

الفصل الأول

مقدمة البحث

- تقديم
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث

الفصل الأول

مقدمة البحث

- تقديم :

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطوراً مشهوداً في جميع مجالات الحياة، حيث خضعت معظم الظواهر للبحث العلمي بهدف الوصول إلى حياة أفضل عن طريق التعرف على الطاقات البشرية المتعددة والتوصل إلى أحدث الوسائل والأجهزة لإنجاز الأعمال المختلفة، ومما لا شك فيه أن البحث العلمي يساهم في التقدم بالأنشطة الرياضية، فإذا نظرنا إلى المستويات العالية في البطولات والدورات الأولمبية نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والتطور السريع في مستوى أداء اللاعبين.

ولقد أضاف التطور العلمي والتكنولوجي كثير من الوسائل والمفاهيم الحديثة والنظريات الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين والعاملين في مجال التربية الرياضية حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة التي تؤهله وتمكنه من مواجهة تحديات هذا العصر. (١ : ٥)

و الدورانات في السباحة أحد المهارات الهامة التي يجب الاعتناء بها حيث أنها توفر الوقت للنَّسَّاج. ففي السباحة الحرة وسباحة الظهر يلجأ السَّباحون إلى الدوران باستخدام طريقة النتر أو الشقلبة وهم في هذا الدوران يعملون شقلبه تحت الماء لعكس اتجاههم بعد لمسهم نهاية المسبح. (٧٢)

و السباحة تتطلب من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة ، والدوران في السباحة مبني على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر في شكل سلوك حركي راقى يتميز بالتناسق والانسيابية مع الاقتصاد في الجهد والزمن اللازم للأداء . (٣٢ : ٤٥)

ومن ثم فإن رياضة السباحة تحتاج إلى القدرات التوافقية Coordinative abilities والتي تلعب دوراً هاماً وأساسياً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية ، حيث نجد أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها و تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم (٥٣ : ١٣١) (٦٣ : ٩٤)

ويرجع فضل القدرات التوافقية في أنها تشترك مع المهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة . (١٤ : ١١)

والتوافق هو الأداء الحركي السليم الذي يتميز بالسرعة والدقة والرشاقة مع الاقتصاد في الجهد وقلة أخطاء الأداء ، ويمكن ملاحظته بالعين المجردة للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين ، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الاقتصاد في الجهد وزيادة العائد من الحركة ، على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي الغير مطلوب وكثرة الأخطاء الحركية ويشير الكثير إلى وجود ارتباط وثيق بين التوافق والأداء المهارى الجيد في طرق السباحة المختلفة (٢ : ٢٠٥) (٤٧ : ١٣٧) (٣٥ : ١٣٦)

- مشكلة البحث:

إن مهارة الدوران في سباحة الزحف على الظهر تتطلب قدرا عالياً من التوافق ولا يوجد العديد من البرامج التدريبية التي ركزت على موضوع الدورانات ومدى أهمية التوافق بالنسبة لها لذا وجد الباحث نفسه أمام مشكلة تواجهه كأحد مدربي السباحة في كيفية اختصار الوقت المبذول في مهارة الدوران لسباحي الزحف على الظهر لكي يستفيد منه السباحين لتحقيق أرقام قياسية عالية وتحطيم الأرقام القياسية وقد لاحظ الباحث أن هناك صعوبات تواجه بعض السباحين الناشئين عند أداء الدوران في سباحة الزحف على الظهر والتي تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في توقيت واحد وفي اتجاهات مختلفة .

وقد قام كثير من الباحثين المصريين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة السباحة إسهاما منهم في رفع وتطوير اللعبة ، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث لم تنطرق إلى الموضوعات المرتبطة بالقدرات التوافقية ومدى علاقتها بمهارة الدوران في سباحة الزحف على الظهر .

ونلاحظ أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من الناشئين أثناء المنافسة ، تتمثل في عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب للحركة المؤداة فتخرج في شكل غير انسيابي ، بالإضافة إلى ذلك اتضح وجود خلل توافقي يتمثل في صعوبة الربط بين الدوران وباقي أجزاء سباحة الزحف على الظهر ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية لدى الناشئين .

