

الفصل الأول

١ / ٠ مقدمة البحث

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ مصطلحات البحث

٠/١ مقدمة البحث

١/١ تقديم

لقد بدأت سباحة الفراشة (Butterfly) في الثلاثينات من القرن الحالي كنوع لسباحة الصدر, ثم أصبحت سباحة تنافسية مستقلة وفقاً لقانون السباحة عام ١٩٣٥, وينص قانون سباحة الفراشة على وجوب تحريك الذراعين للأمام فوق سطح الماء ثم دفعهم إلى الخلف وبشكل متماثل داخل الماء, كما يجب إن تتحرك القدمان معاً في آن واحد إلى أعلى وإلى أسفل في المستوى الرأسي. ويتم اللمس في نهاية السباق أو عند الدوران باليدين معاً وفي مستوى واحد مع الأكتاف في الوضع الأفقي فوق أو داخل سطح الماء (٦ : ١٦٠) (٤٦ : ٤١٣).

ويشير أشرف محمد بسيم (٢٠٠٠م) إلى إن هناك اختلاف ملحوظ في تكنيك أداء سباحة الفراشة عنها في الأنواع الأخرى حيث انه تكنيك معقد يتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد (٨ : ١٣).

وتشير عايدة رزق اسكندر (١٩٧٩م) انه يوجد في هذا النوع من السباحة حركات يرتفع وينخفض فيها الجسم بدرجة أكبر من أي نوع آخر من السباحات الأخرى لأن حركة دفع الرجلين لأسفل يسبب دفع الحوض ومفصلي الفخذين إلى أعلى وحركة الذراعين في مرجحتها الرجعية تسبب انخفاض الجسم كما إن بدء الشد بالذراعين لأسفل وبالميل للخارج يعمل على رفع الرأس والكتفين إلى أعلى على أنه من الضروري الاهتمام بعدم إيقاف حركات الارتفاع والانخفاض المميزة لسباحة الفراشة حتى تؤدي على الوجه السليم (١٧ : ١٠١).

ويشير محمد على القط (٢٠٠٥م) إن التدريب باستخدام سباحة الفراشة يسبب انخفاضاً في ميكانيكية أداء بعض السباحين, فهذا الانخفاض (Failure) يحدث نتيجة إن مقدار الطاقة المفقودة لدى سباحي الدولفين يكون أكبر بالمقارنة بسباحي الحرة والظهر سواء عند الأداء بالسرعات البطيئة أو السريعة وذلك لأن عملية تموج (Fluctualion) الجسم أثناء تقدمه للأمام خلال الماء أثناء كل دورة ذراعين ورجلين في سباحة الفراشة تحتاج لمزيد من الطاقة بالمقارنة بتلك الطاقة المفقودة في سباحة الحرة والظهر (٣٥ : ١٩٥ , ١٩٦).

فقد حظيت سباحة الفراشة باهتمام كبير حيث تقدمت تقدماً كبيراً وأصبح من المعتاد تحطم الأرقام القياسية العالمية عام بعد عام على المستوى الرقمي المصري للسباحين الناشئين وهذا الإنجاز ليس وليد للصدفة وإنما نتيجة إتباع المنهج العلمي الحديث في التدريب, واستخدام الأدوات والوسائل الفنية المساعدة لزيادة فاعلية الأداء المهاري والبدني ومن ثم التقدم بالمستوى الرقمي للسباحين.

ويذكر محمد أحمد عبد الله جاد (٢٠٠١م) نقلاً عن **Tanaka ; Costill** ، كوستيل (١٩٩٣م) بأن التدريب باستخدام الأجهزة والأدوات الفنية الحديثة سواء داخل أو خارج الماء يكون له أكبر الأثر على التقدم بمستوى الإنجاز للسباحين (٣٠ : ٣) .

