

اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بدافعية الانجاز

لدى السباحين الناشئين

د/إياد محمد السيد خليل

مقدمة ومشكلة البحث:

علي الرغم من أن علم النفس الرياضي قد خطى خطوات متقدمة في مصر وتراكت لدية مجموعة من المعارف ألا أنه حتى الآن لم يجد الأسلوب الأمثل والحياة المناسبة لتوظيف هذه المعارف في المجال التطبيقي، ونظرا لاهتمام المدربين بالجوانب البدنية والحركة في إعداد الرياضيين للمنافسة يجب أيضا الاهتمام بالجوانب النفسية وذلك لتحقيق فرد متزن بدنيا ونفسيا وحركيا يستطيع تحقيق الأداء المثالي خاصة في وجود صعوبات متزايدة في مجال الرياضة التنافسية وفي غضون السنوات الماضية، ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية الدوافع كأحد الجوانب النفسية للرياضيين حيث أصبح لدافعية الانجاز دور هام في عملية الأعداد المتوازن والشامل للفرد الرياضي كما أظهرت المنافسات الرياضية الهامة والبطولات المتعددة بوضوح الأهمية البالغة للدور الذي تقوم به دافعية الانجاز بالنسبة للرياضيين حيث أصبحت جزء لا يتجزأ من عملية أعداد اللاعبين (٤ : ٨).

تختلف رياضة السباحة عن باقي الرياضات حيث أنها لا تمارس في الوسط الهوائي كباقي الرياضات بل تمارس في الوسط المائي الذي يمثل عائقا طبيعيا للكثير من البشر، ولكن يستطيع السباحين التفاعل مع هذا الوسط المائي بشكل يسمح لهم بالسباحة بأشكال مختلفة ومسافات مختلفة بسرعة فائقة لا يستطيع أي فرد الوصول إلي هذه السرعة أو الأداء إلا من خلال التدريب المستمر والشاق. واكتساب قدرات بدنية وحركية ونفسية خاصة تسمح له بتحمل هذه التدريبات للوصول إلي أفضل المستويات الرقمية في السباقات المختلفة.

وتلعب القدرات البدنية والحركية دورا هاما وأساسيا في إعداد السباحين من خلال انتظام العملية التدريبية بما يؤثر بشكل إيجابي علي مستوي السباحين من الناحية البدنية والفنية وبما يؤثر بشكل إيجابي علي دافعية الإنجاز الرياضي لديهم، ويرى جلاهيو Gallahue أن القدرات البدنية تتكون من (التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التحمل العضلي، المرونة) أما القدرات الحركية فتتكون من (السرعة، القدرة، التوافق، التوازن، الرشاقة) وهذا التصنيف يوضح اختلاف المكونات الخاصة بالقدرات البدنية عنها في القدرات الحركية (٩ : ٦٣).

ومن خلال متابعة الباحث للدراسات التي أجريت في مجال السباحة أتضح أن هناك قصورا في الدراسات التي تناولت القدرات البدنية والحركية ومدى ارتباطها بدافعية الإنجاز الرياضي وخاصة للسباحين الناشئين، حيث أن اللياقة البدنية والحركية تمثل عنصرا بارزا يمكن استخدامهما في تقويم المستوي البدني والحركي لدى السباحين خلال مراحل النمو المختلفة، وتعتبر هذه الدراسة محاولة للوقوف علي مدى الارتباط بين اللياقة البدنية والحركية

* مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.

ودافعية الانجاز الرياضي وكذلك التعرف علي معدلات اللياقة البدنية والحركية لدي السباحين الناشئين وذلك لتوجه سير العملية التدريبية لتحقيق أفضل الانجازات الرقمية.

مما حدا بالباحث إلي إجراء هذه الدراسة كونه يعمل في مجال تدريب السباحة وملاحظاته أن دافعية الانجاز الرياضي قد تظهر علي السباحين الناشئين بهدف تحقيق البطولات مبكرا، ولكن مستوي اللياقة البدنية والحركية لديهم يؤثر بشكل كبير علي الوصول إلي تحقيق البطولات، كما لاحظ الباحث أن الإعداد الغير متوازن لناشئي السباحة من مختلف الجوانب البدنية والحركية والنفسية قد يؤدي إلي انخفاض مستوي دافعية الانجاز الرياضي لديهم، مما دفع الباحث إلي محاولة معرفة مدي العلاقة بين مستوي اللياقة البدنية والحركية ومستوي دافعية الانجاز الرياضي للسباحين، بما قد يسهم في الارتقاء بالمستوي البدني والحركي وبالتالي بمستوي دافعية الانجاز لدي ناشئي السباحة لتحقيق أفضل الانجازات علي مستوي المنافسات.

أهداف البحث:

- ١- التعرف علي معدلات اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالسباحين الناشئين.
- ٢- التعرف علي دافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين.
- ٣- دراسة العلاقة بين واللياقة البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هي معدلات اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالسباحين الناشئين.
- ٢- ما مدي دافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين.
- ٣- ما مدي العلاقة الارتباطية بين واللياقة البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين.

الدراسات السابقة:

- ١- قام مارك توماس Marl Toma (٢٠٠٧م) بدراسة عنونها القدرات البدنية للسباحين الناشئين استهدفت التعرف علي مدي القدرات البدنية للسباحين الناشئين من سن ١٤ : ١٦ سنة في ولاية منوستا الأمريكية واشتملت العينة علي ٥٣٥ سباح من مراكز التدريب المختلفة والجامعات من أهم النتائج أن معدلات التطور غير منتظمة من سنة إلي أخرى حيث لم تظهر فروق من سن ١٤ - ١٥ سنة ولكن زادت في سن ١٨ - ١٩ سنة بمعدلات واضحة وارجع الباحث هذا التطور بمفعول تدريبات اللياقة البدنية وتدريبات الأثقال للسباحين حيث أنها تهتم في رفع كفاءة القدرات البدنية لديهم (١٤).
- ٢- قام جوم ويليام Gom Walem (٢٠٠٥م) بدراسة بعنوان العلاقة بين القدرات الحركية وتحسن أداء السباحين لسباحة الزحف علي البطن واستهدفت الدراسة التعرف علي العلاقة بين زيادة معدلات القدرات الحركية وتأثير ذلك علي مستوي أداء السباحين واشتملت عينة البحث علي (٥٨) سباح ومن وأهم نتائج هذه الدراسة أن زيادة القدرات الحركية يؤثر بشكل مباشر علي سرعة السباحة داخل الماء كما أنه يؤثر علي أدائه في حركة البدء ودخول الماء كما أن بعض القدرات الحركية لها علاقة مباشرة مع

قوة أداء اللاعب في آخر ٥ أمتار في نهاية السباحين كما ارجع الباحث أن تدريبات اللياقة وبعض التدريبات الحركية التي يقوم السباحة بأدائها داخل وخارج حمام السباحة تؤثر بشكل كبير علي مستوى اللياقة الحركية (١٢).

٣- قام أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٦) بدراسة عنونها "دينامكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها المعيارية لتلاميذ المرحلة الابتدائية" استهدفت الدراسة التعرف علي تطور القدرات البدنية (السرعة - القوة - الرشاقة - القدرة العضلية - التحمل العضلي)، والتعرف علي أفضل الفترات العمرية لتطور هذه القدرات، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة علي ١١٥١ تلميذ من سن ٦ - ١٢ سنة ومن أهم النتائج وصول الباحث إلي العاير المئينية لهذه القدرات لدي التلاميذ من ٦ - ٩ سنوات (الطفولة الوسطي) ومن ١٠ - ١٢ سنة (الطفولة المتأخرة)، ووضع الباحث رسوما بيانية توضح مدي تطور هذه القدرات في المراحل العمرية المختلفة، ووجود تطور ملحوظ في معدل النمو الكلي للقوة العضلية مقارنة بنسب معدل النمو لباقي القدرات البدنية الأخرى في الفترة السنية ٦ - ٩ سنوات وقد اختلف التطور بين المكونات البدنية في باقي المراحل العمرية ١٠ - ١٢ سنة (٣).

