

المؤشرات التمييزية لبعض مكونات الحالة التدريبية لسباحى السرعة

د. نجلاء محمد شقرة (\*)

المقدمة ومشكلة البحث :

مما لا شك فيه أن التطور الكبير للأرقام القياسية في جميع الأنشطة الرياضية الرقمية بصفة عامة وفي السباحة خاصة يعد ملفت للنظر لما تفوق القدرات البشرية على الموانع الطبيعية، كما يعد انتصارا في مجال التدريب الرياضى لرياضة السباحة وتطور أساليب التدريب واتجاه المدربين من التدريب البدنى العام الى التدريب البدنى الخاص، حيث تتماثل هذه التدريبات مع شكل الاداء المهارى وتعمل على تنمية المجموعات العضلية العاملة على المسارات العصبية الخاصة مما يتطلب قدرات بدنية خاصة عالية للوصول لافضل المستويات الرياضية فى نوع النشاط التخصصى الممارس .

ويشير مجدى محمود شكرى (2000) الى انه على الرغم من أن رياضة السباحة تتطلب عمل جميع المجموعات العضلية وأجهزة الجسم الا ان ذلك لايعنى أنها تسهم فى تنمية جميع القدرات البدنية وانما تبدو الحاجة ماسة لتحقيق التنمية لبعض القدرات بشكل أسرع وأفضل من خلال ممارسة بعض التدريبات خارج الماء على نطاق واسع، حيث أن اهمال ذلك يؤثر تأثيرا غير مرغوب فيه على مستوى أداء السباحة مستقبلا ، وتعتبر صفة القوة العضلية والسرعة من أهم الصفات المرتبطة بسباحة الحرة ، وأن تنمية القوة العضلية يتطلب أداء تدريبيها خارج الماء لسهولة عمليات التقنين للاعمال التدريبية وكذلك عمليتان القياس والتقويم (123: 13) .

ويرى كل من محمد حسن علاوى، محمد نصرالدين رضوان (2001) أنه لكى تتم عملية التدريب بنجاح يجب أن نتعرف على القدرات البدنية المختلفة والمميزة للأنشطة الخاصة، حيث ان لكل نشاط رياضى متطلباته الخاصة والتي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعد على النجاح فى أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الاساس للانجاز الرياضى، لذلك يجب أن نعمل على تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال فى رفع مستوى الأداء المهارى للفرد، اذا أن افقره لهذه القدرات البدنية لايمكنه من اتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الرياضى الذى تخصصى فيه (67 : 15) .

ويضيف عصام الدين عبد الخالق (2005) أن الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا، إذ يعتمد اتقان الاداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية وكثيرا ما يقاس هذا الاداء المهارى بمدى اكتساب الفرد لهذه القدرات البدنية، وان لكل نشاط قدراته العامة والخاصة والتي تساعد على تحسين مهاراته، كما تختلف مستوى لياقة كل ناشئ عن الآخر فى ضوء استعداداته وقدراته (21 : 11) .

ويوضح ماجلشيو (2003) Maglischo أن سباحى المسابقات القصيرة خاصة سباحى السرعة المطلقة (50) متر حرة يحتاجون إلى زيادة القوة العضلية حيث أنها تساعدهم على زيادة السرعة فى السباحة وهذه السرعة تكون ناتج عن زيادة طول الضربة دون خفض معدل الضربات أو زيادة معدل الضربات مع الاحتفاظ بثبات طول الضربة ،فسرعة السباح والتى يعبر عنها بالمستوى الرقوى فى نوع المسابقة تعتبرهى الناتج الاساسى للاداء فى السباحة ومقياس موضوعى لفاعلية الاداء (510 : 25) .

ويضيف ماكادل (1996) Mcadle أنه لكي يتم تحسن الأداء البدنى والمهارى للاعب من خلال التدريب بالمقاومات يقتضى تدريب العضلات بشكل مشابه للمهارات المراد تطويرها (92 : 26) .

ويشير طلحة حسام الدين (1994) إلى أن إستخدام الأجهزة والوسائل التدريبية فى بداية التدريب ضد مقاومة يعد من أكثر الوسائل فاعلية فى تنمية القوة العضلية فالأداء فيها يتطلب تحقيق توازن الجسم ككل مع الأداة والمقاومة المستخدمة ،وقد يخدم الأداء المهارى نفسه عندما يؤدي التدريب بنفس الأسلوب فى الرياضة المعنية مما يؤدي إلى إشتراك مجموعات عضلية أكثر وفقاً للأداء المهارى الذى تنمى القوة العضلية من أجله (213 : 10) .

وهذا ما اكده كونسلمان (1998) Counsilman أن الإرتقاء بالأداء المهارى يعتمد على مدى توافر العديد من الأجهزة والأدوات التى عادة ما يحتاجها السباحون أثناء إستخدام تدريبات تحسين الأداء المهارى، وتأتى أهمية هذه الأجهزة والأدوات سواء داخل أو خارج الماء لزيادة سرعة ضربات الذراعين والرجلين وضبط الإيقاع بين حركات الذراعين وضربات الرجلين مما يساعد على رفع مستوى الأداء الفنى فى طرق السباحة المختلفة (30 : 22) .

ويعد جهاز فازا Vasa قيد الدراسة الحالية إحدى الأجهزة الأرضية التى صممت لتدريب السباحين بصفة خاصة ، فهو جهاز محاكى لحركات السباحة ويمكن من خلاله تحسين الأداء المهارى لمختلف طرق السباحة وذلك من خلال أداء تدريبات خاصة بكل طريقة على حدة فى إتجاه المسار الحركى لها ، وهذا الجهاز له عدة إستخدامات أخرى منها زيادة القوة و السرعة، و قياس مدى فاعلية و تقدم التدريب ،بالإضافة إلى إمكانية التحكم و ضبط تدفق الهواء بحيث يحاكي مقاومة الماء من خلال التحكم فى المقاومات الخاصة به ، فهذا الجهاز مزود بعدد (7) مستويات من المقاومات ، كما أن هذا الجهاز مزود بجهاز المراقبة الألكترونى الذى من خلاله يمكن قياس عدة مخرجات تتمثل فى الأتى )القوة العضلية للذراعين والرجلين ، الوقت المنقضى منذ بدء التمرين ، عدد الضربات فى الدقيقة ، طول ضربة الذراع ، مسافة التمرين (29) . (30)

ومن هذا المنطلق ترى الباحثة أنه من الضرورى أن تخضع جميع القياسات البدنية والمهارية المستخرجة بواسطة هذا الجهاز الحديث الى النموذج الكامل لتحليل التمايز وهو احد اهم اساليب التحليل الاحصائى الحديثة التى تستهدف تحديد افضل نموذج يمكن من خلاله التمييز بين المجموعات المتقاربة بل والكشف عن ادق الفروق بينهما ومن ثم امكانية الاستفادة منه فى توزيع الافراد الى مجموعات حسب خصائصهم المميزة وفقا لطبيعة الأداء وكذلك مسافة السباق ،حيث تختلف طبيعة العمل على هذا الجهاز بالنسبة لسباحى طرق السباحة المختلفة مما يتبعه اختلاف فى المواصفات البدنية والمهارية الضرورية لكل منهما على حد ،الامر الذى سوف يساعد بدوره جميع المهتمين والمتخصصين فى مجال تدريب السباحة من تنفيذ وتقويم قياستهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة ومن ثم تحقيق أعلى الانجازات الرياضية ،هذا بالإضافة إلى ملاحظة الباحثة من خلال عمل مسح شامل لجميع الدراسات السابقة إلى انه لم يتطرق أحد من قبل الى التعرف على المؤشرات التمييزية لبعض مكونات الحالة التدريبية لسباحى السرعة على جهاز محاكى للسباحة (فازا Vasa) ارجوميتر وهذا على حد علم الباحثة ومن هنا فقد وقع اختيارها على هذه المشكلة وذلك بهدف أمداد السادة مدربي السباحة ببعض البيانات

والمؤشرات التي تفيد في عملية تصنيف وتوجيه السباحين المصريين ومن ثم الأرتقاء بمستوى زمن السباقات في ضوء هذه النتائج .