ومن خلال المسح المرجعي والإطلاع على الأبحاث والدراسات وشبكة المعلومات الدولية ومن خلال استطلاع رأى الخبراء وإجراء بعض المقابلات الشخصية للمدربين ونجد أن هناك العديد من الدراسات المرتبطة مثل دراسة عصام حلمي عام ١٩٩٨م والاتي تناولت أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والانجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠م فردى متنوع للناشئين وأيضاً دراسة أشرف بسيم عام ٢٠٠٠م والتي ركزت على التوافق في الدوفين ودراسة منال جويده عام ٢٠٠٧م والتي تناولت تأثير التمرينات النوعية على مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر ودراسة وائل صابر عام ٢٠٠٨م والتي تناولت التوافق في سباحة الفراشة ومما سبق وجد الباحث أن القدرات التوافقية في سباحة الظهر لم تأخذ حقها في الدراسة لذا قام الباحث بإجراء دراسة بهدف التعرف على " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر " إيماناً من الباحث في أن هذه الدراسة قد تسهم في تحسين مهارة الدوران وتحسين المستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر .

و القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي بشكل عام ، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضي للاعب ، كما تؤثر تنمية القدرات التوافقية على إتقان الأداء المهارى للنشاط الرياضي الممارس . (٤٠ : ١٧) ، (٤١ : ٢٩)

إضافة إلى أن البرنامج الذي سوف يقوم الباحث بتصميمه لتنمية بعض القدرات التوافقية ومدى فاعليته على مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر قد تعطى صورة جيدة كمرآة تعكس بشكل واضح ومقنن لمعلمي السباحة أسس وأساليب تنمية التوافق والعناية به ، ومن هنا كان اختيار الباحث لدراسته والتي تمثلت في وضع برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر .

لذا ترجع أهمية هذه الدراسة إلى حاجة كل من المعلم والمدرّب إلى بعض الأسس والقواعد التي تسهم في تحقيق الإنجازات العالية في مجال السباحة للارتقاء بمستوى السباح عن طريق استغلال أقصى ما لديه من إمكانيات تمكنه من الوصول إلى أفضل طريقة للأداء .

- أهمية البحث والحاجة إليه

تكمُن أهمية البحث في النقاط التالية :

١. يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة السباحة .
٢. يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين برياضة السباحة لمدى أهمية تنمية القدرات التوافقية وخاصة لمراحل الناشئين .
٣. يعد هذا البحث خطوة على الطريق العلمي نحو تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة ، و المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (ناشئين) .

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى "تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر" وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

١. التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر)
٢. التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر)
٣. التعرف على فروق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر)
٤. التعرف على الفروق بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر)

٥. فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر) لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر) لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائية في القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر) لصالح المجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق في نسبة التحسن للفروق بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر) لصالح المجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث :

التوافق *Coordination* :

- هو الأداء الحركي السليم المتسم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد المبذول وقلة الأخطاء . (٢ : ٢٠٥)

القدرات التوافقية *Coordinative Abilities* :

- عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تنبثق من متطلبات الأداء المهارى ، ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة (١٧ : ١٨٨)

القدرة على الربط الحركي:

القدرة على الربط الحركي تمثل استطاعة الفرد الرياضي على تركيب أجزاء الحركة الواحدة لتكوين الحركة الكلية ، وكذا تركيب أكثر من حركة لتكوين أداء حركي مركب. (٣٣ : ١٣١)

القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :

قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة هي استطاعة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي الذهني المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير حالة الموقف الحركي. (٣٣ : ١٣٥)

القدرة على السرعة الانتقالية :

هي الانتقال أو التحرك من مكان لآخر في اقل زمن ممكن (٢ : ٢٧٠ ، ٢٧٩)

القدرة على الإحساس بالإيقاع:

عبارة عن قدرة الرياضي على إدراك إيقاع الحركة الذاتي وتأديته هذه الحركة بهذا الإيقاع كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة (٩ : ١٦)