

"إعداد جداول معيارية للصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي الصدر للناشئين"

أ.د./ صالح محمد صالح
 أ.د./ خالد محمد عبدالكريم
 د/ أمل نادي محمد
 أ.د./ الشيماء أحمد عبدالحميد أحمد

المقدمة:

تعتبر السباحة من أهم الرياضات علي المستوى العالمي، والتي يمكن لكلا الجنسين ممارستها بأشكالها المختلفة سواء الترفيهيه أو التنافسية أو غيرها وتعرف السباحة بأنها أحد الأنشطة المائية المتعدده التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي ومن الفوائد التي يجنيها ممارسو السباحة أنها تعمل علي إشتراك كافة عضلات الجسم بحيث تساعد علي النمو الشامل والمتزن لعضلات الجسم وهي تحقق توازن في النمو العضلي بشكل أفضل من الرياضات الأخرى. (٣:٦)

ويشير "محمد علاوي" (١٩٩٤) أن معظم علماء التدريب إتفقوا علي أن تنمية القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي يساعد في الحصول علي أعلى المستويات وأن تنمية القدرات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية حيث يستطيع الفرد الرياضي عدم إتقان المهارات الحركية الأساسية المناسبة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حاله إفتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط وتعتبر تنمية القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية، وتتنوع القدرات البدنية تبعاً لنوع النشاط الرياضي وكلما تحسنت القدرات البدنية أرتفع أداء المستوى المهاري. (٨٠:١١)

والسباحة كإحدى الرياضات المائية تتميز بتعدد مسافات وأواعها كما أنها تختلف عن سائر الأنظمة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه ووضع الجسم الأفقي أثناء الأداء وطريقته التنفس حيث أن السباحة تستخدم الوسط المائي للتحرك وفق قواعد وقوانين خاصة لذا نجد أنه من الضروري أن تتوفر في ممارستها قدرات بدنية خاصة تعني متطلبات أدائها الأمر الذي دعي العديد من العلماء والباحثين بإجراء الدراسات والبحوث لتحديد تلك القدرات ودراسة علاقه بينهما وبين مستوى الأداء في تلك الرياضة، وذلك لأهميتها هي: القوة، والسرعة، المرونة، والتحمل، التوافق. (٨: ١٣)

حيث تذكر "ناديه سرور" (١٩٩٩م) نقلاً عن بارو **Barrow**، وماكجي **Mcgee** ويتفق كلاً من "ويلمور **Wilmore**، كوستيل **Costil**" (١٩٩٩م)، "محمد مصطفى" (٢٠٠٠م) أن القوة العضلية **Muscular strength** تعتبر أحد القدرات البدنية الخاصة برياضه السباحه ان القوة العضليه من أهم العوامل الديناميكية المؤثرة في الأداء الحركي (خاصه في السباحه) حيث تتوقف كميته الحركه علي العلاقه بين حجم القوة المبذولة ومقدار مقاومه وذلك يتحسن بالتدريب، فالقوة العضليه تؤثر بصورة مباشره علي سرعه الحركه وتحمل أداء المهارة. (١٨:١٧) (١٠: ٤٠٨) (١٨: ١٤، ١٥)

حيث يري "محمد علي القط" (٢٠٠١م)، "ناديه سرور" (١٩٩٩م) نقلاً عن "ماك لوي **Mack Loway**" أيضاً أن السرعة **speed** تعتبر من القدرات البدنية الهامه للسباحه ان السرعة تعد المكون الرئيسي في

* أستاذ تدريب الرياضات المائية المتفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة سابقاً،

كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

** أستاذ تدريب الفوص بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

*** مدرس تدريب رياضات الدفاع عن النفس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة -كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

**** باحثة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

السباحة القصيره وترتبط بالعديد من المكونات البدنيه الأخرى حيث أن القوه الممزوجه بالسرعه تعطي القدره وترتبط أيضا بالتحمل والرشاقه والمرونه والتوافق، وهي مكون هام في أنشطه عدو وسباحه المسافات القصيره. تعبر رياضه السباحه احدي اهم الرياضات التنافسيه والتي تطورت بهدف الوصول الي افضل مستويات الانجاز، كما ان السباحه من الرياضيات التنافسيه الرقميه الهامه والهدف من الاشتراك في سباقات السباحه هو تحسين الازمنه المسجله في السباقات المسجله. (١: ٢) (٢: ٢)

والسباحه هي احدي فروع الرياضيات المائيه بل هي الاساس لجميع انواع الرياضيات المائيه المدرجه ضمن المسابقات الاولمبيه وقد شهد التاريخ تطورا بالغا سواء كان ذلك في طريقه الاداء او مستوي الانجاز الذي ظهر جليا في تساقط الارقام العالميه والاولمبيه، فقد مر الاداء بتطور ملحوظ منذ اكتشاف اللعبه حتي تاريخنا الحالي، وقد تطور حتي أصبح علي مستوي يؤهل المتسابق لتحقيق افضل المستويات. (٥: ٢) (١٤: ١) وقد اورد "عبدالحق سيد عبدالباسط" نقلا عن "tittil & muscherk" (٢٠٠٦م) ان تدريب السباحه قد خطي خطوات واسعه نحو التقدم والرقى في العصر الذي نعيشه ويعتبر تحقيق المستويات العليا من مظاهر التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات العالميه والاولمبيه كدليل علي رقيها وكان هذا التقدم نتاج للتجارب والبحوث المختلفه في مجال تدريب السباحه، وان تحقيق مستوي رقمي متقدم يعتمد علي ما يمتلكه السباح من امكانيات وقدرات جسميه وبدنيه حيث ان الافتقار في التكوين البدني والقدرات البدنيه يؤدي الي عدم امكانيه الوصول الي مستوي رقمي عالي وان الفروق الرقميه بين الافراد انما هي صوره حقيقه لقدراتهم البدنيه والجسميه. (٣، ٢: ٧)

كما اشار "محمد علي القط" (٢٠٠٢م) الي ان السباحه تعتبر احدي الانشطه البدنيه المتميزه كنشاط رياضي له اهميته في البطولات والدورات الاولمبيه مما يكسبها اهميه خاصه تتضح في الاهتمام باستخدام طرق واساليب البحث العلمي والاستفاده من نتائج الدراسات والبحوث التي تناولت الجوانب التطبيقيه للعمل علي فاعليه الاداء وكيفيه تطويره وتحسينه للمساهمه في تحسين ارقام السباحين وتسجيل ارقام جديده، وذلك من خلال استخدام الطرق والوسائل التي تسهم في الارتفاع بمستوي السباحين في جميع المجالات (البدني والوظيفي والمهاري والنفسي). (١٥: ٣٦)

مشكله البحث

من خلال دراسة الباحثة لمقرر السباحة بالكلية وخاصة دراسة مقرر تدريب السباحة بالفرقتين الثالثة والرابعة مما دفعها إلى الرجوع إلى كثير من المراجع الحديثة في مجال تدريب السباحة وكذلك الأبحاث العلمية الحديثة على المستويين المحلي والعالمي ومن خلال دراسة سجلات فرع الإتحاد المصري للسباحة بالمنيا خلال فترة دراستها بالكلية ومن خلال الدراسات السابقة التي إطلعت عليها الباحثة أثناء دراستها بالكلية سواء في مرحلة البكالوريوس أو الدراسات العليا بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ظهر لها تدني المستويات الرقميه لسباحي المسافات القصيره لسباحه (الصدر) السباحين الناشئين المقيدين بفرع الإتحاد المصري للسباحة بالمنيا عن أقرانهم على مستوى الجمهورية وبالتالي إبتعاد المستوي الرقميه للسباحة عن المستوى الرقميه للسباحين الناشئين بفرع المنيا على مستوى الجمهورية.

والباحثة إذ ترجع هذا التدني في المستوى الرقميه للسباحة الناشئين المحليين وقد يرجع لإنخفاض مستوى تكتيك الأداء الذي يعتمد بصفة أساسية على القدرات البدنية الخاصة بالسباحه الصدر وهذا ما أوضح المشكله بالنسبة للباحثة ودفعها إلى عمل دراسة علمية دقيقة لمعرفة أهم الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقميه للسباحه (الصدر) وذلك للوصول إلى تحسين المستوى الرقميه للسباحين الناشئين في هذا الفرع من السباحات التنافسيه للسباحين الناشئين بمحافظة أسيوط للوصول بهم إلى مستوى المنافسة على الصعيد المحلي على مستوى جمهورية مصر العربية والمستوي القاري والعالمي، والوصول بهم إلى مستويات تؤهلهم إلى

المشاركة فى البطولات والعمل على تنمية هذه الصفات للتأهيل إلى أفضل المستويات مقارنة بالمستويات المحلية والدولية وذلك ما دفع الباحثة باختيار عنوان البحث الحالى ليكون (إعداد جداول معيارية للصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقمي لسباحي الصدر للناشئين) لتحسين المستوى الرقمي لديهم وتأهيلهم للمنافسة على مستوى جمهورية مصر العربية والمستوى القاري والعالمي.

