

ملخص:

لقد هدفت الدراسة من خلال هذه الورقة البحثية إلى التعرف على العوامل المؤثرة في تحقيق الأداء الرياضي للرياضي السباحة و التعرف على ترتيب العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي لهؤلاء الرياضيين حسب نسبة مساهمة كل عامل على حدا وقد استخدمنا المنهج الوصفي للوصول إلى أهداف البحث واشتملت عينة البحث على (20) فرداً يمثلون مدربين ، واعتمدنا على قائمة تشمل أربعة عوامل وبعد توزيع الاستبيان والحصول على الإجابات ومعالجتها إحصائياً أمكن التوصل إلى أن العوامل المهمة في أداء السباحين كما تعرفنا على ترتيب العوامل المؤثرة في الأداء حسب إجابات المدربين عن الأسئلة بحيث جاء عامل الأداء البدني في الدرجة الأولى كأهم عامل ثم تلاه العمل الفني والخططي وحل في المرتبة الثالثة العمل النفسي والاجتماعي .

الكلمات الدالة: العوامل المؤثرة - الاداء الرياضي - السباحة

Abstract:

Summary : The study aimed to understand the factors affecting the achievement of high performance in swimmers in sports, and for this we used the descriptive method to achieve the objectives of the study. The research sample included 20 swimming coaches, and we relied on a grid of 04 factors and after distributing the questionnaire and obtaining the answers and the assets treated statistically, it was possible to arrive at the important factors of sports performance. in swimming and organize them according to their degree of importance. So the physical aspect came first, followed by the technical-tactical aspect and finally the psycho-social aspect in third place.

Keywords: influencing factors - athletic performance - swimming

العوامل المؤثرة في تحقيق**الانجاز الرياضي للسباحين****دراسة ميدانية من وجهة نظر****مدربي السباحة لولاية الجلفة****د: خالد حميدة**
hamidakhalel1962@gmail.com
جامعة الجلفة**د: مختار قاسم**
gacemmokhtar19660
جامعة الجلفة

إشكالية.

تعتبر السباحة واحد من تلك الأنشطة الرياضية الأساسية المكونة من مجموعة الحركات الموضوعة على أسس تشريحية، فنية، وتؤدى بغرض تنمية مختلف قدرات الفرد في مختلف المراحل السنية من أجل الوصول به إلى مستويات عليا. كما تعتبر حركات السباحة من بين أصعب الحركات من حيث الأداء فهناك حركات معقدة لا يمكن الوصول إلى إتقانها إلا عن طريق الإعداد النفسي الجيد والتدريب المكثف والمتواصل كما أنها تطلب من الرياضي القدرة على الثقة بالنفس والشجاعة مما يزيد في الأداء الجيد للحركات، ولهذا فهي تحتاج إلى مدربين مختصين في التدريب ذوي خبرة كبيرة من العمل في مجال التدريب. ولتحقيق الأداء العالي في هذا النوع من الرياضة أو أي رياضة أخرى يرى مجموعة من الباحثين أنه لا بد من توافر مجموعة من العوامل (مهارة، بدنية، مرفولوجية، نفسية، بيئية، تنظيمية، فسيولوجية، أساليب تعليمية وتدريبية) وغيرها تساهم في إمكانية وصول الرياضيين لمستوى عالي من الأداء أثناء المباريات والبطولات الرسمية. بحيث يرى Jurgen Weineck 2001، 17 بأن عوامل الأداء (الإنجاز) تكمن في القدرات البدنية والقدرات المعرفية (الفنية والخططية) والقدرات النفسية . وقد حدد حسن علاوي (1978) أهم العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي بشكل عام بثلاثة عوامل رئيسة مترابطة وهي العوامل الجسمية والعوامل النفسية والعوامل الاجتماعية (البيئية) ، كذلك الطالب (1988) قد قسم العوامل التي تؤثر على مستوى الإنجاز الرياضي إلى عوامل جسمية وعوامل نفسية وعوامل بيئية . (الطالب، 1988، 26-27 ذكر من طرف إيثار عبد الكريم 2004) .

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية والاجتماعية . والانجاز الرياضي يتوقف على مدى استفادة الرياضيين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم

وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض. فالوصول إلى مستوى الأداء العالي يتطلب الاهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية أو تحسين مستوى اللاعب من الناحية الفنية وإنما يجب الاهتمام بكل العوامل واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة لان التفوق لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي والاستثمار أي استثمار كامل وكافة العوامل الأخرى.

