

الفصل الأول

إطار البحث

١/١ مقدمة البحث

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ أهمية البحث

٤/١ هدف البحث

٥/١ فروض البحث

٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/١ مقدمة البحث :

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية بل من الممكن أن تعتبر ضمن الأسس الهامة بين أنواع الرياضات وقد شهد التاريخ تطوراً بالغاً سواء كان في الأداء أو في المستوي الذي ظهر في تحطم الأرقام العالمية والأولمبية ولقد مر الأداء بتطور ملحوظ منذ ظهور هذه اللعبة حتى تاريخنا الحالي وقد تطور حتى أصبح علي مستوي يؤهل لتحقيق أفضل المستويات الرقمية وذلك بعد دراسة وأنسب أوضاع الجسم بما يساير القوانين الميكانيكية التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها كما ظهر أيضاً تطور طرق وأساليب التدريبات في السباحة مع استخدام الطرق والوسائل الحديثة في التدريب .

تؤكد جالينا Galena (١٩٩٨) علي أن ممارسة التمرينات علي الأرض لها تأثيرات متعددة علي النواحي الصحية ومستوي اللياقة البدنية وأن زيادة تلك التأثيرات وفعاليتها عند ممارستها داخل الماء وذلك نتيجة للاستفادة من الخصائص الطبيعية لذلك الوسط. (٤٨ : ١٣١)

ويتفق كل من جيم George and Jim (١٩٩٦) لي أن Leanna (١٩٩٧) وجورج أن الوسط المائي يسمح من خلاله بالتغلب علي المشكلات التي تواجه الممارسين عند عمل التمرينات علي للأرض ، فالماء يعتبر وسطاً مريحاً يساعد علي الاسترخاء وإزالة الألم والتقلصات العضلية فيما يعد بمثابة تدليك للعضلات فضلاً عن كونه وسيلة في حمل الجسم وتقليل وزنه مما يعمل بالتالي علي تقليل العبث علي الهيكل العظمي والعضلات والمفاصل والذي يسمح بدورة بالحد من حدوث الإصابات والمخاطر والوصول بالحركة إلى أقصى مدى ممكن كما أن انعدام الجاذبية داخل الماء يسمح بتحريك الفرد بحرية تامة خاصة ذوي الأوزان الثقيلة. (٥٨ : ٧) ، (٤٩ : ٦٢)

ويري جمال الجمل (٢٠٠٠) أن للمياه فوائد عدة منها أن الأجسام تزن ١٠% من وزنها علي الأرض وذلك يرجع إلى نقص في الجاذبية الأرضية كما أن المياه تعتبر موصل جيد للحرارة علي عكس الهواء و فائدة المياه أنه لا توجد أي ضغوط علي مجموعات عضلية محددة لأي وضع من الأوضاع داخل الماء كما لا توجد أي ضغوط علي المفاصل كما هو الحال بالنسبة للماء وأن الفائدة من التمرينات داخل الماء عنها علي الأرض تعمل علي زيادة المقاومة للأجزاء المتحركة والتي تتوقف علي سرعة ومسطح هذه الأجزاء المتحركة كلما زادت سرعة الأجزاء داخل الماء كلما زادت المقاومة مع انعدام أوزانها. (١٣ : ١٥)

وتري مارثا **Martha** (١٩٩٥) أن التمرينات المائية تعمل علي تلبية متطلبات الأفراد في شتي الأعمار ، ومختلف الحالات الصحية ، كما يمكن أن يؤديها الأفراد الذين يمارسون السباحة، وغير الممارسين لها حيث يستطيع الأفراد والممارسين للسباحة عمل مقطوعات تعمل علي تحسين التحمل والقوة بينما الأفراد غير القادرين يمكنهم عمل تمرينات في الوسط المائي بشكل يتناسب مع ميولهم واحتياجاتهم. (٦٠ : ٦)

ويتفق بولتون ، كوديون (١٩٨١) **طومسون وآخرون Thomson et al** (١٩٨٩) أن هناك العديد من التأثيرات الإيجابية والفعالة كنتيجة للتدريب داخل الماء على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة ، وبالإضافة إلى التأثيرات البعيدة المدى على الحركة يعتبر الماء وسيلة لتخفيف وزن الجسم ، كما يعد وسطا مريحا لإعانة الفرد على الاسترخاء وإزالة الألم والتقلص وتحسين الدورة الدموية ويسمح أيضا استخدام التدريب في الماء بإعطاء فرصة العمل المتدرج والمطلوب لنمو المجموعات العضلية الضعيفة. (١٠ : ٢٨) ، (٧١ : ١١٩)

ويضيف بولتون وكوديون (١٩٨١) أن المقاومة الاحتكاكية للماء خلال أداء التدريبات تعمل على تقوية العضلات الضعيفة بالجسم ، حيث توافق عمل العضلات مع الحركات الحادثة يتسبب تدريجيا في تقوية تلك العضلات. (١٠ : ٢٩)

ويرى كوزوتا **Koszuta** (١٩٩١) أن القوة المؤثرة المنقولة تتخفض عبر الجسم حيث تقلل توتر العضلات والمفاصل والبرامج المائية تقلل من معاناة أي آلام حادة. (٥٦ : ٢٠٣)