ثانياً: أهمية البحث والحاجة اليه الأهمية العلمية:

- ١- قلة الدراسات السابقة (على حد علم الباحثة) التى تناولت أهم الصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقمي فى السباحه (الصدر).
- ٢- قد يساعد البحث فى فتح الباب أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات الخاصة للصفات البدنية المساهمة فى العديد من المهارات فى الرياضات الأخرى (فردية أو جماعية).
- ٣- تشجيع الإتجاه نحو التعامل مع الناشئين التى لم يحظى بالرعاية الكافية فى الدراسات والبحوث (إلى حد علم الباحثة) فى الرياضات الفردية وخاصة رياضة السباحة القصيرة.
- ٤- تزويد المدربين بالمعلومات والبيانات النظرية المرتبطة بالصفات البدنية والخاصة والمساهمة فى المستوى الرقمي للسباحه (الصدر) للسباحين الناشئين.

الأهمية التطبيقية:

- ١- تحديد الصفات البدنية الخاصة المساهمة فى المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة لسباحه الصدر.
- ٢- تحديد طرق تدريب الصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقمي للسباحه الصدر.
- ٣- معرفة نسبة مساهمة الصفات البدنية فى المستوى الرقمي لسباحه(الصدر) للسباحين الناشئين بصعيد مصر.

ثالثاً: أهداف البحث

- ١- التعرف على الصفات البدنيه الخاصه المساهمه فى المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيره السباحه(الصدر)الناشئين بصعيد مصر.
- ٢- التعرف على نسبه مساهمه الصفات البدنيه الخاصه فى المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيره السباحه (الصدر) الناشئين بصعيد مصر.
- ٣- وضع مستويات معيارية للصفات البدنيه الخاصه المساهمه فى المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيره السباحه (الصدر) الناشئين بصعيد مصر.

رابعاً: تساؤلات البحث:

- ١- التساؤل الاول ما اهم الصفات البدنيه الخاصه التي تساهم فى تحقيق المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيره السباحه (الصدر) الناشئين بصعيد مصر؟
- ٢- التساؤل الثاني ماهي نسبه مساهمه الصفات البدنيه الخاصه فى المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيره السباحه (الصدر) الناشئين بصعيد مصر؟
- ٣- التساؤل الثالث هل تساهم الإختبارات البدنيه (قيد البحث) فى وضع مستويات معيارية للصفات البدنيه الخاصه المساهمه فى المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيره السباحه(الصدر) الناشئين بصعيد مصر؟

خامساً:مصطلحات البحث

المستوى الرقمي Record Level

هو أفضل مستوى رقمي يستطيع السباح تحقيقه في مسافه سباقه ويعبر عنه بشكل رقمي (الدقيقة وجزء من الثانية). (٤: ١٥٦)

القدرات البدنيه الخاصه Special physical abilities

هي مجموعه العناصر والمكونات البدنيه المرتبطة بطبيعته الأداء المهارى في النشاط الرياضي الممارس. (٢: ١٨٣)

السباحين الناشئين: Juniors Swimmers

هم الأفراد الممارسون للسباحه من الذكور والإناث الفئه العمريه (١١: ١٩) سنه والمسجلون في كشوفات الاتحاد المصري للسباحه للموسم الرياضي الحالي. (٩: ٢٧٦)
الدراسات السابقه:

- دراسه محمد حسين علي (٢٠١٨م) (١٢) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعيه علي بعض العضلات العامله لسباحي الصدر والفرشه"، وهدفت الدرسه الي التعرف علي فاعليه برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعيه علي بعض العضلات العامله لسباحي الصدر والفرشه واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعته البحث ولقد استعان باحد التصميمات التجريبيه وهو ال تصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه باتباع القياس القبلي والبعدي لكلاهما. علي عينه قوامها (٢٠) سباح وكانت من أهم الاستنتاجات فاعليه البرنامج التدريبي النوعي في تحسين مستوى الاداء لصالح العينه التجريبية.

- دراسه "مصطفى زنتي محبوب محمد" (٢٠١٨) (١٦)، بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوه الوظيفيه علي بعض الصفات البدنيه والمستوي المهاري والرقمي لسباحي الدولفين الناشئين"، وهدفت الدرسه الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوه الوظيفيه علي بعض الصفات البدنيه والمستوي المهاري والرقمي لسباحي الدولفين الناشئين، واستخدم البحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعته البحث، علي عينه قوامها (٦) سباحين وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المستخدم قد ادي الي تحسين الصفات البدنيه قيد البحث والمستوي المهاري والرقمي لسباحي الدولفين ناشئين .

خطه وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحيه وذلك لملائمته لطبيعته هذه الدرسه.

ثانياً: مجتمع وعينه البحث:

أ- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث علي سباحي المسافات القصيره لسباحه (الصدر) الناشئين بصعيد مصر وا لمسجلين بفرع الاتحاد المصري للسباحه بالمنيا للعام التدريبي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١م).

ب- عينه البحث:

تم إختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من ناشئ رياضة السباحه المسجل من الاتحاد المصري فرع المنيا من نادي القوصية ونادي اسيوط الرياضي بمحافظة اسيوط تتراوح أعمارهم من (١٢-١٥) سنة، وكذلك نادي المنيا الرياضي ومركز شباب المدينه أ بالمنيا بمحافظة المنيا تتراوح اعمارهم من (١٢-١٥) سنة، وكذلك نادي الرحلات للعاملين بسوهاج ونادي فزاره الرياضي بمحافظة سوهاج تتراوح اعمارهم من (١٢-١٥) سنة من سباحي المسافات القصيره لسباحه (الصدر) الناشئين بصعيد مصر بمجموع (١٥٧)

• التجانس بين أفراد العينه:

قد تم إجراء القياسات الخاصه بالتجانس بين أفراد عينه البحث للمجموعه التجريبية الواحدة قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك للدلالة علي تجانس أفراد عينه البحث الأساسية لضمان الإعتدالية في متغيرات البحث، والتي قد تأثرعلي نتائج البحث.

اعتدالية العينة:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء
في (الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة تحت ١٣ سنة (ن=٩٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأقصى	الحد الأدنى	معامل الإلتواء	الدلالة
١	الطول	كيلو جرام	١٤٧.٥٨	٦.٠٥	١٦٠.٠٠	١٣٥.٠٠	-٠.٠٩	غير دال
٢	الوزن	سنتيمتر	٣٨.٠٩	٥.١٠	٤٨.٠٠	٣١.٠٠	٠.٥٠	غير دال
٣	العمر التدريبي	بالشهر	١٣.٢٨	١.٠٩	١٦.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٠	غير دال

يتضح من جدول (١) أن معامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (-٠.٠٩ : ٠.٥٠) وبذلك معامل الالتواء يتراوح بين (+٣) مما يدل على أن قيم أفراد العينة جميعها تنتوزع طبيعياً.
- المعاملات العلمية للاختبارات:
صدق الاختبارات:

استعانت الباحثة بصدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربع الأعلى وهي مكونة من (٦) سباحين ناشئين، وربع أدنى مكونة من (٦) سباحين ناشئين لعينتي البحث تحت ١٣، تحت ١٥ سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وإجراء اختبارات لدلالة الفروق بين المجموعتين، حيث قامت الباحثة بتطبيق الاختبار في الفترة ٢٠٢١/٧/٤م، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة بين الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات
قيد البحث للعينة تحت ١٣ سنة سباحه الصدر (ن=٢=٦)

قيمة "ت"	الربع الأعلى		الربع الأدنى		وحدة القياس	المتغير	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
٢٦.٥٧	٠.٥٥	٤٨.٥٠	٠.٥٢	٤٠.٣٣	الثانيه	السرعه الحركيه لسباحه الصدر	
٢٠.٩٦	٠.٧٢	٢٠.٦٧	٠.٦٩	١٢.١٣	بالتانيه	اختبار سرعه البدء	
١٠.٣٠	٠.٥٥	١٦.٥٠	٠.٥٢	١٣.٣٣	السنتيمتر	مرونه الكتفين افقيا	
٦٠.١٦	٠.١٠	٢٤.٥٥	٠.٢٧	١٧.٤٩	الثانيه	سرعه الدوران	
١١.٤٠	٠.٥٢	٤١.٦٧	٢.١٦	٣١.٣٣	السنتيمتر	مرونه الجذع	
١١.١٨	٢.٥٨	٥٣.٣٣	٢.٥٨	٣٦.٦٧	السنتيمتر	مرونه الكتفين راسيا	
٢٠.٤٣	١.٢٧	٥٩.٦١	١.٠٢	٤٦.٠٧	الثانيه	٥٠	سباحة الصدر
١٣.٩١	٢.٢٤	١٢٧.٣٢	٠.٦١	١١٤.١١	الثانيه	١٠٠	

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من الجدول السابق (2) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي قياسي الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦٠.١٦ : ٧.٢٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥.

