الفصـــــــــــل الاول

الاطار العـــــــام للبحـــــــث

أولا : مقدمـــــــــــــه

ثانيا : مشكلة البحث واهميتـــه

ثالثا : اهـــــداف البحـــــــث

رابعا : فروض البحـــــــــــــث

خامسا : المصطلحات المستخدمه فى البحث

تقديـــــــــم :

تعتبر السباحه من الانشطه الرياضيه ذات التأثير الفعال على كفاءة وحيويـة اجهزة الجسم حيث تكسبه اللياقة البدنيه العاليه لأن ممارستها تختلف عن سائـــر الانشطه الرياضيه حيث اختلاف وضع الجسم أثناء الاداء كما انها تتم فى وسط مغايـر وما يتبع ذلك من اختلاف درجة الحرارة والرطوبه والضغط والكثافة وغير ذلك ، وفى هذا المجال أشار كونسلمان (Counsilmam) (١٩٧٣) الى ان ممارسة الانشطة الرياضية تضفى على ممارسيها بعض التغيرات التى تحدث نتيجة تأثير المجهـــود الرياضى اى ان التدريب يحدث تغيرات فسيولوجيه ووظيفيه لأجهزة الجسم المختلفـة كزيادة حجم القلب وبطء النبض مع زيادة كمية الدم المدفوع (٤٩ : ٣٤٨) .

وتعتبر استجابة اجهزه الجسم الحيويه للتدريب الرياضى ذات اهمية خاصـة لمدى التحسن الوظيفى والمهارى للرياضيين ، حيث ان اكثر برامج التدريب المتبعة يتم وضعها غالبا على نتائج القياسات الفسيولوجيه لاجهزة الجسم ، وبالنظر الـى توالى تحطيم الأرقام القياسيه وخاصة فى السباحة نجد أن الدراسات العلميه لطـرق وأساليب التدريب المختلفة واستمرارية العمل على تطويرها وتحسينها ومعرفة مـدى تأثيرها على اجهزة الجسم الحيويه وخاصة الجهاز الدورى التنفسى هى الأســاس وراء التطور المذهل لمسابقات السباحه (٨ : ١٤٤ ـ ١٤٥) .

ولما كانت سباحة المنافسات تتطلب الاداء المستمر بالسرعه القصوى علـى طول مدى السباق ، ومن ملاحظة السباحين المصريين ومقارنتهم بالسباحين العالميين نجد ان ذلك نادرا ما يحدث فى جميع مراحل السباق بالنسبه للسباحين المصريـن ويرجع ذلك الى هبوط معدل السرعة خاصة كلما تقدمت مراحل السباق مما يدل علـى انخفاض مستوى تحمل السرعة وكثيرا ما يؤدى الى اخفاق السباحين فى تحقيق المستويات المتوقعة لهم ، وهذا يزيد من اهمية دراسة تنظيم السرعة والتى يعتبر تحمـــل

السرعة هو الموءشر الحقيقى لها (٣٦ : ١٩٥).

وتبدو أهمية تنظيم السرعة لمسابقات السباحه كما يرى جون تروب John Troup وبراندى ريس Brandy Reese (١٩٨٣) انه عامل اساسى يساعد السباح على اداء مسافة السباق بسرعة وكفاءة ، كما يحقق الاستغلال الأمثل لاقصى مقدرة فسيولوجيه للسباح . (٥٢ : ١٠٥) .

ويتفق ايرنست ماجليشو Ernest Maglischo (١٩٨٢) مع الرأى السابق حيث يوءكدان تنظيم السرعة لمسابقات السباحه يساعد على الحد من التراكم المبكر لحامض اللاكتيك والذى يتسبب فى نقص معدل تمثيل الطاقة ، وما يتبع ذلك من سرعة حدوث التعب وضعف كفاءة وسرعة السباح.(٤٥ : ٣٨٢) .

كما يرى صبحى حسانين (١٩٧٩) ان تحمل السرعة هو احد الاسباب الرئيسية للفوز فى منافسات السباحه وذلك لانه يعنى قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل عالى من السرعة طيلة فترة التنافس وهذا العنصر اساسى للفوز فى كثير من اللقاءات خاصة عندما تتساوى قدرات المنافسين (٢٧ : ٢٧٣).

مشكلة البحث واهميته :

تكمن أهمية هذا البحث فى تحديد العلاقة بين تحمل السرعة وزمن المقاطع لسباحى المستويات العاليه محاولة منا للتوصل الى بعض النتائج التى قد تفيد فى مجال تدريب السباحه والارتقاء بالمستوى الرقمى للساحين فى مختلف المستويات، وخاصة المستويات العاليه فهناك العديد من طرق التدريب التى تهدف الى الارتقاء بالمستوى الفنى للانشطة الرياضة وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصه بكل نشاط.

وقد حظيت السباحه بالعديد من الابحاث التى تناولت العلاقة بين المستوى الرقمى وعناصر اللياقة البدنية المتمثله فى القوه والتحمل والسرعة والمرونهوالرشاقة حيث اختلف ترتيب اهميتها من مرحلة الى اخرى من مراحل الموسم التدريبى بما

يتناسب مع نوع النشاط التخصصى الذى يمارسه (٣٦ : ١٩٥) .