ومن هذا المنطلق اتجهنا في هذه الورقة البحثية إلى التعرف على العوامل المؤثرة التي تسهم في الانجاز والتفوق الرياضي لدى رياضي السباحة في ولاية الجلفة مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهم ودفعهم ليكونوا رياضي النخبة في المستقبل لتمثيل المنتخبات الوطنية . فما هي إذن العوامل المؤثرة حسب درجة أهميتها في تحقيق الأداء الرياضي للسباحين؟ هل تعود الأهمية إلى عامل الإعداد البدني ؟ أم إن الأعداد الفني و الخططي هو الأهم ؟ أو إن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية تؤثر أكثر من غيرها في أداء السباحين. ؟

2. فرضيات

فرضية عامة

العوامل المؤثرة حسب درجة أهميتها في تحقيق الأداء الرياضي للسباحين هي عوامل بدنية، تقنو-تكتيكية ، نفسية ، اجتماعية .

فرضيات فرعية

1- عامل الإعداد البدني هو الأهم لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ؛

2- عامل الإعداد الفني و الخططي هو الأهم لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ؛

3- العامل النفسي و الاجتماعي هو الأهم لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي .

3. أهداف البحث

- معرفة ترتيب العوامل حسب درجة أهميتها التي تساعد السباحين على التفوق والانجاز الرياضي والوصول إلى المشاركة في البطولات
- محاولة فهم وتحديد الأولوية بين هذه العوامل والتفوق والانجاز في النشاط الرياضي للسباحة.

4- أهمية البحث

أن أهمية البحث تكون في التعرف على هذه العوامل التي تؤثر في إعداد ووصول السباح للتفوق الرياضي، إذ أن هذه المعرفة تمكننا من العمل بالشكل العلمي المدروس في إعداد السباحين والارتقاء بالمستويات المحلية والاشتراك بالبطولات .

5. تحديد المصطلحات

- الأداء - لغة : يقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن.
- ب - اصطلاحا: مجموعة من الظروف الداخلية و الخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن هي الطاقات التي ترسم الكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تميز له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية.(خليل المعايضة ، 2000 ، 22)

إن الأداء يمكن أن يأخذ مفهومين ، بحيث الأول يأخذ فيه الأداء معنى الفوز على الخصم غالبا ما يكون في منافسة ، تحطيم رقم قياسي ... بينما المعنى الثاني هو أداء مشترك Prestation commune ، بحيث يدخل في المعنى الأول التعريف الذي وضعه Platonov 1988م : " إن الأداء هو تعبير للإمكانات القصوى للفرد في رياضة ما وفي وقت ما ". وكذلك تعريف Matviev 1983م : " وضع استعدادات الرياضي في رياضة ما ، فالأداء يسمح بتقديرها بالنظر للخصائص المعروفة ". من خلال هذه المقاربات فان الرياضي يعد كمنفذ بسيط . والأداء يقتصر تطبيقيا فقط في تجميع مختلف العوامل المكونة له . أما المفهوم الآخر يبتعد عن المفهوم "الأقصى" ، بحيث ينزلق هذا المفهوم نحو مقارنة أكثر إنسانية ، زيادة على ذلك فالحيث والمضمون مفهومان مأخوذان بعين الاعتبار . وفي هذا الاتجاه يأتي تعريف V. Billat

2003 للأداء : " يعتبر الأداء كل فعل حركي يعبر من خلاله عن الإمكانيات البدنية والعقلية لشخص ما ... ويمكن أن نتكلم عن الأداء مهما يكن مستوى الانجاز ، إذن يكون الأداء بمجرد حدوث الفعل الحركي حيث يكون هناك علاقة مثالية بين القدرات البدنية ومهمة رياضية قابلة للانجاز . Véronique 07, 1998 Billat و " Jean Ferré و Philipe Leroux 2009 ، 70. فالأداء يظهر في انجاز فعل حركي بالنظر لهدف معين ، وهو يمثل التدرج الأمثل لقدرات الرياضي بالنظر لإمكاناته الشخصية وهذا ما جاء في تعريف Durand 1987م : " فالأداء الرياضي هو تعبير لمستوى معين من المهارة الحركية المكتسبة من طرف فرد ما خلال انجاز مهمة خاصة ... فهي إذن المقدرة على حل مشكل حركي خاص ، تحضير وانجاز استجابة فعالة واقتصادية من أجل بلوغ هدف محدد . " Jean Ferré و Philipe Leroux 2009 ، 71.