ثبات الاختبارات:

كما استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٢) تلاميذ والذين تم إستخدامهم في الصدق لكل عينة على حدة، وقد تم ذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٧/٤م، هذا وقد راعتي الباحثة وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات قيد البحث للعينة تحت ١٣ سنة سباحه الصدر (ن = ١٢)

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
السرعة الحركية لسباحه الصدر	الثانيه	٤٤.٤٢	٤.٢٠	٤٤.٦٣	٤.٠٩	٠.٨٥
اختبار سرعه البدء	بالتانيه	١٦.٤٠	٤.٤١	١٦.٨١	٤.٣٨	٠.٩٨
مرونه الكتفين أفقيا	السنتيمتر	١٤.٩٢	١.٦٩	١٥.٢١	١.٦٤	٠.٨٠
سرعه الدوران	الثانيه	٢١.٠٢	٣.٦٢	٢١.١٤	٣.٥٣	٠.٩٦
مرونه الجذع	السنتيمتر	٣٦.٥٠	٥.٤٨	٣٧.٥٠	٥.٢٨	٠.٩٣
مرونه الكتفين راسيا	السنتيمتر	٤٥.٠٠	٨.٨٥	٤٦.٢٥	٨.٣٧	٠.٧٨
سباحه الصدر	٥٠	٥٢.٨٤	٦.٩٩	٥٣.٩٢	٦.٨٠	٠.٨٨
	١٠٠	١٢٠.٧١	٦.٩٢	١٢٠.٤٣	٦.٥٦	٠.٨٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٨ : ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات قيد البحث.

اجابه التساؤل الاول:

١- ما أهم الصفات البدنية الخاصة التي تساهم في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة لسباحه (الصدر) الناشئين بصعيد مصر؟

جدول (٤)

نسبة آراء الخبراء حول اختبارات الصفات البدنية التي تساهم في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي الصدر

م	الاختبار	النسبة المئوية
١	اختبار سباحة (٥٠م) حره لحساب عدد حركات الذراعين	٨٥ %
٢	اختبار سرعة البدء (١٥م)	٨٠ %
٣	اختبار مرونة الكتفين أفقيا (جلوس طولاً رفع الذراعين خلفاً)	٨٠ %

٤	اختبار سرعة الدوران (١٥) 2×7.5	٨٠ %
٥	اختبار مرونة الجذع للخلف (التقويم للخلف ن وضع الانبطاح)	٧٥ %
٦	اختبار مرونة الكتفين رأسياً (انبطاح رفع الذراعين عالياً)	٧٥ %

يتضح من الجدول رقم (٤) أهم الصفات البدنية التي تساهم في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي الصدر حسب آراء السادة الخبراء في مجال تدريب السباحة، وقد إرتضت الباحثة نسبة (٧٥%) لقبول السادة الخبراء.

وبناء على ذلك تم اختبار الصفات البدنية التي تم تحديد نسبة مساهمتها في المستويات الرقمية لسباحي الصدر الناشئين.

اجابه التساؤل الثاني:

٢- ماهي نسبة مساهمة الصفات البدنية الخاصة في المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة السباحة (الصدر) الناشئين بصعيد مصر؟

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في الاختبارات قيد البحث للعينة تحت ١٣ سنة في سباحة الصدر (ن = ٤٠)

م	الاختبارات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأقصى	الحد الأدنى	معامل الإلتواء
١	السرعة الحركية لسباحة الصدر	الثانية	٤٤.٢٨	٢.٨٢	٤٠.٠٠	٤٩.٠٠	٠.٢١
٢	اختبار سرعة البدء	الثانية	١٥.٨٦	٣.٠٧	١١.٢٨	٢١.١٠	٠.٣٩
٣	مرونة الكتفين أفقياً	السنتمتر	١٤.٦٨	٠.٨١	١٣.٠٠	١٧.٠٠	٠.٤٤
٤	سرعة الدوران	الثانية	٢٠.١١	٢.٥٠	١٧.١٧	٢٤.٦٢	٠.٨٤
٥	مرونة الجذع	السنتمتر	٣٦.١٨	٣.٩٠	٣٠.٠٠	٤٢.٠٠	٠.٢٤-
٦	مرونة الكتفين رأسياً	السنتمتر	٤٣.٦٣	٦.٧٠	٣٥.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٤٠
٧	سباحة الصدر	٥٠	٥١.٦٠	٤.٥٨	٤٤.٦٦	٦١.٠٤	٠.٥٨
		١٠٠	١١٨.٢١	٤.٥٠	١١٣.٣٤	١٢٩.٨٢	١.٣٤

يتضح من جدول (٥) أن معامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٢٧ : ١.٣٤) وبذلك معامل الإلتواء يتراوح بين (٣+) مما يدل على أن قيم أفراد العينة جميعها تتوزع طبيعياً، مما يتيح للباحثة الانتقال للخطوة الثانية وهي تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية بغية الوصول الى بناء المعايير للاختبارات الأكثر إسهاماً في المستوى الرقمي لسباحة الصدر.

نسبة مساهمة الاختبارات في المستوى الرقمي لسباحة الصدر أقل من ١٣ سنة:

جدول (٦)

نسبة مساهمة الاختبارات البدنية منفردة في المستوى الرقمي لسباحة الصدر (٥٠) لعينة أقل من ١٣ سنة (ن = ٤٠)

الاختبارات البدنية	المقدار الثابت	قيمة ف	الدلالة	نسبة المساهمة
السرعة الحركية لسباحة الصدر	٣٠.١٢	٣١٥.٢٣	دالة	٠.٩٧
اختبار سرعة البدء		٢٥٦.٧٠	دالة	٠.٩٣

٠.٩٦	دالة	١٨٩.٤٦	مرونه الكتفين افقيا
------	------	--------	---------------------

*مستوى الدلالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) السرعة الحركية لسباحة الصدر، اختبار سرعة البدء ١٥متر، مرونة الكتفين أفقياً الأكثر مساهمة في سباحة الصدر (٥٠م) حيث تراوحت نسبة المساهمة ما بين (٠.٩٣: ٠.٩٧) كما تراوحت قيم (ف) ما بين (١٨٩.٤٦: ٣١٥.٢٣) وهي دالة عند مستوى معنوي ٠.٠٥.

جدول (٧)

مصفوفة الارتباط بين الاختبارات البدنية منفردة في المستوى الرقمي لسباحة الصدر (٥٠م) لعينة أقل من ١٣ سنة (ن = ٤٠)

المتغيرات	السرعة الحركية لسباحة الصدر	اختبار سرعة البدء ١٥متر	مرونه الكتفين افقيا
السرعة الحركية لسباحة الصدر			
اختبار سرعة البدء ١٥متر	٠.٩٠		
مرونه الكتفين افقيا	٠.٨١	٠.٧٥	

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٠٤

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاختبارات البدنية في المستوى الرقمي لسباحة الصدر (٥٠م) لعينة أقل من ١٣ سنة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٥: ٠.٩٠).

جدول (٨)

نسبة مساهمة الاختبارات البدنية منفردة في المستوى الرقمي لسباحة الصدر (١٠٠م) لعينة أقل من ١٣ سنة (ن = ٤٠)

نسبة المساهمة	الدالة	قيمة ف	المقدار الثابت	الإختبارات البدنية
٠.٩٠	دالة	٢١٠.٤٤	٣٥.٠٢	سرعة الدوران
٠.٩٥	دالة	٢٠٣.٧٥		السرعة الحركية لسباحة الصدر
٠.٩١	دالة	٢٤١.٢٧		مرونه الجذع
٠.٩٣	دالة	٣٠٢.٥٥		مرونه الكتفين راسيا

*مستوى الدلالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) سرعة الدوران، السرعة الحركية لسباحة الصدر، مرونة الجذع، مرونة الكتفين راسياً الأكثر مساهمة في سباحة الصدر (١٠٠م) حيث تراوحت نسبة المساهمة ما بين (٠.٩٠: ٠.٩٥) كما تراوحت قيم (ف) ما بين (٢٠٣.٧٥: ٣٠٢.٥٥) وهي دالة عند مستوى معنوي ٠.٠٥.

