

مهارة الانطلاق من الحائط كمحدد للأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة

Wall Push-Off Skill as a Determinant of Competitive Performance among Freestyle Swimmers

مراد بن عمر¹ ، العيد يعقوب²Mourad Benamor¹ , Laid Yakoub²¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلةabdelkarim.bakri@univ-msila.dz² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلةabderrazak.toumiat@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2026/09/14

تاريخ القبول: 2026/08/31

تاريخ الاستلام: 2026/08/16

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور مهارة الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع وأهدافه، وأجريت على عينة قوامها 19 سباحاً، وقد استخدم الباحث استبياناً من 21 فقرة موزعة على ثلاثة محاور، وتخلص الدراسة إلى أهمية الاهتمام بتعليم وتدريب مهارة الانطلاق من الحائط بصورة منهجية، باعتبارها إحدى المهارات الفنية المهمة في السباحة الحرة، مع ضرورة تطوير أساليب تقويمها وتدريبها بما ينسجم مع المتطلبات الميكانيكية والمهارية للأداء التنافسي.

الكلمات المفتاحية: مهارة الانطلاق من الحائط - الأداء التنافسي - السباحة الحرة.

Abstract:

This study aimed to investigate the role of the wall push-off skill in improving competitive performance among freestyle swimmers. The study adopted a descriptive methodology, as it was considered appropriate to the nature and objectives of the research. The study was conducted on a sample of 19 swimmers. Data were collected using a questionnaire consisting of 21 items distributed across three main dimensions. The study concludes that systematic teaching and training of the wall push-off skill should be given greater attention, as it represents one of the important technical skills in freestyle swimming. It also highlights the need to develop methods for assessing and training this skill in accordance with the biomechanical and technical requirements of competitive performance.

Keywords: Wall Push-Off Skill – Competitive Performance – Freestyle Swimming.

1. مقدمة:

تُعد السباحة التنافسية من الرياضات التي تعتمد على التكامل بين القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية، حيث أصبح تحقيق الإنجاز الرياضي في المنافسات الحديثة مرتبطاً بإتقان التفاصيل الفنية الدقيقة إلى جانب تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة. وتشير الأدبيات إلى أن الأداء الفني في السباحة يمثل أحد أهم العوامل المحددة للإنجاز الرقمي، إذ إن التحسينات التقنية البسيطة قد تؤدي إلى تقليل الزمن النهائي للسباق بصورة ملحوظة، خاصة في سباقات السرعة التي تُحسم بفروق زمنية ضئيلة. (Barbosa et al., 2010 ؛ Maglischo, 2003)

وتُعد مرحلة الانطلاق من الحائط (Wall Push-Off) إحدى المراحل الحاسمة في الأداء التنافسي، إذ تمثل نقطة الانتقال بين الدوران واستئناف السباحة، ويعتمد نجاحها على قدرة السباح على إنتاج قوة دفع كبيرة خلال زمن قصير، مع المحافظة على الوضعية الانسيابية للجسم أثناء الانزلاق، بما يضمن تقليل مقاومة الماء واستثمار السرعة المكتسبة بكفاءة عالية (Toussaint & Beek, 1992 ؛ Seifert et al., 2010). وقد بينت الدراسات أن مرحلة الانطلاق والدوران قد تمثل نسبة معتبرة من الزمن الكلي للسباق، مما يجعل تحسينها أحد المحاور الأساسية في برامج تدريب السباحة الحديثة (Mason & Cossor, 2001 ؛ Fédération Internationale de Natation [FINA], 2023).

وتؤكد البحوث في مجال الميكانيكا الحيوية أن كفاءة الانطلاق من الحائط لا تعتمد على القوة العضلية فحسب، بل تتأثر أيضاً بالتوافق العصبي العضلي، وزاوية الدفع، وسرعة رد الفعل، والمسافة المقطوعة خلال الانزلاق، إضافة إلى التوقيت المناسب للانتقال من الانزلاق إلى حركات السباحة. ويؤدي أي خلل في هذه المتغيرات إلى زيادة مقاومة الماء وفقدان جزء من السرعة المكتسبة، وهو ما ينعكس سلباً على الأداء التنافسي. (Morais et al., 2022 ؛ Arellano et al., 1994)

وفي السنوات الأخيرة، شهدت أساليب تدريب السباحة تطورًا ملحوظًا بفضل توظيف التحليل الحركي الرقمي وتقنيات الفيديو ثلاثية الأبعاد والأجهزة الإلكترونية الخاصة بقياس الأداء، مما أتاح للمدربين تقييم المهارات الفنية بدقة أكبر وتصحيح الأخطاء الحركية بصورة فورية. وقد أسهم ذلك في رفع كفاءة التدريب المهاري وتحسين جودة الأداء الفني لدى السباحين بمختلف الفئات العمرية (Morais et al., 2021؛ Born et al., 2022).

