

الفصل الاول

المقدمة

تقديم

- مشكلة الدراسة
- اهداف الدراسة
- فروض الدراسة
- المصطلحات المستخدمة فى الدراسة

تقديم :

تهتم الدول فى عصرنا الحاضر اهتماما متزايدا بالبحث العلمى ويبدو هذا الاهتمام واضحا على وجه الاخص فى الدول المتقدمه ، وقد ادركت الدول النامية أهمية البحث العلمى فى دراسة مشكلاتها الاجتماعية الاقتصادية التربوية ، وفى التخطيط للتنمية القومية الشاملة فى شتى المجالات . (٨ : ٢٣ / ٢٤)

كما ان نهضة الأمم تقاس بمدى تقدمها فى كثير من الفروع العلمية الامر الذى لزم استثمار كل اكتشاف علمى جديد والاستفادة به فى العديد من المجالات . وباعتبار التربية الرياضية مجالا تربويا هاما وصورة ينعكس من خلالها مدى التقدم ، فقد حظيت بالكثير من البحوث العلمية فى مختلف مجالاتها وبخاصة مجال التدريب الحديث ووسائله وطرائقه .

فالتدريب الحديث عملية تربوية مقننة مبنية على أسس علمية سليمة ، وهو يحتل مكانا هاما فى المجتمعات المتقدمة مما جعله ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بجانب كونه وسيلة رئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين . (٢٦ : ٤)

وتضم التربية الرياضية العديد من الأنشطة الرياضية ومنها رياضة السباحة التوقيعية التى تلقى اقبالا شعبيا متزايدا حيث أن عملية اعداد لاعبة السباحة التوقيعية تشمل الاعداد البدنى والمهارى والابتكارى والذهنى والنفسى وهذه الجوانب يجب أن تكون متكاملة ومتداخلة اذ تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها فلا يمكن التركيز على جانب واغفال جانب آخر .

ومن هذا المنطلق أصبح من الأهمية بمكان ضرورة تخطيط

البرامج التدريبية وتطبيق القواعد والمعلومات الحديثة لمسايرة هذا التقدم ولتنمية عناصر اللياقة البدنية والارتقاء بمستوى المهارات الأساسية وذلك باستخدام الأساليب العلمية القائمة على القياس وتطبيق الاختبارات الخاصة بالاعداد البدنى والمهارى . (٣١ : ٢)

حيث ان اتباع الأسلوب العلمى سواء فى اختيار اللاعبات أو فى اعدادهن بدنيا ومهاريا ونفسيا من خلال خطة واضحة هو أساس الوصول الى المستويات الرياضية العالية ، وأن أسلوب الارتجال فى الاعداد ، والتدريب لا يحقق فى الغالب الا تقدما محدودا قد يبدوا سريعا فى بادىء الامر ولكنه سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة . (٦ : ٦)

مشكلة الدراسة وأهميتها :

يعتبر التدريب الرياضى وسيلة من أهم وسائل تحقيق أهداف التربية الرياضية التى تسعى لتطوير القدرات الفردية من خلال اتباع الاسلوب الصحيح للارتقاء بالاعداد البدنى والمهارى نظرا للارتباط الوثيق بين كل منهما وبالتالي انعكاس هذا الارتباط على مجال النشاط التخصصى . (٣:٣١)

وحيث نتأمل فى السباحة التوقيعية من منظور الجمهور المشاهد نجد أن الاعجاب يتركز على محصلتها النهائية End Product تلك التى تبهر الجمهور دون ان يمتد ذلك الى مكونات هذه الحصيللة من تدريبات صعبة وما تتطلبه من قوة و طاقة وجهد للوصول الى هـذا المستوى النهائى وهى أمور لا تتحقق الا اذا تمكنت اللاعبه من ناحية اللياقة البدنية والفنية والمهارية العالية فى مجال السباحة بعامة والسباحة التوقيعية بخاصة . (٥٥ : ٥٤)

