

أهم المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين في السباحة من وجهة نظر المختصين

د. علي فرحان حسين

الملخص العربي

إن اختيار الناشئين من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة له أهمية كبيرة من أجل الوصول بهم إلى المستويات العالية في المستقبل وهنا لا بد من التأكيد على أن تحقيق هذا الهدف لا يحدث إلا بوجود التدريب منذ الصغر وإن اختيار هؤلاء الناشئين وتوجيههم للنشاط المناسب لهم أمراً لم يعد متروكاً للصدفة حيث أصبحت هذه العملية مبنية على أسس علمية هي وليدة الكثير من الجهود من خلال الدراسات والبحوث العلمية في هذا المجال. وتبرز أهمية البحث من خلال التوصل إلى طريقة موضوعية في عملية الانتقاء في رياضة السباحة والابتعاد عن الانتقاء الاجتهادي الذاتي الذي غالباً ما يكون بعيداً عن الأسس العلمية الأمر الذي يسبب ضياع الكثير من الجهود فضلاً عما يترتب من الإخفاقات التي يتعرض لها الرياضي، من أجل ذلك فإن التوصل إلى عملية انتقاء موضوعية تحقق الأهداف المطلوبة في الارتقاء برياضة السباحة وتحقيق التفوق فيها حتماً سوف يؤدي إلى تحقيق تلك الأهداف.

الملخص الانكليزي

The most important determinants for the selection of basic specialist beginner in swimming from the viewpoint of specialists

The choice of young people for the exercise of activities of various sports is of great importance in order to access them to high levels in the future and here it must be stressed that the achievement of this goal does not happen only if there is training from a young age and the selection of these young people and guidance for the activity appropriate for them is no longer up to the accident where the process has been based on a scientific basis is the result of a lot of efforts through scientific studies and research in this area.

And highlights the importance of research through to reach an objective method in the selection process in the sport of swimming away from the selection discretionary self, which is often far from the scientific foundations which cause the loss of a lot of efforts as well as on the implications of the failures of sports, in order that the reaching objective selection process to achieve desired goals in promoting the sport of

swimming and the achievement of excellence will inevitably lead to the achievement of those objectives.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن اختيار الناشئين من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة له أهمية كبيرة من أجل الوصول بهم إلى المستويات العالية في المستقبل وهنا لا بد من التأكيد على أن تحقيق هذا الهدف لا يحدث إلا بوجود التدريب منذ الصغر وان اختيار هؤلاء الناشئين وتوجيههم للنشاط المناسب لهم أمراً لم يعد متروكاً للصدفة حيث أصبحت هذه العملية مبنية على أسس علمية هي وليدة الكثير من الجهود من خلال الدراسات والبحوث العلمية في هذا المجال وبذلك يتبين لنا أهمية الانتقاء في مجالات الرياضة بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص حيث إن هذه الرياضة لها خصوصيتها التي تميزها عن باقي أنواع الرياضة وحتى في عملية الانتقاء نلاحظ إن هناك خصوصية من خلال وجود أربعة أنواع من السباحة الأمر الذي يبين لنا وجود مراحل متعددة في عملية الانتقاء تبدأ باختيار الناشئين لممارسة السباحة وصولاً إلى التخصص بإحدى طرق السباحة مع إمكانية ممارسة الأنواع الأربعة حيث إن التخصص يتيح للسباح إمكانية الإبداع والتفوق في تلك السباحة وتبرز أهمية البحث من خلال التوصل الى طريقة موضوعية في عملية الانتقاء في رياضة السباحة والابتعاد عن الانتقاء الاجتهادي الذاتي الذي غالباً ما يكون بعيداً عن الأسس العلمية الأمر الذي يسبب ضياع الكثير من الجهود فضلاً عما يترتب من الإخفاقات التي يتعرض لها الرياضي ، من أجل ذلك فان التوصل إلى عملية انتقاء موضوعية تحقق الأهداف المطلوبة في الارتقاء برياضة السباحة وتحقيق التفوق فيها حتماً سوف يؤدي إلى تحقيق تلك الأهداف .