مصطلحات البحث:

-المؤشرات التمييزية : هي متغيرات ذو دلالة عالية يمكن الاسترشاد بها في توجيه الاداء .

(اجرائى)

-مكونات الحالة التدريبية : يقصد به اعداد وتهيئة الفرد من جميع الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية بصورة شاملة ومنتزعة للوصول به الى المستويات العالية في نوع النشاط الرياضى الممارس

(اجرائى )

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالى الى تحديد اهم مكونات الحالة التدريبية (البدنية -المهارية) (المميزة بين سباحى السرعة 50)متر (حرة ذو المستوى العالى عن العادى على جهاز محاكى للسباحة .

فروض البحث :

- يوجد تمايز بين سباحى السرعة 50)متر (حرة ذو المستوى العالى عن العادى فى بعض مكونات الحالة التدريبية (البدنية -المهارية) (على جهاز المحاكاة للسباحة قيد البحث .
- تتميز الدالة المميزة المعيارية وغير المعيارية بدرجة عالية من القدرة على التصنيف بين سباحى السرعة 50)متر (حرة ذو المستوى العالى عن العادى .

\*اجراءات البحث:

اولا :منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى بالاسلوب المسحى لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانيا :مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحى السرعة بنادى سموحة الرياضى الاجتماعى والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى لسباحة المسافات القصيرة والمشاركين فى بطولة الجمهورية والمقامة بنادى الجيش فى الفترة من (11- 16/2/ 2015) وذلك لارتفاع المستوى الفنى لهؤلاء السباحين وهم من المرحلة السنوية تحت 17 سنة ،حيث بلغ المجموع الكلى للعينة (30)سباح ، وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلى قوامها (10)سباحين لاجراء التجربة الاستطلاعية ،وبذلك بلغ عدد عينة البحث الاساسية (20) سباح تم اخضاعهم لتحليل التمايز بعد تقسيمهم لمجموعة مميزة وعددهم (10)سباحين و (10) آخرين مجموعة غير مميزة .

مواصفات عينة البحث :

يوضح الجدول التالي مواصفات عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي . )

جدول (1)

مواصفات عينة البحث في المتغيرات الأساسية

ن = 20

م	الدلالات الإحصائية ووحدة القياس	المجموعة المميزة ن = 10		المجموعة غير المميزة ن = 10	
		ع ±	س	ع ±	س
1	لسن سنة	0.71	16.32	0.61	16.13
2	لطول سم	2.11	172.70	4.48	172.10
3	لوزن كجم	10.10	70.76	6.69	68.25
4	لعمر التدريبي سنة	0.74	8.09	0.96	7.89

\* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.02

ثالثا :مجالات البحث :

المجال الزمني :

تم تنفيذ قياسات البحث في الفترة من 2015 / 2/4 الى 2015 / 2/6 حيث طبقت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2015 / 2 /4 الى 2015 / 5/5، بينما تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من 2015 / 5/ 8 الى . 2015 / 2/6

المجال المكاني :

حمام السباحة الخاص بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية وذلك لتوافر جهاز المحاكاة (Vasa فازا) ارجوميتر لتطبيق البحث الحالي .

رابعا :وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث كالاتي :-

1-الدراسة المسحية للدراسات السابقة والمرتبطة بمجال البحث :

قامت الباحثة بعمل مسح شامل للدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث الحالي والتي

تناولت أهم العضلات والمفاصل العاملة في سباحة الحرة سواء للطرف العلوى أو الطرف السفلى

ومنها دراسة كل معتر محمد الطاهر (20) (2013)،أينا مكلود (2010) InaMcleod

(24)،السيد عبد الحافظ على (3) (1996)، بهدف تحديد أهم العضلات العاملة في الجزء

العلوى (الذراعين -الجذع)، والجزء السفلى (الرجلين (في سباحة الحرة مرفق (1)،ومن ثم

إمكانية اختيار أنسب التمرينات التي تأخذ شكل الأداء الحركى لنوع السباحة التخصصية قيد

الدراسة الحالية،وذلك بعد حصر جميع التدريبات التي يمكن تنفيذها على جهاز المحاكاة للسباحة (

فازا Vasa) ارجوميتر ،مرفق . (2)

2- الاجهزة والادوات المستخدمة فى البحث :

جدول (2)

الاجهزة والادوات المستخدمة

1- ميزان طبي	لقياس وزن الجسم )بالكيلو جرام (
2-رستاميتير	لقياس الطول الكلي للجسم )بالسنتيمتر(
3- ساعة ايقاف	لتقنين شدة مقاومة الجهاز من خلال قياس زمن اداء كل تمرين على كل مقاومة على حد .
4- جهاز فزا	لتطبيق التدريبات الخاصة بسباحة 50متر حرة قيد البحث.
5- كاميرا فيديو ديجيتال	لتصوير متغيرات الأداء المهارى من على شاشة الجهاز وتصوير السباحين أثناء الأداء .

3-القياسات البدنية والمهارية :

تم التعرف على القياسات المستخرجة من شاشة جهاز المحاكاة (فزا Vasa) ارجوميتر مرفق (3)، وعدادهم (14) قياس منهم (8) متغيرات بدنية و (6) متغيرات مهارية وهما القياسات الخاصة بالدراسة الحالية وتتمثل فى الاتى :

أ -القياسات البدنية وتشمل على :

(اقصى قدرة للذراع اليمنى ، اقصى قدرة للذراع اليسرى، اقصى قدرة للرجل اليمنى ، اقصى قدرة للرجل اليسرى، متوسط القوة للذراع اليمنى، متوسط القوة للذراع اليسرى، متوسط القوة للرجل اليمنى، متوسط القوة للرجل اليسرى)

ب -قياسات الأداء المهارى وتشمل على :

( عدد الضربات فى الدقيقة ، طول الضربة للذراع اليمنى ، طول الضربة للذراع اليسرى، قوة الضربة لآخر ضربة ، زمن 50متر حرة، سرعة الضربة لكل 100متر لآخر ضربة )

خامسا :الدراسة الإستطلاعية :

- عينة الدراسة الأستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية للدراسة الحالية على عينة مماثلة للعينة الأساسية ، وعدادهم (10) سباحين،وقد بلغ متوسط سن العينة (16.22) سنة بإنحراف معيارى قدره (± 0.75) سنة ، وبلغ متوسط العمرالتدريبي (8.09) سنة بإنحراف معيارى قدره (± 0.74) سنة ، بينما بلغ متوسط الوزن لأفراد العينة (69.92) كجم بإنحراف معيارى قدره (± 6.10) كجم ، كما بلغ متوسط الطول الكلى لأفراد العينة (174.17)سم بإنحراف معيارى قدره (± 5.94) سم .

