

الفصل الأول

- ١ / ١ المقدمة .
- ٢ / ١ مشكلة وأهمية البحث
- ٣ / ١ أهداف البحث .
- ٤ / ١ فروض البحث .

١/١ المقدمة :

تعتبر السباحة من أحد أنواع الأنشطة الرياضية التي نالت اهتماماً كبيراً من الباحثين في المجال الرياضي وذلك لما يكتسبه الإنسان من فوائد بدنية ونفسية ، اجتماعية ، فسيولوجية كما أنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية وتعد من أكثر الرياضات في عدد الميداليات المخصصة لمسابقتها وتعد السباحة من المسابقات الرقمية التي تعتمد على القوة بأنواعها والسرعة كعنصر رئيسي لقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن لذلك تمثل الصورة الصادقة لنتائج البحوث العلمية وتعتمد مسابقات السباحة علي مهارات أساسية وهي البدء والدوران والطرق الفنية لأنواع السباحة المختلفة .
(١٧:٧)

ويذكر **زكي محمود درويش (١٩٨٣)** على أن الاستناد إلى الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح ، وأن البرامج التدريبية التي توضع بطريقة ارتجالية تؤثر بلا شك على انخفاض مستوى اللاعبين ، وذلك لأن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات العليا ، فنجد أن الهدف الرئيسي منه هو محاولة الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال استخدام الأسلوب العلمي في برامج التدريب وتطوير ما وفره العلم والتقنيات التكنولوجية لخدمة العملية التدريبية . (١٠٩:٢٠)

ويشير **محمد صبحي حسانين (١٩٩٥)** و**كمال جميل الربضي (١٩٩٨)** إلى أن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي انعكس على المجال الرياضي قد حقق إنجازات مذهلة فاقت كل التوقعات في عمليات التدريب والتعليم والقياس والتحكيم والتحليل ، والتي رفعت درجة صدق النتائج والبيانات إلى قدر يقترب من الكمال ، والذي أدى إلى اختفاء الطرق التقليدية بكل مشاكلها . (١٣١:٣٩) (٥:٣٢)

ويذكر **أحمد ماهر أنور حسن (١٩٨٣)** و**محمد حسن علاوي (١٩٩٧)** أن المستويات الرياضية العالية التي حققها الإنسان في مختلف الرياضات تؤكد على أن مجال التدريب الرياضي أصبح يعتمد على المعارف والمعلومات العملية في كل نظرياته وقوانينه ومبادئ تطبيقه حيث يستمد مادته من كل العلوم الأخرى والتي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي . (١٢٣:٣) (٣٧ : ٣٣ - ٣٥)

حيث يشير كل من **محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٤)** و**ويحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢)** إلى أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية .
(١٥٣:٤٢) (٦٠ : ١٩ - ٢١)

كما يضيف **سينورث وآخرون Stewart (١٩٩٥)** و**جورجنس Juergens (١٩٩٦)** أنه على السباح أن يبذل كل طاقته ليصل لأقصى مسافة طيران ممكنة في الهواء بأسرع ما يمكن ، وهذا يتطلب استخدام عضلات الجذع والمقعدة والفخذين والركبة والساقين في تتابع منظم حيث أنها هي المسؤولة بشكل أساسي عن إنتاج أداء حركي إيجابي وفعال للرجلين أثناء البدء . (٧٣) (٦٨ : ١١٩)

ويؤكد **ديكسون Dixon (١٩٩٦)** أن تنمية مهارة البدء تتطلب التركيز على زيادة قوة عضلات الرجلين للحصول على أقصى قوة دفع ومسافة طيران مما يساعد على أداء حركة ترك القدم لمكعب البدء (مرحلة الارتقاء) . (١٦:٦٥)

ويتفق كل من أحمد محمود إبراهيم (١٩٩١) ، هشام صبحي حسن (١٩٩٣) ، طلحة حسام الدين (١٩٩٤) ، وليد محمد شيبوب (١٩٩٧) أن ارتباط أسلوب تدريب الصفة البدنية بنوعية الأداء المهاري يؤدي إلى الارتقاء بالمهارة الحركية ، وأن تطوير القدرات البدنية الخاصة مع استخدام تمارين مشابهة لنفس المسار الحركي للأداء وفي نفس التوقيت الزمني بحيث يكون العمل العضلي السائد هو نفس عمل المجموعات العضلية العاملة في أداء المهارة يؤدي إلي تطوير مستوى الأداء المهاري .
(١٤٧:٤) (٢٢:٥٥) (٧٩:٢٣) (١٦٧:٥٩)

