



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية للبنات

الدراسات العليا/الماجستير

# علاقة بعض القدرات البدنية بانجاز سباحة (50) متر حرة

بحث مقدم من قبل الطالبة

طيف ابراهيم طبانه

## 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 ٢٠١٠/٣/30 الى ٢٠١٠/٤/١٦، واستخدم في الدراسة الحقيقية الاحصائية SPSS.

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية:

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

ومن توصياتها:

- التاكيد على تطوير القوة البدنية (القوة المميزة بالسرعة، مطاولة 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 50 m Performance

Submitted by: Taief Abraham Tabana

The aim of this study was to know the relation between some physical abilities and 50m performance, the proposal was there is significant relation between some physical abilities and 50m performance, the sample was 8 swimmers, age between 8-10 years, the study conducted in AL-shaab indoor pool, from March 29th,2010 to April 6th 2010, in this study SPSS was used.

The researcher concluded:

- There is a weak relation between explosive strength and 50m performance.
- There is significant relation between some physical abilities and 50m performance.

And the recommendation are:

- Emphasis on physical abilities (such as, speed strength, endurance strength and maximum strength) development in 50m performance.
- Emphasis on conduct some physiological tests on our sample and study it's relation with 50m performance.
- Conduct tests with different ages to measure their physical and motor abilities and it's relation with our sample.

## ١- الباب الأول (التعريف بالبحث):

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن المستويات العالية التي وصل إليها الرياضيين من الانجازات الرقمية تحتاج من الرياضي الوصول الى مستويات عالية من القدرة البدنية والمهارية وال نفسية، وهذا لا يمكن ان يصل اليه الرياضي اذ لم يمتلك القابلية من تحمل الاحمال التدريبية العالية التي توصله الى هذه الانجازات، والتي لا تأتي بين ليلة وضحاها بل تحتاج الى سنوات طويلة من التدريب، لذلك تحتم على الدول المتقدمة في البدء بالتدريب باعمار صغيرة (الاطفال) يستطيعوا من الوصول الى المستويات العالية، اذ تعد هذه الشريحة هي الركيزة الاساسية التي تنطلق من خلالها الدول نحو التقدم والارتقاء، ولهذا السبب زاد الاهتمام بالفئات العمرية الصغيرة (البراعم) لكي تسهم في صناعة المستقبل الافضل، وتوظيف هذه الطاقات توظيفاً سليماً، اذ يعد الاهتمام بها معيار على مدى تقدم المجتمع.

وان أي فعالية رياضية تحتاج الى ان يمتلك الرياضي مستويات من القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة وبعض القدرات الحركية، التي تؤثر بشكل كبير على انجاز الرياضي، حيث تعد القدرات البدنية من العناصر الاساسية المهمة في تطوير اداء اللاعب وان تنمية هذه القدرات تحتاج الى الاستمرار في عملية التدريب، وان أي ضعف في هذه القدرات يؤدي الى ضعف وانخفاض مستوى الرياضي، حيث لا يستطيع اللاعب مجاراة متطلبات التدريب بصورة جيدة كونه يتطلب قوة في الاداء وسرعة وغيرها، وخصوصاً في الفعاليات التي تعتمد على الانجاز الرقمي ومنها السباحة. ومن هنا جاءت اهمية البحث في دراسة العلاقة بين القدرات البدنية وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة، وذلك من اجل تسليط الضوء على هذه القدرات لكي يتم التركيز عليها اثناء تدريب الاطفال باعمار (٨-١٠) سنوات.

### ٢-١ مشكلة البحث:

نظراً لاهمية الاطفال حيث يمثلون القاعدة الاساسية والدعم القوي للنهوض بالرياضة العراقية وبناء جيل من الابطال الذي يمثلون العراق في المشاركات الخارجية والوصول الى التتويج وحصد الالوسمه، وبما أن القدرات البدنية تعد من العناصر الاساسية المهمة في تطوير أداء الرياضي وأن أي ضعف فيها يؤدي الى ضعف في الانجاز ، ومن اجل ذلك عملت الباحثة على دراسة العلاقة بين القدرات البدنية وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة.

### ٣-١ هدف البحث:

- دراسة العلاقة بين بعض القدرات البدنية وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة.

### ٤-١ فرض البحث:

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني باعمار (٨-١٠) سنة.

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠١٠/٣/٢٩ ولغاية ٢٠١٠/٤/٦

٣-٥-١ المجال المكاني: مسبح الشعب الاولمبي.

٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ القدرات البدنية:

يعرف علم التدريب الرياضي بأنه " الاعداد الكامل للبدن والنفس صوب تحقيق افضل النتائج " <sup>(١)</sup>، إذ ان هدف عملية التدريب هو تطوير قابلية الرياضي البدنية والنفسية عن طريق تطوير القدرات البدنية (القوة، والسرعة، والمطاولة، والمرونة، والرشاقة) بنسب مختلفة حسب خصوصية الفعالية، اذ لا يمكن للرياضي الوصول إلى مراكز متقدمة إن لم يكن هناك تكامل في القدرات البدنية وتصنف الى (القوة، والسرعة، والمطاولة) وكل ما ينتج عن اندماج بعضها ببعض الأخر، وتعرف القدرات البدنية بأنها " مقدار استعداد الرياضي الجسمي والوظيفي للعمل " <sup>(٢)</sup>، وان الغرض من تتميتها هو الوصول إلى الكفاية البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز العالي، كما إن هذه الصفات مرتبطة الواحدة بالأخرى ولكل منها طريقة خاصة ووسيلة للتدريب.