-تطبيق الدراسة الإستطلاعية :

تم تطبيق هذه الدراسة فى الفترة الزمنية من 2/4/ 2015 الى 5/5/ 2015 كالاتى

:

-يوم الخميس الموافق (2/4/2015) لتأكد من سلامة الجهاز والتدريب على كيفية إجراء التدريبات على الجهاز قيد البحث وتصميم أستمارة التسجيل بشكل يسمح بجمع البيانات الخاصة بكل سباح على حد .

-من يوم الجمعة الموافق ( 3/4/2015) إلى يوم الثلاثاء الموافق (5/5/ 2015) لإجراء عملية تقنين التدريبات على الجهاز قيد البحث وتحديد شدة مقاوماته حيث تعد هذه الدراسة خطوة اساسية للحصول على القياسات البدنية والمهارية الخاصة بشاشة الجهاز الالكترونية لإجراء عملية التمايز بين السباحين ذو المستوى العالى عن العادى، وقد تم تطبيقها بحمام السباحة الخاصة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (3)  
الجدول الزمنى لإجراء عملية التقنين على عينة البحث الاستطلاعية على جهاز المحاكاة (فازا Vasa) ارجوميتر

المقاومات	الفترة		عدد أفراد العينة	عدد أيام القياس على كل مقاومة والآخرى	أيام الراحة بين كل مقاومة
	من	إلى			
(1)	3/4/2015	5/4/2015	(10) سباحين	ثلاثة ايام على التوالى	(6/4- 7/4/ 2015)
(2)	8/4/2015	10/4/2015			(11/4- 12/4/2015)
(3)	13/4/2015	15/4/2015			(16/4- 17/4/2015)
(4)	18/4/2015	20/4/2015			(21/4- 22/4/2015)
(5)	23/4/2015	25/4/2015			(26/4- 27/4/2015)
(6)	28/4/2015	30/4/2015			(1/5- 2/5/2015)
(7)	3/5/2015	5/5/2015			

- أهداف الدراسة الإستطلاعية :

- 1-التأكد من دقة وكفاءة وصلاحية جهاز المحاكاة (فازا Vasa) ارجوميتر قيد البحث الحالى والشاشة الالكترونية الخاصة به والتدريب على طريقة تشغيلها .
- 2-تصميم أستمارات التسجيل بشكل يسمح بجمع البيانات بصورة سهلة ومنظمة .
- 3-التأكد من إمكانية تنفيذ وتطبيق التمرينات المختارة على الجهاز ومدى مناسبتها لمستوى السباحين عينة البحث .
- 4-تحديد الفترة الزمنية المستغرقة لتطبيق التدريبات المقترحة والترتيب المناسب لإجرائها وكيفية اخذ القياسات الخاصة بالبحث الحالى .
- 5-تحديد نوع المقاومة التى تتناسب شدتها مع سباحى السرعة من المقاومات الـ (7) الخاصة بالجهاز قيد البحث .

- نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- 1-تم التأكد من سلامة الجهاز المستخدم فى القياس وإمكانية إستعمال الشاشة الالكترونية بطريقة صحيحة .
- 2-تم إعداد وتجهيز أستمارات تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات البدنية والمهارية المستخرجة من الشاشة الالكترونية للجهاز قيد البحث لكل سباح على حدة مرفق . (4)

3- تم التأكيد من إمكانية تنفيذ وتطبيق التمرينات المختارة وفقا لطبيعة العضلات العاملة لنوع السباحة التخصصية على جهازا فازا Vasa ومدى مناسبتها لمستوى السباحين عينة البحث .

4- تم تحديد الفترة الزمنية لتطبيق التدريبات المقترحة وتحديد الترتيب المناسب لإجرائها والتعرف على كيفية اخذ القياسات من على الشاشة الالكترونية من خلال التصوير بواسطة كاميرا فيديو ديجيتال ثم نقلها في استمارة تسجيل بيانات السباحين وتسلسلها بشكل منظم مما ساعد ذلك على توفير الوقت والجهد .

5- تم تحديد نوع المقاومة التي تتناسب شدتها مع سباحى السرعة لاستخراج أهم المؤشرات التمييزية لمكونات الحالة التدريبية (البدنية -المهارية (لعينة البحث الأساسية ،و ذلك من خلال حساب متوسط زمن اداء التدريبات المقننة على جهاز المحاكاة قيد البحث لعينة البحث الاستطلاعية والمهارات الفنية التي تناسب كل مقاومة على حده ، مرفق . (5)

سادساً :الدراسة الأساسية :-

- تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تطبيق هذه الدراسة فى الفترة الزمنية من 8/5/2015 الى 2/6/2015 كالاتى:

-التطبيق الأول : تم فى الفترة الزمنية من 9/5/2015 - 8 ، وكان بهدف المقارنة بين سباحى عينة البحث الأساسية وعددهم (20) سباح تم تقسيمهما الى مجموعتين احدهم مميزة وعددهم (10) سباحين والاخرى غير المميزة وعددهم (10) ايضا وقد تم هذا التقسيم بناء على ارقامهم القياسية كما هو موضح بالجدول الاتى :

جدول(4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى متغير زمن 50 متر حرة لإيجاد صدق الاختبار  
ن= 20

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن= 10		المجموعة المميزة ن= 10		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
0.96	11.12*	2.22	0.61	29.05	0.42	26.84	ثانية	زمن سباحة 50متر حرة

\* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.22

يتضح من جدول (5) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى متغير زمن 50 متر حرة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة عند مستوى (0.05) ، حيث أن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة

ت (الجدولية عند هذا المستوى ،مما يدل ذلك على صدق قياس زمن 50) متر (حره قيد البحث.