- السباحة

السباحة هي إحدى الرياضات المائية التي تختلف أهدافها بين إنقاذ النفس من الغرق أو الممارسة من أجل المتعة أو من أجل المنافسة أو العلاج، وفي كل الحالات فان الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بالكامل للانتقال خلال سطح الماء بحركات إما أن تكون متعاقبة أو متماثلة كما أن السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء يختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات. (يحي السيد إسماعيل الحاوي، 2004 ، 13).

التفوق الرياضي

نعرفه بأنه إعداد الرياضي بدنيا و مهاريا وخططيا ونفسيا، عالي المستوي في مجال النشاط التخصصي، من أجل تحقيق الهدف- إن التفوق الرياضي يتأتى من مواظبة الرياضي على التدريب، وبذل قصارى الجهود للظهور بمظهر لائق ولتحقيق أحسن النتائج، إلى الخبرات، الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة يعتبران من أهم حالات الأداء للتفوق الرياضي والاتجاهات الاجتماعية والفردية الشخصية ومن أهم دوافع التفوق محاولة تحسين مستوى الأداء والمكاسب الشخصية معنوية ومادية. (محمد محمد حسن ، 2006 ص55) . وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (نزار مجيد الطالب ، 1983 ، 214-215)

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى : دراسة أكراف وناديرف 1976م : "العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي في الحمباز" -

هدفت هذه الدراسة التعرف على ترتيب العوامل التي تؤثر في مستوى أداء لاعب الجمنباز حسب أهميتها ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان باستفتاء عينة من مدربي الجمنباز السوفيت البالغ عددهم (90) مدرباً وذلك باستطلاع رأيهم في قائمة تشتمل على (13) عاملاً حيث طلب من كل مدرب إعطاء درجة لكل عامل من هذه العوامل حسب أهمية كل عامل من وجهة نظره بحيث تتناسب الدرجة من أهمية كل عامل، فإذا قلت أهمية العامل يعطى درجة اقل وهكذا انتهت الدراسة إلى أن 81.4% من المدربين السوفيت الذين تم استفتاءهم قد رتبوا قائمة العوامل الثلاثة عشر حسب أهمية كل عامل من وجهة نظرهم. (ذكر من طرف إيثار عبد الكريم المعماري ، 2004)

- الدراسة الثانية : دراسة إيثار عبد الكريم المعماري ، 2004 " العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق لرياضي لاعب التنس " وهدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب التنس و التعرف على ترتيب العوامل

المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب التنس حسب نسبة مساهمة كل عامل على حده ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي للوصول إلى هدي البحث واشتملت عينة البحث على (44) فرداً يمثلون مدربين ومدربين ولاعبين، واعتمد الباحث على قائمة تشمل عوامل كثيرة تم اختصارها عن طريق عرضها على الخبراء لتصبح القائمة (10) عوامل وبعد توزيع الاستبيان والحصول على الإجابات ومعالجتها إحصائياً أمكن التوصل إلى العوامل الآتية:- الأعداد البدني ، الأعداد الفني (المهاري والخططي)، القياسات والمواصفات الجسمية ، التوافق العضلي العصبي ، الكفاءة الفسيولوجية ، الحالة النفسية ، التغذية والنظام اليومي للاعب، الحالة المادية للاعب، المسابقات (المنافسات)، عوامل أخرى

1- منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته مع موضوع الدراسة

2- عينة البحث و كيفية اختيارها

1-2- مجتمع الدراسة

في دراستنا هذه يتألف مجتمع البحث 24 مدرب سباحة من نادي السباحة لولاية الجلفة

3-2- طبيعة عينة الدراسة و توزيعها

تكونت عينة البحث من 20 مدربي سباحة من ولاية الجلفة من فئات مختلفة وتتراوح أعمارهم بين (25-49) سنة، ومن فئة الذكور ، وتم اختيارها بطريقة عمدية، وتم توزيع 20 استمارة .