1-2 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في التوصل إلى عملية انتقاء موضوعية لاختيار السباحين الناشئين من خلال تحديد أهم المحددات الأساسية التخصصية لأجل الابتعاد عن الاعتماد على الآراء الشخصية في عملية الانتقاء واعتماد الاختيار العلمي والموضوعي الذي إذا ما وجد واقترن بوجود الرغبة الحقيقية لدى هؤلاء الناشئين في مزولة هذا النشاط مع الاعتماد على التعلم الحركي الصحيح والذي يراعي طبيعة هذه الرياضة وانفرادها بخواص لا توجد في باقي أنواع الرياضة سوف يرتقي بواقع هذه الرياضة .

1-3 هدف البحث :

تحديد أهم المحددات الأساسية التخصصية في عملية الانتقاء الموضوعية في اختيار السباحين الناشئين

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : وتمثل بعينة من المختصين الأكاديميين في رياضة السباحة

1-4-2 المجال المكاني : كليات التربية الرياضية في العراق

1-4-3 المجال الزمني : الفترة من 2010/ 11/1 ولغاية 2010/12/ 20

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية:

1-2 رياضة السباحة :

إن لرياضة السباحة أهمية كبيرة فهي تحتل مكانة متميزة بين باقي الألعاب الرياضية والسباحة تعرف بأنها "إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا ونفسيا واجتماعيا"⁽¹⁾ ومن خلال هذا التعريف يتبين لنا أن هناك إمكانيات تتوفر من خلال مزاوله هذه الرياضة كونها رياضة شاملة الأمر الذي يظهر الأهمية الكبيرة لهذه الرياضة الممتعة التي يمكن لكلا الجنسين ممارستها كما إنها تعتبر"من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالعمل الديناميكي السريع لأوضاع وحركات الذراعين والرجلين حسب نوع السباحة"⁽²⁾ حيث يمكن تمييز الأداء الحركي لطرق السباحة من خلال حركات الذراعين والرجلين وبذلك يتبين لنا بأن القوة المحركة للسباح في الماء هي نتيجة لحركات الذراعين والرجلين ومن أجل ضمان تقدم الجسم في الماء بصورة سليمة لابد من مراعاة الأسس التالية:⁽³⁾

- 1- أن يكون وضع الجسم انسيابيا في اتجاه الحركة .
- 2- التخلص من كل ما يتسبب في اعاقه تقدم الجسم للأمام .
- 3- الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم الجسم في اتجاه الحركة .
- 4- الاسترخاء .
- 5- الاتزان .

2-2 الانتقاء :

¹ أسامه كامل راتب :تعليم السباحة ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1998 م، ص 6.

² هدى محمد محمد الخضري:التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة ،المكتبة المصرية الإسكندرية ،2004 م ،ص9.

³ علي زكي وآخرون :السباحة تكتيك،تعليم،تدريب،إنقاذ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2003م، ص 32.

إن الانتقاء للرياضيين ووقت مبكر له أهمية كبيرة ذات تأثير إيجابي على تقدم مستوى أولئك اللاعبين وفي مختلف الألعاب الرياضية وان ذلك الانتقاء للرياضيين يجب أن يكون مقترنا باستعداداتهم الخاصة في المساهمة البناءة في ذلك التقدم المنشود بالمستوى الرياضي حيث يسهم الانتقاء في اكتشاف مبكر للموهوبين رياضيا وفي مراحل الانتقاء المختلفة كما انه حتما سوف يساعد على الحفاظ على المواهب الرياضية دون التعرض للضياع ومن ناحية أخرى فان الانتقاء المبكر سيوفر الكثير من الوقت والجهد في مختلف أنواع الرياضة من خلال الاختيار الصائب لهؤلاء الرياضيين وتوجيههم الوجهة الصحيحة وصولا إلى تحقيق الأهداف المطلوبة من خلال المساعدة في نجاح عملية التخطيط السليم المبني على الأسس العلمية والتي حتما سوف تكون من خلال توجيه الرياضيين إلى الألعاب الرياضية المناسبة لاستعداداتهم وقدراتهم سواء البدنية أو النفسية أو المهارية ويحدد بسطويسي أحمد (1999) مراحل انتقاء الموهوبين رياضيا بما يلي: (1)

المرحلة الأولى : مرحلة الانتقاء الأولي

المرحلة الثانية : مرحلة الانتقاء التوجيهي

المرحلة الثالثة : مرحلة الانتقاء النهائي .