-التطبيق الثانى : تم خلال الفترة الزمنية من 10/5/2015 إلى 2/6/2015، وقد تم إجرائه بمقر حمام السباحة الخاص بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية نظرا لتوافر جهاز المحاكاة) فازا (Vasa) ارجوميتر قيد الدراسة الحالية وكان بهدف تحديد اهم المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بسباحى 50 متر حره والتي تم قياسها من خلال الشاشة الالكترونية الخاصة بهذا الجهاز عند اداء سباحى عينة البحث الاساسية كل من التدريب رقم (8) ضربات ذراعين سباحة حره كاملة وتدريب رقم (20) ضربات رجلين سباحة حره كاملة على مقاومة (4) التي تم تصنيفها لسباحى السرعة بناء على زمن الاداء عليها والذي تمثل متوسطه فى (24.3) ثانية وهو زمن يقع ما بين متوسط زمن سباحى عينة البحث الاساسية فى سباق (50)متر حره مقارنة بباقي أزمنة متوسط الاداء على المقاومات الأخرى ،والجدول التالى يوضح توزيع الأيام والمدة الزمنية التى أستغرقت فى تطبيق الدراسة الاساسية:

#### جدول (5)

#### الجدول الزمنى لتطبيق الدراسة الأساسية

م	ايام القياس على الجهاز	تاريخ القياس	عدد أفراد عينة البحث الاساسية
1	(اليوم الاول) الاحد)	10 /5/2015	3
2	(اليوم الثانى) الخميس)	14/5/2015	5
3	(اليوم الثالث) الثلاثاء)	19/5/2015	2
4	(اليوم الرابع) السبت)	23/5/2015	3
5	(اليوم الخامس) الثلاثاء)	26/5/2015	2
6	(اليوم السادس) الخميس)	28/5/2015	2
7	(اليوم السابع) الثلاثاء)	2/6/2015	3
8	المجموع	————	20سباح

سابعاً : المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS فى معالجة النتائج وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.

-معامل التفلطح.

-تحليل التمايز الطبقي.

ثامنا : عرض ومناقشة النتائج :

جدول(6)  
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية والمهارية  
لسباحي (50) متر حرة  
ن = 20

م	الدلالات الاحصائية المتغيرات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفلطح	
1	المتغيرات البدنية	كجم	82.70	81.00	7.58	0.45	- 0.09	
2			64.20	63.50	7.08	0.09	- 0.72	
3			41.70	42.00	8.25	0.20	- 0.47	
4			27.60	28.00	6.66	0.18	- 0.95	
5			35.85	37.00	5.91	-	0.03	1.55
6			26.90	26.50	4.79	0.29	-	0.85
7			26.15	25.00	4.88	0.51	-	0.83
8			21.45	21.00	4.64	0.49	-	0.60
9	المتغيرات المهارية	سم	102.60	102.50	6.19	-	- 1.05	
10			88.25	88.50	5.30	-	0.81	0.69

-	-	3.01	25.50	24.85	عدد	عدد الضربات في الدقيقة	11
1.34	0.01				كجم	قوة الضربة لآخر ضربة	12
-	0.15	6.91	54.50	54.70	ثانية	سرعة الضربة لكل 100 متر لآخر ضربة	13
1.20	-	0.05	1.23	1.23		زمن (50) متر حرة	14
-	0.83						
1.00	0.18	1.13	28.23	28.26			

يتضح من جدول (6) والخاص بالمتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الألتواء للمتغيرات البدنية والمهارية لسباحي 50 متر حرة أن جميع قيم معاملات الألتواء تراوحت ما بين (-0.83) إلى (0.51) ، وبهذا يتبين أنحصار تلك القيم ما بين (± 3) ، وهو ما يشير إلى خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية ، مما يدل على تجانس أفراد البحث في تلك المتغيرات.

#### جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة إختبار ويلكز لمبادا وقيمة) ف (الأحادية للمقارنة بين السباحين المميزين وغير المميزين في المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي 50 متر حرة  
ن = 20

مستوى الدلالة	إختبار (ف) الأحادي	إختبار ويلكز لمبادا	العينة الكلية ن = 20		السباحين غير المميزين ن = 10		السباحين المميزين ن = 10		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات		
			ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		اليمينى	اليسرى	المتغيرات البدنية
.01	8.59*	0.68	7.58	82.70	5.50	78.50	7.20	86.90	كجم	اليمينى	اقصى قدرة للذراع	المتغيرات البدنية
.01	8.44*	0.68	7.08	64.20	6.07	60.30	5.93	68.10		اليسرى		
.00	12.10*	0.60	8.25	41.70	6.69	36.60	6.43	46.80		اليمينى	متوسط القوة للذراع	
.00	45.79*	0.28	6.66	27.60	3.35	22.10	3.90	33.10		اليمينى		
.00	89.15*	0.17	5.91	35.85	2.67	30.60	2.28	41.10	كجم	اليمينى	اقصى قدرة للرجل	
.00	41.61*	0.30	4.79	26.90	2.26	23.00	3.08	30.80		اليسرى		
.00	25.77*	0.41	4.88	26.15	2.42	22.50	3.85	29.80		اليمينى		

0.00	15.02*	0.55	4.64	21.45	3.27	18.40	3.75	24.50		اليسرى	متوسط القوة للرجل	
0.01	3.06*	0.85	6.19	102.60	6.45	100.30	5.26	104.90	سم	اليمنى	طول الضربة للذراع	المتغيرات المهارية
0.01	8.71*	0.67	5.30	88.25	5.06	85.30	3.79	91.20		اليسرى		
0.00	78.76*	0.19	3.01	24.85	1.27	27.50	1.40	22.20	عدد		عدد الضربات فى الدقيقة	
0.01	9.79*	0.65	6.91	54.70	5.48	50.70	5.95	58.70	كجم		قوة الضربة لآخر ضربة	
0.01	8.21*	0.69	0.05	1.23	0.03	1.25	0.04	1.20	ثانية		سرعة الضربة لكل 100 متر لآخر ضربة	

يوضح جدول (7) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة إختبار ويلكز لمبادا وقيمة (ف) الأحادية ومستوى معنوية الفروق بين السباحين المميزين وغير المميزين وجود فروق ذات دلالة احصائية لعدد (6) متغيرات عند مستوى (0.01) منهم (2) متغير بدنى وهما ( اقصى قدرة للذراع اليمنى، اقصى قدرة للذراع اليسرى (و (4) متغيرات مهارية لسباحى 50متر حرة وهم (طول الضربة للذراع اليمنى ،طول الضربة للذراع اليسرى ،قوة الضربة لآخر ضربة ،سرعة الضربة لكل 100متر لآخر ضربة (من اجمالى عدد (13) متغير، كما يتضح من نفس الجدول تفوق مجموعة السباحين المميزين عن المجموعة الغير المميزة فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وهو ايضا ما يوضحه شكل (1) .

#### شكل (1)

يوضح المقارنة بين السباحين المميزين وغير المميزين فى المتغيرات البدنية والمهارية لسباحى 50 متر حرة

ومن خلال فحص جميع هذه المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث الحالى والتي اظهرتها نتائج جدول (7) وشكل (1) يتضح ظهور معنوية كبيرة عند مستوى (0.01) فى كل من متغيران (اقصى قدرة للذراع اليمنى، اقصى قدرة للذراع اليسرى (والتي تعد من المتطلبات الأساسية لسباحى 50متر حرة ، وتتفق نتيجة هذه الدراسة الحالية مع ما اكده ويليامز وآخرون Wilyams et al (2001) بأن ضربات الذراعين فى سباحة الحرة هى المنبع الأساسى للقوى المحركة ولدى بعض السباحين تعد المصدر الوحيد للقوى المحركة داخل الماء (50 : 28) .