وتعتبر السباحه عامه من الأنشطه التى تتميز بالتحمل لهذا يجب ان يكون السباح قادرا على السباحه لمسافة السباق بسرعة مرتفعه ولكى يصبح فى مقدوره تحقيق ذلك يجب ان يكون قادرا على الاحتفاظ بالتوقيت السليم لحركات السباحه طوال مقاطع السباق (٣٧ : ٨٧) .

وهذا ما يقصد به تحمل السرعة الذى له اهميته فى السباحه حيث يعتمد على النظامين الهوائى واللاهوائى فى اخراج الطاقة بنسب مختلفه تبعا لنوعية المسابقات المتعددة من حيث الشدة والزمن ، ولعل المستوى المتواضع الذى وصل اليه سباحى القمه المصريين - بالمقارنه بالمستوى العالمى - يلقى مزيدا من الضوء على حجم المشكلة كما يوضحه الجدول التالى :-

جدول (١)

مقارنة بين ازمنة السباحين المصريين والسباحين العالميين

المسابقه	الرقم المصرى	الرقم العالمى	الفارق	الرقم المصرى العالمى ٪
٢٠٠ متر حره	٦٦ر٥٤ر اق	٦٩ر٤٦ر اق	٧ر٩٧ ث	- ر ٩٣ ٪
٢٠٠ متر ظهر	٤٢ر١٠ر٢ق	١٤ر٥٨ر اق	١٢ر٢٨ ث	٦ر٩٠ ٪
٢٠٠ متر فراشه	٦٦ر٠٤ر٢ ق	٦٩ر٥٥ر١ ق	٨ر٩٧ ث	٨ر٩٢ ٪
٢٠٠ متر صدر	١٣ر٣٠ر٢ق	٢٣ر١١ر٢ق	١٨ر٩٠ ث	٤ر٨٧ ٪

ومن خلال تحليل نتائج جدول (١) يمكن العمل على المساهمه فى الارتقاء بهذا المستوى ووضع المهتمين بأمور السباحه فى مصر بقدر الامكان امام الصوره الحقيقية التى يقوم عليها التدريب الرياضى .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته فى مجال التدريب والتدريس ضـــــرورة معالجة القصور فى بعض النقاط التى لم تأخذ حقها فى الدراسة وقد أثار ذلـــك فكرة هذه الدراسه والتى تتعرض لجانب لم يسبق دراسته.

أهـــداف البحـــث :

يهدف البحث الى :

١ - تحديد العلاقه بين تحمل السرعة وزمن المقاطع لسباحى المستويات العالية لسباقات ٢٠٠ متر حره ، ٢٠٠ متر ظهر ، ٢٠٠ متر فراشة ، ٢٠٠ متر صدر .

٢ - تحديد العلاقه بين ازمنه المقاطع والمستوى الرقمى لسباقات ٢٠٠ مترحره، ٢٠٠ متر ظهر ، ٢٠٠ متر فراشه ، ٢٠٠ متر صدر .

٣ - تحديد العلاقه بين بعض المتغيرات الفسيولوجيه (ضغط الدم الانقباضى ، ضغط الدم الانبساطى ، النبض فى الراحه ، النبض فى الاستشفاء ، النبض عقب المجهود ، السعة الحيويه المطلقه ، السعة الحيويه النسبيـــه) والمستوى الرقمى لسباقات ٢٠٠ متر حره ، ٢٠٠ متر ظهر ، ٢٠٠ متر فراشة ، ٢٠٠ متر صدر .

فـــروض البحـــث :

١ - توجد علاقة ايجابية بين تحمل السرعة وزمن المقاطع لسباحى المستويـــات العاليـــة .

٢ - توجد علاقة ايجابية بين أزمنة المقاطع والمستوى الرقمى لسباحى المستويات العالية .

٣ - توجد علاقة ايجابية بين بعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحـــــث) والمستوى الرقمى لسباحى المستويات العالية .

التعريف بالمصطلحات والمفاهيم الوارده بالبحث :

- تحمل السرعة : مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بسرعة الحركة طوال قطعه المسافة . (٣ : ٣١١)
- التحمل اللاهوائى : المقدره على المثابره فى الاحتفاظ او تكرار انقباضات عضليه عنيفه تعتمد على امداد الطاقة بطريقة لاهوائية (٢ : ٣٧) .
- التحمل الهوائى : القدره على الاستمرار فى العمل العضلى لاطول فترة ممكنه اعتمادا على انتاج الطاقة الهوائية . (٢٤ : ١٤٨) .
- مقاطع السباق* : هى مسافات مجزءه متساويه تساوى مجموعها المسافة الاساسية للسباق ويمكن تشكيل البرنامج التدريبى فى ضوئها .
- مقطع السباق* : طول واحد لحمام السباحه القانونى ويقدر بـ ٥٠ متر .

---

* تعريف اجرائى .

الفصـــــل الثانـــــــى

الاطـار النظـــرى للبحـــــــث

اولا : الاطار النظـــــــــــرى

ثانيا : الدراســـــات المرتبطـــه

ثالثا : التعليق على الدراســـات