كما يؤكد محمد جابر بريقع (١٩٩٠) على ضرورة تصميم التمرينات الخاصة وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقة وذلك من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة بالأداء . (٩٨:٣٤)

ويشير محمد جابر بريقع وخيرية إبراهيم السكري (٢٠٠١) أن وصول اللاعب إلي المستويات العليا واشتراكه في البطولات المحلية والدولية يتطلب منه قضاء آلاف الساعات من التدريب والتمرينات لتطوير قدراتهم بما يسمح لإشراكهم في هذه المنافسات وإذا كانت برامج التدريب غير متنوعة فكثير من الرياضيين يصعب عليهم التكيف البدني والنفسي ويقعون فريسة للضغوط البدنية والنفسية ، كما يجب احتواء هذه البرامج علي تدريبات تعمل على تطوير المهارات الحركية ، وبالتالي دمج التمرينات المتنوعة في كل وحدة تدريبية يساعد في تطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية ويمنع الإصابات ويجنب الاحتراق المبكر من خلال استخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث (الشكل ، العضلات المستخدمة ، المسار الزمني للقوة) ، ولقد تنوعت الأساليب التدريبية فلكل أسلوب خصائصه المميزة له فهناك أساليب يمكن استعمالها مع أي سن وأي جنس وهناك أساليب تراعي السن والجنس ، ومن أنواع التدريب (التدريب البليومتريك والتدريب باستخدام الوسط المائي) وغيرها من الأشكال التدريبية الأخرى ، ومما لا شك فيه إن استعانة المدرب باستخدام أكثر من أسلوب للتدريب سوف يضيف علي البرنامج التدريبي عناصر جديدة من الإثارة وكذلك من التحدي عند اللاعبين كما سوف يفيد في الاستفادة من خصائص كل أسلوب فهناك أساليب تفيد التحملات وهناك أساليب تستخدم لتطوير العمل اللاهوائي . (١٧: ٢١-٢٣)

ويشير إيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٠) نقلاً عن عزة عبد الغني عبد العزيز (١٩٩٧) علي أنه بالرغم من اختلاف أشكال البدء سواء كان تبعاً في أسلوب الأداء (البدء التقليدي ، البدء الخاطف ، بدء المضمار ، البدء الراشق) أو تبعاً لطريقة السباحة المؤداة إذ أن (سباحة الحرة ، سباحة الفراشة ، سباحة الصدر) تؤدي بالبدء من فوق مكعب البدء في حين تؤدي سباحة الظهر بدفع الحائط من داخل حمام السباحة إلا أنها جميعاً تتفق في الهدف وهو ضرورة أداء البدء بصورة قوية وسريعة مما يساعد علي إنهاء مسافة السباق في أقل زمن ممكن من خلال الاستخدام الأمثل للمقاومة العالية لمكعب البدء أو حائط الحمام لإعطاء الجسم أقصى سرعة وكفاءة للحصول علي أقصى قوة دفع للأمام . (٢٠:٩)

ويتفق كل من وائل محمد عبد الباري (١٩٩٨) ، محمود حسن وآخرون (١٩٩٦) ، وأسامة كامل راتب ، علي محمد ذكي (١٩٩٢) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٣) و أسامة كامل راتب (١٩٩٢) ، محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٤) ، محمد حسن علاوي (١٩٩٤) علي ضرورة تنمية القدرات البدنية للسباح علي نطاق واسع وبدون إهمال وإلا فسوف يؤثر سلباً علي مستوي الأداء السباح مستقبلاً ، ومن أهم تلك القدرات القوة الانفجارية والتي تدخل ضمن الأهداف النهائية لإعداد البدني للسباح بجانب كونها أحد المتطلبات البدنية الأساسية لمهارة البدء لذا أهتم الباحثون

بتطوير وتحسين الخصائص البدنية وذلك لان جميع محاولات تطوير الأداء الفني في البدء قد أصبح محدود إلا أن هذه المحاولات لم تقدم بديلاً أكثر تطوير من البدء الخاطف ولذلك قد اهتم الباحثون بتطوير البدء من حيث الأعداد البدني حيث يتأثر البدء بالعديد من عناصر اللياقة البدنية مثل (القوة ، السرعة ، القوة الانفجارية و سرعة رد الفعل) وذلك في مسابقات المسافات القصيرة (٥٠ - ١٠٠) متر ، ومن أهم متطلبات البدء الناجح :