وهذا ما اكده محمد صبرى عمر (1993) على أهمية الذراعين فى طرق السباحة المختلفة خاصة سباحة الحرة والتي تعد من أسرع طرق السباحة على الإطلاق ، كما أشار إلى أن حركات الذراعين تعتبر المصدر الأساسى للقوى المحركة فى السباحة، وتتم حركات الذراعين خلال المدى

الحركى لمفصلي الكتفين بواسطة العضلات العاملة على الذراعين والكتفين والحزام الصدري بصفة أساسية، ومن خلال تحرك الذراع واليد في الماء تتولد القوى التي تؤدي إلى تحرك السباح

(17:102)

و تدعم نتيجة الدراسة الحالية ما أشارت اليه دراسة كل من حسن محمود الوديان،محمد على أبو الكشك (6)(2000) الى أن سباحي الزحف يجب أن يتميزوا بقوة العضلات الخاصة بالذراعين لأمكانية تحقيق أفضل المستويات العالية ، ويضيف كونسلمان (1998) consilman الى أن استخدام حمل تدريب داخل وخارج الماء في السباحة ضد مقاومة يؤثر بشكل إيجابي في القوة العضلية للسباح والتي ترتبط ارتباطاً كبيراً بالمستوى الرقمي (26:22) .

و في هذا الصدد يشير طلحة حسام الدين (1994) الى أن استخدام الأجهزة والوسائل التدريبية في بداية التدريب ضد مقاومة مقننة يعد من أكثر الوسائل فاعلية في تحسين القوة العضلية فالأداء فيها يتطلب تحقيق توازن الجسم ككل مع الأداة والمقاومة المستخدمة ،مما يخدم الأداء المهاري نفسه عندما يؤدي التدريب بنفس الأسلوب في الرياضة المعنية مما يؤدي إلى إشتراك مجموعات عضلية أكثر في الأداء(213 : 10) . ، وهو ما تم مراعاته في الدراسة الحالية نتيجة اداء تدريبات لضربات الذراعين والرجلين في سباحة (50)متر حرة باستخدام مقاومة مقننة لجهاز المحاكاة (Vasa)ارجوميتر وبالتالي التواصل الى أفضل المؤشرات البدنية والمهارية المميزة بين سباحي المجموعة المميزة عن غير المميزة .

كما يتضح من نفس الجدول (7)والشكل رقم (1)تفوق المجموعة المميزة عن غير المميزة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لسباحي 50متر حرة ،كما أظهرت نتائج نفس الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01)في كل من متغير (طول الضربة للذراع اليمنى واليسرى، قوة الضربة لآخر ضربة ،سرعة الضربة لكل 100متر لآخر ضربة (وهي تعد من أهم الركائز الأساسية لتطوير المستوى الرقمي للسباحين .

وفي هذا الصدد يؤكد كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، حازم حسين سالم (2011) الى أهمية قياس كل من طول الضربة وسرعة السباح حالياً حيث يعدوا من الأمور شائعة الاستخدام في السباحة التنافسية ، فقد أصبحت هذه القياسات من أهم القياسات الفنية التي يتم قياسها سواء في التدريب أو المنافسات ، وقد أرجعوا أهمية التعرف على عامل طول الضربة في السباحة حيث يعتبر من أهم الركائز الأساسية لتطوير كل من المستوى الفني والرقمي فهناك اتجاه حديث في تدريب السباحة لزيادة الأهتمام بطول الضربة أكثر من عدد الضربات لكي تتم السباحة بصورة أفضل

(1 : 58) ، (63)

ويضيف باتريك بلايوه (1999) Patrick Pelayo ان متغير طول الضربة Stroke Length (SL) يعد من المكونات الرئيسية لسرعة السباحة ، كما يعتبر العمود الفقري في العديد من الدراسات التي أهتمت بدراسة النسبة المثالية بين طول الضربة وعلاقتها بالسرعة ،وقد أوضح أنه من خلال تحليل هذين المتغير يصبح المدرب قادراً على متابعة الأداء ، وذلك من خلال ملاحظة النقطة التي قلت عندها طول الضربة ، فكلما زادت السرعة التي يحدث بها ذلك كلما أصبح الأداء أكثر فاعلية (3 : 27) .

وتوضح دراسة أيمن كمال كامل (5)(2007) أن السباح الذى يستطيع المحافظة على أفضل طول ضربة هو الأسرع، فطول الضربة يعتبر من أفضل المعايير لتحقيق النجاح و الأرتقاء المناسب بمسابقات السباحة ، فمن خلاله يمكن تحسين ميكانيكة قطع مسافة السباق الكلية حيث يدل على القوى المحركة التى يستطيع السباح إنتاجها من خلال حركة الذراعين فى الماء ، فكلما زادت المسافة التى يتحركها السباح فى الماء نتيجة ضربة ذراع كاملة دل ذلك على قدرة هذا السباح على توليد قوة محرك أكبر من خلال ضربات الذراعين .

وفى هذا الصدد تؤكد دراسة جريج وبندرجاست Graig & Pendergast (23)(1997) أن زيادة طول الضربة أثناء التدريب مع الاحتفاظ بالحد الأدنى من معدل الضربة ، أى معدل ضربات بطيء يصل من 20 إلى 25 ضربة فى الدقيقة يساعد على تحسن الأداء المهارى لسباحة الزحف لدى سباحى المستوى العالى ، كما أشارت نتائج دراستهم إلى أن السباحين ذو السرعة القصوى كانوا أكثر تفوقا فى طول الضربة عن السباحين الأقل سرعة ، فزيادة مسافة الضربة تؤدي إلى زيادة السرعة ، وهذا يوضح بدوره أهمية هذه المتغيرات وأنعكاسها على سرعة السباحين ، لذا يجب عليهم الأهتمام بطول الضربة والوصول بها إلى أمثل شكل من خلال العمل على الأقل من عدد الضربات وهذا ما اوضحته نتائج الدراسة الحالية من خلال جدول (7) وشكل (1) من تفوق المجموعة المميزة عن غير المميزة فى متغير طول الضربة وبالتالي قوة الضربة وسرعة السباحين .

وهذا ما اشارت اليه دراسة سامى محمد حسن (8) (1995) الى أن السرعة القصوى للسباح خلال قطع مسافة السباق ترتبط أساساً بزيادة متوسط طول الضربة وقلة عدد الضربات ، لذا يجب أن يشمل التدريب على مسافات تؤدي بعدد ضربات قليلة بهدف الوصول لاطول ضربة كوسيلة لاكتساب السرعة .

كما أتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة محمد حسن محمد (16) (2002) والتي أوضحت أن من أكثر العوامل أهمية للأداء المهارى للسباحين هى طول الضربة والتي تنعكس على سرعة السباح فى الماء والتي يعبر عنها بالزمن الذى يحققه أو ما يعرف بالأنجاز الرقمى له، بأعتبار أن السرعة هى الناتج النهائى للأداء ومقياس لفاعلية الأداء فى نفس الوقت ، فالسرعة تحدث نتيجة ضربات الذراعين والرجلين كوسيلة لإنتاج القوى المحركة .

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة والتي أوضحتها نتائج جدول (7) وشكل (1) يتضح تحقيق صحة الفرض الاول والذى يشير إلى وجود تمايز بين سباحى السرعة (50 متر ) حرة ذو المستوى العالى عن العادى فى بعض مكونات الحالة التدريبية (البدينية -المهارية) على جهاز المحاكاة للسباحة قيد البحث .

