

الفصل الأول

٠/١ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث

٢/١ مشكلة البحث وأهميته.

٣/١ هدف البحث

٤/١ تساؤلات البحث

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث.

٠/١ الإطار العام للبحث :

١/١ مقدمة البحث :

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطورا ملحوظا في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت معظم الظواهر في عديد من المجالات المختلفة للبحث العلمي للتوصل إلي حياة أفضل عن طريق التعرف علي الطاقات العديدة التي وهبها الله لبني الإنسان والتوصل إلي أحدث الطرق والوسائل والأجهزة والأدوات التي تساهم في إنجاز العديد من الأعمال المختلفة.

السباحة التوقيعية هي إحدى أنواع الرياضات المائية وأن كانت تختلف عنها من حيث طبيعة الحركات والتشكيلات المستخدمة حيث أنها تتطلب درجة عالية من القوة العضلية والمرونة، والقدرة علي العمل اللاهوائي بكفاءة عالية بالإضافة إلي أهمية التكوين الجسمي المناسب لأداء المجموعات الحركية والتشكيلات المختلفة بحيث تهيئ للاعباتها الربط بين التمرينات والحركات التعبيرية وبالإحساس الموسيقي في توافق نغمي بين هذه الحركات. (٧:٧)

تذكر نادية شوشة (١٩٩٦م) نقلا عن أن السباحة التوقيعية هي إحدى أنواع أنشطة الرياضات المائية المفيدة صحيا ويمكن استمرار ممارستها من سن مبكرة حتى سن متأخرة، فهي تعمل علي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وتحسين عمل الرئتين، وتزيد من السعة الحيوية ويأتي ذلك من خلال التدريبات المختلفة وتحتاج السباحة التوقيعية لمتطلبات واحتياجات كسائر الرياضات والأنشطة المختلفة، كما زاد من ممارستها وشعبيتها نظرا لروعة وجمال التشكيلات المائية التي أدخلت علي برامجها بغرض التسويق مما زاد أيضا من جمهورها. (٤٦: ٥)

يرى بيروت Perrot (١٩٩٧م) أن ممارسة النشاط الرياضي لمدة طويلة غالبا ما ينشأ عنه تكيف في شكل القوام نتيجة ميكانيكية النشاط الممارس وطبيعة العمل العضلي الخاص به. (٦٧: ٢٠١-٢٠٣)

يشير جمال الجمل (١٩٩٠م) أن الأداء يعبر تعبيرا ديناميكيا عن خصائص الجسم البشرية ولا شك أن الاختلاف في الأشكال الجسمانية لها علاقة كبيرة بكفاءة استجابتها إلي ما تتطلبه أوجه النشاط الرياضي، ولذا فوجود اختلافات في زوايا العمود الفقري تغير من ميكانيكته عند أداء المهارات المختلفة وتشنت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهارة أو الحركة نفسها. (١٠: ٢)

تشير سماح عطية (٢٠٠٠م) نقلا عن دافيز Davis إلى أن العمود الفقري هو المحور المركزي والعامل المشترك في جميع الحركات اليومية للإنسان تقريبا وأنه يتكون من عدة عظام غير منتظمة وعظام منتظمة ومتصلة ببعضها وذات حركات محدودة وهو ذو مفاصل متعددة لذا فهو عرضة للتأثر بالأوضاع والحركات التي يقوم بها الجسم من خلال حركات الجسم المختلفة خاصة إذا كانت تلك الحركات متكررة ومستمرة لفترات زمنية طويلة. (١٧ : ٢٤٥، ٢٤٦)

توضح فاطمة مصباح (١٩٨٧م) أن العمود الفقري والحوض vertebral column, and pelvis لهما دورا رئيسا في المحافظة على اعتدال القوام وسلامته وهو عبارة عن عمود مرن متحرك يقع وسط الجسم ويحفظ اتزانه. (٢٧ : ١٧٩)

نظراً لأهمية القوام بالنسبة للرياضيين يشير صبحي حساتين، محمد راغب (١٩٩٥م) إلى ضرورة تشجيع الدراسات والبحوث التي تتصدى للمشكلات القوامية في المجتمع المصري بصفة عامة وبين الرياضيين بصفة خاصة. (٣٥ : ٤٢)

يشير دافيز ودافيز Davis & Davis (١٩٧٥م) أن سلامة زوايا العمود الفقري تعتمد على قوة أو ضعف العضلات والأربطة المتصلة به، فإذا اختل التوازن فيغير شكل الانحناءات الطبيعية وذلك تبعاً لهذا الضعف أو القوة، ويكون هذا مصحوباً بالزيادة أو النقصان في الزوايا الطبيعية للعمود الفقري (٥٨ : ٢٧٢)

تضيف حياة عياد وصفاء الخربوطلى (١٩٩٥م) أن العمود الفقري هو المقياس الذي تستطيع أن تحكم به علي قوام الفرد لدينا كان أو حسناً كما أن أثره علي وضع الأضلاع والأجهزة المتصلة به واضح ونظراً لتعدد مفاصله نجده يتأثر بالتغيرات الحادثة في أجزاء الجسم المختلفة وتتعدد انحناءاته تبعاً لها ويتوقف وضع العمود الفقري علي تعاون العضلات المتصلة به فإن ضعف هذا التعاون يؤدي إلى اختلال التوازن وتغير شكل الانحناءات الطبيعية ويمكن تصور العمود الفقري بمثابة المجموع الكلي لجميع الوحدات الوظيفية مرصوفة بعضها فوق بعض بمستوى قائم محافظاً علي توازنه ضد جاذبية قادراً علي الحركة. (١٣ : ٢٤، ٢٣)