3 - 3 - خصائص العينة

الجدول (01) توزيع العينة حسب السن/ الجنس

النسبة المئوية % غ		التكرارات		
السن	الجنس	السن	الجنس	
45	90	09	18	25 - 30
45	10	09	02	30 - 40
10	100	02	20	40 - 39
100		20		المجموع

العبارات	01	02	03	04	05	06	01	02	03	04	05	06
الإجابة	التكرارات						النسب المئوية %					
بدرجة كبيرة جدا	08	05	12	19	14	8	40	25	60	90	70	40
بدرجة كبيرة	10	06	4	01	06	7	50	30	20	10	30	35
بدرجة متوسطة	02	04	4	-	-	1	10	40	20	-	-	10
بدرجة قليلة	-	10	10	-	-	3	-	05	10	-	-	15
المجموع	20	20	20	20	20	20	100	100	100	100	100	100
كأ مع	5.2	5.2	11.	16.	3.2	5.2	-	-	-	-	-	-
			20	20	0	0						
كأ مع	7.8	7.8	7.8	3.8	3.8	7.8	-	-	-	-	-	-
القرار	غير	غير	دال	دال	غير	دال	-	-	-	-	-	-
	دال	دال			دال		-	-	-	-	-	-

يتبين لنا من خلال نتائج أجوبة العبارات المخصصة للعامل البدني والمرفقة من 01 إلى 06 بأن متوسط النسب المئوية لدرجة كبيرة جدا بلغ 54.16% و 29.16% لدرجة كبيرة والباقي منزع على الدرجتين المتوسطة والقليلة ومن خلال هذه الإجابات يتبين لنا أهمية الجانب البدني في أداء رياضي السباحة وهذا طبعا ما ذهب إليه عدة باحثين خاصة أصحاب النظرية الكلاسيكية منهم Jurgen Weineck 2001، 17 والذي يؤكد على أهمية البالغة لعوامل اللياقة البدنية في الأداء الرياضي للرياضيين على حساب العوامل الأخرى التقنو- تكتيكية والعوامل النفسية . ويضيف آخر بأن الإعداد البدني مرتبط بالاختصاص الرياضي بحيث يتحدد الانجاز (الأداء) الرياضي في بعض الاختصاصات على مدى جاهزية الجانب البدني للرياضي (ريسان خريبط ، 1998، 52) وبذلك تكون الفرضية الأولى قد تحققت .

أ - حدود الدراسة

1-4 - المجال المكاني

المسبح الأولمبي لولاية الجلفة

2-4 - المجال البشري

يتحدد المجال البشري في هذه الدراسة بأفراد عينتها والبالغ

عددهم 20مدربي سباحة من المسبح الأولمبي لولاية الجلفة

5- متغيرات الدراسة

1-5 المتغير المستقل

ويتمثل في العوامل المؤثرة في الأداء للسباحين

5-2 المتغير التابع

ويتحدد بالأداء (الانجاز) الرياضي

6- أدوات الدراسة

الاستبيان

تم بناء هذا الاستبيان بهدف معرفة العوامل المؤثرة في الانجاز

الرياضي حسب درجة أهميتها لدى لاعبي السباحة

- العبارات رقم(1 إلى 6) تخص عوامل الإعداد البدني،

- العبارات من (7 إلى 13) تخص عوامل الإعداد الفني

والخططي،

- العبارات من (14 إلى 20) تخص عوامل الإعداد النفسي

والاجتماعي.

7 - أساليب المعالجة الإحصائية

تمت معالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي، الحزمة

الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS النسخة 19.

8- عرض ، تحليل و مناقشة نتائج أسئلة الاستبيان

8-1 عرض ، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

الدراسة : " عامل الإعداد البدني هو الأهم لتحقيق التفوق في

الأداء الرياضي."