جدول (٩)

مصفوفة الارتباط بين الاختبارات البدنية منفردة في المستوى الرقمي لسباحة الصدر (١٠٠م) لعينة أقل من ١٣ سنة (ن = ٤٠)

المتغيرات	السرعة الحركية لسباحة الصدر	مرونه الجذع	مرونه الكتفين راسيا
سرعه الدوران			
السرعه الحركيه لسباحة الصدر			
مرونه الجذع	٠.٩٢		
مرونه الكتفين راسيا	٠.٧٩	٠.٨٨	

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٠٤

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاختبارات البدنية في المستوى الرقمي لسباحة الصدر (١٠٠م) لعينة أقل من ١٣ سنة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٩: ٠.٩٢).

٣_ اجابه التساؤل الثالث ماهي المستويات المعيارية للصفات البدنية الخاصة المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة لسباحة(الصدر) الناشئين بصعيد مصر؟
سباحة الصدر (١٣) سنة

جدول (١٠)

الدرجات المعيارية لإختبار السرعة الحركية لسباحي الصدر ١٣ سنة

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٥٨	١	٥٢.٤	٢١	٤٦.٨	٤١	٤١.٢	٦١	٣٥.٦	٨١
٥٧.٧٢	٢	٥٢.١٢	٢٢	٤٦.٥٢	٤٢	٤٠.٩٢	٦٢	٣٥.٣٢	٨٢
٥٧.٤٤	٣	٥١.٨٤	٢٣	٤٦.٢٤	٤٣	٤٠.٦٤	٦٣	٣٥.٠٤	٨٣
٥٧.١٦	٤	٥١.٥٦	٢٤	٤٥.٩٦	٤٤	٤٠.٣٦	٦٤	٣٤.٧٦	٨٤
٥٦.٨٨	٥	٥١.٢٨	٢٥	٤٥.٦٨	٤٥	٤٠.٠٨	٦٥	٣٤.٤٨	٨٥
٥٦.٦	٦	٥١	٢٦	٤٥.٤	٤٦	٣٩.٨	٦٦	٣٤.٢	٨٦
٥٦.٣٢	٧	٥٠.٧٢	٢٧	٤٥.١٢	٤٧	٣٩.٥٢	٦٧	٣٣.٩٢	٨٧
٥٦.٠٤	٨	٥٠.٤٤	٢٨	٤٤.٨٤	٤٨	٣٩.٢٤	٦٨	٣٣.٦٤	٨٨
٥٥.٧٦	٩	٥٠.١٦	٢٩	٤٤.٥٦	٤٩	٣٨.٩٦	٦٩	٣٣.٣٦	٨٩
٥٥.٤٨	١٠	٤٩.٨٨	٣٠	٤٤.٢٨	٥٠	٣٨.٦٨	٧٠	٣٣.٠٨	٩٠
٥٥.٢	١١	٤٩.٦	٣١	٤٤	٥١	٣٨.٤	٧١	٣٢.٨	٩١
٥٤.٩٢	١٢	٤٩.٣٢	٣٢	٤٣.٧٢	٥٢	٣٨.١٢	٧٢	٣٢.٥٢	٩٢
٥٤.٦٤	١٣	٤٩.٠٤	٣٣	٤٣.٤٤	٥٣	٣٧.٨٤	٧٣	٣٢.٢٤	٩٣
٥٤.٣٦	١٤	٤٨.٧٦	٣٤	٤٣.١٦	٥٤	٣٧.٥٦	٧٤	٣١.٩٦	٩٤
٥٤.٠٨	١٥	٤٨.٤٨	٣٥	٤٢.٨٨	٥٥	٣٧.٢٨	٧٥	٣١.٦٨	٩٥

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٩٦	٣١.٤	٧٦	٣٧	٥٦	٤٢.٦	٣٦	٤٨.٢	١٦	٥٣.٨
٩٧	٣١.١٢	٧٧	٣٦.٧٢	٥٧	٤٢.٣٢	٣٧	٤٧.٩٢	١٧	٥٣.٥٢
٩٨	٣٠.٨٤	٧٨	٣٦.٤٤	٥٨	٤٢.٠٤	٣٨	٤٧.٦٤	١٨	٥٣.٢٤
٩٩	٣٠.٥٦	٧٩	٣٦.١٦	٥٩	٤١.٧٦	٣٩	٤٧.٣٦	١٩	٥٢.٩٦
١٠٠	٣٠.٢٨	٨٠	٣٥.٨٨	٦٠	٤١.٤٨	٤٠	٤٧.٠٨	٢٠	٥٢.٦٨

يتضح من جدول (١٠) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لإختبار السرعة الحركية (قيد البحث) حيث تراوحت الدرجات التائية ما بين (١٠٠ : ١) ، ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث، و جدول (٣٠) يوضح ذلك.

جدول (١١)

المستويات المعيارية وتقديراتها لإختبار السرعة الحركية للعينة قيد البحث

الدرجة المعيارية	درجات التقييم	المستوى
١٠٠ - ٨١	35.6 - 30.28	جيد جدا
٨٠ - ٦١	41.2 - 35.88	جيد
٦٠ - ٤١	46.8 - 41.48	متوسط
٤٠ - ٢١	52.4 - 47.08	ضعيف
٢٠ - ١	58 - 52.68	ضعيف جدا

يتضح من جدول (١١) أن ما تم تحقيقه من قبل أفراد العينة في إختبار السرعة الحركية (قيد البحث)، جاء وفقاً لمستويات معيارية متدرجة من جيد جداً إلى ضعيف جداً، حيث بلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد جداً في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد في هذا الإختبار (١٠) بنسبة مئوية (٢٥%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير متوسط في هذا الإختبار (٢٤) بنسبة مئوية (٦٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف في هذا الإختبار (٦) بنسبة مئوية (١٥%) من عدد عينة البحث، وأخيراً بلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف جداً في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث.

جدول (١٢)

الدرجات المعيارية لإختبار سرعة البدء بالثانية لسباحي الصدر ١٣ سنة ناشئين

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٨١	٦.٢٥	٦١	١٢.٤٥	٤١	١٨.٦٥	٢١	٢٤.٨٥	١	٣١.٠٥
٨٢	٥.٩٤	٦٢	١٢.١٤	٤٢	١٨.٣٤	٢٢	٢٤.٥٤	٢	٣٠.٧٤
٨٣	٥.٦٣	٦٣	١١.٨٣	٤٣	١٨.٠٣	٢٣	٢٤.٢٣	٣	٣٠.٤٣
٨٤	٥.٣٢	٦٤	١١.٥٢	٤٤	١٧.٧٢	٢٤	٢٣.٩٢	٤	٣٠.١٢
٨٥	٥.٠١	٦٥	١١.٢١	٤٥	١٧.٤١	٢٥	٢٣.٦١	٥	٢٩.٨١

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
		٦٦	١٠.٩	٤٦	١٧.١	٢٦	٢٣.٣	٦	٢٩.٥
		٦٧	١٠.٥٩	٤٧	١٦.٧٩	٢٧	٢٢.٩٩	٧	٢٩.١٩
		٦٨	١٠.٢٨	٤٨	١٦.٤٨	٢٨	٢٢.٦٨	٨	٢٨.٨٨
		٦٩	٩.٩٧	٤٩	١٦.١٧	٢٩	٢٢.٣٧	٩	٢٨.٥٧
		٧٠	٩.٦٦	٥٠	١٥.٨٦	٣٠	٢٢.٠٦	١٠	٢٨.٢٦
		٧١	٩.٣٥	٥١	١٥.٥٥	٣١	٢١.٧٥	١١	٢٧.٩٥
		٧٢	٩.٠٤	٥٢	١٥.٢٤	٣٢	٢١.٤٤	١٢	٢٧.٦٤
		٧٣	٨.٧٣	٥٣	١٤.٩٣	٣٣	٢١.١٣	١٣	٢٧.٣٣
		٧٤	٨.٤٢	٥٤	١٤.٦٢	٣٤	٢٠.٨٢	١٤	٢٧.٠٢
		٧٥	٨.١١	٥٥	١٤.٣١	٣٥	٢٠.٥١	١٥	٢٦.٧١
		٧٦	٧.٨	٥٦	١٤	٣٦	٢٠.٢	١٦	٢٦.٤
		٧٧	٧.٤٩	٥٧	١٣.٦٩	٣٧	١٩.٨٩	١٧	٢٦.٠٩
		٧٨	٧.١٨	٥٨	١٣.٣٨	٣٨	١٩.٥٨	١٨	٢٥.٧٨
		٧٩	٦.٨٧	٥٩	١٣.٠٧	٣٩	١٩.٢٧	١٩	٢٥.٤٧
		٨٠	٦.٥٦	٦٠	١٢.٧٦	٤٠	١٨.٩٦	٢٠	٢٥.١٦