ولكن على الرغم من تحقيق صحة الفرض الاول ترى الباحثة ان الفروق ذات الدلالة الاحصائية والتي تم التواصل اليها باستخدام الطرق الاحصائية البسيطة تشبه الى درجة كبيرة ما توصل اليه الباحثين فى البحوث والدراسات السابقة والتي استخدمت فيه اختبار) ت (الفروق بين العينات البسيطة ، وهى فروق قد ترجع للخصائص العامة لعينة سباحى المستوى العالى دون اى تأثير على نواحي التفوق، كما قد ترجع للتاثير المتبادل بين القياسات بعضها البعض وهى فى اغلب الحالات لا تحدد بشكل حاسم المواصفات الخاصة بالسباحين ذو المستوى العالى والتي قد يرجع لها تميزهم عن السباحين ذو المستوى الاقل ، ومن ثم سوف تقوم الباحثة بدراسة تلك المتغيرات

باستخدام تحليل التمايز وهو احد اساليب التحليل الاحصائية ويستخدم لايجاد افضل توليفة خطية لمجموعة من المتغيرات يكون لها القدرة على تصنيف المجموعات الى مجموعتين باعلى درجة من الدقة وهو ما اظهرته نتائج الجدول التالي رقم (8) .

جدول(8)

الترتيب	الدالات الاحصائية المتغيرات	قيمة إختبار ويلكز لمبادا	قيمة ف	مستوى الدلالة
1	اقصى قدرة للرجل اليمنى	0.17	89.15*	0.01
2	متوسط القوة للرجل اليسرى	0.06	122.72*	0.01
	الكامن الجذر		14.44	
	النهائى لمبادا ويلكز إختبار		0.065	
	التجميى الارتباط معامل		0.967	
	المكافئ 2كا مربع قيمة		46.53	
	المتجمع التباين نسبة		100%	

ترتيب إدخال المتغيرات قيد البحث لمعادلة التمييز المستخلصة بين السباحين المميزين وغير المميزين

يتضح من جدول (8) والخاص بترتيب ادخال متغيرات البحث لمعادلة التمايز وقيمة اختبار ويلكز لمبادا لمعنوية الإضافة ان كل من متغيران) اقصى قدرة للرجل اليمنى، متوسط القوة للرجل اليسرى (من أهم المتغيرات التى لديها القدرة على التمييز بين سباحى المستوى العالى وسباحى المستوى العادى بل وتعد من اكثر وا هم المتغيرات تأثير فى سباحة 50متر حرة حسب ترتيب أهميتها فى الإدخال، حيث ادى استخدام طريقة ادخال المتغيرات على مراحل مع تطبيق إختبار ويلكز لمبادا والخاص بالتحكم فى عملية الإدخال والتوصل إلى أفضل توليفة لمتغيرات الاداء المهارى لسباحة 50متر حرة ذات الدلالة الإحصائية وباعلى درجة ممكنة من الدقة الى استخلاص دالة تمييز فسرت 100% من التباين بين المجموعتين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط التجميى (0.967) مما يشير إلى إمكانية عالية على التصنيف، ولتحديد درجة مساهمة المتغيرات المستخلصة من عملية التمييز بين المجموعتين تم استخلاص دالة التمايز المتضمنة لجميع المتغيرات ذات القدرة على التمييز من خلال صورتين، (الصورة الاولى (وهى الدالة المميزة المعيارية ذات المعاملات المعاييرة التى تعبر على الوزن النسبى لكل متغير بالنسبة لغيره من المتغيرات فى الدالة مع عدم وجود قيمة ثابتة فى الدالة، (الصورة الثانية (الدالة المميزة غير المعيارية ذات المعاملات غير المعاييرة التى تعبر على الوزن الحقيقى لكل متغير فى دالة التمييز ولكن مع وجود قيمة ثابتة اضافة فى الدالة كما هو موضح فى جدول (9) .

جدول(9)

الدالة المميزة المعيارية وغير المعيارية وقيم الثوابت للمعادلات المستخلصة

م	المعالجات	ثوابت المعادلة غير المعيارية	ثوابت المعادلة المعيارية
	الإحصائية المتغيرات		

1	اقصى قدرة للرجل اليمنى	1.045	2.598
2	متوسط القوة للرجل اليسرى	-0.616	-2.169
	قيمة المقدار الثابت	-24.23	
مكافىء الدالة المميز لمتوسط المجموعة بالمعادلة غير المعيارية:			
	( المجموعة الاولى ) السباحين المميزة 3.605		)
	( المجموعة الثانية ) السباحين غير المميزة 3.605-		)

يتضح من جدول (9) والخاص بمعاملات دالة التميز المعيارية وغير المعيارية وقيم الثوابت للمتغيرات قيد البحث لسباحة 50 متر حرة قدرة كل من متغيران) اقصى قدرة للرجل اليمنى، متوسط القوة للرجل اليسرى (في التمييز بين السباحين المميزين وغير المميزة، وتعد هذه المتغيرات من القدرات البدنية الهامة التي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الأداء والتي تسهم في تحسين مستوى الإنجاز الرقوى لسباق (50) متر حرة، كما تعد من اهم المتغيرات التي يمكن في ضوئها وضع نموذج استرشادي لسباحى السرعة كما يوضحها نتائج جدول . (10)

#### جدول (10)

نتائج استخدام الدالة المميزة فى إعادة تصنيف كلاً من السباحين المميزين وغير المميزين عينة البحث

المجموعة	الخصائص	المجموع الأول	المجموع الثانى
السباحين المميزين	عدد العينة	10	0
	التصنيف نسبة	100%	0%
السباحين غير المميزين	عدد العينة	0	10
	التصنيف نسبة	0.0%	100%

يتضح من جدول (10) ان نسبة نجاح المعادلة فى تصنيف عينة البحث بلغت 100% فى قدرتها على التصنيف بين السباحين المميزين و غير المميزين الى مجموعتين وذلك تبعا للخصائص المميزة لهم والتي تمثلت بشكل اكثر وضوحا فى متغيرات قوة عضلات الرجلين والتي اظهرتها نتائج كل من جدول . (9) (8)

وتأكيداً لأهمية قوة عضلات الرجلين فى السباحة بصفة عامة وسباحة الحرة بصفة خاصة والمتمثلة فى كل من قياس) اقصى قدرة للرجل اليمنى، متوسط القوة للرجل اليسرى (باستخدام جهاز) فازا (Vasa) قيد البحث والتي أظهرته نتائج كل من جدول (9) (8) ، فقد أوضحت العديد من المراجع العلمية فى مجال التخصص إلى أهمية قوة عضلات الأطراف لدى السباحين، حيث يشير عصام محمد أمين (2000) إلى أهمية القوة المطلقة لعضلات الطرف السفلى بدأ من مفصل الفخذ الركبة أنتهاءً برسغ القدم ، حيث أشار إلى أن مفصل الفخذ يعتبر محور إرتكاز حركة الرجلين فهو المسئول عن أداء ضربات الرجلين والتي تلعب دورا جوهريا فى محافظة السباح على الوضع الأفقى داخل الماء كما تمثل عامل هام فى مستوى الأداء المهارى للسباحين : (12) .

وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية ومنها دراسة شريف على محمد (9) (2008)، أحمد سامى عبد الرحيم (2) (2005)، محمد حسن محمد (16) (2002) على أهمية قوة عضلات الرجلين فى سباحة الزحف ، حيث تعتبر من اهم موالدات القوى الاساسية المسببة لحركة السباح للأمام داخل الماء وأن كانت تسهم بنسبة % 30 من سرعة السباح مقارنة بالذراعين التى تساهم بنسبة % 80، إلا أنها تمثل عامل هام فى التغلب على مقاومة الماء التى تعترض السباح أثناء قطع مسافة السباق خاصة فى المسافات القصيرة .

وتعتمد نتيجة الدراسة الحالية التى أوضحتها نتائج كل من جدول (9) (8) دراسة السيد عبد الحافظ على (3) (1996) والتى اكدت على وجود علاقة طردية ايجابية موجبة بين المتغيرات البدنية ومتغيرات الأداء المهارى (والتي منها) طول الضربة ، زمن السباحة ، سرعة السباح ( ) ، حيث أشار إلى أن تطوير الأداء والأنجاز الرقوى فى السباحة يرتبط بدرجة كبيرة بالعمل على تحسين مدخلات الأداء البدنى والتي من أهم القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة للرجلين لدى السباحين.

وقد ترجع الباحثة ظهور هذان المتغيران قيد الدراسة الحالية وهما) اقصى قدرة للرجل اليمنى، متوسط القوة للرجل اليسرى (في التمييز بين السباحين المميزين وغير المميزه دون غيرها من القدرات البدنية للذراعين الى وجود قصور من جانب بعض مدربي السباحة بالأندية المصرية فى طرق تدريب السباحين الناشئين وتركيز تدريبهم على بعض العضلات العاملة للطرف العلوى) الذراعين (او السفلى) الرجلين (دون الاخرى سواء داخل الماء او اثناء التدريب الارضى هذا من جانب ،بالاضافة الى عدم وعيهم بأهمية استخدام أجهزة التدريب المستحدثة والأعتماد فقط على أساليب التدريب التقليدية والتي تؤدي إلى حدوث تحسنت طفيفة فى مستوى خصائص الأداء المهارى ومن ثم لا يحدث تقدم فى مستوى الأنجاز الرقوى للسباحين المصريين عند مقارنة أزمتههم بسباحى المستوى العالى.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارات إليه دراسة هدى محمد الخضرى (1998) (21) إلى أن قوة المجموعات العضلية للرجلين جاءت كمساهم أول فى معدل ضربات الرجلين داخل الماء فى سباحة 25 متر زحف بنسبة مساهمة حوالى % 66.538، وأيضاً لقوة الشد للرجلين داخل الماء بنسبة مساهمة بلغت % 79.432 مما يؤكد ذلك على أهمية العمل على تطوير القوة العضلية للرجلين فى سباحة الزحف .

وهذا ما اوضحه محمد صبري عمر (1993) إلى أنه تعتبر حركات الرجلين من مصادر القوى المحركة لجسم السباح وإكسابه السرعة خلال الماء، وأن كان إسهام الرجلين فى القوى المحركة يختلف حسب طريقة السباحة المستخدمة، فتلعب حركات الرجلين دوراً بارزاً فى طرق السباحة المختلفة ويخضع إنتاج القوى المحركة من خلال حركات الرجلين لنفس النظريات التى تفسر كيفية تكوين القوى المحركة فى السباحة (المقاومة، الرفع، الدوامية (وخصوصاً أن شكل القدمين يمكن للفرد أن يستخدمها بطريقة مماثلة لليدين فى إنتاج القوى ، وتتكون ضربات الرجلين مثل الذراعين من مرحلتين هما المرحلة الأساسية وهي مرحلة الدفع و توليد القوة والمرحلة الرجوعية مما يؤكد ذلك على أهمية ضربات الرجلين فى طرق السباحة المختلفة عامة ومنها سباحة الحرة خاصة .

وتؤكد نتيجة الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة زياد محمد أمين (7) (2000) أن قوة عضلات الرجلين والتي يمثلها اختبار قوة العضلات المادة والمثنية للفخذ، الساق، القدم من المتغيرات المميزة بين السباحين ويرجع ذلك إلى أهميتها الواضحة أولاً على الدلالة على القوة العضلية المطلقة في السباحة لتأثيرها في ضربات الرجلين بشكل خاص .

كما توصل شريف على محمد (9) (2008) في دراسته إلى أهمية قوة عضلات الرجلين وأكد على تنمية هذه القدرة لتوليد القوى المحركة لسباح (50) متر، 100 متر (حرة)، ويرى محمد على القط (2005) أن ضربات الرجلين القوية تكون لها أفضلية كبيرة عند سباحي السرعة في السباحة الحرة، فالسباحون في هذه المسابقات يستخدمون عادة 6 ضربات رجلين، فهذه الضربات تساعدهم نسبياً بمزيد من السرعة عن تلك الضربات التي يؤديها السباحين الآخرين في سباقات المسافات المتوسطة والطويلة، وبالتالي فإن أداء ضربات الرجلين لسباحي السرعة تلعب دوراً هاماً في تقدم السباح للامام اثناء قطع مسافة السباق، لذا يجب أن تكون قوية لتحقيق افضل المستويات الرقمية

35: 19) ، (37)

ومما سبق ترى الباحثة أهمية قوة عضلات الرجلين كاحدى المصادر الرئيسية للقوة المحركة في السباحة، حيث أن نقص معدلات بعض القدرات البدنية الأساسية لسباحي الحرة والتي منها قوة الرجلين ينتج عنها عدم قدرة السباح للوصول إلى الشكل و الأداء السليم للحركة و ظهور بعض الأخطاء الفنية المتعددة في حركات الرجلين مما يؤثر بشكل سلبي ومباشر على زمن الأداء في المسابقات المختلفة خاصة سباق 50 متر حرة .

ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة والتي أوضحتها نتائج كل من جدول من (10) (9) (8) يتضح تحقيق صحة الفرض الثانى والذى يشير إلى تمييز الدالة المميزة المعيارية وغير المعيارية بدرجة عالية من القدرة على التصنيف بين سباحي السرعة (50) متر (حرة) ذو المستوى العالى عن العادى .

#### • الأستنتاجات:

فى حدود أهداف البحث والإجراءات المتبعة والأسلوب الإحصائى المستخدم أمكن التوصل إلى الأستنتاجات التالية:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة السباحين المميزين وغير المميزين فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والمتمثلة) اقصى قدرة للذراع اليمنى، اقصى قدرة للذراع اليسرى، متوسط القوة للذراع اليمنى، متوسط القوة للذراع اليسرى، اقصى قدرة للرجل اليمنى، اقصى قدرة للرجل اليسرى، متوسط القوة للرجل اليمنى، متوسط القوة للرجل اليسرى ،طول الضربة للذراع اليمنى، طول الضربة للذراع اليسرى، عدد الضربات فى الدقيقة، قوة الضربة لآخر ضربة، سرعة الضربة لكل 100 متر لآخر ضربة ( لصالح المجموعة المميزة.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01) فى عدد (2) متغير بدنى وهما (اقصى قدرة للذراع اليمنى، اقصى قدرة للذراع اليسرى (بين مجموعة السباحين المميزين وغير المميزين لصالح المجموعة المميزة .