ورغم هذا التطور، تشير الملاحظة الميدانية إلى أن العديد من برامج تدريب السباحة، ولا سيما على مستوى الفئات الناشئة، لا تزال تركز بصورة أكبر على تطوير القدرات البدنية والتحمل والسرعة، مقابل اهتمام أقل بالتدريب المنهجي على مهارة الانطلاق من الحائط، بالرغم من تأثيرها المباشر في الإنجاز الرياضي. كما أن الدراسات العربية التي تناولت هذه المهارة بصورة مستقلة ما تزال محدودة مقارنة بالدراسات التي تناولت الأداء الفني للسباحة بشكل عام، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى مزيد من البحوث التي تستقصي دور تعلم وإتقان هذه المهارة في تحسين الأداء التنافسي.

وانطلاقًا من ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى تحليل دور تعلم مهارة الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي لدى السباحين، من خلال الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى إتقان هذه المهارة ومستوى الإنجاز الرياضي، بما يسهم في توفير مؤشرات علمية تساعد المدربين على تطوير البرامج التدريبية، وتعزيز الاهتمام بالتدريب المهاري باعتباره أحد المرتكزات الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء التنافسي.

إشكالية الدراسة:

شهدت السباحة التنافسية خلال السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً نتيجة التقدم في علوم التدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية، حيث أصبح تحسين الأداء الرياضي يعتمد بصورة متزايدة على تطوير الجوانب التقنية إلى جانب القدرات البدنية والفسولوجية. وقد أكدت العديد من الدراسات أن الأداء في السباحة لا يتحدد بسرعة السباح أثناء مرحلة السباحة فقط، وإنما يتأثر أيضاً بكفاءة تنفيذ المراحل الانتقالية، مثل الانطلاق، والدوران، والانطلاق من الحائط، لما لها من تأثير مباشر في الزمن الكلي للسباق (Maglischo, 2003)؛ (Barbosa et al., 2010).

وتُعد مهارة الانطلاق من الحائط من أكثر المهارات الفنية تأثيراً في الأداء التنافسي، إذ تسهم في المحافظة على السرعة المكتسبة بعد الدوران وتقليل الفاقد الزمني، كما ترتبط بكفاءة الدفع، والانسحابية الحركية، والتنسيق العصبي العضلي، وهي عوامل تؤثر بصورة مباشرة في الإنجاز الرقمي للسباحين (Toussaint & Beek, 1992) ؛ (Seifert et al., 2010). وقد أشارت دراسات الميكانيكا الحيوية إلى أن تحسين هذه المهارة يؤدي إلى رفع كفاءة الأداء الفني وتحسين زمن السباق، خاصة في سباقات السرعة التي تُحسم بفروق زمنية بسيطة (Mason & Cossor, 2001) ؛ (Morais et al., 2022).

ورغم الأهمية العلمية والعملية لهذه المهارة، فإن الملاحظة الميدانية، وما ورد في الأدبيات ذات الصلة، يشير إلى أن كثيراً من برامج تدريب السباحة، ولا سيما على مستوى الفئات الناشئة، لا تزال تركز على تنمية القدرات البدنية والتحمل والسرعة، في حين لا تحظى مهارة الانطلاق من الحائط بالاهتمام الكافي من حيث التعليم والتدريب والتقويم، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على الأداء التنافسي. كما يلاحظ وجود محدودية في الدراسات العربية التي تناولت هذه المهارة بصورة مستقلة، مقارنة بالدراسات التي تناولت الأداء الفني للسباحة بصفة عامة، وهو ما يمثل فجوة بحثية تستدعي المزيد من الدراسة والتحليل.

وانطلاقاً من ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى استقصاء دور تعلم مهارة الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي لدى السباحين، من خلال الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى إتقان هذه المهارة ومستوى الأداء التنافسي، بما يسهم في تقديم مؤشرات علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير البرامج التدريبية وتحسين جودة الإعداد المهاري للسباحين.

وبناءً على ما سبق، يمكن صياغة الإشكالية الرئيسية للدراسة في السؤال الآتي:
ما دور تعلم مهارة الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة؟

التساؤلات الجزئية:

ينبثق عن التساؤل الرئيس التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى إتقان مهارة الانطلاق من الحائط لدى سباحي السباحة الحرة؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إتقان مهارة الانطلاق من الحائط والأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة؟
3. إلى أي مدى تسهم مهارة الانطلاق من الحائط في تفسير التباين في مستوى الأداء التنافسي لدى السباحين؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إتقان مهارة الانطلاق من الحائط وتحسين الأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة.