٤- قام محمد شوقي السباعي كشك (١٩٩٩) بدراسة عنونها "تطور بعض القدرات الحركية لبعض النشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة" استهدفت الدراسة التعرف علي الدراسة التعرف علي المتغيرات الكيفية والكمية لتطور القدرات الحركية وعلاقتها ببعض الواجبات الحركية لغير الممارسين في المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة، أستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة علي ٣٥٦ تلميذ من المرحلة السنية من ٩ - ١٢، ومن أهم النتائج ظهور طفرات نمو طبيعية لبعض القدرات الحركية ووضح ذلك من خلال نتائج اختبارات (الوثب العريض - الجري ١٠ م سرعة - الجري ٣٠ م من الثابت والحركة) وحدوث تطور بمستوي أداء الواجبات الحركية المختارة بشكل ملحوظ في المرحلة حتى ١٠ سنوات بينما قل التطور في الفترة العمرية بعد هذه المرحلة السنية وأرجع الباحث ذلك إلي انشغال الأطفال بالدراسة وزيادة حجم المواد الدراسية في المراحل السنية بعد ١٠ سنوات يؤدي إلي انقطاع الأطفال عن ممارسة أي نوع من أنواع الرياضية يؤثر بالسلب علي تطور قدراتهم الحركية (٨).

التعليق علي الدراسات السابقة:

ومن خلال ما استطاع الباحث الحصول عليه والإطلاع من دراسات سابقة في ذلك المجال اتضح ندرة الدراسات التي تناولت موضوع البحث الحالي والخاص باللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين ولقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار موضوع البحث واستخدام المنهج الملائم وأدوات جمع البيانات والأسلوب الإحصائي في تحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

إجراءات البحث

أولاً: المنهج:-

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية وذلك لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (١٧٣) سباحاً من بين (٢٠٨) سباحاً ناشئاً هم من المراحل من ١١ إلى ١٦ سنة المقيدين بنادي ٦ أكتوبر بما يمثل نسبة مئوية قدرها ١٧,٨٣% من إجمالي عدد السباحين.

جدول (١)

توصيف عينة البحث من حيث المراحل السنية لسباحة الناشئين

المجموع	سنة ١٦	سنة ١٥	سنة ١٤	سنة ١٣	سنة ١٢	سنة ١١
١٧٣	١٠	١٨	٢٥	٣٠	٤٠	٥٠

ثالثاً وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث تصنيف جلاهيو Gallohue للياقة البدنية حيث قسم اللياقة البدنية إلى (قدرات بدنية) (قدرات حركية) وقام بوضع صفات بدنية خاصة بكل قدرة فالقدرات البدنية تحتوي علي (السرعة - القدرة - التوافق - التوازن - الرشاقة) (٢-١٠٣).

ثم قام الباحث بتصميم استمارة استبيان للتوصل إلى الاختبارات الخاصة بقياس كل من القدرة البدنية والحركية مرفق (١)، عن طريق أخذ آراء الخبراء وعددهم (١٠) خبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية ومدربين السباحة بحيث لا تقل خبراتهم في مجال علم النفس أو في مجال تدريب السباحة قيد البحث عن (١٠) عاماً، مرفق (٥) وذلك لاستطلاع رأيهم في أنسب هذه الاختبارات لاستخدامها في إجراء هذه الدراسة.

جدول (٢)

آراء الخبراء في تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية

م	القدرات البدنية	الاختبارات المقترحة	التكرارات	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	١- اختبار قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	٩	٥٠%
		٢- اختبار قوة القبضة يمين	٣	٣٠%
		٣- اختبار قوة القبضة شمال	٣	٣٠%
		٤- اختبار قياس قوة عضلات الظهر	٥	٥٠%
٢	التحمل العضلي	١- اختبار الشد علي العقلة	٤	٤٠%
		٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لأكبر عدد	٨	٨٠%
		٣- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل	٥	٥٠%
		٤- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل العميق	٣	٣٠%
٣	المرونة	١- اختبار الكوبري	٥	٥٠%
		٢- اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس طويل سم	٤	٤٠%
		٣- اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف سم	٩	٥٠%

م	القدرات البدنية	الاختبارات المقترحة	التكرارات	النسبة المئوية
		٤- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس	٥	%٥٠
٤	التحمل الدوري التنفسي	١- اختبار هارفرد (الخطو)	٥	%٥٠
		٢- اختبار الجري والمشى ٦٠٠ م	٣	%٣٠
		٣- اختبار الجري لمسافة ٤٠٠ متر لأقرب ثانية	٨	%٨٠
		٤- اختبار الجري ٨٠٠ م	٤	%٤٠

من الجدول السابق اتضح أن انصب الاختبارات التي تم اختيارها طبقاً لآراء الخبراء هي:

١. القوة العضلية: اختبار قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر وحقق نسبة ٩٠%.
٢. التحمل العضلي: اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لأكبر عدد وحقق نسبة ٨٠%.
٣. المرونة: اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف سم وحقق نسبة ٩٠%.
٤. التحمل الدوري التنفسي: اختبار الجري لمسافة ٤٠٠ متر لأقرب ثانية وحقق نسبة ٨٠% ولقد ارتضى الباحث النسبة التي تزيد عن ٥٠%.

جدول (٣)

آراء الخبراء في تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية

م	القدرات البدنية	الاختبارات المقترحة	التكرارات	النسبة المئوية
١	التوافق	١- اختبار الحبو علي شكل ٨	٤	%٤٠
		٢- اختبار الوثب أمام الخط المرسوم	٣	%٣٠
		٣- اختبار رمي واستقبال كرة تنس لأكبر عدد	٨	%٨٠
		٤- اختبار الدوائر المرقمة	٣	%٣٠
٢	التوازن الثابت	١- اختبار الوثب فوق العلامات	١	%١٠
		٢- اختبار الوقوف علي مشط القدم لأطول جزء من الثانية	٩	%٩٠
		٣- اختبار باس للتوازن الديناميكي	٣	%٣٠
		٤- اختبار المشي علي عارضة التوازن	٣	%٣٠
٣	السرعة	١- اختبار الجري في المكان ١٥ ث	٤	%٤٠
		٢- اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة لأقرب جزء من الثانية	١٠	%١٠٠
		٣- اختبار الجري ٦ ثواني من البدء العالي	٤	%٤٠
		٤- اختبار	٣	%٣٠
٤	الرشاقة	١- اختبار الجري الزحزاعي	٢	%٢٠
		٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٣	%٣٠
		٣- اختبار الجري المكوكي لأقرب زمن	٨	%٨٠
		٤- اختبار بارو	٤	%٤٠
٥	القدرة	١- اختبار رمي الكرة الناعمة	٢	%٢٠
		٢- اختبار الوثب العريض من الثبات	٩	%٩٠
		٣- اختبار رمي الكرة الطبية ١ ك	٣	%٣٠
		٤- اختبار الوثب العمودي	٤	%٤٠

من الجدول السابق اتضح أن انساب الاختبارات التي تم اختيارها طبقاً لآراء الخبراء هي:

- ١- التوافق: اختبار رمي واستقبال الكرة لأكبر درجة.
- ٢- التوازن: اختبار الوقوف علي مشط القدم لأقر جزء من الثانية.
- ٣- السرعة: اختبار الجري ٣٠ م من البدء المتحرك لأقرب جزء من الثانية
- ٤- الرشاقة: اختبار الجري المكوكي لأقرب جزء من الثانية
- ٥- القدرة: اختبار الوثب العريض من الثبات لأقرب سم

ولقد ارتضى الباحث النسبة التي تزيد عن ٥٠٪

٣ - دافعية الانجاز:

استخدم الباحث اختبار قائمة دافعية الانجاز الرياضي تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) (٤: ١٨١

- ١٨٥).