- سرعة الاستجابة مع سرعة أداء الحركة ليسبق الفرد زملائه في الانطلاق والنزول في الماء .
 - القدرة على توليد أقصى قوة لدفع الجسم إلى أقصى مسافة ممكنة .
 - الاستفادة من المبادئ الميكانيكية لجسم السباح لتحقيق أفضل دفع ، و أفضل زاوية لدخول الماء .
- (٣٥:٤٥) (١٦٣:٧) (٢:٥٧) (٢٥:١ - ٢٣١) (١٩٥:٦)

ويري الباحث مما سبق تأثر رياضة السباحة إلى حد كبير جداً بهذا التطور حيث أنها تعد ميداناً خصباً لتطبيق طرق ونظريات علم التدريب نظراً لكثرة مسابقاتها ، فضلاً عما تحتويه من قدرات بدنية عالية بالإضافة إلى النواحي الفنية والخطية والنفسية والتي تؤثر في المستوى الرقمي للاعبين ، وبمنظرة تحليلية فاحصة لمسابقات السباحة نجد أن المستويات الرقمية قد تطورت بصورة مذهلة ، ومما لا شك فيه أن هذه المستويات لم تأت من فراغ ولكنها ترجع إلى استخدام أحدث ما توصلت إليه العلوم المختلفة والتقنيات التكنولوجية الحديثة وتطويع تطبيقاتها في مجال تدريب السباحة وتعتبر مهارة البدء من المهارات الهامة التي يتحدد على أساسها نتيجة السباق حيث تساهم مهارة البدء في تحسين المستوى الرقمي للسباحين .

٢/١ مشكلة وأهمية البحث :

يعد الإعداد البدني من الأنشطة الهادفة المعتمدة علي نظريات علمية تعمل علي استغلال أقصى ما يمكن من قدرات و مواهب اللاعب تجاه نشاط معين بغرض الوصول إلي أعلى مستويات الأداء للوصول لمستوي المنافسة وتعمل المكونات البدنية الخاصة بصورة أساسية وهامة في تحسين الأداء المهاري وضعف هذه المكونات يؤخر تحسن الأداء المهاري ومن هذه المكونات البدنية الخاصة القوة الانفجارية ويظهر تأثير القوة الانفجارية عند أداء السباح مهارة البدء في سباحة الزحف علي الظهر ووجد الباحث من خلال العمل في مجال التدريب أن الكثير من المدربين يستخدمون أساليب تدريبية مختلفة لتحسين القوة الانفجارية ومحاولة من الباحث للوصول إلي أفضل طرق التدريب لتحسين القوة الانفجارية من حيث النتيجة الأفضل والتي تعمل علي توفير الوقت والجهد في التدريب للوصول إلي مستوي المنافسة أفتتح الباحث استخدام تدريبات البليومترك والوسط المائي لتحسين القوة الانفجارية ومعرفة مدي تأثيرها علي مهارة البدء لدي سباحي الزحف علي الظهر والمفاضلة بين الأسلوبين وهذا ما دعمته دراسة كل من أيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٠) ، وائل محمد عبد الباري (١٩٩٨) ، أسامة كامل راتب و علي محمد ذكي (١٩٩٢) نقلاً عن آدمز ADAMS (١٩٨٦) أن أحد المشكلات الهامة التي يواجهها السباحون هي عدم القدرة علي الاستغلال الكامل لقوة عضلات الرجلين في أداء الحركات الانفجارية مثل أداء مهارة البدء و في كثير من الحالات يوجد سباحون يمتلكون قوة عضلية هائلة في عضلات الرجلين ومع ذلك لا يستطيعون استغلالها عند محاولة أداء المهارات التي تتصف بالانفجارية ومن هنا ظهرت الحاجة إلي معالجة الثغرة بين القوة العضلية والقوة الانفجارية و قد أكدوا أن مهارة البدء تساهم في تحسين المستوى الرقمي للسباحين وخاصة سباحي المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠ متر) حيث يذكر وائل محمد عبد الباري (١٩٩٨) نقلاً عن ماجليشيو Maglicho (١٩٩٣) أن تنمية مهارة البدء تحسن من زمن السباق (٠,١٠) من الثانية و نظراً لأهمية دور البدء في تحسين المستوى الرقمي للسباح فقد أهتم بعض السباحين بتطوير البدء من حيث الأداء الفني ومن حيث الأعداد البدني