يضيف سامي الشربيني ومنتصر طرفه (١٩٩٥م) نقلاً عن نيكولاس Nekolas أن هناك أنشطة رياضية ذات طبيعة خاصة، وتحمل زائد علي الفقرات تؤدي إلي إصابات العمود الفقري مثل رفع الأثقال والمصارعة، والهبوط في الوثب العالي والزانة، بالإضافة

إلى تدريبات الأثقال في الألعاب المختلفة، والتدريبات التي تعتمد على الانقباض العنيف والمد الزائد للفقرات مثل سباحة الصدر والفراشة وبعض حركات الجمباز التي قد تؤدي إلى ظهور آلام في المنطقة القطنية وبعض الانحرافات القوامية في العمود الفقري ومنطقة الحوض وعلى ذلك فقد يحدث لممارسي السباحة التوقيعية بعض التغيرات في انحناءات العمود الفقري نتيجة لتكرار الأداء على جانب دون الآخر وهذا ما دعمته دراسة جمال الجمل (١٩٩٠م) محسن الدروي ١٩٩٢، وأيضا دراسة كلامن سامي الشربيني ومنتصر طرفه (١٩٩٥م) ، ودراسة سماح عطية (٢٠٠٠م) . (١٥ : ٣١٨)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته:

يذكر كل من سامي الشربيني، ومنتصر طرفه (١٩٩٥م) أنه نظرا لطبيعة الرياضات والألعاب المختلفة، واختلاف طرق الأداء، ونوعية الوسط الممارس فيه الرياضة واختلاف العمل العضلي والعصبي خاصة العضلات العاملة على العمود الفقري في المناطق المختلفة، بالإضافة إلى مدة الممارسة قد يكون لها تأثير على شكل ودرجة الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري خاصة الانحناءات الأمامية والخلفية (التحدب الظهرى والتعرج القطني). (١٥ : ٣١٨)

يذكر سرور اسعد (١٩٨٥م) يتوقف وضع العمود الفقري على تعاون العضلات المتصل هبه فإن ضعف هذا التعاون اختل التوازن وتغيرت شكل الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري وظهرت العيوب كالظهر المنحني. (١٦ : ٢٣)

ترى حياة عياد وصفاء الخربوطلى (١٩٩٥م) يتوقف اعتدال القامة وتناسق جميع أجزاء الجسم على صحة وسلامة العمود الفقري وصحة عمل وتوازن العضلات المتصلة به فالوضع الخاطئ لفترة طويلة يصاحبه تغيرات في العضلات والأربطة ، وتقل حركة العمود الفقري ، ويحدث تغير في شكل وبناء جسم العمود الفقري كذلك الغضاريف. (١٣ : ١٣)

قد توصلت الباحثة من خلال ما تم عرضه إن المشكلة فإن ممارسة الرياضة بصفه عامه ومن ضمنها السباحة التوقيعية قد تؤدي إلى بعض التغيرات البنائية في الجسم نتيجة التركيز على جانب دون الآخر أو على مجموعات عضليه دون غيرها .

وذلك من خلال ملاحظة الباحثة في مجال الرياضات المائية رأت أن هناك تغيرات في زوايا العمود الفقري بين السباحات الممارسات للسباحة التوقيعية لذا رأت الباحثة التعرف علي زوايا العمود الفقري للاعبات السباحة التوقيعية.

٣/١ هدف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف علي أثر ممارسة السباحة التوقيعية علي زوايا العمود الفقري للمراحل السنوية المختلفة.

٤/١ تساؤلات البحث:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين مساقط العمود الفقري للممارسات والغير ممارسات للسباحة التوقيعية ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين زوايا العمود الفقري للممارسات والغير ممارسات للسباحة التوقيعية ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين أطوال العمود الفقري للممارسات والغير ممارسات للسباحة التوقيعية ؟

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

تستعرض الباحثة بعض المفاهيم والمصطلحات الواردة بالبحث وفق ما تتبناه هذه الدراسة.

١/ ٥/١ السباحة التوقيعية: Synchronized Swimming

هي حركات رياضية تؤدي في الوسط المائي تجمع بين رياضة الجمباز والباليه المائي والرقص الحديث ذو الإيقاع السريع وكذلك رياضة السباحة والتزحلق علي الماء والغطس وكذلك فن التمثيل والإخراج. (٦١ : ٩٩)

٢/ ٥/١ زيادة التقعر العنقي (الانحناء العنقي):

هو تحدب في منطقة العنق وتميل الرأس للأمام مع عدم الاتزان في عمل عضلات الرقبة الأمامية والخلفية وتكون الذقن في وضع غير الوضع الطبيعي. (١٠ : ٨)

٣/ ٥/١ نقص التقعر العنقي (الانحناء العنقي):

هو نقص تقعر المنطقة العنقية من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي. (٢٩ : ٦)

٤/ ٥/١ زيادة تحدب الظهر: Over Kyphosis

هو عبارة عن تحدب المنطقة الظهرية بالعمود الفقري للخلف مما يسبب عنها دوران الرأس للأمام. (٣٢ : ٨١)

٥/ ٥/١ نقص تحدب الظهر:

هو نقص في تحدب المنطقة الظهرية من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي. (٢٩ : ٧)

٦/ ٥/١ زيادة التقعر القطني (الانحناء القطني) Lumbar Lordosis

هو زيادة غير طبيعية في تقوس أسفل الظهر مما يؤدي إلى سقوط البطن والحوض للأمام. (٧٠)

٧/ ٥/١ نقص التقعر القطني (الانحناء القطني)

هو نقص في انحناء المنطقة القطنية من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي المسلم به. (٣٩ : ٧٤)