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

١ - معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test RTest علي عينة بلغ قوامها (١٠) سباحين ناشئين بواقع (٢) سباح من كل مرحلة سنوية، فكان التطبيق الأول في ١٣/٧/٢٠١٠م، وبعد (٣) أيام تم إجراء التطبيق الثاني علي نفس العينة وتحت نفس الشروط يوم ١٦/٧/٢٠١٠م، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسول لإيجاد الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبار قيد البحث.

جدول (٤)

تحديد معامل الثبات للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية للسباحين الناشئين

ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع+	س/	ع+	س/			
٠,٨٣	٣,٥٥	٢٧,٦٧	٣,٢٤	٢٧,٥٢	درجة	قوة عضلات الرجلين	قدرات بدنية
٠,٧٩	٠,٤٥	٣,٥٥	٠,٤١	٣,٧٧	سم	ثني الجذع أمام أسفل من وضع الوقوف	
٠,٨١	٣,٣٥	١٧,٩٠	٣,٧٩	٢٩,٤٢	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠,٨٠	٠,٣٥	١,٥٤	٠,٣٢	١,٤٢	ث	الجري ٤٠٠ م	
٠,٧٩	١,١٢	١١,٨٣	١,٠٨	١١,٧٦	ث	رمي واستقبال الكرة	قدرات حركية
٠,٧٨	٠,٢٤	١,٧٦	٠,٢٣	١,٧٣	ث	الوقوف علي مشط القدم	
٠,٨١	١,١٥	٦,٥٤	١,٢٨	٦,٧٠	ث	الجري ٣٠ م من البدء المتحرك	
٠,٨٠	١,١٦	٩,٥٢	١,٢٢	٩,٥٤	ث	الجري المكوكي	
٠,٧٩	٠,٢٨	١,٦٠	٠,٣٩	١,٥٨	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠,٨٦	٥,٨٤	٦٦,٨٤	٥,٦٤	٦٦,٧٤	درجة	دافعية الانجاز	

- قيمة معامل الارتباط عند مستوي $0,05 = 0,325$

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) في القدرات البدنية والحركية ودافعية الأنجاز قد تراوح ما بين (٠,٧٨ إلى ٠,٨١) للقدرات البدنية، وما بين (٠,٧٨ إلى ٠,٨١) للقدرات الحركية و (٠,٨٦) لدافعية الأنجاز مما يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية الحركية قيد البحث.

٢- معامل الصدق:

تم حساب صدق التمايز بطريقة (المقارنة الطرفية) علي عينة بلغ قوامها (٢٠) سباح ناشئ وذلك في الفترة الزمنية من ٢٠/٧/٢٠١٠م إلى ٢٤/٧/٢٠١٠م، وأجريت المقارنة بين الربيعين الأدنى والأعلى باستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بينهم.

جدول (٥)

حساب صدق الاختبارات بأسلوب صدق التمايز لاختبارات القدرات البدنية والحركية للسباحين

الناشئين

ن=٢٠

المتغيرات	الاختبارات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع+	س/	ع+	س/		
قدرات بدنية	قوة عضلات الرجلين	٢٣,٥٢	٢,٨٧	٣٤,٤٣	٢,٣٧	١٠,٩١	*١٧,٣٢
	ثني الجذع أمام أسفل من وضع الوقوف	١٠,٧٨	١,٣٢	١٣,٨٥	١,٧٧	٣,٠٧	*٨,٠٨
	الانبطاح المائل من الوقوف	٢٣,٦٤	٢,٤٨	٣٢,٥٥	٢,٨٨	٨,٩١	*١٣,٧١
	الجرى ٤٠٠ م	١,٦٧	٠,٤٢	١,٣٢	٠,١٤	٠,٣٥	*٤,٣٨
قدرات حركية	رمي واستقبال الكرة	٩,٦٥	١,٢٣	١٣,٥	١,٥٦	٣,٨٥	*١١,٣٢
	الوقوف علي مشط القدم	١,٣٤	٠,١٢	١,٩٣	٠,١٤	٠,٥٩	*١٩,٦٧
	الجرى ٣٠ م من البدء المتحرك	١٠,٨٣	١,٣٢	٨,٦٧	١,١٠	٢,١٦	*٧,٤٥
	الجرى المكوكي	١٣,٢٥	١,٢٦	٩,٦٩	١,٢٧	٣,٥٦	*١١,٤٨
	الوثب العريض من الثبات	١,٣٤	٠,٢٣	١,٨٣	٠,٤١	٠,٤٩	*٦,١٣
	دافعية الأنجاز	٥٢,٦٩	٤,٦٧	٧٢,٩٤	٦,٩٤	٢٠,٢٥	*١٠,٥٥

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة $0,05 = 2,030$

يتضح من جدول (٥) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الربيعين الأدنى والأعلى في القدرات البدنية والحركية ودافعية الأنجاز للسباحين الناشئين، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة $0,05$ ، مما يشير إلى صدق اختبارات القدرات البدنية والحركية المستخدمة في البحث

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الاختبارات للقدرات البدنية والحركية ودافعية الأنجاز الرياضي لعينة البحث للمراحل السنة ١١ سنة، ١٢ سنة، ١٤ سنة، ١٤ سنة، ١٥ سنة، ١٦ سنة بنادي ٦ أكتوبر في الفترة من ٢/٨/٢٠٠٩م إلى ١٧/٨/٢٠٠٩م.

اعتمد الباحث في جمع البيانات بالوسائل التالية:

أ- الأدوات المستخدمة في البحث:

- ١- شريط قياس (سنتيمتر)
- ٢- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية)
- ٣- كرات تنس
- ٤- أقماع بلاستيك

ب- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البنية والحركية.

قام الباحث بإجراء استبيان لأخذ آراء الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية مرفق (٢) راعي فيها الإضافة أو الحذف بما يتناسب مع آراء الخبراء ولقد ارتضى الباحث الأخذ بنسبة أكبر من ٥٠% علي الأقل.
أسلوب التحليل الإحصائي.

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واختار منها:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون person.
- اختبار دلالة الفروق (ت) TTest.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

- ١- عرض نتائج مستوي القدرات الدنية والحركية لدي السباحين.

جدول (٦)

نتائج اختبار قوة عضلات الرجلين بجهاز الديناموميتر السباحين الناشئين للمراحل السنوية قيد البحث

م	المراحل السنوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	١١ سنة	١٠,٥٨	٤,٧٥	٩,٤٠	٠,٥١
٢	١٢ سنة	١٨,٠٥	٥,٦٨	١٨,٦٧	٠,١٦-
٣	١٣ سنة	٢٤,٦٣	٥,٢٩	٢٥,٠٠	٠,٣٣-
٤	١٤ سنة	٢٩,٠٨	٦,٨٨	٢٩,٠٠	٠,١٠-
٥	١٥ سنة	٣٤,٧٨	٧,٠٦	٣٤,٣٣	٠,١٢-
٦	١٦ سنة	٤٨,٠٠	٥,٨٧	٥٠,٣٣	٠,٣٦-

يتضح من جدول (٦) تزايد القوة العضلية بتزايد المرحلة السنوية حيث تراوحت القوة العضلية ما بين (١٠,٥٨) إلى (٤٨,٠٠).