يتضح من جدول (١٢) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لإختبار سرعة البدء (قيد البحث) حيث تراوحت الدرجات التائية ما بين (١٠٠ : ١)، ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث، و جدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣)

النسبة المئوية للمستويات المعيارية وتقديراتها لإختبار سرعة البدء للعينة قيد البحث

الدرجة المعيارية	درجات التقييم	المستوى
٨٥-٨١	6.26 - ٥,٠١	جيد جدا
٨٠ - ٦١	12.45 - ٦.٥٦	جيد
٦٠ - ٤١	18.65- ١٢.٧٦	متوسط
٤٠ - ٢١	24.85 - ١٨.٩٦	ضعيف
٢٠ - ١	31.16 - ٢٥.١٦	ضعيف جدا

يتضح من جدول (١٣) أن ما تم تحقيقه من قبل أفراد العينة في إختبار سرعة البدء (قيد البحث)، جاء وفقا لمستويات معيارية متدرجة من جيد جدا إلى ضعيف جدا، حيث بلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد جدا في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد في هذا الإختبار (٣) بنسبة مئوية (٧.٥%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير متوسط في هذا الإختبار (٢٨) بنسبة مئوية (٧٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف في هذا الإختبار (٩) بنسبة مئوية (٢٢.٥%) من عدد عينة

البحث، وأخيراً بلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف جداً في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث.

جدول (١٤)

الدرجات المعيارية لإختبار مرونة الكتفين أفقياً بالسنتيمتر لسباحي الصدر ١٣ سنة

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٨١	١٢.٢٨	٦١	١٣.٨٨	٤١	١٥.٤٨	٢١	١٧.٠٨	١	١٨.٦٨
٨٢	١٢.٢	٦٢	١٣.٨	٤٢	١٥.٤	٢٢	١٧	٢	١٨.٦
٨٣	١٢.١٢	٦٣	١٣.٧٢	٤٣	١٥.٣٢	٢٣	١٦.٩٢	٣	١٨.٥٢
٨٤	١٢.٠٤	٦٤	١٣.٦٤	٤٤	١٥.٢٤	٢٤	١٦.٨٤	٤	١٨.٤٤
٨٥	١١.٩٦	٦٥	١٣.٥٦	٤٥	١٥.١٦	٢٥	١٦.٧٦	٥	١٨.٣٦
٨٦	١١.٨٨	٦٦	١٣.٤٨	٤٦	١٥.٠٨	٢٦	١٦.٦٨	٦	١٨.٢٨
٨٧	١١.٨	٦٧	١٣.٤	٤٧	١٥	٢٧	١٦.٦	٧	١٨.٢
٨٨	١١.٧٢	٦٨	١٣.٣٢	٤٨	١٤.٩٢	٢٨	١٦.٥٢	٨	١٨.١٢
٨٩	١١.٦٤	٦٩	١٣.٢٤	٤٩	١٤.٨٤	٢٩	١٦.٤٤	٩	١٨.٠٤
٩٠	١١.٥٦	٧٠	١٣.١٦	٥٠	١٤.٧٦	٣٠	١٦.٣٦	١٠	١٧.٩٦
٩١	١١.٤٨	٧١	١٣.٠٨	٥١	١٤.٦٨	٣١	١٦.٢٨	١١	١٧.٨٨
٩٢	١١.٤	٧٢	١٣	٥٢	١٤.٦	٣٢	١٦.٢	١٢	١٧.٨
٩٣	١١.٣٢	٧٣	١٢.٩٢	٥٣	١٤.٥٢	٣٣	١٦.١٢	١٣	١٧.٧٢
٩٤	١١.٢٤	٧٤	١٢.٨٤	٥٤	١٤.٤٤	٣٤	١٦.٠٤	١٤	١٧.٦٤
٩٥	١١.١٦	٧٥	١٢.٧٦	٥٥	١٤.٣٦	٣٥	١٥.٩٦	١٥	١٧.٥٦
٩٦	١١.٠٨	٧٦	١٢.٦٨	٥٦	١٤.٢٨	٣٦	١٥.٨٨	١٦	١٧.٤٨
٩٧	١١	٧٧	١٢.٦	٥٧	١٤.٢	٣٧	١٥.٨	١٧	١٧.٤
٩٨	١٠.٩٢	٧٨	١٢.٥٢	٥٨	١٤.١٢	٣٨	١٥.٧٢	١٨	١٧.٣٢
٩٩	١٠.٨٤	٧٩	١٢.٤٤	٥٩	١٤.٠٤	٣٩	١٥.٦٤	١٩	١٧.٢٤
١٠٠	١٠.٧٦	٨٠	١٢.٣٦	٦٠	١٣.٩٦	٤٠	١٥.٥٦	٢٠	١٧.١٦

يتضح من جدول (١٤) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لإختبار مرونة الكتفين أفقياً (قيد البحث) حيث تراوحت الدرجات التائية ما بين (١: ١٠٠) ، ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث، وجدول (٣٤) يوضح ذلك.

جدول (١٥)

النسبة المئوية للمستويات المعيارية وتقديراتها لإختبار مرونة الكتفين أفقياً لعينة قيد البحث

الدرجة المعيارية	درجات التقييم	المستوى
١٠٠ - ٨١	١٨.٦٨ - ١٧.١٦	ضعيف جداً
٨٠ - ٦١	١٧.٠٨ - ١٥.٥٦	ضعيف
٦٠ - ٤١	١٥.٤٨ - ١٣.٩٦	متوسط
٤٠ - ٢١	١٣.٨٨ - ١٢.٣٦	جيد
٢٠ - ١	١٢.٢٨ - ١٠.٧٦	جيد جداً

يتضح من جدول (١٥) أن ما تم تحقيقه من قبل أفراد العينة في إختبار مرونة الكتفين أفقياً (قيد البحث)، جاء وفقاً لمستويات معيارية متدرجة من جيد جداً إلى ضعيف جداً، حيث بلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد جداً في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد في هذا الإختبار (٥) بنسبة مئوية (١٢.٥%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير متوسط في هذا الإختبار (٢٨) بنسبة مئوية (٧٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف في هذا الإختبار (٧) بنسبة مئوية (٧.٥%) من عدد عينة البحث، وأخيراً بلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف جداً في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث.

جدول (١٦)

الدرجات المعيارية لإختبار سرعة الدوران بالثانية لسباحي الصدر ١٣ سنة

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٨١	١٢.٣٦	٦١	١٧.٣٦	٤١	٢٢.٣٦	٢١	٢٧.٣٦	١	٣٢.٣٦
٨٢	١٢.١١	٦٢	١٧.١١	٤٢	٢٢.١١	٢٢	٢٧.١١	٢	٣٢.١١
٨٣	١١.٨٦	٦٣	١٦.٨٦	٤٣	٢١.٨٦	٢٣	٢٦.٨٦	٣	٣١.٨٦
٨٤	١١.٦١	٦٤	١٦.٦١	٤٤	٢١.٦١	٢٤	٢٦.٦١	٤	٣١.٦١
٨٥	١١.٣٦	٦٥	١٦.٣٦	٤٥	٢١.٣٦	٢٥	٢٦.٣٦	٥	٣١.٣٦
٨٦	١١.١١	٦٦	١٦.١١	٤٦	٢١.١١	٢٦	٢٦.١١	٦	٣١.١١
٨٧	١٠.٨٦	٦٧	١٥.٨٦	٤٧	٢٠.٨٦	٢٧	٢٥.٨٦	٧	٣٠.٨٦
٨٨	١٠.٦١	٦٨	١٥.٦١	٤٨	٢٠.٦١	٢٨	٢٥.٦١	٨	٣٠.٦١
٨٩	١٠.٣٦	٦٩	١٥.٣٦	٤٩	٢٠.٣٦	٢٩	٢٥.٣٦	٩	٣٠.٣٦
٩٠	١٠.١١	٧٠	١٥.١١	٥٠	٢٠.١١	٣٠	٢٥.١١	١٠	٣٠.١١
٩١	٩.٨٦	٧١	١٤.٨٦	٥١	١٩.٨٦	٣١	٢٤.٨٦	١١	٢٩.٨٦
٩٢	٩.٦١	٧٢	١٤.٦١	٥٢	١٩.٦١	٣٢	٢٤.٦١	١٢	٢٩.٦١
٩٣	٩.٣٦	٧٣	١٤.٣٦	٥٣	١٩.٣٦	٣٣	٢٤.٣٦	١٣	٢٩.٣٦
٩٤	٩.١١	٧٤	١٤.١١	٥٤	١٩.١١	٣٤	٢٤.١١	١٤	٢٩.١١
٩٥	٨.٨٦	٧٥	١٣.٨٦	٥٥	١٨.٨٦	٣٥	٢٣.٨٦	١٥	٢٨.٨٦
٩٦	٨.٦١	٧٦	١٣.٦١	٥٦	١٨.٦١	٣٦	٢٣.٦١	١٦	٢٨.٦١
٩٧	٨.٣٦	٧٧	١٣.٣٦	٥٧	١٨.٣٦	٣٧	٢٣.٣٦	١٧	٢٨.٣٦
٩٨	٨.١١	٧٨	١٣.١١	٥٨	١٨.١١	٣٨	٢٣.١١	١٨	٢٨.١١
٩٩	٧.٨٦	٧٩	١٢.٨٦	٥٩	١٧.٨٦	٣٩	٢٢.٨٦	١٩	٢٧.٨٦
١٠٠	٧.٣٦	٨٠	١٢.٦١	٦٠	١٧.٦١	٤٠	٢٢.٦١	٢٠	٢٧.٦١