٢-١-١-٢ القوة العضلية:

تعد القوة ميزة او صفة اساسية من الصفات البدنية المهمة لكل الفعاليات الرياضية ولقد احتلت اهمية خاصة ضمن المناهج التدريبية باعتبارها احدى العوامل الرئيسية للاداء، حيث " تؤكد معظم نظريات التدريب على اهمية اعداد القوة العضلية اعدادا خاصا يتخذ الشكل الحقيقي للاداء المهاري للفعالية الممارسة " <sup>(٣)</sup>، إذ يذكر (كمال الربضي) أن " القوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يحرك شيئاً أو مقاومته " <sup>(٤)</sup>، ويذكر (محمد صالح السامرائي) " بان القوة العضلية تلعب دوراً رئيسياً ومهماً عند ممارسي الأنشطة الرياضية لأنها تعد إحدى الصفات البدنية الأساسية للبقاء البدنية " <sup>(٥)</sup>، ويؤكد (مفتي ابراهيم حماد) على ان القوة العضلية " تعد محدداً مهماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية، وتسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني، ولكن

(١) قاسم حسن مهدي المنذلاوي ومحمود عبد الله الشاطيء؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية: (ب م، ب ط، ١٩٨٧)، ص٦.

(٢) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨)، ص٢٩.

(٣) طلحة حسام الدين؛ الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤)، ص٢٠٩.

(٤) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. ط١: (عمان، ب ط، ٢٠٠١): ص٢٧.

(٥) محمد صالح خليل السامرائي؛ تطوير القوة العضلية باستخدام الأثقال وتأثيرها على إنجاز سباحة ١٠٠م صدر: رسالة ماجستير. (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠)، ص٥.

تفاوتت نسبة اسهاما تبعاً لنوع الاداء، لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برنامج التدريب الرياضي" (١)، كما أكد ذلك (محمد صبحي حسانين) (٢) من المسح الذي أجراه لاداء ثلاثين عالماً (١٩٧٨) حيث جاءت القوة العضلية في مقدمة المكونات البدنية لهذا المسح.

#### ٢-١-١-١-٢ انواع القوة العضلية:

على الرغم من تعدد المصادر العلمية التي تناولت موضوع القوة العضلية، اختلفت هذه المصادر في تحديدها لأوجه القوة العضلية، وهناك من يؤكد أن أقسام القوة العضلية ثلاثة انواع فقط وهناك من يدمج نوعين في نوع واحد، حيث يؤكد الكثير من العلماء أنها اكثر من ثلاثة انواع، ومن الذين اعطوا ثلاثة انواع للقوة العضلية (هارة) (٣)، و(محمد حسن علاوي) (٤)، وتلك الانواع حسب آرائهم هي:

١. القوة القصوى.

٢. القوة المميز بالسرعة.

٣. مطاولة القوة.

بينما أتجه عدد آخر من الباحثين إلى تقسيم أنواع القوة إلى أربعة أقسام ومنهم (سعد محسن) (٥):

أ- القوة القصوى.

ب- القوة الانفجارية.

ج- القوة المميزة بالسرعة.

د- مطاولة القوة.

وان الباحثة تتفق مع تقسيم (سعد محسن وعلي البيك) وذلك لاختلاف القوة المميزة بالسرعة عن القوة الانفجارية في ان الاولى تكون لعدد من المرات اما الثانية فهي لحظية ولمرة واحدة.

(١) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (التخطيط - التطبيق - القيادة)؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)، ص١٢٥.

(٢) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)، ص.

(٣) هارة (ترجمة عبد علي نصيف)؛ مصدر سبق ذكره، ص١٤.

(٤) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٢)، ص١٠٧.

(٥) 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)، ص١٥.

## ٢-١-١-١-٢ القوة الانفجارية:

اذ تعد القوة الانفجارية نوع مستقل من انواع القوة العضلية التي لها خصائصها وادائها المميز فهي مكون مركب ومزيج من القوة والسرعة وهي احدى المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الالعاب الرياضية ولاسيما التي تحتاج الى الوثب والقفز والرمي والحواجز في العاب القوى والتمرير في كرة السلة وكرة اليد من الالعاب. وقد عرفها (لارسون ويوكم) بانها " القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت، ويرى (مك كلوي) " هي معدل الزمن للشغل وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة " (١).

## ٢-١-١-٢-٢ القوة القصوى:

تعد القوة القصوى واحدة من أنواع القوة وهي مهمة للفعاليات الرياضية التي تتطلب التغلب على مقاومة ذات أوزان كبيرة، إذاً فهي أساسية في تعيين المستوى في كثير من الألعاب الرياضية، إذ عرفها وديع ياسين " بأنها أقصى كمية من المقاومة الخارجية التي يمكن التغلب عليها لمرة واحد " (٢)، وعرفها عادل عبد البصير بأنها " القوة التي تستطيع العضلة إخراجها في حاله أقصى انقباض ايزومتري " (٣)، كما عرفها كراتي (Gratty) بأنها " القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل متفجر واحد " (٤)، وتتمثل بـ " قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية جدا تصل إلى أقصى مقاومة " (٥).