جدول (٧)

نتائج اختبار ثني الجذع أمام أسفل من وضع الوقوف لدى السباحين الناشئين لقياس المرونة للمراحل السنوية قيد البحث

م	المراحل السنوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	١١ سنة	٦,٧٢	٢,٥٤	٦,١٠	٠,٧٥
٢	١٢ سنة	٧,٠٥	٢,٦٧	٧,٢٠	٠,١٧-
٣	١٣ سنة	٨,٠٣	٢,٧٤	٨,٣٣	٠,٣٣-
٤	١٤ سنة	٩,٠٤	٢,٥٦	٩,٠٠	٠,٠٥-
٥	١٥ سنة	٩,٣٣	٢,١٦	٩,٥٧	٠,٣٣-
٦	١٦ سنة	١١,٥٠	٢,١٩	١١,٦٠	٠,١٤-

يتضح من جدول (٧) تزايد المرونة المرحلة السنوية حيث تراوحت المرونة ما بين (٦,٧٢) إلى (١١,٥٠).

جدول (٨)

نتائج اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لدى السباحين الناشئين لقياس التحمل العضلي للمراحل السنوية قيد البحث

م	المراحل السنوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	١١ سنة	٩,٧٤	١,٩٩	٩,٦٩	٠,٠٧
٢	١٢ سنة	١٢,٩٠	٢,٠١	١٣,٠٨	٠,٢٧-
٣	١٣ سنة	١٤,٩٧	٢,٣٤	١٤,١٤	١,٠٦-
٤	١٤ سنة	١٦,٠٠	٣,٨٩	١٥,٠٠	٠,٧٧
٥	١٥ سنة	١٧,٠٠	٤,٨٣	١٨,٠٠	٠,٧٨-
٦	١٦ سنة	٢٠,٩٠	٤,٣٨	٢٠,٥٠	٠,٢٧

يتضح من جدول (٨) تزايد التحمل العضلي بتزايد المرحلة السنوية حيث تراوحت التحمل العضلي ما بين

(٩,٧٤) إلى (٢٠,٩٠).

جدول (٩)

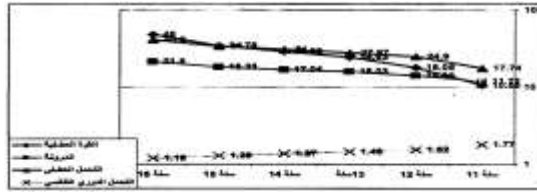
نتائج اختبار الجري ٤٠٠ م لقياس التحمل الدوري التنفسي لدي السباحين الناشئين للمراحل السنوية قيد

البحث

م	المراحل السنوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	سنة ١١	٢,٠٠	٠,٢٧	٢,١٠	١,١١-
٢	سنة ١٢	٢,٥٢	٠,٢٠	٢,٤٦	٠,٩٠
٣	سنة ١٣	٢,٤٣	٠,٠٨	٢,٤٤	٠,٣٨-
٤	سنة ١٤	٢,٣٧	٠,٠٧	٢,٣٨	٠,٤٣-
٥	سنة ١٥	٢,٢٨	٠,٠٤	٢,٢٩	٠,٧٥-
٦	سنة ١٦	٢,١٨	٠,٠٣	٢,١٧	١,٠٠

يتضح من جدول (٩) تزايد التحمل الدوري التنفسي بتزايد المرحلة السنوية حيث تراوح التحمل الدوري

التنفسي ما بين (٢,١٨ إلى ٢,٥٢) والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (١)

القدرات البدنية لدي السباحين الناشئين للمراحل السنوية المختلفة

من ١١ سنة إلى ١٦ سنة

يوضح الشكل (١) مستوى القدرات البدنية قيد البحث للمراحل السنوية المختلفة والذي يتضح فيه

انخفاض معدلاتها بالنسبة للمراحل السنوية الصغرى وارتفاع مدلالها بالنسبة للمراحل السنوية الأكبر.

٢- عرض نتائج مستوى القدرات الحركية لدي السباحين الناشئين.

جدول (١٠)

نتائج اختبار رمي واستقبال الكرة لدي السباحين الناشئين لقياس التوافق

م	المراحل السنوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	سنة ١١	٣,٠٤	١,٤٧	٣,٠٥	٠,٠٢-
٢	سنة ١٢	٣,٩٠	١,٦٣	٣,٨٦	٠,٠٧
٣	سنة ١٣	٦,٧٣	١,٩٩	٦,٦٠	٠,٢٠
٤	سنة ١٤	٦,٨٠	١,٨٧	٦,٥٦	٠,٣٩
٥	سنة ١٥	٨,١١	٢,٥٩	٨,٧١	٠,٦٩-
٦	سنة ١٦	٩,٠٠	١,٤١	٩,٢٠	٠,٤٣-

يتضح من جدول (١٠) تزايد القدرات البدنية (التوافق) في اختبار رمي واستقبال الكرة بتزايد المرحلة السنوية حيث يتراوح التوافق ما بين (٣,٠٤ إلى ٩,٠٠) ونتيجة لنمو الجهاز العصبي لدى السباحين حيث كان مستوي التوافق في ١١ سنوات (٣,٠٤) وأصبح في سن ١٦ سنة (٩,٠٠).

جدول (١١)

نتائج اختبار الوقوف علي مشط القدم لدي السباحين الناشئين لقياس التوازن الثابت

م	المراحل السنوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	١١ سنة	٠,٧٢	٠,٤٥	٠,٤٤	٠,٣٢
٢	١٢ سنة	١,٣٠	٠,٠٩	١,٢٩	٠,٦٥
٣	١٣ سنة	١,٤٦	٠,١٨	١,٤١	٢,٠٤
٤	١٤ سنة	١,٩٥	٠,٣٤	٢,١٥	٠,٣٨-
٥	١٥ سنة	٢,٣٢	٠,١٠	٢,٣٢	٠,٢٠
٦	١٦ سنة	٢,٦٤	٠,٣٠	٢,٥٢	٠,٨٤

يتضح من جدول (١١) تزايد القدرات الحركية (التوازن) في اختبار الوقوف علي مشط القدم بتزايد المرحلة السنوية حيث تراوح التوازن الثابت ما بين (٠,٧٢ إلى ٢,٦٤) ونتيجة لنمو الجهاز العصبي لدى السباحين حيث كان مستوي التوازن في ١١ سنوات (٠,٧٢) وأصبح في سن ١٦ سنة (٢,٦٤).

جدول (١٢)

نتائج اختبار الجري ٣٠ م من البدء المتحرك لدي السباحين الناشئين لقياس السرعة

م	المراحل السنوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	١١ سنة	٨,٠٠	٢,٥٣	٨,٠٨	٠,٥٩-
٢	١٢ سنة	٥,٩٥	١,٥٣	٥,٧٣	٠,٥٩
٣	١٣ سنة	٥,٧٠	١,٣٢	٥,٦٧	٠,٠٨-
٤	١٤ سنة	٤,٥٨	١,١١	٤,٧٧	٠,٣٠-
٥	١٥ سنة	٤,٦٧	١,١٩	٤,٧٥	٠,٢١-
٦	١٦ سنة	٣,٠٠	١,١٥	٣,٨٣	٠,٤٦

يتضح من جدول (١٢) تزايد القدرات الحركية (السرعة) في اختبار الجري ٣٠ م من البدء المتحرك بتزايد المرحلة السنوية حيث تراوحت السرعة ما بين (٨,٠٠ : ٣,٠٠) ونتيجة لنمو الجهاز العصبي لدى السباحين حيث كان مستوي السرعة في ١١ سنوات (٨,٠٠) وأصبح في سن ١٦ سنة (٣,٠٠).

