

الفصل الأول

المقدمة

- تقديم

- مشكلة البحث

- أهداف البحث

- فروض البحث

- التعريف بالمصطلحات المستخدمة

بالبحث

- تقديم

يسعى التدريب الرياضى الى تنمية كل القوى البدنية والنفسية والفسولوجية للفرد واستخدامتها على الوجه الصحيح لمحاولة الوصول الى المستويات العالمية .

وفي عصرنا الحاضر اصبح التدريب الرياضى بتأسس على اسس علمية تخضع فى وجودها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والانسانية.

وتحوز السباحة فى عصرنا الحالى اهتماماً متزايداً وبخاصة فى البلدان المتقدمة التى تسعى الى تحقيق الصدارة فى الالعاب الاولمبية واللقاءات والبطولات العالمية .

لذا تعتمد على الابحاث العلمية التى يمكن ان ترتفع بالمستوى التدريبى لتحقيق افضل النتائج .

ويعتبر التدريب الرياضى احد العلوم الرئيسية التى يمكن عن طريقها الوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن فى السباحة وذلك من خلال التطوير البدنى الشامل والالتقان التام للمهارات الحركية والخطوية ويحظى تدريب السباحة اهتمام كبير من علماء فسيولوجيا الرياضة وذلك لدراسة الطرق والاساليب التدريبية التى يمكن استخدامها لتحقيق الاستجابات الفسيولوجية اللازمة وأحراز أفضل النتائج .

وقد يرجع التقدم فى المستويات الرقمية الى ارتفاع المستوى الوظيفى لاجهزة الجسم المختلفة نتيجة للحمل التدريبى المقنن الذى يعتبر الوسيلة الأساسية لرفع كفاءة الاجهزة الحيوية وتكيفها والتى تمكن السباح من الاستجابة لمتطلبات الأداء على مستوى عالى (٩ : ١٨).

ويعتبر الجسم البشرى جهازاً بيولوجياً معقد التركيب فهو من الوجهة الوظيفية والمورفولوجية يتكون من مجموعة من الخلايا التى تشكل العضو ومن مجموعة هذه الاعضاء تتكون اجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العضلى والجهاز العصبى والجهاز الهضمى والدورى والتنفسى

ويعمل الجسم كله كوحدة متكاملة وتوجد علاقات بين الاجهزة المختلفة للجسم فأى عمل يقوم به أحد أجهزة الجسم تتأثر به الاجهزة الاخرى ومثال ذلك ان العمل العضلى الذى يلعب الدور الرئيسى فى النشاط الرياضى يصاحبه زيادة فى التمثيل الغذائى لانتاج الطاقة اللازمة لانتاج العمل الميكانيكى وهذا بالتالى يقودنا الى التغيرات التى تحدث فى الجهاز الدورى والجهاز التنفسى وغيرهما من الاجهزة الاخرى التى تتحكم فى عملها الجهاز العصبى وغدد الصماء (٢ : ١١).

ونظراً لانتشار الأعاقة فى جميع أنحاء العالم واهتمام الدول المتقدمة برعايتها فقد أجتهد الأطباء فى وضع تقسيمات طبية حتى يتمكن كل معاق حركياً من ممارسة رياضته فى إطار العدل من حيث الكفاءة البدنية والحركية ومن هنا ظهرت التقسيمات الطبية لجميع الحالات فى مسابقات السباحة وغيرها من الألعاب وسباحة المعاقين رياضة تنافسية ترويحوية يمارسها المعاق على نفس المستوى والكفاءة مثل سباحة الأسوياء وتحت نفس القوانين واللوائح ، ولذا نظمت لها البطولات الإقليمية والدولية وأقيمت لها دورات أولمبية خاصة (١٩:١٧).

مشكلة البحث وأهميته

من خلال عمل الباحث كمدرّب لمنتخب مصر لسباحة المعاقين حركياً ومن خلال مرافقة المنتخب فى كثير من البطولات المحلية والافريقية والدولية والعالمية .

لاحظ الباحث ضعف المستوى الرقى لسباق ٥٠ متر حرة لدى السباحين المعاقين بمقارنته بالمستويات العالمية .

ويتضح ذلك من خلال الأرقام المحلية والعالمية خلال السنوات السابقة .