2-2-1 الانتقاء في رياضة السباحة :

من المسلم به أن عملية توجيه الناشئين نحو ممارسة النشاط الرياضي الذي يتناسب مع استعداداتهم وإمكاناتهم يوفر إمكانية تحقيق التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتقدمة في نوع الرياضة المختار وهذا الأمر يبين الأهمية الكبيرة لهذه العملية خاصة لو علمنا إن العملية هي مزيج بين الاختيار والتوجيه وهذا ما تؤكد هدى محمد الخضري (2004) مصطلح الانتقاء يعبر عن أو يضم مصطلحي التوجيه والانتقاء في مفهوم شامل أي ان استخدام مصطلح الانتقاء يعني ضمنا التوجيه (2)

ويشير محمود حسن وآخرون (1997) أن انتقاء السباحين من البداية يوفر الجهد والوقت والمال الذي قد يبذل مع أشخاص ليست لديهم الاستعدادات ليكونوا سباحين في المستقبل (3) وتحدد هدى محمد الخضري (2004) أهداف الانتقاء بما يلي: (4)

- 1- التعرف المبكر على المواهب الرياضية .
- 2- التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم

¹ بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م ،ص 453.

² هدى محمد الخضري:مصدر سبق ذكره ،ص 17.

³ محمود حسن وآخرون :المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة ،منشأة المعارف ،الإسكندرية ، 1997م ،ص 324

⁴ هدى محمد الخضري :مصدر سبق ذكره ،ص 20

- 3- الاقتصاد في الوقت والجهد .
 - 4- توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات أو الخصائص البدنية .
- أما بالنسبة لمراحل الانتقاء في السباحة فإنها تقسم إلى أربعة مراحل حيث تبدأ المرحلة الأولى بعمر مبكر من 8 - 10 سنوات سواء للبنين أو البنات ويكون هدفها الرئيسي هو تحديد الحالة الصحية العامة في حين يتم في المرحلة الثانية توجيههم إلى إحدى أنواع السباحة مع مزاولة الأنواع الأخرى أما المرحلة الثالثة فإنها تكون أكثر دقة في تحديد قدرات الناشئين والتركيز على رفع كفاءتهم لتحقيق المستوى الرياضي الأفضل أما المرحلة الرابعة في عملية الانتقاء فإنها تمكن هؤلاء الناشئين من تمثيل الأندية والمنتخبات الوطنية في البطولات المختلفة .

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وأهداف البحث .

3-2 عينة البحث

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد العينة التي سيختارها"⁽¹⁾ حيث تكونت عينة البحث من عدد من المختصين الأكاديميين* في مجال رياضة السباحة بلغ عددهم (10) مختصين .

3-4 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية

- استمارة الاستبيان (ملحق 1)

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان اعتمادا على المصادر والمراجع وخبرة الباحث حيث تم وضع أربعة جداول يمثل الجدول الأول القياسات الجسمية والثاني القياسات البدنية والثالث القياسات الفسيولوجية والرابع مثل القياسات المهارية ثم تم عرضها على أفراد عينة البحث .

3-6 الوسائل الإحصائية :

الجزء

¹ ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، مطابع جامعة الموصل ، 1987 ، 41 Ö .