## ٢-١-١-٢-٣ القوة المميزة بالسرعة:

ان القوة السريعة تؤثر تأثيراً مهماً خاصة في الالعاب الرياضية التي تحتاج الى انطلاقة سريعة او تعجيل كبير بعد البداية مباشراً (٦)، وإنّ القوة المميزة بالسرعة واحدة من أنواع القوى العضلية وهو عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة أيضاً شأنها شأن القوة الانفجارية لكنها تختلف عن القوة الانفجارية في كونها ذات استمرارية بالحركة أي تبذل القوة فيها بسرعة وبتكرارات متعددة في حين إنّ القوة الانفجارية تبذل فيها القوة بأقصى سرعة مرة واحدة فقط، وللخبراء آراء بشأن تمييز القوة المميزة بالسرعة عن القوة الانفجارية، وتعرف القوة المميزة بالسرعة بانها " كفاءة

(١) ابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣) ص٢٥٩ - ٢٦٠.

(٢) وديع ياسين طه؛ الإعداد البدني للنساء: (وزارة التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٦)، ص٥١.

(٣) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط١: (القاهرة، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩)، ص٩٨.

(٤) Gratty.b.J.movement Behavior and motor learning (philadelphial. fenbger. 1975).p.212.

(٥) محمد عثمان؛ موسوعة العاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم: (الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠)، ص١٠٥.

(٦) هارة؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٧٥، ص١٦٣.

الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن " (١)، " وهي مقدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (٢)، وهي " القدرة على قهر مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن " (٣).

#### ٢-١-١-١-٢ مطاولة القوة:

فهي صفة مركبة من المطاولة والقوة العضلية وتعرف بأنها القابلية على استمرار العمل العضلي الشديد لفترة طويلة، أي بمعنى قابلية المقاومة العضلية لعضلة واحدة أو لمجموعة من العضلات ضد عامل التعب عن طريق الانقباضات العديدة المستمرة للعضلة (٤)، وتعرف بأنها (قدرة الرياضي على القيام للمجهود متواصل لمدة طويلة نسبيا دون ان ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب (٥).

#### ٢-١-١-٢ السرعة:

السرعة فهي إحدى الصفات البدنية الأساسية التي ترتبط بنتائج الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وهي مكون أساس للفعاليات وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي وتعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقل مدة زمنية ممكنة (٦)، وتعرف " هي انجاز الاعمال الالية بحدها الأقصى في حدود مدة زمنية " (٧)، وتعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، هي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل انه لا يوجد اي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة (٨).

#### ٢-١-١-٢ انواع السرعة:

تصنف السرعة الى الانواع الاتية (٩):

- (١) عصام عبد الخالق؛ مصدر سيق ذكره، ص ١٢٨.
- (٢) يوهانس (واخرون)؛ مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمة يورجن شلايف: (المانيا، معهد لايزنك، 1994)، ص 2.
- (٣) علي فهمي البيك؛ اسس أعداد لاعبي كرة القدم والاعمال الجماعية: (الأسكندرية، مطبعة التوني، 1992)، ص 117.
- (٤) أنير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد، مطبعة علاء، 1980)، ص 20.
- (٥) ريسان خريبط؛ مصدر سيق ذكره، 1996، ص 549.
- (٦) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيقات. ط 9: (الإسكندرية، ب ط، 1999)، ص 134.
- (٧) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ اسس التدريب الرياضي. ط 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص 194.
- (٨) أمر الله أحمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998)، ص 125.
- (٩) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحة: (القاهرة، دار الاوائل، 2001).

١. **السرعة الحركية:** سرعة انقباض عضلة او مجموعات عضلية معينة عند اداء الحركات الوحيدة او المركبة.  
ويقصد بها اداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة او لعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن.

## ٢. **السرعة الانتقالية:**

القدرة على التحرك من مكان الى اخر في اقصر زمن ممكن، او قدرة الفرد على قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن.

## ٣. **سرعة رد الفعل:**

هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية.  
او هو الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.  
وتقسم السرعة الانتقالية إلى أربعة أنواع<sup>(١)</sup>:

١. تزايد السرعة (التعجيل).

٢. السرعة القصوى.

٣. السرعة المقرونة بالمطاوله (تحمل السرعة).

## ٢-١-٢-٣ المطاوله:

وكذلك المطاوله هي من الصفات المهمة التي لها ارتباط كبير بالقوة والسرعة وهي ضرورية للاعب وتتوقف كفاية اللاعب في المطاوله على سلامة الأجهزة العضوية لجسمه كجهاز الدوران والتنفس وغيرها وعلى درجة التعاون بين عمل هذه الأجهزة باعتبارها تتمثل بـ " قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفايته " <sup>(٢)</sup>، وهي على نوعين عامة وتعتمد على القدرات الوظيفية للاعب وخصوصاً جهازي الدوران والتنفس وهي ضرورية لاستمرار اللاعب بالأداء، وخاصة تختلف باختلاف الفعالية فهي " ليست فقط قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج من انجاز نشاط بدني تخصصي بل مدى قدرته على انجازه بكفاية عالية وفي زمن محدد " <sup>(٣)</sup>.

## ٣- الباب الثالث (منهجية البحث واجراءاته الميدانية)

### ١ منهج البحث:

(١) Robert A. Roberges , Scott O. Roberts ; Exercise physiology for fitness performance and Health . 2<sup>nd</sup> ed : (Newyork ، McGraw - Hill , 2000 ) , p.147.