الفرضيات الجزئية:

1. يتمتع سباحو العينة بمستوى مقبول من إتقان مهارة الانطلاق من الحائط.
2. توجد علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إتقان مهارة الانطلاق من الحائط ومستوى الأداء التنافسي.
3. تسهم مهارة الانطلاق من الحائط إسهامًا دالًا إحصائيًا في تحسين الأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة.

أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

- 1- التعرف على تحليل دور إتقان مهارة الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة.
- 2- التعرف على العلاقة بين مستوى الإتقان المهاري والأداء التنافسي، بما يوفر مؤشرات علمية تدعم تطوير البرامج التدريبية القائمة على تحسين الكفاءة الفنية للسباحين.
- 3- إبراز أهمية التدريب المهاري لمهارة الانطلاق من الحائط في تطوير الإنجاز الرياضي وتحسين الكفاءة الفنية للسباحين .

المفاهيم والمصطلحات:

1- مهارة الانطلاق من الحائط:

أ- اصطلاحا:

تُعد مهارة الانطلاق من الحائط إحدى المهارات الفنية الأساسية في السباحة التنافسية، وتُنفذ مباشرة بعد الدوران، حيث يدفع السباح جسمه بقوة من الحائط باستخدام الطرفين السفليين مع اتخاذ وضعية انسيابية تقلل مقاومة الماء، بهدف المحافظة على السرعة أو زيادتها قبل استئناف حركات السباحة.

وتُعد هذه المرحلة من المكونات الحاسمة للأداء الفني، إذ تؤثر في السرعة المتوسطة والزمن الكلي للسباق، لا سيما في سباقات السرعة (Seifert؛ Maglischo, 2003) (et al., 2010).

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن جودة تنفيذ الدفع من الحائط ترتبط بعوامل ميكانيكية متعددة، من بينها قوة الدفع، وزاوية الانطلاق، وطول مرحلة الانزلاق، والتوقيت المناسب للانتقال إلى الضربات الأولى، وهي جميعها متغيرات تؤثر بصورة مباشرة في كفاءة الأداء التنافسي. (Morais et al., 2022)

ب- التعريف الإجرائي:

يقصد بمهارة الانطلاق من الحائط في هذه الدراسة مستوى الكفاءة الفنية للسباح في تنفيذ مرحلة الدفع من الحائط بعد الدوران وفق المتطلبات الفنية الصحيحة، كما يُقاس من خلال أداة القياس المعتمدة في الدراسة، والتي تقيم جودة الأداء في مراحل الدفع والانزلاق والانتقال إلى السباحة.

2- الأداء التنافسي:

أ- اصطلاحا:

الأداء التنافسي هو مستوى الإنجاز الذي يحققه الرياضي أثناء المنافسة، ويعكس قدرته على توظيف القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والخطئية بكفاءة لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة. وفي السباحة، يُقاس الأداء التنافسي غالبًا بالزمن المحقق في السباق، مع الأخذ في الاعتبار جودة تنفيذ المراحل الفنية المختلفة، مثل الانطلاق والدوران والإنهاء. (Pyne & Sharp, 2014؛ Barbosa et al., 2010)

ويُنظر إلى الأداء التنافسي بوصفه ناتجًا لتفاعل مجموعة من المحددات، تشمل الخصائص البدنية، والكفاءة التقنية، والاستعداد النفسي، والخبرة التدريبية، مما يجعله مؤشراً شاملاً لمستوى الإنجاز الرياضي.

ب- التعريف الإجرائي

يقصد بالأداء التنافسي في هذه الدراسة مستوى الإنجاز الذي يحققه السباح في الأداء الفني أثناء السباق، كما يُحدد من خلال نتائج أداة القياس المستخدمة في الدراسة، والتي تعكس كفاءة الأداء التنافسي لأفراد العينة.

3- محددات الأداء التنافسي:

أ- اصطلاحاً:

تشير محددات الأداء التنافسي إلى مجموعة العوامل البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والميكانيكية التي تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة في مستوى الإنجاز الرياضي. وتؤكد الأدبيات أن المهارات الفنية، ولا سيما مهارات الانطلاق والدوران، تُعد من أهم المحددات التقنية للأداء في السباحة الحديثة، نظراً لدورها في تحسين الاقتصاد الحركي وتقليل الزمن الكلي للسباق (Toussaint & Beek, 1992 ؛ Born et al., 2022).