وبعد الاطلاع على المراجع العلمية ومحاورة بعض المدربين العالميين فى البطولات الدولية وجد ان ذلك قد يرجع لضعف مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية للاعبين والذى يترتب عليه سرعة تراكم حمض اللاكتيك فى الدم والذى يؤدى بالتالى الى سرعة ظهور التعب مما يؤثر على تحقيق المستويات الرقى وخاصة فى سباق ٥٠ متر حرة الذى

يعتبر من السباقات التي تعتمد على الدين الاكسوجيني والعمل اللاهوائي (١ : ١٦٤).

وهنا تبادر بفكر الباحث موضوع هذا البحث والذي يتلخص فى وضع برنامج تدريبي يهدف الى تنمية العتبة الفارقة اللاهوائية ومعرفة تأثيره على تحسين المستوى المهارى لسباق ٥٠ متر حرة للمعاقين حركياً.

ولذا وجهت الدولة فى الأونه الأخيرة مزيداً من الرعاية الشاملة للمعاقين حيث أنشأت اكثر من (٤٠) أربعون مركز لرعاية هذه الفئة وهذا ما دعى الباحث الى محاولة التعرف على كل ما يرتبط بالمعاقين حركياً وبخاصة بعد ما اثبتوا تفوقاً ملحوظاً فى الدورات الاولمبية الأخيرة (١٠:٢).

ويظهر ذلك من خلال الهيكل التنظيمى للمجلس الاعلى للشباب والرياضة نجد مدى اهتمام الدولة بالمعاقين وحرصها على ممارستهم للنشاط الرياضى لما له من أهمية فى حياة المعاق على المستوى القومى والعالمى وكان ذلك من خلال جهاز الرياضة (الادارة المركزية للرياضة للجميع) وممارسة الأنشطة الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذى يعيش فيه . حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة دوراً هاماً فى تنمية نواحى النقص لدى الأفراد .

فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأى جانب من جوانب الحياة ، فإن هذه الأنشطة الرياضية تعوضه من خلال شعوره بإمكاناته أثناء الممارسة بل وتجعله يتفوق ويظهر براعة تصل الى مرتبتي البطولة ، كما ان هذه الانشطة تساعد على التخلص من ضغط الحياة وأعبائها وتصل بالفرد الى التعايش السوى مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذى يعيش فيه (٨:٦١).

هدف البحث

" وضع برنامج تدريبي لتنمية العتبة الفارقة " اللاهوائية لتحسين المستوى المهارى لسباحة ٥٠ متر حرة للمعاقين حركياً.

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى للعينه التجريبية.

- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى للعينه الضابطة.

- توجد فروق دالة احصائياً بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى.

تعريف المصطلحات

١- حمض اللاكتيك Lactic acid

" هو الصورة النهائية لتمثيل الجلوكوز فى الجسم بطريقة لاهوائية " (٣ : ٣٠٩).

٢- العتبة الفارقة اللاهوائية :- Anearobic Threshold

" مصطلح يشير الى شدة التدريب حيث يتجاوز معدل انتشار حمض اللاكتيك فى الدم معدل انتقاله (٣ : ٢٨٠).

٣ - العمل اللاهوائى Anearobic Work

" هو عبارة عن التغيرات الكيماوية التى تحدث فى العضلات العاملة لانتاج الطاقة اللازمة لاداء المجهود مع عدم استخدام اكسوجين الهواء الجوى " (٦ : ٢٢٠).

٤ - العمل الهوائى Aearobic Work

" هو عبارة عن التغيرات الكيميائية التي تحدث فى العضلات"
العاملة لانتاج الطاقة اللازمة لاداء المجهود بأستخدام اكسوجين الهواء
الجوى (٦:١٩٨).

٥ - التحمل اللاهوائى Anearobic Enduranc

" هو قدرة العضلة على العمل العضلى لأطول فترة ممكنة فى
اطار الطاقة اللاهوائية والتي تتراوح من (٥ ثوانى) الى اقل من دقيقة او
دقيقتين " (٢:٥١).

٦ - المعاقون بدنياً

" هم الافراد الذين لديهم عجز يؤثر على انشطتهم الحركية
فيمنعهم من اداء وظائفهم الحيوية بنفس النمط المعتاد " (١١:٥).