جدول(02) حصيلة نتائج العبارات المخصصة لعامل

الإعداد البدني

2-8 عرض ، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة : " عامل الإعداد الفني و الخططي هو الأهم لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي "

جدول (03) حصيلة نتائج العبارات المخصصة

للعامل الفني والخططي

العبارة	07	08	09	10	11	12	13	07	08	09	10	11	12	13
الإجابة	التكرارات							النسب المئوية						
بدرجة كبيرة جدا	10	08	12	07	14	16	09	50	40	60	35	70	80	45
بدرجة كبيرة	09	08	04	06	06	03	07	45	40	20	30	30	15	35
بدرجة متوسطة	01	04	04	05	-	01	04	05	20	20	25	-	05	20
بدرجة قليلة	-	-	-	02	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-
المجموع	20	20	20	20	20	20	20	100	100	100	100	100	100	100
ك2 مح	7	7	6	2	7	7	6	-	-	-	-	-	-	-
ك2 مح	5	9	7	7	9	5	7	-	-	-	-	-	-	-
القرار	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال

الإعداد الفني Jurgen Weineck 2001، 417 . ويرى باحث آخر وهو من أصحاب النظري الحديثة أن الخصائص الأساسية للاعب كرة القدم هي الخصائص الفنية والتكتيكية وليست الخصائص البدنية (Gilles Cometti ، 2002، 12) ويضيف الباحث Jurgen Weineck بأن دور العامل الخططي وتأثيره في الأداء يختلف حسب الرياضة بحيث يصنف الخطة إلى ثلاث مجموعات ، ففي المجموعة الأولى فالخطة تؤثر ببساطة على مجريات الحركة بحيث أنها تكون (الحركة) في أقصى فعالية لها . بينما في المجموعة الثانية تستعمل الخطة من اجل أن تكون القوى الحركية المنخرطة في العمل ملائمة واقتصادية . بينما في المجموعة الثالثة فأن الخطة تتحكم بمجريات المنافسة . ويستنتج من هذا بأن الجانب الخططي مهم لكل الاختصاصات الرياضية خاصة أكثر بالنسبة للمجموعة الثالثة من الاختصاصات الرياضية . Jurgen Weineck 2001، 448-449 . وبذلك تكون الفرضية الثانية قد تحققت .

3-8 عرض ، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة للدراسة : " العامل النفسي و الاجتماعي هو الأهم لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي "

جدول (04) حصيلة نتائج العبارات المخصصة للعامل

النفسي والاجتماعي

- الاستنتاج العام

من خلال نتائج الفرضيات الثلاث والتي أكدت صحة الفرضيات والتي تتمثل في أهمية مجموعة العوامل الثلاث (العامل البدني ، الفنو- خططي ، والعامل النفسي والاجتماعي). وهذا طبعاً ما وصل إليه عدة باحثين الذين أكدوا على ضرورة تعدد العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي جميعها وهذا طبعاً يعكس بأن التدريب: " هو كل ما يحتويه التحضير البدني ، التقنو- تكتيكي ، العقلي والذهني للرياضي بواسطة التمارين البدنية . " ماتيفاف 1972 ومن وجهة نظر أخرى مؤسسة على الممارسة الرياضية فان (1982 Carl) فإن التدريب الرياضي فعل مركب يمارس تأثير متواصل وخاص

يتبين لنا من خلال نتائج أجوبة العبارات المخصصة

للعامل البدني والمركمة من 07 إلى 13 بأن متوسط النسب المئوية لدرجة كبيرة جدا بلغ 54.28% و 30.71% لدرجة كبيرة والباقي موزع على الدرجتين المتوسطة والقليلة . ومن خلال هذه الإجابات يتبين لنا أهمية الجانب الفني والخططي في أداء رياضي السباحة وهذا طبعاً ما ذهب إليه عدة باحثين بحيث يؤكد أحد الباحثين على ضرورة إعطاء الجانب الفني والخططي حظه من الإعداد لكي لا يتأثر الأداء الرياضي ، ويشير هذا الباحث على الأهمية القصوى للإعداد الفني والخططي لبعض الاختصاصات الرياضية دون الأخرى ويؤكد على أنه من الصعب زيادة شدة وحجم التدريب بدون مضاعفة شدة