(٢) مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٠٥.

(٣) بسطويسي احمد؛ مصدر سبق ذكره، ص ٤٥.

استخدم الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### ٢-٣ عينة البحث:

تم اختيار اختيار عينة البحث بالصورة العمدية التي تمثل لاعبي اتحاد السباحة من هم اختصاص سباحة حرة باعمار (٨-١٠) سنوات وعددهم (٨) من أصل (١٢) لاعب.

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

أستخدم الباحثة وسائل عدة من خلالها سيجمع البيانات والمعلومات والخروج بنتائج البحث، واهم تلك الوسائل:

### ١-٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث:

- ١- المصادر العربية والاجنبية.
- ٢- المقابلات الشخصية للخبراء (\*).
- ٣- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ٤- التجربة الاستطلاعية.
- ٥- الاختبارات والقياسات.
- ٦- استمارة استبانة لتحديد اختبارات للقدرات البدنية (\*).

### ٢-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ١- ساعة توقيت الكترونية عدد (٥) نوع (CASIO) يابانية الصنع.
- ٢- حاسبة الكترونية عدد (١) نوع (Pentium 4).
- ٣- شريط قياس بطول (٥٠) متر.
- ٤- كرة طبية زنة (١) كيلو غرام.
- ٥- طباشير ملون.
- ٦- جهاز عقلة.
- ٧- مصطبة ارتفاع (٣٠) سم.
- ٨- بساط مطاطي عدد (٢).
- ٩- صافرة عدد (٢).

### ٤-٣ اجراءات البحث الميدانية:

(\*) ينظر الملحق (١).

(\*) ينظر الملحق (٢).

### ٣-٤-١ اختيار القدرات البدنية والحركية:

قامت الباحثة باختيار جميع القدرات البدنية.

### ٣-٤-٢ تحديد الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والحركية:

وبعد الاطلاع على الكثير من المصادر والمراجع التي تعنى بالاختبارات البدنية، وتم اختيار عدد من هذه الاختبارات لقياس الصفات البدنية والتي تم ترشيحها من قبلهم فضلاً عن تمتعها بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية، ومن خلال أستمارة أعدت لهذا الغرض (\*) لاستطلاع آرائهم حول ترشيح ما يرونه مناسباً من الاختبارات التي يفترض أن تكون صالحة لقياس الصفات التي رشحت للتعبير عنها، وقد أشارت هذه العملية الى ترشيح (١١) اختباراً حيث حققت كل منها نسبة تزيد عن (٧٠%) وكما هو موضح في الجدول (٣).

#### جدول (١)

نسبة اتفاق الخبراء في ترشيح الاختبارات وصلاحياتها فيما يتعلق بالدراسة

نسبة الاتفاق	الاختبارات المرشحة	الصفات البدنية والحركية
٠%	رمي الكرة الطبية (١) كغم بيد واحدة	القوة الانفجارية للذراعين
10%	رمي الكرة الطبية (١) كغم باليدين للامام	
٠%	رمي الكرة الطبية (١) كغم باليدين للخلف	
٨٠%	القفز من الثبات الى الامام	القوة الانفجارية للرجلين
٢٠%	القفز العمودي (سارجنت)	
٨٠%	شناو لمدة (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٢٠%	القفز الجانبي من فوق المسطبة (١٠) ثانية	
١٠%	ثلاث حجلات بالرجلين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٩٠%	الحجل لابعد مسافة على ساق واحدة لمدة (١٠) ثانية	
٢٠%	رفع الرجلين من الرقود لمدة (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للجذع
٨٠%	الرقود من الجلوس لمدة (١٠) ثانية	
٧٠%	التعلق على العقلة	مطاوله القوة للذراعين
٣٠%	شناو لحد التعب	
٣٠%	اختبار القرفصاء الخلفي خلال (٣٠) ثانية) بشدة (٥٠%)	مطاوله القوة للرجلين
٧٠%	القفز نصف قرفصاء	
١٠%	رفع الرجلين من الرقود لحد التعب	مطاوله القوة للجذع
٩٠%	الرقود من الجلوس لحد التعب	
١٠٠%	سباحة (١٥) متر حرة	السرعة القصوى
١٠٠%	سباحة (٢٥) متر حرة	
١٠٠%	سباحة (٥٠) متر حرة	مطاوله السرعة
40%	سباحة (١٠٠) متر حرة	
30%	سباحة (٢٠٠) متر حرة	المطاوله
1٠%	سباحة (٤٠٠) متر حرة	

(\*) ينظر الملحق (٣).

وكانت الاختبارات كما يلي:

١. اختبار رمي كرة طبية زنة (١) كغم.

✓ اسم الاختبار: رمي كرة طبية زنة (١) كغم.

✓ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين. (١)

✓ الأدوات: كرة طبية زنة (١) كغم، شريط قياس.

✓ اجراءات الاختبار: يقوم المختبر بالوقوف على خط البداية ويحمل الكرة بكلتا الذراعين ووضع

الكرة خلف الراس ثم الانحناء الى الخلف وعمل قوس في الظهر، ثم المرجحة الى الامام ومعها

مد الذراعين الى الامام ورمي الكرة الى ابعد مسافة.