يتضح من جدول (١٦) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لإختبار سرعة الدوران (قيد البحث) حيث تراوحت الدرجات التائية ما بين (١: ١٠٠) ، ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث، و جدول (١٧) يوضح ذلك.

جدول (١٧)

النسبة المئوية للمستويات المعيارية وتقديراتها لإختبار سرعة الدوران للعينة قيد البحث

الدرجة المعيارية	درجات التقييم	المستوى
١٠٠ - ٨١	12.36- 7.61	جيد جدا
٨٠ - ٦١	17.36- 12.61	جيد
٦٠ - ٤١	22.36- 17.61	متوسط
٤٠ - ٢١	27.36- 22.61	ضعيف
٢٠ - ١	32.36- 27.61	ضعيف جدا

يتضح من جدول (١٧) أن ما تم تحقيقه من قبل أفراد العينة في إختبار سرعة الدوران (قيد البحث)، جاء وفقا لمستويات معيارية متدرجة من جيد جدا إلى ضعيف جدا، حيث بلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد جدا في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد في هذا الإختبار (٤) بنسبة مئوية (١٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير متوسط في هذا الإختبار (٢٩) بنسبة مئوية (٧٢.٥%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف في هذا الإختبار (٧) بنسبة مئوية (١٧.٥%) من عدد عينة البحث، وأخيرا بلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف جدا في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث.

جدول (١٨)

الدرجات المعيارية لإختبار مرونة الجذع راسيا بالسنتيمتر لسباحي الصدر ١٣ سنه

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٨١	٤٨.٢٧	٦١	٤٠.٤٧	٤١	٣٢.٦٧	٢١	٢٤.٨٧	١	١٧.٠٧
٨٢	٤٨.٦٦	٦٢	٤٠.٨٦	٤٢	٣٣.٠٦	٢٢	٢٥.٢٦	٢	١٧.٤٦
٨٣	٤٩.٠٥	٦٣	٤١.٢٥	٤٣	٣٣.٤٥	٢٣	٢٥.٦٥	٣	١٧.٨٥
٨٤	٤٩.٤٤	٦٤	٤١.٦٤	٤٤	٣٣.٨٤	٢٤	٢٦.٠٤	٤	١٨.٢٤
٨٥	٤٩.٨٣	٦٥	٤٢.٠٣	٤٥	٣٤.٢٣	٢٥	٢٦.٤٣	٥	١٨.٦٣
٨٦	٥٠.٢٢	٦٦	٤٢.٤٢	٤٦	٣٤.٦٢	٢٦	٢٦.٨٢	٦	١٩.٠٢
٨٧	٥٠.٦١	٦٧	٤٢.٨١	٤٧	٣٥.٠١	٢٧	٢٧.٢١	٧	١٩.٤١
٨٨	٥١	٦٨	٤٣.٢	٤٨	٣٥.٤	٢٨	٢٧.٦	٨	١٩.٨
٨٩	٥١.٣٩	٦٩	٤٣.٥٩	٤٩	٣٥.٧٩	٢٩	٢٧.٩٩	٩	٢٠.١٩
٩٠	٥١.٧٨	٧٠	٤٣.٩٨	٥٠	٣٦.١٨	٣٠	٢٨.٣٨	١٠	٢٠.٥٨
٩١	٥٢.١٧	٧١	٤٤.٣٧	٥١	٣٦.٥٧	٣١	٢٨.٧٧	١١	٢٠.٩٧
٩٢	٥٢.٥٦	٧٢	٤٤.٧٦	٥٢	٣٦.٩٦	٣٢	٢٩.١٦	١٢	٢١.٣٦
٩٣	٥٢.٩٥	٧٣	٤٥.١٥	٥٣	٣٧.٣٥	٣٣	٢٩.٥٥	١٣	٢١.٧٥
٩٤	٥٣.٣٤	٧٤	٤٥.٥٤	٥٤	٣٧.٧٤	٣٤	٢٩.٩٤	١٤	٢٢.١٤
٩٥	٥٣.٧٣	٧٥	٤٥.٩٣	٥٥	٣٨.١٣	٣٥	٣٠.٣٣	١٥	٢٢.٥٣
٩٦	٥٤.١٢	٧٦	٤٦.٣٢	٥٦	٣٨.٥٢	٣٦	٣٠.٧٢	١٦	٢٢.٩٢
٩٧	٥٤.٥١	٧٧	٤٦.٧١	٥٧	٣٨.٩١	٣٧	٣١.١١	١٧	٢٣.٣١
٩٨	٥٤.٩	٧٨	٤٧.١	٥٨	٣٩.٣	٣٨	٣١.٥	١٨	٢٣.٧

٩٩	٥٥.٢٩	٧٩	٤٧.٤٩	٥٩	٣٩.٦٩	٣٩	٣١.٨٩	١٩	٢٤.٠٩
١٠٠	٥٥.٦٨	٨٠	٤٧.٨٨	٦٠	٤٠.٠٨	٤٠	٣٢.٢٨	٢٠	٢٤.٤٨

يتضح من جدول (18) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لإختبار مرونة الجذع (قيد البحث) حيث تراوحت الدرجات التائية ما بين (١: ١٠٠) ، ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث، وجدول (٣٨) يوضح ذلك.

جدول (19)

النسبة المئوية للمستويات المعيارية وتقديراتها لإختبار مرونة الجذع للعينة قيد البحث

الدرجة المعيارية	درجات التقييم	المستوى
١٠٠ - ٨١	٥٥.٦٨ - ٤٨.٢٧	جيد جدا
٨٠ - ٦١	٤٧.٨٨ - ٤٠.٤٧	جيد
٦٠ - ٤١	٤٠.٠٨ - ٣٢.٦٧	متوسط
٤٠ - ٢١	٣٢.٢٨ - ٢٤.٨٧	ضعيف
٢٠ - ١	٢٤.٤٨ - ١٧.٠٧	ضعيف جدا

يتضح من جدول (19) أن ما تم تحقيقه من قبل أفراد العينة في إختبار مرونة الجذع (قيد البحث)، جاء وفقا لمستويات معيارية متدرجة من جيد جدا إلى ضعيف جدا، حيث بلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد جدا في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد في هذا الإختبار (٨) بنسبة مئوية (٢٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير متوسط في هذا الإختبار (٢٤) بنسبة مئوية (٦٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف في هذا الإختبار (٨) بنسبة مئوية (٢٠%) من عدد عينة البحث، وأخيرا بلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف جدا في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث.