* ملحق (2)

$$\text{النسبة المئوية} = \text{██████████} \times 100^{(1)}$$

الكل

الباب الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج :

قام الباحث باعتماد الاختيارات التي حصلت على نسبة (80%) فأكثر من آراء الخبراء وذلك لاعتماد القياس في عملية الانتقاء للسباحين حيث تم التوصل إلى القياسات المطلوبة وكما يلي :

1- القياسات الجسمية :

جدول (1)

يبين القياسات الجسمية المختارة

النسبة المئوية	القياس	التسلسل
%100	الطول	1
%100	الوزن	2
%100	طول الذراع	3
%100	طول الكف	4
%100	طول الرجل	5

حيث يتبين لنا ان القياسات الجسمية (الطول والوزن وطول الذراع وطول الكف وطول الرجل) قد حصلت عندها نسبة مئوية مقدارها (100%) وبذلك يتبين لنا أهمية القياسات أعلاه خاصة إذا علمنا أن لها تأثيراً كبيراً على أداء السباح حيث يظهر ذلك جلياً في تفاصيل الأداء الأمر يبين أن الأنشطة الرياضية تختلف في متطلباتها الجسمية بما يتناسب وطبيعة تلك الأنشطة

¹ عبدالرحمن عدس: مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس، ج2، مكتبة الأقصى، الأردن، 1973م، ص 102

وهذا ما يؤكد محمد علي احمد القط (2002) إذ يذكر " لكل نشاط رياضي متطلبات جسمانية خاصة يلزم توفرها من أجل تحقيق الانجاز والبطولة"⁽¹⁾

2-القياسات البدنية :

جدول (2)

يبين القياسات البدنية المختارة

النسبة المئوية	القياس	Ē
100%	مرونة الكتفين	1
90%	مرونة القدم	2
90%	مرونة العمود الفقري	3
80%	الوثب العمودي	4
80%	قوة السحب بالذراعين	5

حيث يتبين لنا من خلال الجدول (2) ان القياسات البدنية التي تم اختيارها هي مرونة الكتفين إذ كانت عندها نسبة مئوية مقدارها (100%) وهذا يبين الأهمية الكبيرة لهذا القياس خاصة إذا علمنا أن حركة السباح في الماء تعتمد بشكل كبير على حركة الذراعين في الماء وكذلك بالنسبة لمرونة القدم ومرونة العمود الفقري حيث تحققت عند كل منهما نسبة مئوية مقدارها (90%) ولأهمية المرونة في الأداء الحركي يذكر مفتي إبراهيم حماد (1998) " تعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء الحركي والاقتصاد في الطاقة وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة وهو يتوقف على طبيعة الحركة في المفصل وعلى تركيبه التشريحي وكذلك على مقدرة العضلات والأوتار والأربطة على الاستطالة"⁽¹⁾ ويؤكد علي زكي وآخرون (2002) أن "من أهم الأجزاء التي يجب الاهتمام بها عند السباح هي تمرينات المرونة لمفصل الكتف ومفصل الفخذ ومفصل القدم"⁽²⁾.

وأيضاً بالنسبة للوثب العمودي وقوة السحب بالذراعين حيث تحقق عند كل منها نسبة مئوية مقدارها (80%) وبذلك تتبين أهمية هذه القياسات التي بلا شك يحتاج كل سباح أن يكون في أعلى المستويات فيها وبهذا الخصوص يبين كل من علي زكي وأسامة كامل راتب (1980) بأنه " لا بد من الاهتمام بتقوية عضلات الذراعين والرجلين وباقي عضلات الجسم وحسب أهميتها"⁽³⁾

¹ حمد علي احمد القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، ج1، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002م، ص 188.

¹ مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 152.

² علي زكي وآخرون : السباحة تكنيك وتعليم وتدريب وإنقاذ، دار الفكر العربي القاهرة، 2002، ص 162.

³ علي محمد زكي وأسامة كامل راتب: تدريب السباحة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص 207.

