

الفصل الاول

المقدمة

الفصل الاول

المقدمة

١ - ١ تقديم :

يعتبر التخطيط فى التدريب الرياضى واحداً من أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية . اذ يتطلب الارتفاع بمستوى الاداء الرياضى للاعب الاستعداد لى منافسة . وهو ما يحتم تخطيط برامج التدريب والاعداد الرياضى بهدف تحقيق تغييرات فسيولوجية افضل تصل باللاعب الى مستوى متميز من التكيف الفسيولوجى للاعمال التدريبية ، فضلا عن ذلك فان التخطيط الشامل للاعداد الصهارى والخطى والنفسى يحقق للاعب الوصول الى قمة الاداء عند الاشتراك فى المنافسات الرياضية .

وتزداد أهمية الاعداد طبقا لمستوى المنافسة اذ يصل الى قمته عند الاعداد للبطولات الدولية والمسابقات الاولمبية . حيث تعبىء الدولة امكاناتها المادية والبشرية من أجل تحقيق افضل النتائج . وتشمل خطوات الاعداد جميع تلك العمليات (١١ : ١٩ ، ١٢ : ٩٥) التى تبدأ من لحظة انتفاء اللاعب وتدريبه خلال مراحل الاعداد المختلفة طويلة المدى للوصول لافضل المستويات خلال فترة تتراوح ما بين ثمانية اعوام وخمسة عشر عاما .

ويؤكده على البيك (١٣ : ١٢) بان هناك تغييراً واضحاً فى مفاهيم الاعداد البدنى فى السنوات الاخيرة ، فقد ازداد حجم وشدة التدريبات الارضية خارج الماء حتى انها وصلت فى بعض الاحيان عند سباحى القمة الى ما يعادل (٤٠٠ ساعة) سنوياً ، كما وصل عدد مرات الممارسة الرياضية ٤ : ٦ مرات اسبوعياً ، ولتحقيق أعلى مستوى اداء حركى فى السباحة يجب ان تنمى الصفات المطلوبة باستخدام طرق ووسائل التدريب المتنوعه ، ليس فى الماء فقط

ولكن ايضا خارجه ، وشمولية الاعداد البدنى خلال هذه الفترة لا تلتفى ان هناك بعض الجوانب يجب ان تحظى باهتمام اكثر من الاخرى - فهناك اختلاف بين طرق السباحات والمسافات ، كما ان هناك فروقا فردية بين السباحين .

وفى مجال السباحة فلقد اتفقت اراء العلماء والباحثين حول فعالية التدريب بالاثقال فى زيادة سرعة السباح ، حيث يشير مدربا المنتخب الانجليزى بيفرلى ، آرثر "Beverley, Arther" (٢٨ : ١٢) ، ان التدريب بالاثقال افضل الطرق واسرعها لتنمية القوه لجميع الرياضات دون استثناء - وفى السباحة خاصة ، فهو الوسيلة التدريبية التى تصل باقصر الطرق لافضل أداء .

ويتفق معه على البيك عن بوليكيين وبولجاكروفا "Poliquin, Bolgakova" (١٩٧٩) (١٢ : ١٩٧) ، (١٣ : ٢٢) العلماء الباحثين فى الفريقين الاولمبى الأمريكى والسوفيتى بان القوه تلعب دورا هاما بالنسبة للرياضات بوجه عام ، وانه كان دورها فى السباحة اكثر اهمية للمسافات القصيرة ، والتى تظهر فى عنصر (القدرة العضلية) Power

ويذكر عزت الكاشف عن كوشكين (٧ : ١٣) الى ان السباح العالمى فلاديمير سالنيكوف V. Salinkov يعتمد فى البرنامج الخاص بالاثقال به والذى قام بتصميمه اعتمادا كبيرا لاهمية ذلك للمسافات المتوسطة التى يسبحها ، وان كان ما سبق ابلغ دليل على فوز السباح سالنيكوف V. Salinkov بالميدالية الذهبية فى اولمبياد سول (١٩٨٨) فهو صاحب الرقم القياسى العالمى لسباق ١٥٠٠ م حرة ١٤٧٦ر٥٤٢٤٢٤ (١١ : ١١٢) لذلك يفضل التدريب بالاثقال مع السباحين الناشئين اصحاب الاعمار الصغيرة (١١ - ١٤ سنة) حيث تزداد الفعالية فى تقدم مستواهم واستغلال طفرة النمو البدنى ، بينما تقل هذه الفعالية مع السباحين المتقدمين فى السن .

ومن خلال خبرة الباحث فى مجال تدريب الناشئين للسباحة القصيرة .
 ودراساته البحثية لفترات طويلة وعلى مستوى البطولات المحلية والدولية ،
 ومن تتبع دراسة ديناميكية نمو عنصر القوة فى اعداد الناشئين تبين
 ان هناك ارتباط كبير بالعمر الزمنى للسباح حيث ان اكبر
 فترة لنمو القوة العضلية تتم فى المرحلة السنية (١٣ - ١٦ سنة) للاولاد
 ومن (١٢ - ١٦ سنة) للبنات ، حيث تزداد قوة وعضلات ووزن الجسم .