جدول (١٣)

نتائج اختبار الجري المكوكي لدي السباحين الناشئين لقياس الرشاقة

م	المراحل السنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	١١ سنة	٨,٤٠	٢,١٢	٨,٤٤	٢,١٢
٢	١٢ سنة	٧,٤٠	٢,١٢	٧,٣٣	٢,١٢
٣	١٣ سنة	٧,٨٣	٢,٠٩	٧,٣٦	٢,٠٨
٤	١٤ سنة	٦,٢٤	١,٤٨	٥,٩٣	١,٤٨
٥	١٥ سنة	٤,٤٤	١,١٠	٤,٥٠	١,٠٩
٦	١٦ سنة	٣,٩٠	١,٢٩	٤,٠٠	١,٢٩

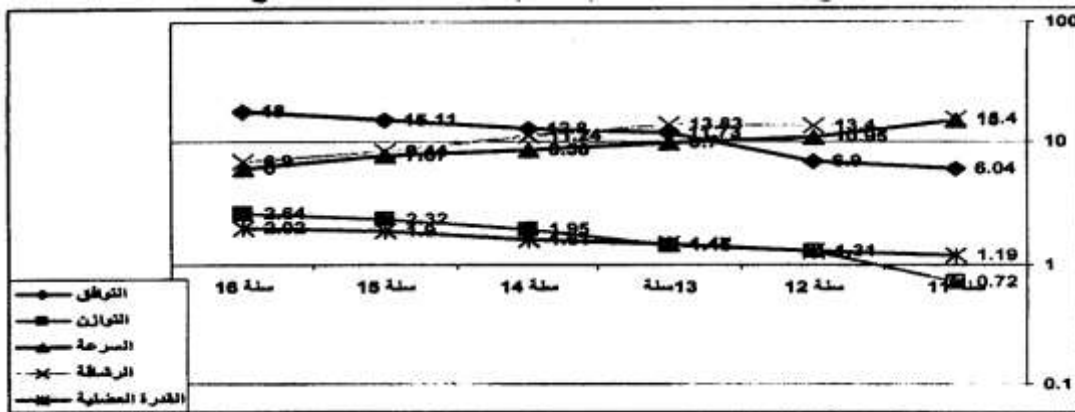
يتضح من جدول (١٣) تزايد القدرات الحركية (الرشاقة) في اختبار الجري المكوكي بتزايد المرحلة السنية حيث تراوحت الرشاقة ما بين (٨,٤٠ إلى ٣,٩٠) ونتيجة لنمو الجهاز العصبي لدي السباحين حيث كان مستوي الرشاقة في ١١ سنوات (٨,٤٠) وأصبح في سن ١٦ سنة (٣,٩٠).

جدول (١٤)

نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات لدي السباحين الناشئين القدرة العضلية

م	المراحل السنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	١١ سنة	١,١٩	٠,١٠	١,١٨	٠,٦٩-
٢	١٢ سنة	١,٣١	٠,٠٦	١,٣٠	٠,٠٩-
٣	١٣ سنة	١,٤٧	٠,٠٩	١,٤٧	٠,٠٣-
٤	١٤ سنة	١,٦١	٠,١٠	١,٦٥	٠,٨٠-
٥	١٥ سنة	١,٩٠	٠,٠٧	١,٨٨	٠,٦٣
٦	١٦ سنة	٢,٠٢	٠,٠٨	٢,٠٣	٠,١٤-

يتضح من جدول (١٤) تزايد القدرات الحركية (القدرة العضلية) في اختبار الوثب العريض من الثبات بتزايد المرحلة السنية حيث تراوحت القدرة العضلية ما بين (٢,٠٢ إلى ١,١٩) ونتيجة لنمو الجهاز العصبي لدي السباحين حيث كان مستوي القدرة العضلية في ١١ سنوات (١,١٩) وأصبح في سن ١٦ سنة (٢,٠٢) والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (٢)

القدرات الحركية لدي السباحين الناشئين من ١١ سنة إلى ١٦ سنة

يوضح شكل (٢) مستوي القدرات الحركية قيد البحث للمراحل السنية المختلفة والذي يوضح انخفاض معدلاتها للمراحل السنية الصغيرة وارتفاع معدلاتها بالنسبة للمراحل السنية الأكبر.

٣- عرض نتائج دافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين.

جدول (١٥)

دافعية الانجاز الرياضي لدي السباحين الناشئين.

م	المراحل السنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	١١ سنة	٤٥,٣٦	٣,٦٤	٤٥	٠,٣٠
٢	١٢ سنة	٤٨,٩١	٣,٨٤	٤٩	٠,٠٧-
٣	١٣ سنة	٥٨,٩٤	٤,٥٨	٥٩	٠,٠٤-
٤	١٤ سنة	٦٤,١٢	٥,٦٦	٦٤	٠,٠٦
٥	١٥ سنة	٦٨,٧٤	٥,٨٩	٦٩	٠,٢٤
٦	١٦ سنة	٧٢,٥٥	٦,٨٤	٧٢	

يتضح من جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء دافعية الانجاز الرياضي لدي السباحين الناشئين وقد تراوح معامل الالتواء ما بين (٣±) ما يوضح أن تحت التوزيع الأعتدالي. ٤- عرض نتائج العلاقة بين ودافعية الانجاز والقدرات البدنية والحركية لدي السباحين الناشئين تحت ١١ سنة.

جدول (١٦)

العلاقة بين القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز

لدي السباحين الناشئين تحت ١١ سنة

دافعية الانجاز	قدرات حركية					قدرات بدنية				المتغيرات	الاختبارات
	توافق	توازن	سرعة	رشاقة	قوة	تحمل دوري	تحمل عضلي	مرونة	قوة		
٠,٢٩٤	٠,٢٥٣	٠,١١٤-	٠,٠٢٥-	٠,٠٦٤-	٠,٠١٩	٠,١٧٥-	٠,٣٣٢	٢١٩-		قوة	قدرات بدنية
٠,٤٢١	٠,٠٩٧-	٠,٠٢٢	٠,١٦٠-	٠,٢١٣	٠,١٦٩	٠,٠٦٧-	٠,٠٦٤-			مرونة	
٠,٣٤٥	٠,٠٦٧	٠,٢٤٧	٠,٠٩٧-	٠,٠٢٠	٠,٢١٨	٠,٢٢٠-				تحمل عضلي	
٠,٤١٢	٠,١٣٨-	٠,٠٣٧-	٠,٢١١	٠,٠٨٨-	٠,٣١٨					تحمل دوري	
٠,٥٢٥		٠,٠٦٣	٠,٠٠٠	٠,٠٤٥-	٠,٠٤٩					توافق	قدرات حركية
٠,٤٩٧			٠,١٠٣	٠,١٧٢	٠,٣١٧					توازن	
٠,٣١٥				٠,٢٠٢-	٠,٢٧١-					سرعة	
٠,٤٢١					٠,١٧٦					رشاقة	
٠,٢٩٩										قوة	
											دافعية الانجاز

قيمة معاملات الارتباط عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٠,٢٧٣

يوضح جدول (١٦) وجود علاقات ارتباط دالة إحصائيا كما يلي

توجد علاقة ارتباط طردية موجبة دالة إحصائياً بين القدرات البدنية والقدرات الحركية بين التحمل الدوري والقوة.
بينما توجد علاقة ارتباط طردية موجبة دالة إحصائياً بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي.
كما توجد علاقة ارتباط طردية موجبة دالة إحصائياً بين القدرات الحركية ودافعية الانجاز الرياضي.