جدول (20)

الدرجات المعيارية لإختبار مرونة الكتفين رأسيا بالسنتيمتر لسباحي الصدر ١٣ سنة

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٨١	٦٤.٤	٦١	٥١	٤١	٣٧.٦	٢١	٢٤.٢	١	١٠.٨
٨٢	٦٥.٠٧	٦٢	٥١.٦٧	٤٢	٣٨.٢٧	٢٢	٢٤.٨٧	٢	١١.٤٧
٨٣	٦٥.٧٤	٦٣	٥٢.٣٤	٤٣	٣٨.٩٤	٢٣	٢٥.٥٤	٣	١٢.١٤
٨٤	٦٦.٤١	٦٤	٥٣.٠١	٤٤	٣٩.٦١	٢٤	٢٦.٢١	٤	١٢.٨١
٨٥	٦٧.٠٨	٦٥	٥٣.٦٨	٤٥	٤٠.٢٨	٢٥	٢٦.٨٨	٥	١٣.٤٨
٨٦	٦٧.٧٥	٦٦	٥٤.٣٥	٤٦	٤٠.٩٥	٢٦	٢٧.٥٥	٦	١٤.١٥
٨٧	٦٨.٤٢	٦٧	٥٥.٠٢	٤٧	٤١.٦٢	٢٧	٢٨.٢٢	٧	١٤.٨٢
٨٨	٦٩.٠٩	٦٨	٥٥.٦٩	٤٨	٤٢.٢٩	٢٨	٢٨.٨٩	٨	١٥.٤٩
٨٩	٦٩.٧٦	٦٩	٥٦.٣٦	٤٩	٤٢.٩٦	٢٩	٢٩.٥٦	٩	١٦.١٦
٩٠	٧٠.٤٣	٧٠	٥٧.٠٣	٥٠	٤٣.٦٣	٣٠	٣٠.٢٣	١٠	١٦.٨٣
٩١	٧١.١	٧١	٥٧.٧	٥١	٤٤.٣	٣١	٣٠.٩	١١	١٧.٥
٩٢	٧١.٧٧	٧٢	٥٨.٣٧	٥٢	٤٤.٩٧	٣٢	٣١.٥٧	١٢	١٨.١٧
٩٣	٧٢.٤٤	٧٣	٥٩.٠٤	٥٣	٤٥.٦٤	٣٣	٣٢.٢٤	١٣	١٨.٨٤

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٩٤	٧٣.١١	٧٤	٥٩.٧١	٥٤	٤٦.٣١	٣٤	٣٢.٩١	١٤	١٩.٥١
٩٥	٧٣.٧٨	٧٥	٦٠.٣٨	٥٥	٤٦.٩٨	٣٥	٣٣.٥٨	١٥	٢٠.١٨
٩٦	٧٤.٤٥	٧٦	٦١.٠٥	٥٦	٤٧.٦٥	٣٦	٣٤.٢٥	١٦	٢٠.٨٥
٩٧	٧٥.١٢	٧٧	٦١.٧٢	٥٧	٤٨.٣٢	٣٧	٣٤.٩٢	١٧	٢١.٥٢
٩٨	٧٥.٧٩	٧٨	٦٢.٣٩	٥٨	٤٨.٩٩	٣٨	٣٥.٥٩	١٨	٢٢.١٩
٩٩	٧٦.٤٦	٧٩	٦٣.٠٦	٥٩	٤٩.٦٦	٣٩	٣٦.٢٦	١٩	٢٢.٨٦
١٠٠	٧٧.١٣	٨٠	٦٣.٧٣	٦٠	٥٠.٣٣	٤٠	٣٦.٩٣	٢٠	٢٣.٥٣

يتضح من جدول (20) الدرجات الخام والدرجات المعيارية لإختبار مرونة الكتفين رأسياً (قيد البحث) حيث تراوحت الدرجات التائية ما بين (١: ١٠٠) ، ومن خلالها قامت الباحثة بتحديد المستويات المعيارية ضمن حدود مستويات عينة البحث، وجدول (٤٠) يوضح ذلك.

جدول (21)

النسبة المئوية للمستويات المعيارية وتقديراتها لإختبار مرونة الكتفين رأسياً للعينة قيد البحث

الدرجة المعيارية	درجات التقييم	المستوى
١٠٠ - ٨١	٧٧.١٣ - ٦٤.٤	جيد جدا
٨٠ - ٦١	٦٣.٧٣ - ٥١	جيد
٦٠ - ٤١	٥٠.٣٣ - ٣٧.٦	متوسط
٤٠ - ٢١	٣٦.٩٣ - ٢٤.٢	ضعيف
٢٠ - ١	٢٣.٥٣ - ١٠.٨	ضعيف جدا

يتضح من جدول (21) أن ما تم تحقيقه من قبل أفراد العينة في إختبار مرونة الكتفين رأسياً (قيد البحث)، جاء وفقاً لمستويات معيارية متدرجة من جيد جداً إلى ضعيف جداً، حيث بلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد جداً في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير جيد في هذا الإختبار (٦) بنسبة مئوية (١٥%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير متوسط في هذا الإختبار (٢٦) بنسبة مئوية (٦٥%) من عدد عينة البحث، وبلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف في هذا الإختبار (٨) بنسبة مئوية (٢٠%) من عدد عينة البحث، وأخيراً بلغ عدد الحاصلين على تقدير ضعيف جداً في هذا الإختبار (٠) بنسبة مئوية (٠%) من عدد عينة البحث.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة باستخدام أدوات جمع البيانات التالية:

- ١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
 - الرستمتر: لقياس الطول لأقرب سم.
 - ميزان طبي: لقياس الوزن لأقرب كم.
 - شريط قياس مقسم لقياس المسافة بالسنتيمتر.
 - ساعة إيقاف لقياس الزمن لتسجيل الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
 - لاصق ألوان لتحديد المسافة في إختبار مسافة البدء يوضع علي جانب الحمام.

– طباشيرملونة وكنزات وأطواق.

– منقله، اقلام ماركر .

٢- الإستمارات المستخدمة في البحث:

– إستمارة تسجيل البيانات الأساسية الخاصة بعينة البحث.

– إستمارة تسجيل نتائج السباحين لإختبارات المستوي البدني والمهاري والرقمي.

– إستمارة الإستبيان تتمثل في إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول:

• تحديد أهم العناصر البدنية الخاصة لسباحه المسافات القصيره (الصدر) للناشئين .

٣- الإختبارات:

لإستكمال إجراءات البحث قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي وتوصلت من خلاله إلي الإختبارات التالية:

١- إختبارات البدنية لقياس المسافات القصيره لسباحه (الصدر) (عينة البحث):

– مرونة الكتفين أفقيا

– مرونة الكتفين راسيا

– مرونة الجذع

٢- إختبار المهاريه لسباحي (الصدر) (عينة البحث):

– اختبار سرعه البدء ١٥ متر

– السرعه الحركيه

– سرعه الدوران

٣- قياس زمن سباحه ٥٠ م صدر، ١٠٠ م صدر (عينة البحث) (بالتانيه).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف البحث في ضوء النتائج تم الأستعانه بالأساليب الإحصائية التاليه:

– المتوسط الحسابي.

– الوسيط

– الإنحراف المعياري.

– معامل الألتواء.

– النسب المئوية

– اختبار (ف) تحليل التباين

– الإرتباط المتعدد

– الخطوات المتدرجه للانحدار

– الدرجات المعيارية الميئنة.

الدراسة الإستطلاعية:

١- هدف الدراسة الإستطلاعية:

– معرفة مدى ملائمة وصلاحيه الأماكن المختارة لإجراء الإختبارات وتنفيذ البحث.

– معرفة مدى ملائمة وصلاحيه الأدوات والأجهزة والإختبارات المستخدمة في القياس.

– معرفة الزمن الذي سوف يستغرقه كل سباح في إجراء الإختبارات (قيدالبحث)

٢- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

– تهيئة الظروف المناسبه لتطبيق الإختبارات حتي يمكن الحصول علي أفضل النتائج.

– صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

- الإستقرار علي النظام المتبع والسير .
- مدي مناسبة الأدوات والإختبارات لعينة لبحث (قيد البحث).
- دقة إجراء تنفيذ وتنظيم وتفسير العمل أثناء تطبيق الإختبارات والقياسات علي العينة (قيد البحث).
- مدي مناسبة الوقت المتخصص (قيد البحث).

تجربة البحث الأساسية:

تم اجراء التجربة الاساسيه من الفتره ٢٠٢١/١٧/٤ حتي ٢٠٢١/١١/٧ حيث قامت الباحثه بقياس الاختبارات الخاصه بالنسبه للعينه الاساسيه كل في مكان تدريبه حيث كانت الانديه هي

- نادي ديروط الرياضي
- نادي القوصيه الرياضي
- نادي اسويط الرياضي
- نادي المنيا الرياضي
- مركز شباب المدينه أ بالمنيا
- نادي فزاره الرياضي
- نادي الرحلات للعاملين بسوهاج

أولا :الاستخلاصات

من واقع البيانات، وفي ضوء المعالجات الاحصائيه، وفي حدود عينه البحث ونتائجه أمكنت للباحثه التوصل الي الاستخلاصات التاليه :

- اهم العوامل والبدنيه والمهاريه المساهمه في المستوي الرقمي لسباحي ٥٠، ١٠٠ متر صدر للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنه

الصفات البدنيه كالاتي : (اختبار مرونة الكتفين أفقياً (جلوس طويلاً رفع الذراعين خلفاً)

- اختبار مرونة الكتفين رأسياً (انبطاح رفع الذراعين عالياً) - اختبار مرونة الجذع للخلف)

العوامل المهاريه كالاتي: (اختبار سرعة البدء (١٥م) - اختبار سباحة (٥٠م) حره لحساب عدد حركات الذراعين - اختبار سرعة الدوران (١٥م × ٧.٥ × ٢) تم التوصل الي معادله للتنبؤ بالمستوي الرقمي لسباحي ٥٠، ١٠٠ متر للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنه، وذلك باستخدام القياسات والاختبارات البدنيه والمهاريه قيد البحث تم وضع جداول مستويات معياريه للصفات البدنيه الهامه والمساهمه في المستوي الرقمي لسباحي ٥٠، ١٠٠ متر صدر للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنه .

تم وضع جداول مستويات معياريه للصفات البدنيه الهامه والمساهمه في المستوي الرقمي لسباحي ٥٠، ١٠٠ متر صدر للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنه .

ثانيا : التوصيات .

في ضوء البيانات، والمعلومات والنتائج التي توصلت اليها الباحثه وفي حدود البحث واهدافه، توصي

الباحثه القائمون علي تدريب الفرق القوميه للناشئين والانديه بما يلي :

- ١- الاهتمام بالتدريبات الارضيه لتنميه التحمل العضلي للرجلين والذراعين، والقوه المميزه بالسرعه للبطن والرجلين في اتجاه العمل العضلي في سباحه الصدر ، وذلك للسباحين الناشئين .
- ٢- الاهتمام بتنميه وتطوير المرونه لمفصلي الكتفين، وذلك للمحافظه علي الخط المستقيم لمسار الجسم علي الصدر ، وكذلك الاهتمام بتنميه وتطوير مرونة مفصل القدمين للحفاظ علي اتزان الجسم اثناء سباحة الصدر ، وكذلك لاعطاء السباح القوه الدافعه اللازمه .

- ٣- اعطاء اهمية خاصة لتنمية صفة التوازن الديناميكي باعتبارها من الصفات البدنية الاساسية والمؤثرة في سباحة الصدر
- ٤- تقنين التدريبات البدنية لسباحي الصدر الناشئين حسب اهمية ورودها في تحليل الانحدار الذي خلصت به هذه الدراسة
- ٥- الاسترشاد بمعدلات التنبؤ التي خلصت بها الدراسة من خلال نتائج الخطوات المتدرجة للانحدار قيد البحث، وذلك للتنبؤ بالمستوي الرقمي لسباح الصدر وذلك عند استخدام اي من الاختبارات والقياسات البدنية قيد الدراسة الحالية، وذلك كعملية تقييم خلال الموسم التدريبي
- ٦- ان تشمل برامج الاعداد والتدريب الخاصة بسباحي الصدر الناشئين علي تدريبات وبرامج متخصصة لتنمية الصفات البدنية التي خلصت بها هذه الدراسة، والتي ثبت من خلال الانحدار قيد البحث اثناء تميز سباحي الصدر
- ٧- الاستفادة من الجداول المعيارية المستمدة من البحث والخاصه بالصفات البدنيه الهامه لسباحي الصدر الناشئين لما قد يسفر عنه ذلك من نتائج ايجابية، وذلك علي مستوي جمهوريه مصر العربيه .
- ٨- توصي الباحثه المجلس الاعلي للشباب والرياضه بالاخذ بنتائج هذا البحث وتوزيعه علي مديريات الشباب والرياضه لتطبيقه والاستفاده منه، وكذلك اتحاد السباحه ومناطقه والانديه الرياضيه .
- ٩- نظرا لاستبعاد ٥% من المجتمع الاصلي للبحث بسبب رفض بعض المدربين والسباحين توصي الباحثه اتحاد السباحه بضروره تعاون مدربي السباحه وكذلك السباحين بجمهوريه مصر العربيه مع الباحثين العلميين في مجال السباحه حتي يتاح للبحث العلمي المساهمه في النهوض بمستوي العمليه التدريبيه، وبالتالي تقدم المستويات الرقميه لسباحي جمهوريه مصر العربيه .
- ١٠- توصي الباحثه الباحثين باجراء مثل هذه الدراسه علي بقية انواع السباحين حتي يكون هناك مرشدا ودليلا كاملا للمدربين يستعينون به عند اختيار وتدريب السباحين في انواع السباحات والمسافات المختلفه .

المراجع:

- ١- أحمد طه محمود شمس (٢٠٠٧ م): "تأثير برنامج تدريبي هوائي علي بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري لسباحي الزحف علي البطن البراعم"، رساله ماجستير غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه المنصوره
- ٢- تاج الدين أحمد الوديان (٢٠٠٣ م) : نسبه مساهمه عناصر اللياقه البدنيه والقياسات الجسميه في المستوي الرقمي لسباحي الصدر، رساله ماجستير غير منشوره، جامعه اليرموك، الأردن
- ٣- سناء إدريس دياب (٢٠١٢ م): "تأثير استخدام الأسلوب التبادلي والتقليدي في تعليم مهاره سباحه الصدر"، رساله ماجستير غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه اليرموك، الأردن
- ٤- صالح محمد صالح، عمرو محمد ابراهيم (٢٠٠٤ م): "تأثير الإيقاع الحيوي علي بعض القدرات البدنيه الخاصه والإنجاز الرقمي للسباحين الناشئين"، بحث علمي منشور، مجله أسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه، كليه التربيه الرياضيه، جامعه أسيوط
- ٥- صبحيه سالم محمد سلمان (٢٠١٣ م): "تأثير استخدام التدريبات النوعيه علي تحسين الأداء الفني والمهاري لصغار كره السله تحت ١٢ سنه"، رساله دكتوراه غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه الاسكندريه.
- ٦- طلحه حسين حسام الدين (١٩٩٧ م): "الموسوعه العلميه في التدريب الرياضي التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا"، مركز الكتاب للنشر، القاهره.

- ٧- **عبدالحق سيد عبدالباسط سليم (٢٠٠٦م):** "برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي الفراشه"، رساله دكتوراه، غيرمنشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه اسيوط.
- ٨- **مايسه فؤاد أحمد (١٩٩٨ م):** "تأثيراختلاف الإيقاع الحركي علي بعض المتغيرات البيولوجيه والمستوى المهارى للسباحه" بحث دكتوراه، غيرمنشور، كليه التربيه الرياضيه لبنات بالزقازيق، جامعه الزقازيق
- ٩- **مجدي نايف عقل، عربي حموده المغربي (٢٠٠٨م):** "دلاله مساهمه بعض القياسات الجسميه والفسيوولوجيه في المستوى الرقمي للسباحين الناشئين بالاردن"، بحث علمي منشور، مجله دراسات العلوم التربويه، كلية التربية الرياضية، المجلد ٨٥، العدد ٢، الأردن
- ١٠- **مجدي نايف عقل، عربي حموده المغربي (٢٠٠٨م):** "دلاله مساهمه بعض القياسات الجسميه والفسيوولوجيه في المستوى الرقمي للسباحين الناشئين بالاردن"، بحث علمي منشور، مجله دراسات العلوم التربويه، كلية التربية الرياضية، المجلد ٨٥، العدد ٢، الأردن
- ١١- **محمد حسن علاوي (١٩٩٤):** "علم التدريب الرياضي"، دارالمعارف، القاهره، ط١٣.
- ١٢- **محمد حسين علي (٢٠١٨م):** "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعيه علي بعض العضلات العامله لسباحي الصدر والفراشه"، رساله ماجستير، غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه بنها.
- ١٣- **محمد علي احمد القط (١٩٩٨م):** "السباحه بين النظرية والتطبيق"، مكتب العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.
- ١٤- **محمد علي القط (٢٠٠٢م):** "الموجزفي الرياضات المائيه"، المركزالعربي للنشر، القاهره.
- ١٥- **مصطفى زناتي محبوب محمد (٢٠١٨م):** "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوه الوظيفيه علي بعض الصفات البدنيه والمستوي المهارى والرقمي لسباحي الدولفين الناشئين" رساله دكتوراه غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه اسيوط.
- ١٦- **ناديه علي سرور (١٩٩٩م):** "تأثيرأسلوب التدريب المتداخل علي تطورمكونات اللياقه البدنيه لطالبات كليه التربيه الرياضيه، بحث ماجستير، غيرمنشور، كليه التربيه الرياضيه للبنات بالجزيرة، جامعه حلوان
- 17- **Wilmore, J.H. and Costill, D.L. (1999):** physiology of sport and exercise, Human kinetics, second edition, In Diana university U.S.A