✓ التسجيل: يتم احتساب ابعد مسافة بعد اعطاء محاولتين.

٢. اختبار الوثب العريض من الثبات:

✓ اسم الاختبار: اختبار الوثب العريض من الثبات (١).

✓ الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين.

✓ الأدوات المستخدمة: شريط قياس، بورك.

✓ إجراء الاختبار : يرسم خط البداية بطول (1) متر يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان

متباعدان قليلاً ومتوازيتان، يجب أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة

بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط يبتعد الواحدة عن الأخرى (٥) سم ولطول (٣)م، ثم يبدأ اللاعب

بإداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً،

وبعدها يقوم اللاعب بالطرف للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع

مرجحة الذراعين للأمام، ويكون القفز بالقدمين معاً. وتعطى للاعب محاولتان وتأخذ الأفضل ويتم

قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض، والقياس بالسنتيمتر

مقرب الى (٥) سم.

٣. اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (١٠) ثا

(١) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ج.١ ط.٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)،

- ✓ اسم الاختبار: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (١٠) ثا<sup>(١)</sup>.
- ✓ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- ✓ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.
- ✓ إجراء الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً، على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (١٠) ثوانٍ.
- ✓ التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (١٠) ثوانٍ.

#### ٤. الحجل لابتعد مسافة خلال (١٠) ثانية:

- ✓ اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة / (١٠) ثا<sup>(٢)</sup>:
- ✓ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ✓ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.
- ✓ إجراء الاختبار: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة، يقوم بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن ويسمح للمختبر بمواصلة الحجل عند وقوعه.
- ✓ التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (١٠) ثانية وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

#### ٥. اختبار الجلوس من الرقود في (١٠) ثواني

- ✓ اسم الاختبار: اختبار الجلوس من الرقود في (١٠) ثواني<sup>(٣)</sup>.
- ✓ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.
- ✓ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.
- ✓ إجراء الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستلقاء على الظهر مع فتح قدميه بمقدار (٣٠) سنتيمتر، واليدين متشابكتان خلف الراس، وعند سماع الصافرة يبدأ المختبر بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس وتكون الركبتين متثيتان، ويكرر التمرين بسرعة بدون توقف لمدة (١٠) ثوانٍ.

(١) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ج٢. ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص١٧٦.

(٢) أيمن حسين علي؛ علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارة بالأداء الفعلي بكرة اليد. أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩)، ص١٣٧.

(٣) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ط١. ج٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩)، ص٢٢٢.

(٤) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ج١. ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)،

٧ التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (١٠) ثوانٍ.

٦. التعلق المثني لحد التعب:

٧ اسم الاختبار: التعلق المثني على العقلة<sup>(١)</sup>.

٧ الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الذراعين.

٧ الأدوات المستخدمة: جهاز عقلة، ساعة توقيت.

٧ إجراء الاختبار: يتخذ الطفل وضع التعلق المثني بالمساعدة بحيث يصبح الراس فوق العارضة

ويبدأ التوقيت الى ان يلمس اسفل الفك عارضة العقلة او يسقط تحت مستوى العارضة.

٧ التسجيل: يسجل وقت التعلق لاقرب (٠.١) ثانية.

٧. الدبني لحد التعب:

٧ اسم الاختبار: القفز نصف قرفصاء<sup>(٢)</sup>.

٧ الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي الديناميكي لعضلات الساقين.

٧ الادوات: مسطبة قابلة للضبط، كرسي، سجاجيد قابلة للطّي والفرد.

٧ اجراءات الاختبار: يقوم احد المساعدین بضبط ارتفاع المقعد او الكرسي بحيث يكون موازياً

لارتفاع عظم الرضفة (الركبة) الاسفل للمختبر، ثم يستدير المختبر بعيداً عن الكرسي، بحيث

يكون الظهر مواجهاً للكرسي مع تشبيك يديه خلف راسه، يضع احدي القدمين للامام قليلاً، مع

فرد الساقين ويحافظ على وضع الاقدام، ويقوم المختبر بالجلوس قرفصاء في مستوى منخفض

ثم يقفز بالقدمين للاعلى، ويتم تكرار التمرين اكبر عدد من المرات قدر المستطاع.

٧ التسجيل: يتم احتساب نقطة لكل محاولة صحيحة.

٨. اختبار الجلوس من الرقود في لحد التعب

٧ اسم الاختبار: اختبار الجلوس من الرقود لحد التعب<sup>(٣)</sup>.

٧ الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

٧ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

(١) قيس ناجي؛ القياسات والاختبارات: (بغداد، ب ط، ١٩٨٦)، ص ٨١.

(٢) ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط٤: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧)، ص ٢٢١.

(٣) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ج.١ ط.٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)،

٧ إجراء الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستلقاء على الظهر مع فتح قدميه بمقدار (٣٠) سنتيمتر، واليدين متشابكتان خلف الراس، وعند سماع الصافرة يبدأ المختبر بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس وتكون الركبتين مثنيتان، ويكرر التمرين بسرعة بدون توقف لحد التعب.

٧ التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة لحد التوقف.

٩. اختبار انجاز سباحة (١٥) متر حرة.

٧ اسم الاختبار: اختبار إنجاز (١٥) متراً سباحة الحرة:

٧ الهدف من الاختبار: قياس إنجاز (١٥) متراً سباحة الحرة.