ويؤكد ديفز **Davis** (١٩٩٠) أن السباحة من الأنشطة الجيدة حيث يشترك في أدائها العديد من المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة والتي تعمل على جانبي الجسم بالتماثل وبشكل متزن ، كما أن العضلات لا تشترك فقط أثناء ممارسة الفرد للسباحة إنما تشترك أيضا أثناء أداء تمرينات من أوضاع الطفو المختلفة وعند التقدم في الماء أو حتى أثناء الوقوف في الماء العميق. (٤٥ : ٢٩٧)

كما يضيف أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧) بأن ممارسة السباحة تسهم في تحسين النواحي الفسيولوجية فهي تعمل على رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وارتفاع كفاءة عملية التمثيل الغذائي وزيادة استهلاك الطاقة وحرق الدهون وخفض وزن الجسم ، وتحسين كفاءة البنيان والنتاغم بين العضلات كما تعتبر وسيلة لتحسين الصحة العامة واللياقة الشاملة . (١ : ١٧)

كما تؤكد مارثا **Martha** (١٩٩٥) أن ممارسة التمرينات داخل الماء لم يعد مجرد أداة للعلاج بل أصبح لها دور هام في تحسين الصحة واللياقة بوجه عام. (٦٠ : ٧)

ويؤكد ميشود وآخرون **Michoud & et all** (١٩٩٥) أن هناك تأثير مباشر لتمرينات الماء على الأجهزة الحيوية المختلفة ، منها تأثير التدريب المائي على مكونات الجسم ونسبة الدهون وتأثير تدريبات الجري في المياه العميقة والتي أوضحت نتائج الدراسات انخفاض معدل الدهون ومكونات الجسم بنسبة ٢,٦% . (٦١ : ١٠٤-١٥٩)

كما تناولت بعض الدراسات تأثير التمرينات في الماء على عناصر اللياقة البدنية منها دراسة ساندرز وريبي **Sandars & Rippe** (١٩٩٤) عن تأثير التمرينات في الماء باستخدام الأدوات على تحسين عنصر القوة والتحمل وقد أظهرت نتائج الدراسة تحسن في عنصر القوة والتحمل بنسبة كبيرة. (٦٨ : ١٣-٢٢)

ومن هنا يتضح مدى أهمية الوسط المائي بمختلف تأثيراته البدنية والفسولوجية وكذا الإحساس الحركي في الماء وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة أملاً منه أن يتحقق الهدف المرجو منها ألا وهو تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن من خلال تحسين لياقته داخل الوسط المائي.

٢/١ مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في أن التمرينات المائية تلعب دور فعال في رفع مستوى الأداء المهاري و برغم من أهمية التدريبات الأرضية وما لها من دور فعال في إكساب اللياقة البدنية إلا أن اكتسابها عن طريق الممارسة في الوسط المائي قد يكون أفضل ولذلك يري الباحث أن التمرينات المائية ذات طابع خاص من حيث الضغوط التي يتعرض لها السباح والمقاومات ودرجة الحرارة والضغط المتعادل على أجهزة الجسم هي نفسها التي يواجهها السباح داخل الماء.

وقد وجد الباحث أن التمرينات المائية تفيد السباحة وتتمشي مع العضلات العاملة للنشاط الممارس لذي فقد رأي الباحث ضرورة تصميم برنامج تمرينات مائية للتعرف على مدى تأثير هذه التمرينات على المستوى المهاري في سباحة الزحف على البطن .
ومن خلال عرض المشكلة ظهر هذا التساؤل في ذهن الباحث.

* هل يمكن استخدام التمرينات المائية في رفع المستوى المهاري في السباحة ؟

٣/١ أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

هذا البحث يعد محاولة لاستكمال البناء المعرفي وذلك بإيضاح أهمية التمرينات المائية في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحي (سباحة الزحف على البطن) من خلال البرنامج التدريبي المقدم لطلبة الفرقة الأولى تربية رياضية جامعة طنطا.

الأهمية التطبيقية :

يقدم هذا البحث نموذج عملي لبرنامج التمرينات المائية لرفع مستوى الأداء المهاري والبدني لطلبة الفرقة الأولى تربية رياضية جامعة طنطا يمكن أن يسير على دربه مدربي السباحة.

٤/١ هدف البحث :

استهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوي الأداء المهاري في سباحة الزحف علي البطن .

٥/١ فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدى في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدى في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى لكل من المجموعة الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث :

مستوى الأداء :

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي في السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الم مارس على أن تؤدي هذه الحركات بشكل يتسم بالدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (٥ : ٧٣)

البرنامج :

هو ذلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل كل من الزمن المعلم اللاعب الطريقة الإمكانيات المحتوى التنظيم طرق التقويم. (٢٧ : ٢٦)

التمرينات المائية :

هي مجموعة التمرينات التي تمارس داخل الوسط المائي مثل المشي و الوثب للامام و الخلف ولأعلي مستخدما حركات الذراعين . (تعريف إجرائي)