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01) فى عدد (4) متغيرات مهارية لسباحى (50متر حرة وهم )طول الضربة للذراع اليمنى ،طول الضربة للذراع اليسرى، قوة الضربة لآخر ضربة ،سرعة الضربة لكل 100متر لآخر ضربة ( متغيرات بين مجموعة السباحين المميزين وغير المميزين لصالح المجموعة المميزة .

4-نتائج تحليل التمايز بين السباحين المميزين وغير المميزين اظهرت متغيران مميزان بينهما (هما) اقصى قدرة للرجل اليمنى،متوسط القوة للرجل اليسرى (في التمييز بين السباحين المميزين وغير المميزة، وتعد هذه المتغيرات من القدرات البدنية الهامة التى تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الأداء المهارى وبالتالي تسهم فى تحسين مستوى الإنجاز الرقمى لسباحى (50)متر حرة .

5-نتائج الدالة المميزة المعيارية وغير المعيارية لها القدرة على تصنيف سباحى الحرة الى مجموعتين بنسبة. 100%

• التوصيات : فى ضوء نتائج البحث التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

1-استخدام المتغيرات والقياسات المستخلصة كاسلوب أولى فى عملية تصنيف السباحين المبتدئين فى رياضة السباحة عامة.

2-استخدام الدالة المميزة المعيارية وغير المعيارية فى التنبؤ بالسباحين المميزين فى سباحة 50متر حرة.

3-اهتمام المدربين بتدريبات القوة العضلية للرجلين والتركيز عليها خلال التدريب الارضى فهى من من مصادر القوى المحركة لجسم السباح وإكسابه السرعة فى الماء.

4-إجراء المزيد من البحوث والدراسات على جهاز فازا (Vasa) ارجوميتر قيد الدراسة الحالية على طرق السباحة الأخرى للتعرف على اكثر المتغيرات البدنية والمهارية المميزة بين سباحى المسابقات المختلفة .

5-حث السادة مدربي السباحة بصفة عامة وسباحى المسافات القصيرة (50) متر (حرة بصفة خاصة وكذلك المسئولين بالاتحاد المصرى للسباحة على الاستفادة من نتائج هذه الدراسة فى المجال التطبيقى لإسهامها بشكل فعال فى الارتقاء بمستوى أداء السباحين المصريين .

المراجع:

اولاً : المراجع العربية :

1.	أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، حازم حسين سالم	(2011):	الاتجاهات المعاصرة فى تدريب السباحة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
----	--	---------	---

2.	أحمد سامى عبد الرحيم	(2005): تأثير برنامج مقترح على طاقة الشغل والمستوى الرقوى لسباحى الحرة والصدر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا .
3.	السيد عبد الحافظ على	(1996): تأثير استخدام تدريبات البليومتر كرس على الأناجاز الرقوى فى السباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية .
4.	أمال أحمد الحلبى، السيد سيد سعد	(1996): تحليل التمايز بين السباحين والسباحات فى القياسات البدنية ، نظريات وتطبيقات ، العدد سبعة وعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية
5.	أيمن كمال كامل	(2007): تأثير استخدام أساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج وداخل الوسط المائى على مستوى الأداء البدنى والإنجاز الرقوى لناشئ السباحة ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
6.	حسن محمود الوديان محمد على أبو الكشك	(2000): أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على سباحة 100 متر حرة بطريقة الزحف على البطن ، نظريات وتطبيقات، العدد السابع والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
7.	زياد محمد أمين	(2000): تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء فى سباحة الصدر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية.
8.	سامى محمد حسن	(1995): دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية لسباحى المستوى العالى، نظريات وتطبيقات، العدد الرابع

والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.			
تأثير برنامج تدريبي بالمقاومات على بعض المكونات البدنية ومستوى الأنجاز الرقعى لسباحى الحرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.	(2008):	شريف على محمد	9.
الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .	(1994):	طلحة حسام الدين	10.
التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، الاسكندرية.	(2005):	عصام الدين عبد الخالق	11.
مدخل إلى تاريخ وتعليم التكنيك الحديث للسباحة (زحف -ظهر )، طبعة أولى ، رجب للكمبيوتر الأسكندرية .	(2000):	عصام محمد أمين	12.
تطبيقات حديثة فى السباحة (تخطيط ، تعليم ، تدريب ، أنقاذ )، المركز العربى للنشر ، القاهرة .	(2000):	مجدى محمود شكرى	13.
القياسات الجسمية والبدنية المميزة بين لاعبى الغطس المصريين والأجانب، نظريات وتطبيقات، العدد الخامس والستون ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.	(2008):	محمد أحمد وردة	14.
أختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .	(2001):	محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان	15.
إستخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الأنجاز الرقعى، رسالة دكتوراه ، كلية التربية	(2002):	محمد حسن محمد	16.

الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية			
هيدروديناميكا الأداء فى السباحة ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .	(1993):	محمد صبرى عمر	17.
تحليل تمايز سباحات المستوى العالى عن العادى فى السباحة الزحف على البطن ، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.	(1991):		18.
أستراتيجية التدريب الرياضى فى السباحة ، الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر، القاهرة .	(2005):	محمد على القط	19.
تقويم ميكانيزمات) آليات (الأداء لبعض الأختبارات التخصصية لتوجيه العملية التدريبية لسباحى السرعة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.	(2013):	معتز محمد الطاهر	20.
تأثير بعض تدريبات صندوق الوثب على معدل ضربات وقوة عضلات الرجلين وعلاقتها بزمن سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، نظريات وتطبيقات، العدد الثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.	(1998):	هدى محمد الخضرى	21.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

22.	Counsilman .j.F.,	(1998):	The Science Of Swimming Pehman Book , landon.
23.	Graig , A . B , Pendergast, D . R	(1997):	Relationships Of Stroke Rate Distance Ber Stroke and

			Velocityion Competitive Swimming Medicine and Science in Sports .
24.	Ina Mcleod .,	(2010):	Swimming Anatomy , Library F congress Cataloging – In Publication date .
25.	Maglischo, E.w.,	(2003):	Swimming Fastest , The Essential Performance On Technique, Training and Program Designe , Human Kinetics, USA.
26.	Mcadle,W.D.; Katch, F; J,V.L.,	(1996):	Exercise Physiology, Energy, Nutrition, and Human Performance 4thEd . Williams & Wilkins,Co, Baltimre.
27.	Patrick Pelayo .,	(1999):	Stroking Parameters Intop Level Swimmers With a Disability, Medicine & Science In Sports & Eercise , Vol – 31 – No12 – P, De Cember.
28.	Wilyams B , Sindair .P, Galleway,M.,	(2001):	Dose Rercise Of Assisted Free Style Swimming Efect Stroke Mechanisins Sydeny University , Australia.

29.	<a href="http://vasa Trainer.com/training-resources/coaching.html">http://vasa Trainer.com/training-resources/coaching.html</a> .
30.	WWW.Vasa Trainer.Com.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

