

الفصل الأول

١/١ مقدمة البحث .

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ أهداف البحث .

٤/١ فروض البحث .

٥/١ مصطلحات البحث .

١/١ مقدمة البحث :

لقد أصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل أذهان كل العاملين والمهتمين بمجالات الأنشطة الرياضية فى أنحاء العالم هو ذلك الصراع على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية بصفة عامة ومسابقات السباحة بصفة خاصة ، وقد أدى هذا الإهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمى والنظريات العلمية الحديثة فى مجال التدريب من أجل الإرتقاء بالمستوى الرقمى لمختلف مسابقات السباحة ، ويعتبر التنافس على تحطيم الأرقام القياسية فى مختلف مسابقات السباحة من أهم الموضوعات التى تشغل أذهان العاملين بتدريب السباحة فى أنحاء العالم ، ويؤدى هذا الإهتمام المتزايد لتحطيم تلك الأرقام إلى استخدام أساليب البحث العلمى فى تحليل الكثير من المشكلات التى تقف فى سبيل تحقيق ذلك وإيجاد أنسب الحلول وصولاً لوضع النظريات العلمية فى مجال التدريب للإرتقاء بمستوى السباحين .

وقد حظيت سباحة المنافسات بإهتمام كبير خاصة فى أواخر القرن العشرين بعد ما تحطمت الأرقام بشكل سريع ولم يحدث ذلك عن طريق الصدفة إنما هو نتيجة تقنين الأحمال التدريبية ، ومما لاشك فيه أن التقدم الرقمى المستمر فى سباحة المستويات العليا يجعلنا نقف متأملين أمام الأرقام المتواضعة لسباحى جمهورية مصر العربية وعدم مسايرتهم للتقدم الرقمى الأولمبى و العالمى .

ويشير "زياد أمين" (٢٠٠٠) إلى أن السباحة تعتبر إحدى الرياضات التنافسية والتي يتضح فيها فاعلية أداء السباح من خلال قدرته على قطع مسافة السباق فى أقل زمن ممكن ويتطلب ذلك مقدرة عالية من السباح لتحسين مستوى الإنجاز الرقمى له ، وأن ما تحقق من نتائج عالمية فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة والسباحة بشكل خاص خلال السنوات الماضية إنما يعكس ما توصل إليه التدريب الرياضى من مبادئ وأسس علمية أمكن الإعتماد عليها فى تحقيق هذه الإنجازات العالمية فالتدريب الرياضى يعتبر المدخل الصحيح للتقدم المذهل فى الإنجاز الرقمى للسباحة لما يعكسه من كم هائل من المعلومات التى تسهم فى حدوث هذا التطور والتقدم والرقى . (١٧ : ٢)

ويذكر "كمال محروس" (١٩٩٩) أن التقدم المذهل فى أرقام السباحة التنافسية فى الدورات الأولمبية و البطولات العالمية جاء نتيجة للتخطيط والتنفيذ المبني على أسس علمية ، ومن المتغيرات التى تؤثر بشكل مباشر على مستوى الإنجاز الرقمى فى السباحة النواحي البدنية بصفة عامة والقوة على وجه الخصوص حيث أكد كل من "كالدويل" (١٩٨٩) ، "هوج" (١٩٧٣) و"بييس" (١٩٧٨) على أن تحقيق المستويات العالمية فى السباحة يتطلب التركيز على صفات بدنية معينة فى مقدمتها القوة . (٤٨ : ٣٣)

ويشير "عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب" (١٩٩٦) أن القوة العضلية أهم العناصر البدنية لما لها من تأثير كبير فى الحياة بصفة عامة وفى المجال الرياضى بصفة خاصة ، فالأداء فى كل الأنشطة الرياضية يعتمد على كيفية تحرك الجسم ، فالعضلات هى التى تتحكم فى حركة الجسم بالإنقباض والإنبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت هذه الإنقباضات أكثر فاعلية كلما كانت الحركة أفضل ، كما أشارا إلى أن الرياضى الأقوى والأكبر حجماً له اليد العليا فى حالة تقارب المستوى الفنى إلى جانب أن القوة ترفع مستوى كل من السرعة ، القدرة ،

الرشاقة ، المرونة بالإضافة إلى أنها تلعب دورا هاما في التقدم بالكثير من المهارات ، حيث أن برامج القوة أكثر من أنها مجرد رفع ثقل أكبر بل إنها تؤدي إلى أداء رياضي أسرع وأكثر مرونة وأكثر توافقا وأقل تعرضا لمخاطر الإصابة . (٢٤ : ٦ ، ٦٥)