ب- التعريف الإجرائي

يقصد بمحدد الأداء التنافسي في هذه الدراسة المتغير الفني المتمثل في مهارة الانطلاق من الحائط، والذي يتم تحليل علاقته بالأداء التنافسي باعتباره أحد العوامل المؤثرة في مستوى الإنجاز لدى سباحي السباحة الحرة.

4- السباحة الحرة:

أ- اصطلاحاً:

السباحة الحرة هي إحدى مسابقات السباحة التنافسية التي يُسمح فيها للسباح باستخدام أي أسلوب سباحة، إلا أن أسلوب الزحف على البطن (Front Crawl) يُعد الأكثر استخداماً لتمييزه بأعلى سرعة وأفضل كفاءة حركية، ولذلك يُستخدم غالباً في المنافسات الرسمية. (Maglischo, 2003)

ب- التعريف الإجرائي

يقصد بالسباحة الحرة في هذه الدراسة سباقات الزحف على البطن التي يؤديها أفراد العينة وفق القوانين المعتمدة من الاتحاد الدولي للرياضات المائية.

- إجراءات الدراسة الميدانية:

تمهيد:

يتضمن هذا القسم عرضًا للإجراءات المنهجية التي اعتمدها الباحث لإنجاز الدراسة الميدانية، ابتداءً من تحديد المنهج العلمي المناسب، ووصف مجتمع الدراسة وعينتها، وتحديد متغيرات الدراسة، مرورًا بأداة جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، وانتهاءً بالإجراءات التطبيقية والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات، وذلك بهدف ضمان سلامة الإجراءات البحثية، وتعزيز مصداقية النتائج.

- الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية في البحوث الوصفية، إذ تهدف إلى توفير تصور أولي عن الظاهرة المدروسة، والتأكد من ملائمة أداة البحث وإجراءات تطبيقها قبل تنفيذ الدراسة الأساسية.

وقد أُجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من السباحين خارج العينة الأساسية، بهدف:

- التحقق من وضوح فقرات الاستبيان وسهولة فهمها.
 - التعرف على واقع تعلم مهارة الانطلاق من الحائط لدى سباحي السباحة الحرة.
 - استكشاف أبرز الصعوبات التي تواجه تعلم وإتقان مهارة الانطلاق من الحائط.
 - التأكد من ملائمة إجراءات تطبيق أداة الدراسة والمدة الزمنية اللازمة للإجابة عنها.
 - الوقوف على الصعوبات التنظيمية المحتملة ومعالجتها قبل التطبيق النهائي.
- وقد أسهمت نتائج الدراسة الاستطلاعية في إجراء بعض التعديلات على صياغة عدد من الفقرات، بما يضمن وضوحها وتحقيقها لأهداف الدراسة.

- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على **المنهج الوصفي** باعتباره المنهج الأنسب لطبيعة المشكلة البحثية وأهدافها، إذ يهدف إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع، وتحليلها وتفسيرها اعتمادًا على البيانات الميدانية، دون تدخل الباحث في متغيراتها (العزاوي، 2008).

وقد تم اختيار هذا المنهج لملاءمته دراسة **مهارة الانطلاق من الحائط كمحدد للأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة**، من خلال وصف مستوى إتقان هذه المهارة، اعتمادًا على البيانات التي جُمعت بواسطة الاستبيان، ثم معالجتها إحصائيًا واستخلاص النتائج في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها.

- مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من السباحين الممارسين للسباحة الحرة، أما عينة الدراسة، فقد تم اختيارها بطريقة **العينة العشوائية البسيطة**، وبلغ حجمها **19 سباحًا** ممن تتوفر فيهم شروط المشاركة، والمتمثلة في الانضمام في التدريب والمشاركة في المنافسات الرسمية، بما يحقق أهداف الدراسة ويتيح الحصول على بيانات تعكس واقع الظاهرة المدروسة.

- متغيرات الدراسة: اعتمدت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغير المستقل:

يتمثل في مهارة الانطلاق من الحائط، ويقصد بها مستوى إتقان السباح لمهارة الدفع من الحائط بعد الدوران وفق المتطلبات الفنية الصحيحة.

ثانياً: المتغير التابع:

يتمثل في الأداء التنافسي، ويقصد به مستوى الإنجاز الذي يحققه السباح أثناء المنافسة، كما تعكسه مؤشرات الأداء المعتمدة في الدراسة.

- أداة جمع البيانات:

اعتمد الباحث على الاستبيان بوصفه الأداة الرئيسة لجمع البيانات، نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، ولقدرته على الحصول على بيانات مباشرة من أفراد العينة حول مهارة الانطلاق من الحائط والأداء التنافسي.