وتمثل مهارة البدء (٢٥%) من الزمن الكلي لسباق (٢٥) متر وتمثل (١٠%) من الزمن الكلي لسباق (٥٠) متر ، (٥%) من زمن الكلي لسباق سباحة (١٠٠) متر . (٣:٩) (٥٧:٢-٣) (١٦٤:٧)

ويذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤) أن أزمنا أداء البدء لسباحي الظهر لمسافة (١٠متر) تتراوح من (٤,٧-٤,٩ ثانية) في العمومي و(٥,٥-٦,٠٠ ثانية) في الناشئين . (٤٧:٢)

ويشير ديسكون Dixon (١٩٩٦) إلى أن البدء المؤثر القوي ينتج عنه سرعة طيران في الهواء تعادل (٣) مرات سرعة السباحة في الماء ومن هنا فإن الأداء الفني الجيد لمهارة البدء يتوقف علي سرعة الحركة لأعلي في مرحلة الارتقاء إلي جانب الحركة الصحيحة لروافع الجسم في مرحلة الطيران مما ينقل العزم إلي محور الجسم . (١٦:٦٥)

ويري الباحث أنه إذا تم أداء البدء بسرعة وبقوة عالية يتحقق الهدف وهو تحسين المستوى الرقمي للسباح ولذا فإن القوة الانفجارية تلعب دوراً هاماً في نجاح مهارة البدء كما أنه من خلالها يستطيع اللاعب تحقيق مستوى رقمي عالي وهذا ما أكده محمد صبحي حساين (١٩٩٩) حيث أشار إلي أن القوة العضلية لها دور فعال ومؤثر في تطوير الأداء الحركي بصفة عامة كما أنها واحدة من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركي وتعتبر السبب الأساسي في تحسين الأداء . (٤٠: ٢٣٩)

حيث يشير محمد حسن علاوي و أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٤) ، محمد حسن علاوي (١٩٩٤) أن منزفاي Menzfay استطاع إثبات أن سرعة البدء تتأثر بدرجة كبيرة بالقوة الانفجارية لعضلات الرجلين . (١٣٨:٣٥) (١٥٥:٣٦)

لذا تعد الدراسة الحالية هي محاولة علمية يقوم بها الباحث بهدف تحسين مهارة البدء من أسفل لدي سباحي الظهر (المهارة قيد البحث) من خلال تنمية القوة الانفجارية باستخدام أسلوبين :-
- الأول باستخدام تدريبات البليومتر ك .
- الثاني باستخدام تدريبات الوسط المائي .
وذلك لمدى أهمية مهارة البدء في تحسين المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) متر .

٣/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلي تحسين مهارة البدء من أسفل في سباحة الظهر من خلال :-

- ١- التعرف علي تأثير استخدام برنامج تدريبات البليومتر ك علي تنمية القوة الانفجارية لدي المجموعة التجريبية الأولى
- ٢- التعرف علي تأثير استخدام برنامج تدريبات الوسط المائي علي تنمية القوة الانفجارية لدي المجموعة التجريبية الثانية .
- ٣- التعرف علي تأثير تنمية القوة الانفجارية باستخدام برنامج تدريبات البليومتر ك لدي المجموعة التجريبية الأولى علي مهارة البدء من أسفل في سباحة الظهر .
- ٤- التعرف علي تأثير تنمية القوة الانفجارية باستخدام برنامج تدريبات الوسط المائي لدي المجموعة التجريبية الثانية علي مهارة البدء من أسفل في سباحة الظهر .

٤/١ فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية لمجموعة تدريبات البليومتر (التجريبية الأولى) لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية لمجموعة تدريبات الوسط المائي (التجريبية الثانية) لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة البدء من أسفل في سباحة الظهر لمجموعة تدريبات البليومتر (التجريبية الأولى) لصالح القياس البعدي .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة البدء من أسفل في سباحة الظهر لمجموعة تدريبات الوسط المائي (التجريبية الثانية) لصالح القياس البعدي .