ويذكر أحمد محمد صلاح الدين (١٩٩٢م) ومن هذه الأدوات التي تستخدم بصورة مكثفة في مختلف مراحل البرنامج التدريبي الزعانف الزوجية (**Fins**) والتي من فوائدها: - زيادة قوة الدفع للرجلين ، توفير الجهد المبذول للسباح وتسهيل حركته للأمام ، تقوية عضلات الرجلين ، زيادة مرونة مفصل القدم (٥ : ٩) .

ويشير بابلومورلس، وكلاك كامبل **Pablomorals & ClarckCompell** (١٩٩٨م) أنه في الآونة الأخيرة ظهر نوع جديد ومستحدث من أدوات التدريب وهي ما يطلق عليها الزعانف الفردية (**Monofin**) حيث أصبح التدريب بالزعانف الفردية أكثر شيوعاً في السنوات الأخيرة من الزعانف الزوجية (**Fins**) ومع استخدامها ظهرت زيادة منتظمة في مستوى تدريب السباحين ومن فوائدها: - أنها تساعد السباح في زيادة استقامة الجسم وانسيابيته (**Streamline**) ، انتظام حركة الجسم في الماء ، زيادة مرونة مفصل القدم ، تعليم ميكانيكية ضربات الرجلين بشكل صحيح ، تساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة للسباح ، زيادة عمل أوعية القلب ، تعمل على ارتفاع عمل السرعات في أقل زمن ممكن ، تساعد السباح في تدريب تنظيم التنفس (٥١ : ١) .

يشير محمد محمود مصطفى (٢٠٠٤م) ، عصام أحمد حلمي (١٩٩٨م) بأن استخدام الزعانف وجد أنها تؤدي إلى زيادة فاعلية الأداء، كما تساهم في الارتقاء بمستوى الإنجاز لما تنتجه من قدرات، ومن أهمها القدرات التوافقية فهي من الواجبات الأساسية في برامج التدريب لما لها من أهمية خاصة لتنمية المهارات ذات الأداء المهارى المعقد لسباحة الفراشة والتي تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي (١٩ : ٩) (٣٨ : ٨٨)

ويشير عمرو مصطفى (١٩٨٨م) نقلاً عن بوهاتس رية بأن القدرات التوافقية لا تظهر منفردة وإنما ترتبط ببعض القدرات الأخرى التي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي ويجعل اللاعب قادر على تنويع الأداء التكنيكي مع الاقتصاد في الجهد (٢٦ : ١٧) .

ويشير أشرف بسيم (٢٠٠٠م) أنه في طريقة أداء سباحة الفراشة يستلزم تحريك الرجلين والذراعين والرأس والجذع بتلازم مستمر والاستخدام السليم لهذه الأعضاء التي تتحرك في اتجاهات مختلفة لتحريك الجسم للأمام بتوقيت واحد الأمر الذي يتطلب توافر المقدرة على تحقيق الترابط بين تلك الأطراف (٨ : ١٤) .

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

تعتبر سباحة الفراشة من ابرز المسابقات التنافسية في رياضة السباحة، فهي من السباقات التي تتميز بأداء خاص يختلف عن الأنواع الأخرى مثل سباحة الزحف على البطن أو سباحة الظهر في تكتيك الأداء، فهذا النوع من السباحة يتميز بالصعوبة في الأداء والتي يتطلب أدائها حركات مركبة للرجلين مرتبطة بأداء حركات الشد بالذراعين مع استخدام سليم لحركة الرأس في نفس الوقت، مما يتطلب توافق عضلي عصبي بين أجزاء الجسم المختلفة أثناء الأداء لتحقيق أفضل مستوى مهاري ومن ثم أفضل أنجاز رقمي فتنمية وتطوير القدرات التوافقية تؤدي إلى تحسين المستوى المهاري لسباح الفراشة.