٧ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

٧ إجراء الاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف ويقوم بأداء الإحماء الخاص به وعند سماع كلمة (مكانك) من المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وينتظر سماع صافرة المطلق وعند سماع الصافرة يقفز من المنصة إلى الماء ويقوم بقطع مسافة (١٥) متراً بأداء سباحة الحرة وبأقصى سرعة وذلك من اجل تسجيل اقل وقت ممكن.

٧ التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه السباح في إنهاء مسافة (١٥) متراً.

١٠. اختبار انجاز سباحة (٢٥) متر حرة.

٧ اسم الاختبار: اختبار إنجاز (٢٥) متراً سباحة الحرة:

٧ الهدف من الاختبار: قياس إنجاز (٢٥) متراً سباحة الحرة.

٧ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

٧ إجراء الاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف ويقوم بأداء الإحماء الخاص به وعند سماع كلمة (مكانك) من المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وينتظر سماع صافرة المطلق وعند سماع الصافرة يقفز من المنصة إلى الماء ويقوم بقطع مسافة (٢٥) متراً بأداء سباحة الحرة وبأقصى سرعة وذلك من اجل تسجيل اقل وقت ممكن.

٧ التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه السباح في إنهاء مسافة ٢٥ متراً.

١١. اختبار انجاز سباحة (٥٠) متر حرة.

٧ اسم الاختبار: اختبار إنجاز (٥٠) متراً سباحة الحرة:

٧ الهدف من الاختبار: قياس إنجاز (٥٠) متراً سباحة الحرة.

٧ الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

٧ إجراء الاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف ويقوم بأداء الإحماء الخاص به وعند سماع كلمة (مكانك) من المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وينتظر سماع صافرة المطلق وعند

سماع الصافرة يقفز من المنصة إلى الماء ويقوم بقطع مسافة (٥٠) متراً بأداء سباحة الحرة وبأقصى سرعة وذلك من أجل تسجيل اقل وقت ممكن.

✓ **التسجيل:** يسجل الوقت الذي استغرقه السباح في إنهاء مسافة ٥٠ متراً.

### ٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

لغرض التوصل إلى النتائج الصحيحة والدقيقة، ولغرض تنفيذ الاختبارات بصورة صحيحة، قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٠/٣/30 إذ تم في:

✓ اليوم الأول (رمي كرة طبية ١ كغم، ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل خلال ١٠ ثانية، القفز من الثبات، الحجل لابعد مسافة خلال ١٠ ثانية، الجلوس من الرقود خلال ١٠ ثانية، دبني لحد التعب، التعلق المثني لحد التعب، الجلوس من الرقود لحد التعب).

✓ اليوم الثاني (سباحة ١٥ متر حرة، سباحة ٢٥ متر حرة، سباحة ٥٠ متر حرة).

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- التعرف من قبل الفريق المساعد على طريقة القياس وتسجيل النتائج.
- معرفة مدى تقبل عينة البحث للاختبارات الموضوعية.
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية.

### ٣-٤-٤ التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة باختبار سباحي اتحاد السباحة في الايام التالية ٤-٥/٤/٢٠١٠ وبالطريقة الاتية:

✓ اليوم الأول (رمي كرة طبية ١ كغم، ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل خلال ١٠ ثانية، القفز من الثبات، الحجل لابعد مسافة خلال ١٠ ثانية، الجلوس من الرقود خلال ١٠ ثانية، دبني لحد التعب، التعلق المثني لحد التعب، الجلوس من الرقود لحد التعب).

✓ اليوم الثاني (سباحة ١٥ متر حرة، سباحة ٢٥ متر حرة، سباحة ٥٠ متر حرة).

### ٣-٥ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الاحصاء المعلمي باستخدام الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) لاستخراج

القوانين الاتية:

١. الوسط الحسابي.

٢. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

#### ٤- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

٤-١ عرض نتائج ارتباط القدرات البدنية وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة وتحليلها ومناقشتها:

##### جدول (٢)

يبين نسبة ارتباط القدرات البدنية وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة

الاختبارات	نوع الصفة	نسبة الارتباط	الدلالة
رمي كرة طبية زنة (١) كغم	القوة الانفجارية للذراعين	٠.١٣	غير معنوي
قفز من الثبات للامام	القوة الانفجارية للرجلين	٠.٤٠	غير معنوي
ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد المائل لمدة (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠.٧٥	معنوي
الحجل لابتعد مسافة خلال (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠.٧٧	معنوي
جلوس من الرقود لمدة (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للجذع	٠.٩٤	معنوي
تعلق على العقلة لحد التعب	مطاولة القوة للذراعين	٠.٨٩	معنوي
القفز نصف قرفصاء	مطاولة القوة للرجلين	٠.٩٠	معنوي
جلوس من الرقود لحد التعب	مطاولة القوة للجذع	٠.٧٤	معنوي
سباحة (١٥) متر حرة	السرعة القصوى	٠.٧٥	معنوي
سباحة (٢٥) متر حرة	السرعة الانتقالية	٠.٩٥	معنوي

من خلال الجدول (٢) تبين بان نسبة ارتباط اختبار رمي كرة طبية زنة (١) كغم وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة بلغت (٠.١٣) مما يدل على انه ارتباط غير معنوي، اما اختبار القفز من الثبات للامام فقد بلغ نسبة ارتباطه مع انجاز سباحة (٥٠) متر حرة (٠.٤٠) مما يدل على انه ارتباط غير معنوي، اما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد المائل لمدة (١٠) ثانية فقد بلغ نسبة ارتباطه بانجاز سباحة (٥٠)