جدول (١٧)

العلاقة بين القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين تحت ١٢ سنة

ن = ٤٠

دافعية الانجاز	قدرات حركية					قدرات بدنية				الاختبارات	المتغيرات
	قوة	رشاقة	سرعة	توازن	توافق	تحمل دوري	تحمل عضلي	مرونة	قوة		
٠,٤١٢	٠,١٨١-	٠,٣٦١-	٠,٠٥٨	٠,٠٢٢	٠,١٢١-	٠,١٢٨-	٠,٠٠٥٩	٠,٢٦١-		قوة	قدرات بدنية
٠,٣٢٥	٠,٢٨٢-	٠,٢٤٨	٠,٠١٠	٠,١٩٢-	٠,٠٤٤	٠,٠٢٦	٠,١٠٧-			مرونة	
٠,٥١٢	٠,١٢٠-	٠,٠١٤-	٠,٠٢٧-	٠,١٢١	٠,٠٦٧	٠,٣٧٥-				تحمل عضلي	
٠,٣٠٢	٠,١٤٢	٠,٢٤٢	٠,١٥٦	٠,٠٦٢	٠,٠٧٨-					تحمل دوري	
٠,٣١٥	٠,٠٨٠	٠,١١٤-	٠,٠٧٤-	٠,٠٠٤-						توافق	قدرات حركية
٠,٤٢٥	٠,١٧٩	٠,٢٠٧-	٠,٠٤٢							توازن	
٠,٣٤١	٠,١٤٣	٠,٠٩٦-								سرعة	
٠,٤٤٢	٠,٠٢٧-									رشاقة	
٠,٣٦١										قوة	
											دافعية الانجاز

قيمة معاملات الارتباط عند مستوى دلالة $0,05 = 0,304$

يوضح جدول (١٧) وجود علاقات ارتباط دالة إحصائياً كما يلي

توجد علاقة ارتباط طردية موجبة دالة إحصائية بين القدرات البدنية والقدرات الحركية بين القوة والرشاقة.
بينما توجد علاقة ارتباط طردية موجبة دالة إحصائياً بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي.
كما توجد علاقة ارتباط طردية موجبة دالة إحصائية بين القدرات الحركية ودافعية الانجاز الرياضي.
وعلاقة ارتباط طردية موجبة وبين الرشاقة ودافعية الانجاز الرياضي.

جدول (١٨)

العلاقة بين القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدى السباحين الناشئين تحت ١٣ سنة

ن=٣٠

دافعية الانجاز	قدرات حركية					قدرات بدنية				الاختبارات	المتغيرات
	قوة	رشاقة	سرعة	توازن	توافق	تحمل دوري	تحمل عضلي	مرونة	قوة		
٠,٤٩٢	٠,٠٦٧-	٠,١٤٦-	٠,٠٠٨	٠,١٧٨	٠,٠٥٢-	٠,١٣٢-	٠,٠٧٦-	٠,١٧٣		قوة	قدرات بدنية
٠,٤٢٥	٠,٢٣٢-	٠,١٢٩	٠,٠٨٦	٠,٢٤١	٠,٣٠١	٠,١٢٢-	٠,١٢٢			مرونة	
٠,٤٨٧	٠,٢٥٠	٠,١٤٧	٠,٢٥٤	٠,١٢١-	٠,٢١٦-	٠,٠٥٦				تحمل عضلي	
٠,٦٨١	٠,١٧٧-	٠,٥٤٨	٠,٠٩٩	٠,١٢٨-	٠,١١٤-					تحمل دوري	
٠,٣٦٩	٠,٠١٠	٠,١٧١	٠,٠٥٨-	٠,٤٦٩						توافق	قدرات حركية
٠,٤٢١	٠,٩٤	٠,١٣١-	٠,١٧٩-							توازن	
٠,٤٢٦	٠,١٥٤	٠,٢٨٢								سرعة	
٠,٣٤٣	٠,٣٠١-									رشاقة	
٠,٤٢٩										قوة	
											دافعية الانجاز

قيمة معاملات الارتباط عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (١٨) وجود علاقات ارتباط دالة إحصائية كما يلي

توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائية بين القدرات البدنية والقدرات الحركية بين التحميل العضلي

والرشاقة

بينما توجد علاقة ارتباط طردية موجبة دالة إحصائية بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي

ويوجد ارتباط طردية موجبة بين التحميل العضلي ودافعية الانجاز الرياضي

كما توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائية بين القدرات الحركية ودافعية الانجاز الرياضي، كما توجد

علاقة ارتباط طردية دالة إحصائية بين القدرات الحركية ودافعية الانجاز الرياضي.

جدول (١٩)

العلاقة بين القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدى السباحين الناشئين تحت ١٤ سنة

ن=٢٥

دافعية الانجاز	قدرات حركية					قدرات بدنية				الاختبارات	المتغيرات
	قوة	رشاقة	سرعة	توازن	توافق	تحمل دوري	تحمل عضلي	مرونة	قوة		
٠,٣٩٤	٠,٠٣٠	٠,٣٩٥-	٠,٣٩٢	٠,٣٧١-	٠,٠٨٥	٠,٤١٤	٠,٥٢٧	٠,٢٦٢-		قوة	قدرات بدنية
٠,٤٣١	٠,٠٣٨-	٠,٠٤١-	٠,٠٢٤	٠,٤٤٠	٠,١٧٤-	٠,٠٦٩-	٠,٠٠٦			مرونة	
٠,٤٢٥	٠,١٧٨	٠,٢٣١-	٠,١٨٤	٠,٢٠٤-	٠,١٤٩	٠,٤٧٤				تحمل عضلي	
٠,٣٩٧	٠,١٥٥	٠,٢٨٥	٠,٢٧٢	٠,١٥٨-	٠,١٧٩-					تحمل دوري	
٠,٤٢٨	٠,٠٠٥	٠,٠٧٢-	٠,٠٢٨	٠,٠٦٠-						توافق	قدرات حركية
٠,٤٦٨	٠,٣١٠-	٠,١٠٤	٠,١٨١-							توازن	
٠,٤٨٩	٠,٠٨٧-	٠,٧٦٥-								سرعة	
٠,٤٤٦	٠,٠٢١									رشاقة	
٠,٤٦٢										قوة	
											دافعية الانجاز

قيمة معاملات الارتباط عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٨٨

يوضح جدول (١٩) وجود علاقات ارتباط دالة إحصائية كما يلي

توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائية بين القدرات البدنية والقدرات الحركية بين القوة والسرعة والرشاقة

ودافعية الانجاز، كما توجد ارتباط طردية بين المرونة والتوازن ودافعية الانجاز

بينما توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائية بين القدرات البدنية دافعية الانجاز الرياضي، كما توجد

علاقة ارتباط طردية دالة إحصائية بين القدرات الحركية دافعية الانجاز الرياضي.