ويشير "عاطف رشاد" (١٩٩٩) إلى أن التوازن العضلي يعبر عن الحدود النسبية للقوة العضلية في العضلات العاملة Agonists M والعضلات المقابلة Antagonists M على نفس المفصل ، مثل مقارنة العضلات العاملة لمفصل الركبة بالعضلات الثانية لها . (٢٢ : ٢)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته :

ويوضح "عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب" (٢٠٠٠) إلى أن نتائج الكثير من الأبحاث العلمية أشارت إلى أن تأثير النشاط الرياضي الممارس على قوة المجموعات العضلية للحركة الأساسية على حساب المجموعات العضلية المقابلة لها ، وأن إختلال التوازن في القوة هو حقيقة واقعة بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية ويعتقد أن أغلب التكيفات الناتجة عن هذا الإختلال تنجم عن الإستخدام المتكرر لبعض أجزاء الجسم بدون استخدام مماثل للأجزاء المقابلة لها مما يؤدي إلى تباين أحمال التدريب وتباين مقدرة أنسجة العضلات على استعادة الشفاء ، وهذا الإختلال في التوازن يزيد من مخاطر الإصابة ، ويمكن تقليل مخاطر الإصابة من خلال تصميم برامج تدريبية ملائمة تهدف إلى تحسين التوازن العضلي منذ مراحل الممارسة المبكرة . (٢٥ : ٢٣٠)

ويؤكد "هاني الديب" (٢٠٠٣) إلى أهمية عدم وجود إختلال في التوازن العضلي على المفاصل والذي يؤدي إلى ضيق المدى الحركي للمفصل وبالتالي إعاقة مستوى إظهار القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضيين ، كما يؤدي إلى ضعف مستوى التوافق العضلي بين الألياف العضلية داخل العضلة وكذلك بين العضلات وهذا بالتالي يؤدي إلى إنخفاض الإقتصادية في الأداء وكثيرا ما يكون سببا رئيسيا لحدوث إصابات العضلات والأربطة ، وقد اتضح أن فاعلية الإعداد البدني لتنمية القوة العضلية تزداد بشكل كبير في حالة زيادة المدى الحركي للمفصل ويمكن أن يشكل ذلك إعاقة للأداء في المنافسة كما يعوق الأداء الإنسيابي الحركي ، فمثلا يتطلب أداء الكثير من المهارات الحركية درجة عالية من المرونة في المفاصل وفي حالة نقص المرونة في هذا المفصل لا يمكن تنفيذ الحركة المطلوبة بمدى الكامل وبالتالي يتأثر مستوى الأداء المهاري للرياضي . (٥٦ : ٣ ، ٤)

ويوضح "محمد القط" (٢٠٠٢) أن المرحلة الرجوعية لجميع طرق السباحة لا تزيد من عامل المقاومة المتزايدة أو من قوة الشد وبالتالي سيكون التأثير ضئيل جدا في محاولة تحقيق التوازن العضلي المرغوب في عضلات الكتف سواء الأمامية أو الخلفية ، وهذا ليس فقط في الأكتاف ولكن أيضا في القدمين ، ونتيجة عدم التوازن العضلي الناتج عن التكيف مع الأداء فإن الجسم سوف يحدث انحرافا عن الشكل الطبيعي لأجزائه إلا إذا أخذت بعض الإجراءات لمحاولة معادلة القوة لهذا الجانب الضعيف حتى يكون النمو معتدلا ، وهذا يتطلب تقوية العضلات المقابلة وذلك عن طريق اهتمام المدربين بالتدريبات التي لها تأثير مباشر على القوة ليس فقط للعضلات الرئيسية العاملة أثناء السباحة ولكن للعضلات المقابلة أيضا . (٤٤ : ٢٨٣)

وقد أكد "إيهاب إسماعيل" (٢٠٠٥) على أنه يوجد هناك قصور في برامج الإعداد البدني وتدريبات الأثقال للسباحين التي تنمي القوة الديناميكية للمجموعات العضلية القابضة والباسطة والتي تساعد السباح على التقدم في الماء حيث يؤدي ذلك إلى تحسين المستوى الرقمي ، حيث أكدت كثير من الدراسات السابقة والمرتبطة على ضرورة تحقيق التوازن العضلي للقوة في كثير من الأنشطة الرياضية ومنها دراسة "جمال الجمل" (٢٠٠٤) بعنوان تأثير برنامج تدريبي على مساحة المقطع العرضي الفسيولوجي للعضلات العاملة على المرفق وتأثيرها على المستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن ، والتي أظهرت أهم نتائجها على وجود اختلاف في التوازن لمساحة المقطع العرضي الفسيولوجي بين العضلات العاملة والمقابلة على الذراعين وبين الذراع اليمنى واليسرى مما ترتب عليه إختلال القوة الناتجة من العضلات ومسافة الضربة .