وقد صُممت فقرات الاستبيان بعد مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة، ثم عُرضت على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بهدف التحقق من سلامة الصياغة ومدى ملاءمة الفقرات لقياس أبعاد الدراسة، وأُجريت التعديلات المقترحة حتى وصلت الأداة إلى صورتها النهائية.

وتكوّن الاستبيان من 21 فقرة موزعة على ثلاثة محاور رئيسة كما يأتي:

المحور	مضمون المحور	عدد الفقرات
الأول	مستوى تعلم وإتقان مهارة الانطلاق من الحائط	7
الثاني	دور مهارة الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي	7
الثالث	الصعوبات التي تواجه تعلم مهارة الانطلاق من الحائط	7
المجموع	—	21

- الأساليب الإحصائية:

- اعتمد الباحث على برنامج **SPSS Statistics** لمعالجة البيانات وتحليلها، واستخدم الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة، والمتمثلة في:
- ✓ التكرارات والنسب المئوية.
 - ✓ المتوسطات الحسابية.
 - ✓ الانحرافات المعيارية.
 - ✓ معامل ارتباط بيرسون.
 - ✓ اختبار (ت) عند الحاجة لاختبار الفرضيات.
 - ✓ اعتماد مستوى الدلالة الإحصائية. ($\alpha \leq 0.05$)

- خلاصة:

في هذا الفصل تم عرض الإجراءات المنهجية التي اتبعها الباحث في تنفيذ الدراسة الميدانية، بدءاً من اختيار المنهج العلمي، وتحديد مجتمع الدراسة وعينتها، ووصف أداة جمع البيانات وإجراءات تطبيقها، وانتهاءً بالأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات، حيث تُعد هذه الإجراءات أساساً لضمان دقة النتائج وموضوعيتها، بما يحقق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاته.

5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-5 عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (01): مستوى تعلم وإتقان مهارة الانطلاق من الحائط

	العبارة A1	العبارة A2	العبارة A3	العبارة A4	العبارة A5	العبارة A6	العبارة A7
Valid N عدد الأفراد / حجم العينة	19	19	19	19	19	19	19
Mean المتوسط الحسابي	4,58	4,68	4,32	4,58	4,16	4,21	4,11
Std. Deviation الانحراف المعياري	,507	,671	,749	,507	,765	,631	,937

من خلال الجدول رقم (01): أظهرت نتائج المحور الأول الخاص بمستوى تعلم وإتقان مهارة الانطلاق من الحائط أن المتوسطات الحسابية لجميع العبارات جاءت مرتفعة، حيث تراوحت بين (4.11) و(4.68)، وهي قيم تدل على وجود مستوى جيد إلى مرتفع من تعلم وإتقان هذه المهارة لدى السباحين المبتدئين. كما أن الانحرافات المعيارية تراوحت بين (0.507) و(0.937)، وهي قيم منخفضة نسبياً تشير إلى تقارب إجابات أفراد العينة ووجود درجة من التجانس بينهم.

وقد سجلت العبارة A2 أعلى متوسط حسابي بلغ (4.68)، مما يدل على أن أفراد العينة يتفقون بدرجة كبيرة على أهمية تعلم مهارة الانطلاق من الحائط وإتقانها في مرحلة التعلم الأولى. بينما سجلت العبارة A7 أدنى متوسط حسابي بلغ (4.11)، ورغم ذلك يبقى ضمن المستوى المرتفع، مما يؤكد أن السباحين يمتلكون تصوراً إيجابياً حول هذه المهارة.

وتفسر هذه النتائج بأن مهارة الانطلاق من الحائط تعد من المهارات الأساسية في رياضة السباحة، إذ تمثل البداية الفعلية للأداء الحركي داخل السباق، وكلما كان السباح قادراً على تنفيذ الانطلاق بطريقة صحيحة زادت فعاليته في تحقيق السرعة القصوى منذ الأمتار الأولى.

كما أن التدريب المتكرر على هذه المهارة يساعد على تنمية التوافق العصبي العضلي وتحسين التحكم الحركي والثقة بالنفس لدى السباحين المبتدئين.

وتتفق هذه النتائج مع ما تشير إليه أدبيات التدريب الرياضي بأن مهارة الانطلاق في السباحة تمثل عنصراً حاسماً في تحسين الأداء الزمني للسباح، خاصة في المسافات القصيرة، حيث يمكن للانطلاق الجيد أن يساهم في تقليل الزمن الإجمالي للسباق بشكل ملحوظ. كما أن التعلم المبكر للمهارات التقنية الأساسية ينعكس إيجاباً على تطور الأداء المستقبلي للرياضيين.

تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني: دور الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي

الجدول رقم (02): دور الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي

العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة
B7	B6	B5	B4	B3	B2	B1	
19	19	19	19	19	19	19	Valid N
4,68	4,21	4,84	4,79	4,11	4,89	4,95	Mean القيم الصالحة عدد الأفراد / حجم العينة
4,78	0,855	0,501	0,419	0,567	0,315	0,229	Std. Deviation الانحراف المعياري

من خلال الجدول رقم (02): أظهرت نتائج المحور الثاني والمتعلق بدور الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي أن المتوسطات الحسابية جاءت مرتفعة جداً، حيث تراوحت بين (4.11) و(4.95)، مما يدل على وجود اتفاق كبير بين أفراد العينة حول أهمية هذه المهارة في تطوير الأداء التنافسي للسباحين.

وسجلت العبارة B1 أعلى متوسط حسابي بلغ (4.95)، وهو مؤشر قوي على اقتناع السباحين أو المدربين بأن الانطلاق الجيد من الحائط يساهم بشكل مباشر في تحسين نتائج السباق. كما سجلت العبارة B2 متوسطاً مرتفعاً بلغ (4.89)، مما يؤكد الدور الكبير للانطلاق في اكتساب السرعة الأولية أثناء المنافسة.

أما الانحرافات المعيارية فقد جاءت منخفضة نسبياً، حيث تراوحت بين (0.229) و(0.855)، ما يدل على تقارب وجهات نظر أفراد العينة وعدم وجود تشتت كبير في الإجابات.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الانطلاق من الحائط يمثل مرحلة حاسمة في السباقات، إذ يسمح للسباح بتحقيق قوة دفع كبيرة واستغلال الطاقة العضلية بصورة فعالة، مما يساعده على بلوغ سرعة عالية في بداية السباق. كما أن تحسين تقنية الانطلاق يؤدي إلى تقليل مقاومة الماء وتحقيق انسيابية أفضل أثناء الدخول إلى الماء.

كما تشير النتائج إلى أن الأداء التنافسي في السباحة لا يعتمد فقط على القدرات البدنية، وإنما يتأثر أيضاً بالإتقان الفني للمهارات الأساسية، وعلى رأسها مهارة الانطلاق. ولذلك أصبحت برامج التدريب الحديثة تهتم بشكل كبير بتطوير الجوانب التقنية والميكانيكية للحركة إلى جانب الإعداد البدني.

وتتسجم هذه النتائج مع العديد من الدراسات في مجال التدريب الرياضي والبيوميكانيك التي أكدت أن الانطلاق الفعال قد يشكل فارقاً زمنياً مهماً، خاصة في المنافسات القصيرة التي تحسم أحياناً بأجزاء من الثانية.

تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث: الصعوبات التي تواجه الانطلاق من الحائط

الجدول رقم (03): الصعوبات التي تواجه الانطلاق من الحائط

العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة
C7	C6	C5	C4	C3	C2	C1	
19	19	19	19	19	19	19	N Valid
							القيم الصالحة عدد الأفراد / حجم العينة
2,53	2,42	2,42	1,68	2,47	2,47	2,32	Mean
							المتوسط الحسابي
,841	1,121	1,017	,946	1,124	1,124	1,003	Std. Deviation
							الانحراف المعياري

من خلال الجدول رقم (03): أظهرت نتائج المحور الثالث الخاص بالصعوبات التي تواجه الانطلاق من الحائط أن المتوسطات الحسابية جاءت منخفضة نسبياً، حيث تراوحت بين (1.68) و(2.53)، ما يدل على أن أفراد العينة لا يعانون بدرجة كبيرة من صعوبات أثناء أداء مهارة الانطلاق.

كما جاءت الانحرافات المعيارية بين (0.841) و(1.124)، وهي قيم متوسطة تشير إلى وجود بعض الاختلافات الفردية في تحديد نوعية الصعوبات التي تواجه السباحين.

وسجلت العبارة C7 أعلى متوسط حسابي بلغ (2.53)، مما قد يشير إلى وجود بعض العراقيل المتعلقة بالثقة بالنفس أو التوافق الحركي أو الخوف أثناء تنفيذ الانطلاق، خاصة لدى المبتدئين. في حين سجلت العبارة C4 أدنى متوسط حسابي بلغ (1.68)، وهو ما يدل على ضعف تأثير بعض الصعوبات التقنية على أداء السباحين.