جدول (٢٠)

العلاقة بين القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

ن=١٨

دافعية الانجاز	قدرات حركية					قدرات بدنية				الاختبارات	المتغيرات
	قوة	رشاقة	سرعة	توازن	توافق	تحمل دوري	تحمل عضلي	مرونة	قوة		
٠,٦٢٥	٠,٠٩١-	٠,٣٨٢-	٠,٠١٩	٠,٠٢٤	٠,٠٥٧-	٠,١١٦-	٠,٢٩٧	٠,٢٢٨		قوة	قدرات بدنية
٠,٥٢٣	٠,٢٨٢-	٠,٠٠٦	٠,٠١٦-	٠,٠٢٢	٢٤٢٠-	٠,٠٢٠-	٠,٠٠٠			مرونة	
٠,٥٥٦	٠,٥٢٤	٠,١١١-	٠,١١٣-	٠,٠١٠٩	٠,٣١٦	٠,٢٤١				تحمل عضلي	
٠,٧٢١	٠,٤٥١	٠,٣٦٥-	٠,٣٠٥-	٠,٠٩٠-	٠,٤٤٧					تحمل دوري	
٠,٤٦٦	٠,٢٧٠	٠,٠٨١-	٠,٠٠٦-	٠,١٠٧-						توافق	قدرات حركية
٠,٦١٤	٠,٢٤٨	٠,١٠٥-	٠,٣٦٦-							توازن	
٠,٥٢٦	٠,٥٥١-	٠,٣٠١								سرعة	
٠,٤٩٦	٠,٠٨١-									رشاقة	
٠,٦١٤										قوة	
											دافعية الانجاز

قيمة معاملات الارتباط عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٦٨

يوضح جدول (٢٠) وجود علاقات ارتباط دالة إحصائياً كما يلي

بينما لا توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي

كما توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي

جدول (٢١)

العلاقة بين القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدي السباحين الناشئين تحت ١٦ سنة

ن=١٠

دافعية الانجاز	قدرات حركية					قدرات بدنية				الاختبارات	المتغيرات
	قوة	رشاقة	سرعة	توازن	توافق	تحمل دوري	تحمل عضلي	مرونة	قوة		
٠,٧٢١	٠,٣٧٥-	٠,١١٨-	٠,٢٤٦-	٠,٣٩١-	٠,٤٩٥	٠,٥٨٦-	٠,٣٧١-	٠,٤٧٨		قوة	قدرات بدنية
٠,٨٥٢	٠,٠٩٤-	٠,٦٠٧-	٠,٣٤٤-	٠,٦٧٨-	٠,٣١٨	٠,٨٤٠-	٠,٠١٥-			مرونة	
٠,٦٥٥	٠,٠٠٨-	٠,٠٦١-	٠,٤٦١-	٠,٢٨٥	٠,٢٢٣-	٠,٢٨٣				تحمل عضلي	
٠,٨٣٤	٠,٥١٢	٠,٣٩٧	٠,٣٦١	٠,٨٠٠	٠,٥٤٠-					تحمل دوري	
٠,٧٦٩	٠,٢٨٤-	٠,١٨٣	٠,٤٠٨-	٠,٢٠٩-						توافق	قدرات حركية
٠,٧٣٤	٠,٣٧٧	٠,٤٩٧	٠,٣٩٠							توازن	
٠,٨١٢	٠,٣٧١	٠,٢٢٤								سرعة	
٠,٦٩٨	٠,٠٤٨-									رشاقة	
٠,٧٥٠										قوة	
											دافعية الانجاز

قيمة معاملات الارتباط عند مستوي دلالة 0,05 = 0,632 ،

يوضح جدول (٢١) وجود علاقات ارتباط دالة إحصائياً كما يلي

توجد علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين التحمل الدوري والتوازن ودافعية الانجاز.

بينما لا توجد علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي.

كما توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً بين التحمل العضلي ودافعية الانجاز الرياضي.

كما توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً بين القدرات الحركية ودافعية الانجاز الرياضي.

كما توجد علاقة طردية بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج التساؤل الأول

يتضح من جداول (٦، ٧، ٨، ٩) والخاصة بعرض نتائج مستوى القدرات البدنية لدى السباحين الناشئين

من المرحلة السنية من ١١ سنة إلى ١٦ سنة.

كما يتضح من جداول (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤) والخاصة بعرض نتائج مستوى القدرات الحركية لدى

السباحين الناشئين من المرحلة السنية من ١١ سنة إلى ١٦ سنة.

أظهر البحث أن القدرات البدنية تتزايد من المرحلة السنية الصغيرة إلى المرحلة السنية الأكبر، ويرجع

الباحث هذا التقدم في القدرات البدنية إلى التأثير الإيجابي لتدريب الناشئين والاهتمام بالجوانب البدنية من قبل

المدرين، هذا بالإضافة ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للمرحلة السنية الأكبر أكبر من المرحلة السنية الأصغر فنجد

تقارب في كل سنتين متتاليتين من المراحل السنية فنجد أن وسباحي ١٥، ١٦ سنة، أفضل من سباحي جميع

المراحل السنية الأقل، وأن سباحي ١٣، ١٤ سنة أفضل من سباحي ١٢، ١١ سنة.

كما أظهرت النتائج أن القدرات البدنية والحركية تكون في المرحلة السنية الصغيرة ١١ و ١٢ سنة متقاربة،

ويكون التقدم طفيف، ويرجع ذلك إلى أن الجهد التدريبي الذي يقوم به اللاعبين يؤثر علي تطوير القدرات البدنية

الحركية وذلك مع الوضع في الاعتبار أن شدة وحجم التدريبات تكون منخفضة، وذلك لأنهم في بداية حياتهم

التدريبية ويكون التركيز في هذه المرحلة علي تكتيك الحركة للاعب داخل الماء في الأربع سباحات، ولكن في باقي

المراحل فتظهر التطور بشكل كبير وذلك يرجع إلى زيادة شدة وحجم التدريبات لدى السباحين من سن ١٤ -

١٥ - ١٦ سنة، كما أن عنصر البلوغ يبدأ في الظهور في هذه المرحلة السنية الحساسة حيث تختلف الهرمونات

داخل الجسم مع دخول تدريبات اللياقة البدنية بشكل كبير علي ارتفاع معدلات التطور لهذه القدرات وبين

المراحل السنية ١١ - ١٢ سنة وباقي المراحل ١٤ - ١٥ - ١٦ سنة يكون ملحوظ نظراً لتطور شكل الجسم

الخارجي للاعبين نظراً لدخولهم مرحلة البلوغ.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٦) والتي أظهرت أن ترتيب القدرات

البدنية وفق نسب مساهمتها وهي تحمل الأداء ثم المرونة، ثم السرعة الانتقالية ٣٠م، وتحمل السرعة، القوة المميزة

بالسرعة في اختبار الوثب العمودي، الجري والمشي ٨٠٠م، كما توجد علاقة ارتباط بين المتغيرات البدنية الخاصة ووزن وطول الجسم والدرجة المعيارية للأداء المهاري (٣).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من مارك توماس Mark Toma (٢٠٠٧)م وكانت أهم النتائج أن التدريبات الخاصة بالتوازن تعمل علي رفع قدرة اللاعب علي أداء الحركة مع وجود معلومات حسية للحركات التي يتم أدائها (١٤).

وهذه النتائج تجيب علي تساؤل البحث الأول والذي ينص علي: "ما هي مستوي معدلات اللياقة البدنية والحركية لدي السباحين الناشئين؟"

مناقشة نتائج التساؤل الثاني

يتضح من جدول (١٥) دافعية الانجاز الرياضي لدي السباحين الناشئين.

