنمية القدرات الحركية لدى السباحين وتطويرها من خلال العمليات التدريبية الموسوعة وفق الاسس العلمية.



2. اجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول القدرات الحركية وعلاقتها بباقي فعاليات السباحة الحرة ولكافه الفئات.

#### المصادر :-

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
2. ريسان خريبط مجيد؛ موسوعات القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية: (البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989).
3. فاطمة عبد ونوال مهدي، علم التدريب الرياضي، (بغداد، دار الارقم للطباعة، 2008).
4. كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني في كرة القدم: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988).
5. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي، ( دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ 1982).
6. محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج 1: (دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ 1979).
7. محمد علي القط (واخرون)؛ المبادئ العلمية للسباحة: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2000).
8. مقداد السيد جعفر حسن وحسن السيد جعفر حسن؛ السباحة الاولمبية الحديثة(بغداد، مكتبة زاكي للطباعة، 2006).
9. Bookwalter, k. and Vander zwaag, H.J: foundation and principle of education, (W.B.sounders physical compony, Philadelphia, 1973).
10. Jay Dawes and Mark Roozen, Developing Agility and Quickness(la, NSCA –National strength,2011) (المكتبة الافتراضية)
11. Johnson& (others); sport exercise and Health ،Rinchart &Winston, (newyork, 1995).
12. Mathews, P.K, measurement in physical education, 5th Ed: cw.B SOUNDERS CO. PHIL LONDON. Toronto 1988.
13. ZB.DROZ DOWSKI: ntrobologia sport owa, (proznon, 1979).