وتفسر هذه النتائج بأن التدريب المستمر والتوجيه الجيد من طرف المدربين يساعدان على التقليل من المشكلات المرتبطة بتعلم مهارة الانطلاق. كما أن توفر البيئة التدريبية المناسبة والتكرار المستمر للأداء يساهمان في رفع مستوى الإتيان والتقليل من الأخطاء الفنية.

ورغم انخفاض مستوى الصعوبات، إلا أن بعض المبتدئين قد يواجهون مشكلات مرتبطة بالخوف من الانزلاق، أو ضعف التوازن أثناء الدفع، أو نقص القوة الانفجارية للرجلين، وهي عوامل يمكن تجاوزها من خلال البرامج التدريبية التدريجية.

تحليل ومناقشة نتائج معامل الارتباط بين أبعاد الاستبيان:
الجدول رقم (04): يبين معامل الارتباط بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية

		TOTALA	TOTALB	TOTALC	TOTAL
TOTALA	Pearson Correlation	1	-,113	-,286	,307
	Sig. (2-tailed)		,646	,235	,200
	N	19	19	19	19
TOTALB	Pearson Correlation	-,113	1	-,595**	-,288
	Sig. (2-tailed)	,646		,007	,232
	N	19	19	19	19
TOTALC	Pearson Correlation	-,286	-,595**	1	,734**
	Sig. (2-tailed)	,235	,007		,000
	N	19	19	19	19
TOTAL	Pearson Correlation	,307	-,288	,734**	1
	Sig. (2-tailed)	,200	,232	,000	
	N	19	19	19	19

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

من خلال الجدول رقم (04): أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة إحصائيًا بين المحور الثاني (دور الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي) والمحور الثالث (الصعوبات التي تواجه الانطلاق من الحائط)، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.595) عند مستوى دلالة (0.007)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) .

وتعني هذه النتيجة أنه كلما قلت الصعوبات التي تواجه السباحين أثناء الانطلاق من الحائط، زاد تأثير هذه المهارة في تحسين الأداء التنافسي، والعكس صحيح، فزيادة الصعوبات تؤثر سلبًا على جودة الأداء والانطلاق

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة قوية ودالة إحصائيًا بين المحور الثالث والدرجة الكلية للاستبيان بلغت (0.734)، عند مستوى دلالة (0.000)، ما يدل على أن الصعوبات تعتبر من العوامل المؤثرة بشكل كبير في نتائج الدراسة ككل.

وتؤكد هذه النتائج أهمية الاهتمام بتقليل الصعوبات الفنية والنفسية التي تواجه السباحين المبتدئين أثناء تعلم الانطلاق من الحائط، لأن ذلك ينعكس بشكل مباشر على تحسين الأداء التنافسي. كما تبرز ضرورة اعتماد برامج تدريبية متخصصة تركز على تطوير القوة الانفجارية، التوازن، التوافق الحركي، والثقة بالنفس أثناء أداء المهارة.

- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

وقد أظهرت نتائج المحور الأول الخاص بمستوى تعلم وإتقان مهارة الانطلاق من الحائط أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة مرتفعة من الوعي والإدراك بأهمية هذه المهارة، حيث جاءت المتوسطات الحسابية مرتفعة في معظم العبارات، مما يدل على أن السباحين المبتدئين يمتلكون مستوى جيدًا من التعلم والإتقان النسبي للانطلاق من الحائط.

كما أكدت نتائج المحور الثاني والمتعلق بدور الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي وجود اتفاق كبير بين أفراد العينة حول التأثير الإيجابي لهذه المهارة على الأداء أثناء المنافسات. فالانطلاق الجيد يساعد السباح على اكتساب سرعة أولية عالية، ويمنحه أفضلية زمنية منذ بداية السباق، وهو ما ينعكس بصورة مباشرة على تحسين الإنجاز الرياضي.

ومن جهة أخرى، أظهرت نتائج المحور الثالث أن الصعوبات التي تواجه السباحين أثناء أداء الانطلاق من الحائط كانت منخفضة نسبيًا، وهو ما يشير إلى نجاح العملية التعليمية والتدريبية في التقليل من الأخطاء الفنية والنفسية المرتبطة بهذه المهارة.

- الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التي تناولت موضوع تعلم مهارة الانطلاق من الحائط ودورها في تحسين الأداء التنافسي لدى السباحين المبتدئين، ومن خلال تحليل نتائج الاستبيان المطبق على أفراد العينة، تبين أن مهارة الانطلاق من الحائط تعد من المهارات الأساسية التي تساهم بصورة فعالة في تطوير المستوى الفني والرقمي للسباحين، خاصة في المراحل الأولى من التعلم الرياضي.