وترى الباحثة من خلال خبرتها فى مجال تدريب وتحكيم السباحة التوقيعية وأيضا من خلال متابعتها لتدريبات الفرق المختلفة أنه بالرغم من انتظام حضور اللاعبات التدريبات الا أن النتائج التسمى بتحقيها اللاعبات فى المسابقات الدولية والعالمية لا تتناسب مع حجم التدريب والجهود المبذول من المدربات والمتدربات وذلك بالمقارنة بدول قد عرفت اللعبة مؤخرا الا أنها قد حققت الآن نتائج مرضية مثل كوريا التى بدأت رياضة السباحة التوقيعية منذ أربع سنوات فقط ومع ذلك فقد حثف المركز الحادى عشر فى اولمبياد سول وذلك بالرغم من اشتراكها لأول مرة فى البطولات . كذلك لم تجد الباحثة الا مؤلفات قليلة جدا فى هذا المجال وهى مؤلفات ظهرت فى فترات لم تكن السباحة

-
- * الباحثة قامت بتدريب نادى البنك الاهلى ثم نادى هليوبوليس .
 - * قامت بتدريب منتخب الناشئات عام ١٩٨٧ حيث مثل الفريق مصر فى بطولة مدريد بأسبانيا .
 - * حكم عامل فى الاتحاد المصرى للسباحة
 - * عضو فى اللجنة المنظمة للنجوم الخمس .

التوقيعية قد حققت خلالها ما وصلت اليه فى السنوات الاخيرة وبالتالى فلم تعد تتناسب مع المستوى الذى بلغته هذه الرياضة من تقدم كما أن الباحثة لم تجد برامج علمية مقننة منشورة لرياضة السباحة التوقيعية فهى بذلك لم تأخذ حقها من الدراسة العلمية فيما يتصل بجوانب الاعداد والتخطيط .

وقد أكد كمال عبد الحميد وصبحى حسانين " أن عملية بناء وتصميم البرامج تعتبر من أهم الاعمال التى يهتم بها المدربون العاملون فى مجال الرياضة ، كما أشارا أيضا الى أن البرامج العلمية المقننة هى الضمان الوحيد لاحداث التقدم المطلوب " . (٢٧ : ٣٠)

وكذلك اتفقت كثير من آراء خبراء التربية الرياضية على أن هناك علاقة تبادلية بين كل من الصفات البدنية الخاصة والنشاط الرياضى الممارس بصفة عامة ، فمن جهة يؤثر تطور الصفات البدنية الخاصة فى مستوى الانجاز الرياضى كما وكيفيا ومن ناحية أخرى يؤثر الأداء الرياضى الصحيح فى نمو الصفات البدنية بصورة ايجابية . (١٤ : ٣)

وانطلاقا من هذه العلاقة الوثيقة بين النشاط الرياضى والصفات البدنية الخاصة نجد أن ممارسة هذه الرياضة تتطلب استعدادا طبيعيا فى الجسم ومستوى عالياً من الاتقان لأنواع السباحة المختلفة وقُدرة تامة على التحكم فى عضلات الجسم وكفاءة عالية فى التركيز الذهنى مع حس موسيقى مرهف وأخيرا مراعاة التوافق التام بين الحركات والموسيقى (١٥ : ٢٢) .

ولما كان قطاع الناشئات يمثل قاعدة لتطوير مستوى رياضات السباحة التوقيعية لهذا اتجهت هذه الدراسة الى اعداد برنامج تدريبى مقترح يسير على التخطيط العلمى الصحيح لناشئات السباحة التوقيعية

تحت ١٢ سنة كمحاولة للتوصل الى تحسين اللياقة البدنية لهذا القطاع وبالتالي سوف ينعكس ذلك على الأداء المهارى لمن وأيضا تعتبر هذه الدراسة محاولة للمساهمة فى تطوير برامج السباحة التوقيعية للناشئات، وقد تكون هذه الدراسة حافزا (مجالا جديدا) لاجراء دراسات تالية تتناول مراحل عمرية أخرى لمعرفة تأثير أهم العناصر على تحسين المستوى المهارى .