ومن هذا المنطلق بدأ الاهتمام باستخدام بعض الأساليب والوسائل المساعدة في التدريب التي قد تساعد في زيادة فاعلية المستوى المهاري وتساهم في الارتفاع في مستوى الإنجاز، ولقد بدأ التفكير في بداية الأمر باستخدام ما يطلق عليه بالزعانف الزوجية (**Fins**) كوسيلة من وسائل التدريب وهي الأكثر شيوعاً في الاستخدام لتحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري للسباحين بالإضافة إلى أنها تزيد من قوة الدفع للرجلين وتقوية عضلات الرجلين وزيادة المرونة.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب السباحة فقد لاحظ انخفاض المستوى الرقمي المصري للسباحة مقارنة بالأرقام العالمية، كما لاحظ وجود قصور لدى المدربين في الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية والمستوى المهاري للسباحين باستخدام الوسائل المساعدة مما أدى إلى ظهور العديد من الأخطاء الفنية في الأداء وخاصة في حركات الرجلين كنتيجة لعدم استخدام الأساليب والوسائل الحديثة وخاصة استخدام الزعانف الفردية (**Monofin**) وعدم إدراك بعض المدربين لفوائد استخدامها وفعاليتها في تنمية القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة لما لها من أهمية كبيرة في تحسين مستوى التحمل الدوري التنفسي وظهور زيادة منتظمة في تحسين تكتيك أداء ضربات الرجلين، تطوير الحركة الانسيابية، حفظ التوازن في الماء، تحسين طول ضربة الذراعين. كما لاحظ الباحث إن الأبحاث والدراسات لم تتطرق بشكل كافي في مجال تدريب السباحة إلى استخدام هذا النوع الجديد والمستحدث والذي يطلق عليه الزعانف الفردية (**Monofin**) وخاصة للناشئين. مما دفع الباحث إلى القيام بدراسة مقارنة بين استخدام الزعانف الفردية والزوجية لمعرفة أيهما أفضل في تحسين القدرات التوافقية وبالتالي المستوى المهاري لسباحي الفراشة للناشئين.

١/٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه:-

١/١/٢/١ الأهمية التطبيقية:-

- محاولة معرفة أي من الأسلوبين أفضل في تنمية القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة للناشئين باستخدام الزعانف الفردية (مونوفين Monofin) أو استخدام الزعانف الزوجية (Fins).

٢/١/٢/١ الأهمية النظرية:-

- إظهار مدى أهمية استخدام الزعانف الفردية (مونوفين Monofin) أو الزوجية (Fins) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة للناشئين.

٣/١ هدف البحث:-

” مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة ” ويتحقق ذلك من خلال:-

- تأثير استخدام الزعانف الفردية (مونوفين Monofin) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة.

- تأثير استخدام الزعانف الزوجية (fins) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة.

- مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية (مونوفين Monofin) والزعانف الزوجية (fins) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة.

٤/١ فروض البحث:-

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي-البعدي) لمجموعة الزعانف الفردية (مونوفين Monofin) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعة الزعانف الزوجية (Fins) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (البعدي - البعدي) لمجموعة الزعانف الفردية (مونوفين Monofin) ومجموعة الزعانف الزوجية (Fins) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة لصالح القياس البعدي لمجموعة الزعانف الفردية (مونوفين Monofin).

٥/١ مصطلحات البحث:-

١/٥/١ الزعانف الفردية (مونوفين Monofin):-

هي عبارة عن شفرة من الفيبر جلاس (الزجاج المعزول) أو البلاستيك أحادية وليست زوجية ذات جبين يضع فيها السباح قدميه (٥٢ : ٢).

٢/٥/١ الزعانف الزوجية (Fins):-

هي أحذية من المطاط تعطى دفعات قوية للسباح أثناء الحركة ولا تحتاج معاها إلى بذل جهد كبير ويحتاج استخدامها إلى تمرين لتنظيم الضربات أثناء السباحة (٥ : ٨).

٣/٥/١ القدرات التوافقية Co-ordination Abilities:-

هي شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضي يتمكن الإنسان على أساسها من توجيهه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية وبصورة مناسبة هادفة (١١ : ١٢)، (٤٠ : ٢٦).

٤/٥/١ معدل الشدات stroke Rate:-

حساب عدد دورات الذراع في الدقيقة الواحدة (٤٦ : ٩٤).