كما بينت نتائج معامل الارتباط وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة إحصائيًا بين دور الانطلاق من الحائط في تحسين الأداء التنافسي وبين الصعوبات التي تواجه السباحين أثناء الأداء، ما يعني أن انخفاض الصعوبات يؤدي إلى تحسن واضح في الأداء التنافسي، وتؤكد هذه النتيجة أن الإتقان الفني للانطلاق من الحائط والتقليل من الأخطاء المصاحبة له يعتبران من العوامل الأساسية لتحقيق نتائج إيجابية في المنافسات الرياضية.

وعليه، يمكن القول إن تعلم مهارة الانطلاق من الحائط يمثل عنصرًا جوهريًا في تكوين السباح المبتدئ، لما لها من تأثير مباشر على السرعة، والتوازن، والثقة بالنفس، وتحسين الأداء التنافسي داخل السباقات. كما أن نجاح المدربين في تعليم هذه المهارة وفق أسس علمية وتربوية صحيحة ينعكس إيجابًا على تطور المستوى الفني والرقمي للسباحين.

الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع **مهارة الانطلاق من الحائط كمحدد للأداء التنافسي لدى سباحي السباحة الحرة**، يمكن التأكيد على أن هذه المهارة تعد من أهم المهارات الأساسية في رياضة السباحة، نظرًا لدورها الكبير في تحقيق بداية قوية وفعالة أثناء السباقات، الأمر الذي يساهم في تحسين الأداء الفني والرقمي للسباحين.

وقد أظهرت النتائج المتوصل إليها أن السباحين المبتدئين يمتلكون مستوى جيدًا من تعلم وإتقان مهارة الانطلاق من الحائط، كما تبين وجود تأثير إيجابي واضح لهذه المهارة على الأداء التنافسي، حيث تساعد على زيادة السرعة الأولية وتحقيق انسيابية أفضل داخل الماء، كما أكدت الدراسة أن انخفاض الصعوبات المرتبطة بأداء الانطلاق يسهم بشكل مباشر في تحسين النتائج الرياضية ورفع كفاءة الأداء أثناء المنافسة.

ومن خلال هذه النتائج، تتضح أهمية التركيز على تعليم مهارة الانطلاق من الحائط منذ المراحل الأولى لتكوين السباحين، مع ضرورة الاعتماد على برامج تدريبية حديثة تراعي الجوانب التقنية والبدنية والنفسية المرتبطة بهذه المهارة، كما ينبغي على المدربين تخصيص جزء مهم من الوحدات التدريبية لتطوير تقنيات الانطلاق وتصحيح الأخطاء الفنية بشكل مستمر.

وتوصلت الدراسة أيضًا إلى أن الأداء التنافسي في السباحة لا يعتمد فقط على القدرات البدنية، بل يرتبط بشكل وثيق بالإتقان الفني للمهارات الأساسية، مما يفرض على المدربين والباحثين ضرورة الاهتمام بالجانب المهاري والميكانيكي للحركة أثناء التدريب.

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن مهارة الانطلاق من الحائط تمثل عاملاً حاسماً في نجاح السباحين المبتدئين وتحسين نتائجهم التنافسية، الأمر الذي يجعل من الضروري مواصلة البحث والدراسة في هذا المجال، والعمل على تطوير أساليب التدريب الحديثة بما يساهم في رفع من مستوى الأداء الرياضي وتحقيق أفضل النتائج الممكنة.

قائمة المراجع:

- 1- أبو العلا ، أحمد عبد الفتاح (2003) ، فيسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 2- اسامة كامل راتب (2000)، علم النفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 3- عرابي، سميرة محمد. (2017). السباحة: تعليم – تدريب – تنظيم. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 4- زكي، محمد علي وآخرون. (2002). السباحة: تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- Barbosa, T. M., Bragada, J. A., Reis, V. M., Marinho, D. A., Carvalho, C., & Silva, A. J. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: Updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 262–269.
- 6- Born, D.-P., Stöggel, T., & Sperlich, B. (2022). Advances in technology and performance analysis in competitive swimming. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- 7- Fédération Internationale de Natation (FINA). (2023). FINA Swimming Rules. Lausanne, Switzerland.
- 8- Mason, B., & Cossor, J. (2001). What can we learn from competition analysis at the Sydney Olympic Games? In *Proceedings of Swim Sessions*.
- 9- Morais, J. E., Forte, P., & Barbosa, T. M. (2021). The role of biomechanics in swimming performance. *Sports Biomechanics*.
- 10- Morais, J. E., Barbosa, T. M., & Lopes, V. P. (2022). Performance assessment in swimming: A contemporary biomechanical approach. *Sports Biomechanics*.