ويرري الباحث أن دافعية الانجاز الرياضي تظهر بدرجة أقل من السن الصغيرة ١١ و ١٢ سنة ويرجع ذلك إلي حداثة ممارسة السباحة لتدريبات السباحة وانخفاض مستوي اللياقة البدنية والحركية لديهم ولكن سرعان ما تزداد اللياقة البدنية والحركية كلما زاد العمر التدريبي للسباح، وذلك بسبب ممارسة التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بالسباحة مما يعمل علي تنمية العضلات بشكل متوازن وكذا الأريطة

وهذا النتائج تجيب علي تساؤل البحث الثاني والذي ينص علي: "ما هو مستوي دافعية الانجاز الرياضي لدي السباحين الناشئين؟"

مناقشة نتائج التساؤل الثالث

يوضح جداول (١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١) وجود علاقات ارتباط طردية موجبة دالة إحصائيا لناشئي السباحة ١١ سنة و ١٢ سنة، و ١٣ سنة، و ١٤ سنة، ١٥ سنة، ١٦ سنة بين القدرات البدنية في (قوة- مرونة-تحمل عضلي- تحمل دوري- توافق) ودافعية الانجاز الرياضي، كما توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائيا بين القدرات الحركية في (توازن - سرعة - رشاقة - القدرة) ودافعية الانجاز الرياضي.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلي انه كلما ازدادت القدرات البدنية والقدرات الحركية كلما زادت دافعية الانجاز الرياضي لديهم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة محمد شوقي السباعي كشك (١٩٩٩) والتي أظهر أهم نتائجها ظهور طفرات نمو طبيعية لبعض القدرات الحركية ووضع ذلك في اختبارات السرعة والقدرة العضلية، ويرجع ذلك للتطور الحركي والنمو الجسمي والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ علي اللاعبين في هذه المرحلة السنوية الحساسة (٨).

وهذه النتائج تجيب علي تساؤل البحث الثالث والذي ينص علي: "هل توجد علاقة ارتباط بين دافعية الانجاز والقدرات البدنية والحركية لدي السباحين الناشئين؟"

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- تتزايد القدرات البدنية عند ناشئ السباحة نتيجة شدة وحجم التدريبات التي يقومون بأدائها.
- تتزايد القدرات الحركية عند ناشئ السباحة نتيجة بداية دخول السباح لمرحلة البلوغ.
- توجد علاقة ارتباط طردية بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئ السباحة بتزايد المرحلة السنوية.
- توجد علاقة ارتباط طردية بين القدرات الحركية ودافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئ السباحة بتزايد المرحلة السنوية.
- تدريبات السباحة تؤثر إيجابيا علي دافعية الانجاز الرياضي للسباحين الناشئين.
- تدريبات اللياقة البدنية تؤثر بشكل ايجابي علي دافعية الانجاز الرياضي للسباحين الناشئين.

التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بالاستفادة من نتائج هذا البحث فيما يلي:

- مراعاة تناسب القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز الرياضي مع المرحلة السنوية.
- تقويم مستوي القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز الرياضي لدى سباحة الناشئين خلال الموسم التدريبي.
- رفع مستوي القدرات البدنية والحركية لدى السباحين الناشئين بشكل متوازن للناشئين.
- انتقاء الناشئين طبقاً للاختبارات الخاصة للياقة البدنية والحركية ودافعية الانجاز الرياضي قيد البحث.
- تطبيق هذه الدراسة علي مراحل سنوية أخرى.

المراجع:

١. أسامة كامل راتب (١٩٩٨): تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أسامة كامل راتب (١٩٩٩): تعليم الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أمر الله احمد البساطي (١٩٩٦): ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها المعيارية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد السابع والعشرون جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.
٤. محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٥. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، القاهرة.
٦. محمد صبحي حسانين، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧): فيسولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي القاهرة.
٧. محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب (١٩٩٥): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. محمد شوقي السباعي كشك (١٩٩٩) تطور بعض القدرات الحركية لبعض النشطة ذات المواقف المتغير في المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد الحادي عشر جامع الإسكندرية، الإسكندرية.
9. David, G. & Barkar, S. (2002): Improvement in joint Position after Balance Training, Australia Univ., Western, 35 .
10. Gallahue, D.L; (2005) Development Physical Education For Todays Children .champ Aign, It Tluman Kimatics.
11. Gallahue, D.L; (2006) Undersanding Notor Development In children .a Wiley & Sons, New York.
12. Gom Walem (2005) Relationship Between motor Ability a and Swimmers Form Fere Stel, Journal tirl: J Human Move memt Stud, Lomdom,
13. Punakallion, A. (2005) : Balance Abilities of Workers in Physically denonding jobs, journal of Sport Science, (4) 47 .
14. Mark Tomas (2007) : Physical Ability from Swimmers, Journal tirl: Biol of Sport, Wav chau , Enal

ملخص البحث باللغة العربية

اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى السباحين الناشئين

*د/إياد محمد السيد خليل

يهدف البحث إلى التعرف علي معدلات اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالسباحين الناشئين، ودراسة العلاقة بين اللياقة البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدى السباحين الناشئين، وتم استخدام المنهج استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية وذلك لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (١٧٣) سباحاً من بين (٢٠٨) سباحاً ناشئاً هم من المراحل من ١١ إلى ١٦ سنة المقيدين بنادي ٦ أكتوبر بما يمثل نسبة مئوية قدرها ١٧,٨٣% من إجمالي عدد السباحين واستخدم الباحث استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية، ولقد توصل الباحث في ضوء نتائج المعالجات الإحصائية التي استخدمت في هذا البحث أن تزداد القدرات البدنية عند ناشئ السباحة نتيجة شدة وحجم التدريبات التي بأدائها، توجد علاقة ارتباط طردية بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئ السباحة بتزايد المرحلة السنوية، تدريبات السباحة تؤثر إيجابياً علي دافعية الانجاز الرياضي للسباحين الناشئين، ومن أهم التوصيات مراعاة تناسب القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز الرياضي مع المرحلة السنوية، تقويم مستوي القدرات البدنية والحركية ودافعية الانجاز الرياضي لدى سباحة الناشئين خلال الموسم التدريبي، انتقاء الناشئين طبقاً للاختبارات الخاصة باللياقة البدنية والحركية ودافعية الانجاز الرياضي قيد البحث، تطبيق هذه الدراسة علي مراحل سنوية أخرى.

* مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.

ملخص البحث باللغة الانجليزية

Physical and Dynamic Fitness and its relationship to complete motivation with young swimmers.

***D r: Eyad Mohammad Khalil**

This research aims to recognize statistics for Physical and Dynamic Fitness for young swimmers and studying the relationship between them and the completion motivation to young swimmers.

The researcher used the descriptive approach with the method of survey because it is suitable for the nature of study.

The sample of research selected in a random way, who was (173) swimmers of (208) young swimmers from the stages of 11 to 16 years enrolled in 6 of October club. This represents a percentage by 83,17 % of the total swimmers.

The researcher used a Survey experts opinions Form for physical and dynamic abilities. Due to the statistical treatments used in this research, the researcher found, that physical abilities of young swimmer increase more as a result of the intensity and the size of exercises they perform.

There is a positive relationship between physical abilities and sportive completion motivation to young swimmer according to the growing of the age stages.

Swimming exercises influences positively in the sportive motivation to young swimmers.

One of the main recommendations which may consider into account the fitness between physical and dynamic abilities and sportive achievement motivation with the age stage , and evaluating the level of physical and dynamic abilities and the sportive completion motivation to young swimmers during the training season.

Another recommendation is to select the junior according to the tests of physical and dynamic fitness, and the sportive completion motivation herein in question and applying this study to another age stages.

* An instructor in the department of sportive psychology - Faculty of physical education in Cairo - Helwan University