وفى السنوات الاخيرة عبرت بعض الهيئات مثل الاكاديميه الامريكىة
 لطب الاطفال . والهيئة الامريكىة لطب العظام ١٩٨٩ (٣٤ : ٧٦) عن رأيها
 الخاص بان تدريبات القوة مسموح بها فى فترة ما قبل البلوغ بشرط ان تؤدى
 بطريقة منتظمة وتحت اشراف الخبراء للاولاد والبنات ويحدد عادة الطريقة
 المناسبة لاستخدام الاثقال فى التدريب تبعاً لعدة عوامل اهمها : العمر الزمنى
 - العمر الرياضى - نوع ومدى خبرة السباح - اهمية المنافسة التى يعد لها
 السباح - الجنس - توقيت التدريب .

١ - مشكلة الدراسة :

ينال فى الوقت الراهن اعداد المنتخب الوطنى للناشئين فى السباحة
 القصيرة للاشتراك فى البطولات الافريقية والدولية الاهمية المناسبة - حيث
 ان هذه البطولات تعتبر المحك الحقيقى لمستوانا الدولى - ونظرا لظهور عدد
 غير قليل من السباحين مرتفعى المستوى فى العديد من الدول الافريقية ، الامر
 الذى ترتب عليه ازدياد شدة المنافسة مستقبلا لاعبى المنتخب الوطنى المصرى
 هذا من ناحية - ومن ناحية اخرى لاحظ الباحث فى برامج اعداد فرق الاندية
 المصرية افتقارها الشديد وعدم اهتمامها بالاعداد البدنى الخاص للسباحين ،
 فهو ان وجد يكون على نطاق محدود ويعيدنا عن خصوصية الاداء واحمال تزيد
 كثيرا عما يحتملها الناشئون ويكون عبثا خطيرا على الجهازين العضلى

والعصبى ، وعدم اعطاء فرصة النمو الطبيعى ومتغيرات العضلة لهذا السن - وكل ذلك من اجل مكسب قريب وعاجل يفرضه الواقع الحالى لانظمه المسابقات المحلية ولعدم دراية السباحين واولياء امورهم عن هذا الوضع الخاطيء والذى تظهر اشارة السيئة على المدى الطويل حيث يتوقف التقدم فى المستوى الرقى وحدوث الكثير من التشوهات القوامية للسباحين. كل ذلك قد يضطر الكثير منهم للاعتزال مبكرا فى حين ان اقرانهم من السباحين بالدول المتقدمة فى بداية تدريبهم الجاد - وكذلك السباحين على اختلاف تخصصاتهم لطرق السباحة يودون برنامجا موحدا ، وقد ترك ذلك بصماته الواضح على مستوى اداء اللاعبين الممتازين بالمنتخب الوطنى الاول عند اشتراكهم فى البطولات الدولية ذات المستوى العالى .

مما دعا الباحث الى اعداد هذه الدراسة بهدف التوصل الى وضع برامج

من التدريبات الارضية المناسبة للناشئين باستخدام الاثقال مختلفة الاوزان لتنمية القوة المميزه بالسرعة مع مراعاة ان تكون هذه التدريبات من حيث تركيبها مشتقة من طبيعة الاداء الحركى الخاص لطرق السباحة الاربع ، وذلك لورم وجود مفهوم موحد للارتقاء بمستوى القوى العضلية الخاصه عند الناشئين من السباحين الممهريين - بما يودى الى تدريب القوه العضلية بالشكل العير مناسب ، وما يتبع ذلك من تاثير سىء على مستوى السباحه المهرية .

وقد تفيد نتائج هذه الدراسة فى تقويم فترة الاعداد بهدف تعديلها

لزيادة فعاليتها او فتراتهما - كما يمكن ان تساعد ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة فى رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنيه والفنيه لدى ناشئينا لاعبي السباحه القهيره ، واتباع الاسلوب السليم فى الارتقاء بمستوى القوة العضلية للسباحين .

١ - ٣ اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى وضع اساس تجريبي لارتقاء بالقوه المميزه بالسرعة المميزه الخاصه لدى السباحين المعريين الناشئين من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح على :

- تحسن القوه المميزه بالسرعة لدى السباحين

- تحسن بعض المتغيرات البيولوجية لدى السباحين

- تحسن المستوى الرقمى لدى السباحين

٤-١ فروض الدراسة :

(١) البرنامج التدريبى المقترح بالاثقال يودى الى تحسن القوه المميزه بالسرعة لدى السباحين .

(٢) البرنامج التدريبى المقترح لاثقال يودى الى تحسن بعض المتغيرات البيولوجية لدى السباحين .

(٣) البرنامج التدريبى المقترح بالاثقال يودى الى تقدم المستوى الرقمى لدى السباحين .

٥-١ تعريف المصطلحات :

١ - القوه المميزه بالسرعة : "Power"

" قدرة الفرد على اطلاق اقصى قوه عضليه فى اقل وقت "