متر حرة (٠.٧٥) مما يدل على معنوية الارتباط، اما بالنسبة الى اختبار الحجل لابعد مسافة خلال (١٠) ثانية فتبين بان نسبة ارتباطه مع انجاز سباحة (٥٠) متر حرة بلغ (٠.٧٧) مما يدل على معنوية الارتباط، اما اختبار الجلوس من الرقود لمدة (١٠) ثانية فتبين بان نسبة ارتباطه مع انجاز سباحة (٥٠) متر حرة بلغ (٠.٩٤) مما يدل على معنوية الارتباط، اما اختبار التعلق على العقلة لحد التعب فبلغ نسبة ارتباطه مع انجاز سباحة (٥٠) متر حرة (٠.٨٩) مما يدل على معنوية الارتباط، اما اختبار القفز نصف قرفصاء فبلغ نسبة ارتباطه مع انجاز سباحة (٥٠) متر حرة (٠.٩٠) مما يدل على معنوية الارتباط، اما نسبة ارتباط اختبار الجلوس من الرقود لحد التعب مع انجاز سباحة (٥٠) متر حرة فبلغ (٠.٧٤) مما يدل على معنوية ارتباطه، اما نسبة ارتباط اختبار سباحة (١٥) متر حرة مع انجاز سباحة (٥٠) متر حرة فبلغ (٠.٧٥) مما يدل على معنوية الارتباط، اما بالنسبة الى اختبار سباحة (٢٥) متر حرة فبلغت نسبة ارتباطه مع انجاز سباحة (٥٠) متر حرة (٠.٩٥)، مما يدل على معنوية الارتباط.

وتعزو الباحثة سبب عدم معنوية الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين المتمثلة في اختباري (رمي كرة طبية زنة (١) كغم، والقفز من الثبات للامام) وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة، فترجع الى ان القوة الانفجارية هي عبارة عن اداء لمرة واحدة بصورة متفجرة والمتمثلة في (البداية من اعلى المنصة في سباحة الحرة والفراشة والصدر)، اذ يؤكد (لارسون ويوكم) بان القوة الانفجارية عبارة عن "القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت" <sup>(١)</sup>، اما بالنسبة الى ان السباحة فهي تعتمد على الاداء السريع المتكرر لمقاومة الماء والتقدم الى الامام.

وتعزو الباحثة سبب وجود ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والجذع والرجلين والمتمثلة باختبارات (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد المائل لمدة (١٠) ثانية، وجلوس من الرقود لمدة (١٠) ثانية، والحجل لابعد مسافة خلال (١٠) ثانية) وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة، " اذ ان هناك علاقة وثيقة بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية، وبما ان السباح يقوم في اداء دورانات الذراعين وضربات الرجلين بسرعة وبقوة في سباحة (٥٠) متر حرة للتغلب على مقاومة الماء والانطلاق الى الامام فان تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين يؤدي الى تطوير السرعة الحركية، وبالتالي تعمل على تطوير عنصر السرعة، اذ يؤكد (محمد عثمان) بان " القوة المميزة بالسرعة من العوامل المؤثرة في السرعة" <sup>(٢)</sup>.

وتعزو الباحثة سبب وجود ارتباط معنوي بين مطاولة القوة لعضلات الذراعين والجذع والرجلين والمتمثلة باختبارات (تعلق على العقلة لحد التعب، وجلوس من الرقود لحد التعب، والقفز نصف قرفصاء) وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة، اذ ان عدد مرات اداء دورانات الذراع وضربات الرجلين العالية ضد مقاومة الماء تحتاج الى صفة مطاولة القوة التي هي " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل

(١) ابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣) ص ٢٥٩ - ٢٦٠.

(٢) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم: (الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠)، ص ١١٧.

الذي يتميز بطول مدته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية<sup>(١)</sup>، إذ إن القدرات البدنية التي تحدد انجاز سباحة (٥٠-١٠٠) متر هي مطاولة القوة<sup>(٢)</sup>، فإن الاداءات المتكررة وبسرعة عالية وبسبب مقاومة الماء فان السباح الذي يمتلك تلك الصفتين يستطيع من المحافظة على أداء دورات الذراع وضربات الرجلين بقوة وبسرعة.

وتعزو الباحثة سبب وجود ارتباط معنوي بين السرعة القصوى والمتمثلة باختباري (سباحة ١٥ و ٢٥ متر) وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة، اذ ان فعالية سباحة (٥٠) متر حرة تعد من سباقات السرعة، والتي تحتاج الى الاداء السريع لدروانات الذراعين وضربات الرجلين، لذلك ظهر بان هناك علاقة ارتباط معنوية بين السرعة وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة.

## ٥- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

### ١-٥ الاستنتاجات:

استنتجت الباحثة ما يلي:

(١) هناك علاقة ارتباط ضعيفة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة.

(٢) هناك علاقة ارتباط معنوية بين صفات (القوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة، والسرعة القصوى) وانجاز سباحة (٥٠) متر حرة.

### ٢-٥ التوصيات:

توصي الباحثة ما يلي:

---

(١) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (بغداد، دار المعارف، ١٩٧٩)، ص ١٤٢.