أهداف الدراسة :

- ١ - تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة اللازمة للاعبات السباحة التوقيعية الناشئات تحت ١٢ سنة .
- ٢ - وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة .
- ٣ - التعرف على تأثير هذه العناصر البدنية المختارة على مستوى الأداء المهارى لناشئات السباحة التوقيعية (الحركات المهارية الأربعة المقاسة)

فروض الدراسة :

- ١ - يؤثر البرنامج التدريبى المقترح تأثيرا ايجابيا على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة .
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة .
- ٣ - يؤثر البرنامج التدريبى المقترح على مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

القياس :

يعرفه فؤاد البهى بأنه " مقارنة ترصد في صورة عدديّة كمقارنة الاطوال بالمتر والاوزان بالكيلوجرام اى أن نتيجة المقارنة تتحول الى اعداد نسميها درجات والدرجات جمع درجة وتعنى المرتبة او الطبقة " . (١ : ٢٠)

البرنامج :

أشار وليامز Williams بأن البرنامج بصفة عامة " هو تخطيط للمقررات والانشطة والعمليات التعليمية لتغطية فترة زمنية محددة " . (٥٤ : ١٣٣)

الجلد الدورى التنفسى :

يعرفه بارو Barrow بأنه " مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار فى عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة نسبيا والتي تتطلب تكيف الجهازين الدورى والتنفسى لهذا النشاط . " (٩ : ٤١)

المرونة :

" مقدرة الفرد على أداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل " . (٢٦ : ٧٧)

الرشاقعة :

" قدرة الفرد على تغيير أوضاع واتجاه الجسم فى الاتجاه الصحيح بالتوقيت اللازم لنجاح الحركة " . (٣٤ : ٣٤٤)

التوافق :

يعرف لارسون Larson ويوكم Yocom التوافق بأنه " قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد".
(٥٢ : ٧٤)

التدريب الرياضي :

" عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب الى الأداء المثالى خلال المباريات والمنافسات " .
(٩ : ١٠)

الاعداد البدنى :

" كل الاجراءات التى يقوم بها المدرب من تخطيط هادف و وضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التى تعمل على تحسين الصفات البدنية لكل لاعب ، بحيث يصل الى الحالة البدنية الممتازة ، ثم المحافظة على هذا المستوى البدنى العالى " . (١٠ : ١٣)

اللياقة البدنية :

يعرف كلارك Clarke اللياقة البدنية بأنها " القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية وبقظة دون تعب لامبرر له ، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة " . (٤٣ : ١٦)

التعب :

" هو النقص فى القدرة على العمل الجسمى والنفسى الناتج عن بذل جهد كبير " . (١٨ : ١٧٢)

الخططة : Taktik

استعراض للعمل المطلوب انجازه مع تحديد الأهداف له وتوزيع

العمل على مراحل بحيث يتم هذا العمل فى اقصر فترة زمنية ممكنة
ومحددة • (١٨ : ٤٥) •

Synchronized Swimming : السباحة التوقيعية

يعرفها جيمن Gemna بأنها : " حركات رياضية تؤدى فى
الوسط المائى جمعت بين رياضة الجمباز والبالية والرقص الحديث ذى
الايقاع السريع وكذلك رياضة السباحة والتزلق على الماء والغطس
وأخيرا فن التمثيل والاخراج " • (٤٥ : ٩٩) •

Water Ballet : تعريف اجرائى للباليه المائى

رياضة ترويحية لعروض الباليه تؤدى فى الوسط المائى بغرض
التعبير عن قصة أو فكرة معينة وهذه الرياضة لاتحكمها قوانين
(٢٠ : ٤٦)