3- القياسات الفسيولوجية :

جدول (3)

يبين القياسات الفسيولوجية المختارة

النسبة المئوية	القياس	التسلسل
100%	السعة الحيوية للرتنين	1
80%	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	2
80%	عدد ضربات القلب	3

حيث يتبين لنا ان السعة الحيوية للرتنين قد حصلت على نسبة مئوية مقدارها (100%) أما بالنسبة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وعدد ضربات القلب فقد تحققت عند كل من هذين القياسين نسبة مئوية مقدارها (80%) وبذلك يتبين أهمية هذه القياسات في رياضة مثل السباحة حيث تعكس السعة الحيوية للرتنين والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وعدد ضربات القلب قدرات السباحين و بشكل كبير ويذكر علي زكي وآخرون (2002~) "في حالة سلامة الرتنين والدم والجهاز الدوري فان الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعبر عن الحد الأقصى للدم المدفوع من القلب" (1) ويضيف محمد أحمد علي القط (2002~) "يعد استهلاك الأوكسجين أحد العوامل الهامة إن لم يكن أهمها لتحديد أداء التحمل حيث إن الزيادة في تزويد العضلة بالأوكسجين يعطي مزيدا من الطاقة اللازمة للتمثيل الهوائي" (2)

4- القياسات المهارية :

جدول (4)

يبين القياسات المهارية المختارة

النسبة المئوية	القياس	التسلسل
100%	سباحة كاملة 25متر	1
100%	سباحة 15 متر بالذراعين فقط	2
80%	سباحة 15 متر بالرجلين فقط	3
80%	الانزلاق على البطن	4
80%	الانزلاق على الظهر	5

¹ لَهِي زكي وآخرون :مصدر سبق ذكره ، 152 Ö.

² محمد علي احمد القط : مصدر سبق ذكره ، 33 Ö.

يتبين لنا من الجدول (4) ان قياسات سباحة كاملة 25متر و سباحة 15 متر بالذراعين فقط و سباحة 15 متر بالرجلين فقط قد حصلت على نسبة مئوية مقدارها (100%) من أراء أفراد عينة البحث الأمر الذي يبين أهمية هذه القياسات حيث ان القوة الدافعة للسباح في الماء هي ناتجة من حركات الذراعين والرجلين بشكل اساسي وفي طرق السباحة كافة ولأجل المساهمة في زيادة القوة المحركة للسباح في الماء لابد من "الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم الجسم في اتجاه الحركة"⁽³⁾ وذلك يعني الاستفادة من حركات الذراعين والرجلين الأمر الذي يبين دورها الفعال في السباحة والذي تظهره وبشكل كبير القياسات المختارة أعلاه أما بالنسبة لقياسات الانزلاق على البطن و الطفو الأفقي فقد حصل كل منهما على نسبة مئوية مقدارها (80 %) حيث يذكر أسامه كامل راتب (ā1990) (تعتبر مهارة الانزلاق على البطن من المهارات المهمة لأن إجادتها تسهل على المتعلم اكتساب وأداء الحركات الفعالة لدفع السباح في الماء عند استخدام الذراعين والرجلين)⁽⁴⁾ كما إن الطفو يعرف بأنه"بقاء الجسم كلياً أو جزئياً بمستوى سطح الماء"⁽⁵⁾ وبما أن الطفو الأفقي هو أقرب أوضاع الطفو في السباحة سواء الحرة أو الظهر أو الصدر أو الفراشة وان اختلفت طرقها وبذلك تتبين أهمية القياسين السابقين وأثرهما في رياضة السباحة .

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها
- 1- ان عملية الانتقاء في المجال الرياضي بشكل عام وفي رياضة السباحة بشكل خاص يجب أن تخضع لمعايير علمية محددة وان لا تكون عملية ارتجالية
- 2- ان عملية الانتقاء في رياضة السباحة تمر بعدة مراحل وصولاً إلى تحقيق الأهداف المطلوبة .
- 3- ان عملية الانتقاء المبكر تساهم بشكل كبير في تطوير رياضة السباحة والمحافظة على المواهب الرياضية من الضياع .

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة اعتماد النتائج التي توصل إليها الباحث كقياسات في عملية انتقاء الناشئين في السباحة
- 2- ضرورة توفير الإمكانيات المادية خاصة المسابح والكوادر المختصة من أجل تيسير عملية الانتقاء والمساهمة في تطوير رياضة السباحة .