(٦٧) (٢٦٧ : ٨)

مما سبق يرى الباحث أن مشكلة اختلال التوازن العضلي ذات أهمية كبيرة في التدريب الرياضي بوجه عام وتدريب السباحة بوجه خاص ، حيث يعد إختلال التوازن العضلي هو أحد الأسباب الرئيسية لحدوث بعض المشكلات للرياضيين مثل : الإنحرافات القوامية ، إجهاد متزايد ، الإصابات والتمزقات ، عدم الإنسيابية في الأداء ، ضيق المدى الحركي للمفصل وبالتالي إعاقة مستوى تحسين القوة والسرعة و التوافق لدى اللاعبين وبالتالي يؤثر على المستوى الرقمي لسباحي الصدر ، وعدم الإهتمام الجيد من قبل المختصين بوضع البرامج التدريبية المقننه التي تراعى عدم الإخلال بالتوازن العضلي ، ومن هنا يتوجه الباحث نحو تصميم برنامج تدريبي لتحسين التوازن العضلي للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلي لسباحي الصدر ومعرفة تأثيره على المستوى الرقمي لسباحي الصدر .

٣/١ أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى الإرتقاء بالمستوى الرقمي لسباحي الصدر عن طريق تصميم برنامج تدريبي بإستخدام الأثقال لتنمية التوازن العضلي للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلي من خلال :-

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على العضلات القابضة للطرف السفلي (الرجل اليمنى - الرجل اليسرى - الرجلين معا) لسباحة الصدر .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على العضلات الباسطة للطرف السفلي (الرجل اليمنى - الرجل اليسرى - الرجلين معا) لسباحة الصدر .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المستوى الرقمي لسباحي الصدر .
- ٤- تحقيق التوازن العضلي بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلي لسباحة الصدر.

٤/١ فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين العضلات القابضة والباسطة في التوازن العضلي لصالح العضلات القابضة .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) للرجل اليمنى للعضلات القابضة لصالح البعديّة .

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للرجل اليمنى للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للرجل اليسرى للعضلات القابضة لصالح البعدية .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للرجل اليسرى للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للرجلين معا للعضلات القابضة لصالح البعدية .
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للرجلين معا للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) فى المستوى الرقوى لصالح البعدية .
- ٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين العضلات القابضة والباسطة .

٥/١ مصطلحات البحث :

- ١- التماثل :
يعنى التشابه بين شيئين فى مجموع صفاتهما لدرجة تكاد تصل إلى التساوى .
(٤ : ١٣١) (٤٧ : ٢٢٠)
- ٢- التوازن :
يعنى التكافؤ بين شيئين فى مجموع صفاتهما وهو يعنى التشابه لدرجة أقل من التماثل .
(٤ : ١٣١) (٤٧ : ٢٢٠)
- ٣- التوازن العضلى :
هو أن تتكافأ قوة عضلة أو مجموعة عضلية مع قوة عضلة أو مجموعة عضلية مقابلة لها .
(٥٦ : ٨)
- ٤- إختلال التوازن العضلى :
هو عدم التكافؤ بين قوة عضلة أو المجموعة عضلية العاملة مع قوة العضلة أو المجموعة العضلية المقابلة لها . (٥٦ : ٨)
- ٥- العضلات المحركة الأساسية :
العضلة المحركة هى العضلة المسؤولة عن إنتاج الحركة بشكل مباشر بمعنى آخر أنه بدون هذه العضلة لا يمكن إنجاز الحركة المطلوبة . (٢٢ : ١٢)

- ٦ -

٦- العضلات المقابلة أو المضادة :
العضلات المقابلة هي العضلات التي تعمل على الإتجاه المعاكس للإتجاه الذي تعمل عليه
العضلات المحركة عند حركة القبض . (٢٢ : ١٢)

٧- المستوى الرقمي :
هو الزمن الذي يسجله السباح أثناء سباحته لمسافة محددة . (١٩ : ٨)