- (١) التأكيد على تطوير القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، مطاولة القوة، السرعة القصوى) لأهميتها في انجاز سباحة (٥٠) متر حرة.
- (٢) التأكيد على اجراء بعض الاختبارات الفسيولوجية على عينة البحث ودراسة مدى علاقتها بانجاز سباحة (٥٠) متر حرة.
- (٣) اجراء اختيارات على سباحين باعمار مغايرة لقياس قدراتهم البدنية والحركية ومدى ارتباطها بعينة البحث.

## 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).

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

- (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، 1992).
- (١٢) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).
- (١٣) قاسم حسن مهدي المنذلاوي 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 الربضي؛ 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 ١٠٠م 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 الترييه 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 عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، 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 (واخرون)؛ مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، ترجمة يورجن شلايف: (المانيا، معهد لايبزيك، 1994).
- 31) Gratty.b.J.movement **Behavior and motor learning** (philadelphial. fenbger. 1975.
- 32) Robert A. Roberges , Scott O. Roberts ; Exercise physiology for fitness performance and Health . 2<sup>nd</sup> ed : (Newyork ، McGraw - Hill , 2000 ).
- 33) W.Maglischo.PhD; Swimming Faster, Human Kinetics.

## الملاحق

### ملحق رقم (١)

#### الخبراء الذين اجريت معهم المقابلات الشخصية

الاختصاص	الاسم	ت
اختبارات	أ.د. مؤيد عبد الله	١
سباحة/طرق تدريس	أ.د. عفاف الكاتب	٢
تدريب/ يد	أ.د. نوال العبيدي	٣
تدريب	أ.د. فاطمة عبد مالح	٤

٥	أ.د.جنان سلمان	تعلم/سباحه
٦	أ.م.د.مقداد السيد جعفر	تدريب/سباحه
٧	أ.م.د.أسيل جليل	تعلم/ساحه وميدان
٨	أ.م.د. أسماء مجيد	تدريب/ساحه وميدان
٩	م.سها علي حسين	تعلم/سباحة
١٠	سرمد عبد الاله	بكلوريوس تربية رياضية/سباحة

## الملحق (٢)

استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد اهم القدرات البدنية

م/استبانة

السيد.....المحترم

تحية طبية

في نية اجراء البحث الموسوم (علاقة بعض القدرات البدنية بأنجاز سباحة (٥٠) متر حرة) سنوات للحصول على شهادة ماجستير في التربية الرياضية ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال نضع بين ايديكم هذه الاستمارة ونرجو تفضلكم بترشيح اهم القدرات البدنية والحركية واطافة اي قدرة بدنية تراها مناسبة لهذا البحث ولم يرد ذكره في الاستمارة

ولكم جزيل الشكر والتقدير

اسم:

اللقب العلمي:

الاحتصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

النسب غير المقبولة	نسب مقبولة	نسبة الاتفاق	الصفات البدنية الخاصة بالسباحة	ت
			القوة القصوى	١
			القوة الانفجارية	
			القوة المميزة بالسرعة	
			مطاولة القوة	
			سرعة رد الفعل	٢
			السرعة القصوى	
			مطاولة السرعة	
			المطاولة	٣
			الرشاقة	٤

			المرونة	٥
			التوافق	٦
			التوازن	٧
			الدقة	٨
			التكنيك	٩

### الملحق (٣)

#### استمارة استبانة لتحديد اختبارات للقدرات البدنية

م/استبانة

السيد.....المحترم

تحية طبية

في نية اجراء البحث الموسوم (علاقة بعض القدرات البدنية بانجاز سباحه (٥٠) متر حرة) للحصول على شهادة ماجستير في التربية الرياضية ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال نضع بين ايديكم هذه الاستمارة ونرجو تفضلكم بترشيح اختبارات القدرات البدنية والحركية واطافة اي اختبار تراه مناسب لهذا البحث ولم يرد ذكره في الاستمارة

ولكم جزيل الشكر والتقدير

اسم:

اللقب العلمي:

الاحتصاص:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

نسبة الاتفاق	الاختبارات المرشحة	الصفات البدنية والحركية
	رمي الكرة الطبية (١) كغم بيد واحدة	القوة الانفجارية للذراعين
	رمي الكرة الطبية (١) كغم باليدين للامام	
	رمي الكرة الطبية (١) كغم باليدين للخلف	
	القفز من الثبات الى الامام	القوة الانفجارية للرجلين
	القفز العمودي (سارجنت)	
	شناو لمدة (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
	القفز الجانبي من فوق المسطبة (١٠) ثانية	
	ثلاث حجلات بالرجلين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	الحجل لابعد مسافة على ساق واحدة لمدة (١٠) ثانية	
	رفع الرجلين من الرقود لمدة (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
	الرقود من الجلوس لمدة (١٠) ثانية	
	التعلق على العقلة	مطاولة القوة للذراعين
	شناو لحد التعب	

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

	اختبار القرفصاء الخلفي خلال (٣٠ ثانية) بشدة (٥٠%) القفز نصف قرفصاء	مطاوله القوة للرجلين
	رفع الرجلين من الرقود لحد التعب الرقود من الجلوس لحد التعب	مطاوله القوة للجذع
	سباحة (١٥) متر حرة سباحة (٢٥) متر حرة	السرعة القصوى