بصفات معينة تمكنهم من أداء حمولات تدريبية عالية والتي يصعب على الإنسان العادي أدائها .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- خليل المعاينة : "علم النفس التربوي"، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت، 2000.
- يحي السيد اسماعيل الحاوي: "الموهبة والرياضة والإبداع الحركي"، المركز العربي للنشر، 2004.
- أمين أنور الجولي، محمد الحماحيمي: "أسس بناء برنامج تربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- قاسم المندلاوي وآخرون: "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية"، العراق، جامعة الموصل، ج2.
- قاسم حسن حسين، افتخار احمد: "مبادئ وأسس السباحة"، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
- أسامة كمال راتب: "تعلم السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- وفيقة مصطفى سالم: "الرياضات المائية"، منشأ المعارف، الاسكندرية، سنة 1997.
- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: "دليل رياضة السباحة"، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999.
- محمد حسين عبد المنعم: "تكريس السباحة في مناهج التربية الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2009.
- نزار مجيد الطالب: "علم النفس الرياضي"، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983.
- بوداود عبد اليمين: "مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
- محمد حسن علاوي: "مدخل في علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- زكي محمد محمد حسن: "التفوق الرياضي"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ط1، 2006.

على مستوى الأداء الرياضي وقدرة الأداء الأمثل أثناء وضعيات الاختبار والمنافسة . " (Jürgen Weineck 2001 ، 15) ويقصد بالمركب أي حركة تهدف إلى ممارسة تأثير ملائم على جميع عوامل الأداء الرياضي . ولكن تكون هذه الحركة متواصلة . ولا بد وأن تكون الأهداف ، الطرق ، المحتويات والتنظيم محددًا مسبقًا بالنظر للمعارف العلمية والممارسة التجريبية للتدريب الرياضي (برجمة التدريب) . إن دل هذا على شيء فإن ما يدل على أن الوصول إلى درجة التفوق مرتبط بمجموعة من العوامل وليس عامل واحدًا . وحسب النسب المئوية المتحصل عليها كل عامل فإن العامل البدني هو الذي لاق تأييد واسع من طرف المدربين ثم تلاه العامل الفني والخططي وجاء العامل النفسي والاجتماعي في المرتبة الثالثة وهذا يكيد حقيقة أن العامل البدني مرتبط باللياقة البدنية التي لا يستطيع أي رياضي بدونها أن يصل إلى المستويات العليا .

خاتمة

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا من حيث المفهوم و الأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي في مختلف التخصصات الرياضية خاصة تخصص السباحة . فالوصول إلى درجة الأداء العالي (التفوق) ناتج عن مجموعة من العوامل المترابطة فيما بينها منها عوامل اللياقة البدنية والتنسيق العصبي-عضلي (المداومة ، القوة ، السرعة ، المرونة) والخصائص النفسية والعقلية ، والقدرات والمهارات (الفنو-خططية) ويضيف عدة باحثين عوامل أخرى لا تقل أهمية عن الأولى منها : الاستعدادات البدنية ، النفسو-حركية والإدراكية والتي تمثل نقطة الانطلاق . والعوامل البيئية (القامة،الوزن، طول الأطراف الجسمية ، نسبة الكتلة الشحمية ...) ، الدفعية ، الحالة التدريبية ، والعوامل التدريبية (البرمجة والتخطيط) ... كل هذه العوامل مجتمعة ولا بد كذلك من صلاحية الرياضي لنشاط معين . لأن الدراسات أثبتت أن الوصول إلى المستوى العالي لا يكون إلا مع الموهوبين (أفراد غير عاديين) ولكنهم يتميزون

- جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982.

- محمود حسن، علي البيك ، مصطفى كاظم:"المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة"، منشأة المعارف الاسكندرية، 1997.

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "تدريب السباحة للمستويات العليا"، دار الفكر العربي، سنة 1994.

- علي البيك عصام حلمي، "إتجاهات حديثة في تعلم السباحة(الزحف على الظهر)"، دار منشأة المعارف، الاسكندرية، 1995.

- محمد علي اللقط: "المبادئ العلمية للسباحة"، المركز للنشر، سنة 2004.

- عمار بوحوش- محمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.

- مزيان محمد: "مبادئ البحث النفسي التربوي"، ط2، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2006.
المراجع باللغة الأجنبية

1-Jürgen Weineck: Biologie du sport , traduit par Robert hundshuh ,Vigot ,Paris,1998.

2-Edgar Thill, Raymand Thomas, Jose Caja : Manuel de l'éducateur sportif , 1'ere édition , Vigot ,Paris ,1999.

3-Rabah saadallah , passé et présent , praus dans le soir d'alger le 02 /10/1992 , alger

4- Jean Ferré و Philipe Leroux: " Préparation aux diplôme d'éducateur sportifs" , Tome 1 , Amphora , Paris , 2009