³ علي زكي وآخرون :مصدر سبق ذكره ، 320

⁴ اسامه كامل راتب : تعليم السباحة ، 20، دار الفكر العربي ، 1990، ā، 94 .

⁵ مقداد السيد جعفر حسن وحسن السيد جعفر : السباحة الاولمبية الحديثة ،مكتب زاكي للطباعة ،بغداد ، 2006، ā، 29 .

3- ضرورة الاستمرار والتواصل بالتدريب بعد القيام بعملية الانتقال في رياضة السباحة من أجل عدم ضياع الجهود المبذولة .

المصادر

المصادر:

- أسامه كامل راتب : تعليم السباحة ، 20 ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ā .
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ā .
- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، مطابع جامعة الموصل ، 1987 ، ā .
- عبدا لرحمن عدس : مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الأقصى ، الأردن ، 1973 ، ā .
- لهُ أ زكي وآخرون : السباحة تكنيك وتعليم وتدريب وإنقاذ ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2002 ، ā .
- علي زكي وأسامة كامل راتب : تدريب السباحة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ā .
- محمد علي احمد القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، ج1 ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ā .
- محمود حسن وآخرون : المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997 ، ā .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1988 ، ā .
- مقداد السيد جعفر حسن وحسن السيد جعفر : السباحة الاولمبية الحديثة ، مكتب زاكي للطباعة ، بغداد ، 2006 ، ā .
- هدى محمد محمد الخضري : التقنيات الحديثة لانقواء الموهوبين الناشئين في السباحة ، المكتبة المصرية الإسكندرية ، 2004 ، ā .

ملحق (1)

يبين استمارة الاستبيان الخاصة باختيار أهم المحددات الأساسية

التخصصية لانقواء الناشئين في السباحة

الأستاذ الفاضل : المحترم .

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((أهم المحددات الأساسية التخصصية لانقواء الناشئين في السباحة من وجهة نظر المختصين)) لذلك يرجو بيان رأيكم حول إمكانية تحديد القياسات المطلوبة وإضافة الذي ترونه مناسباً .

1- القياسات الجسمية :

التسلسل	القياس	يناسب	لا يناسب
1	الطول		
2	الذراع		
3	طول الذراع		
4	طول الكف		
5	طول القدم		
6	عرض الحوض		
7	عرض الكتفين		

17

2- القياسات البدنية :

التسلسل	القياس	يناسب	لا يناسب
1	مرونة الكتفين		
2	مرونة القدم		
3	مرونة العمود الفقري		
4	الوثب العمودي		
5	الوثب الأفقي		
6	قوة القبضة		
7	قوة السحب بالذراعين		

3- القياسات الفسيولوجية:

التسلسل	القياس	يناسب	لا يناسب
1	السعة الحيوية للرئتين		
2	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين		
3	عدد ضربات القلب		
4	الإنتاجية القلبية		

18

4- القياسات المهارية :

التسلسل	القياس	يناسب	لا يناسب
1	الطفو الرأسي		

		الانزلاق على البطن	2
		الانزلاق على الظهر	3
		سباحة 15 متر بالذراعين فقط	4
		سباحة 15 متر بالرجلين فقط	5
		سباحة كاملة 25 متر	6
			7

ملحق (2)

يبين أسماء المختصين الأكاديميين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان من أجل اختيار القياسات المطلوبة

التسلسل	الاسم	الكلية والتخصص
1	أ.د. مجيد جاسب حسين	كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان/سباحة
2	أ.د. مقداد السيد جعفر حسن	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/سباحة
3	أ.د. ياسين حبيب عزال	كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة/سباحة
4	أ.د. حسن السيد جعفر حسن	كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية/سباحة
5	أ.د. فرقد عبد الجبار كاظم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/سباحة
6	أ.د. أحمد ثامر محسن	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/سباحة
7	أ.أ. فراس مطشر	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/سباحة
8	أ. يسار صبيح علي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/سباحة
9	أ. جميل كاظم عبود	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية/سباحة
10	أ.أسعد حسين عبد الرزاق	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل/سباحة