

## **الفصل الأول : الإطار العام للبحث**

### **المقدمة**

١-١ مشكله البحث والحاجه اليه

٢-١ أهداف البحث

٣-١ فروض البحث

٤-١ المصطلحات المستخدمه في البحث

## المقدمه :

تعتبر رياضة السباحة احدي انواع الرياضات المائيه التي تستخدم الوسط المائي كوسيله لتحريك الجسم البشري خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع ( ١١:١٩ ) .

ولما كانت السباحة نوعاً من القدره علي التقدم في الوسط المائي ، فإن التحرك السليم في الإتجاهات المختلفه يتطلب اختراق جزيئات الماء للإنسياب بين طياته او فوق سطحه بأقل مجهود ( ٩٢:٢٣ ) ولا يتأتى ذلك الا من خلال القدره علي الربط بين حركات الذراعين والرجلين والرأس في قالب توقيتتي توافقي سليم . وبذلك يعتبر التوافق عاملاً هاماً في الوصول الي الأداء الفني الجيد .

ويشير "محمد صبحي حسانين" ( ١٩٨٧ م ) عن لارسون " larson " ويوكم "yocom" الى أن التوافق يعتمد علي سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب ، وارتباطهما معاً في عمل واحد لإخراج الحركة في الوقت المناسب ( ٣٣ : ٣٨٩ ) .

كما اشار "ابراهيم سلامه" ( ١٩٦٩ م ) ان للتوافق أهميته في اداء المهارات الرياضيه التي تتطلب تحريك اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد وارتباطهما بأداء حركي واحد فتوافق الفرد يعني قدرته علي ادماج حركات من انواع مختلفه في إطار واحد ( ٢٨٣:١ )

وذكر كل من "ماتيسوس" ( ١٩٧٣ م ) "Mathews" وباروومكـجـي "Barraw&Mcgee" ( ١٩٧٨ م ) ان التوافق عامل اساسي في الأداء الرياضي وخاصة في الحركات الأكثر تعقيداً، وان افتقار الفرد له يؤدي الي خلل في أدائة الحركي ( ١٤٤ : ١١٥:٤٦ )

والتوافق في السباحه ما هو إلا أداء حركي لأكثر من عضو متشابه مثل الذراعين والرجلين او لأعضاء غير متشابهه مثل الذراعين مع الرجلين مع الرأس بتوقيت يتناسب مع سرعة التقدم ( ١٠٢:٢٣ )

وبالنظر إلي سباحه الزحف نجد ان التوافق عامل هام في الأداء الفني لها . حيث تؤدي

الرجلين حركتهما بالتبادل من أعلى إلى أسفل وبالعكس ، وتعمل الذراعين بحيث تؤدي احدي  
الذراعين حركتها الأساسية داخل الماء بينما تؤدي الأخرى حركتها الرجوعية خارج  
الماء ( ٢٢، ٢١، ٥٧ ) ( ٢٣-١١٨، ١٣٥ ) ( ١٩، ١٧٤، ١٧٠، ١٧١ )

ويؤثر الربط السليم بين الحركات المتنوعة التي تقوم بها الأطراف بجانب حركة الرأس علي  
درجة الاحتفاظ بالوضع الإنسيابي للجسم ( ٢٣ : ١٤٠ )

ويشير " محمود محمد حسن " ( ١٩٧٥م ) عن كولن سيسل Colwin Cecil بأن  
ارتفاع المستوي الفني لطريقة سباحة الزحف يرجع الي زياده درجة التوافق بين حركات  
الرجلين والذراعين والتنفس بحيث يراعي استمرارها وعدم تقطعها ( ٤٥:٣٨ )

لذلك فتعلم سباحة الزحف يتطلب محاوله استخدام مختلف وسائل التعليم التي تساعد  
علي اكتساب التوافق الحركي لها .

وتعتبر التمرينات التوافقية احدي الوسائل التي تساعد علي اكتساب المتعلم الأداء الفني  
الجيد حيث اشار " مجدي محمد ابراهيم " ( ١٩٧٨م ) عن هارفي Harvey ومنظمة السباحة  
الإنجليزية ( E.S.S.A ) بأن استخدام التمرينات التوافقية يساعد علي تنميه وسرعة  
اكتساب التوافق الحركي لمهارات السباحة وبالتالي سرعة تعلم السباحة للمبتدئين كما اشار  
عن كونسلمان Counsilman بأنه يمكن للفرد اداء التمرينات التوافقية خارج الماء التي  
تعمل علي تنميه وتطوير الإحساس بالمهاره لدي المتعلم وسهولة تطبيقها في الماء  
( ٢٢، ٢١:٢٩ )

## ١ - ١ مشكله البحث والحاجه إليه : -

تبرز مشكله البحث الحاليه من مجموعه الملاحظات التي تكونت لدي الباحثه من خلال  
خبرتها طوال الأعوام السابقه كمدربه للناشئات في حمام سباحه نادي مدينه نصر ، وحمام  
سباحه وزارة التربيه والتعليم بالجزيره .

فقد لاحظت ان بعض المبتدئات يجدن صعوبات في تعلم التوافق الحركي في سباحة  
الزحف والمتمثل في صعوبة اداء التوافق بين .

\* ضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الرأس لأداء التنفس (التوافق الكلي في سباحة الزحف )

\* ضربات الرجلين وحركات الذراعين .

\* حركات الذراعين .

\* ضربات الرجلين .

هذه الصعوبات قد ترجع الي إفتقار المبتدئات الي التوافق الحركي في سباحة الزحف .  
لذا فقد رأَت الباحثة انه من الأهميه بمكان وضع برنامج تعليمي تستخدم فيه التمرينات التوافقية خارج وداخل الماء لتعليم المبتدئات سباحة الزحف

## ١ - ٢ أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير التمرينات التوافقية علي تعلم سباحة الزحف للمبتدئات .

## ١ - ٣ فروض البحث

١- تؤثر التمرينات التوافقية تأثيرا إيجابيا علي زمن أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لصالح المجموعه التجريبيه

٢- تؤثر التمرينات التوافقية تأثيرا ايجابيا علي مستوي أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لصالح المجموعه التجريبيه

٣- تؤثر التمرينات التوافقية تأثيرا ايجابيا علي زمن الأداء الكلي في سباحة الزحف لصالح المجموعه التجريبيه .

٤- تؤثر التمرينات التوافقية تأثيرا ايجابيا علي مستوي الأداء الكلي في سباحة الزحف لصالح المجموعه التجريبيه

## ١ - ٤ المصطلحات المستخدمة في البحث :-

### - التوافق الحركي : Coordination

تذكر " عزه عمر عبد الحليم " ( ١٩٨١م ) تعريفا له عن هوكي Hockey علي انه " هو المقدرة علي ادماج حركتين او اكثر في وقت واحد " ( ٢٠ : ٢٣ ) .

### - التوافق بين الأطراف المتعدده : Multi - Limb Coordination

عرفه فليشمان وادوين Fleishman & Edwin (١٩٦٥م) علي انه "القدرة علي التنسيق بين حركات عدد من الأطراف تعمل في وقت واحد " ( ٥١ : ١٨ )

### - التوافق الكلي للجسم : Groos Body Coordination

عرفه فليشمان وادوين ( ١٩٦٥م ) بأنه "القدرة علي التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفه عندما يقوم باصدار حركات شامله " ( ٥١ : ١٣١ ) .

### - التوافق الكلي في سباحه الزحف .

وضعت الباحثه تعريفا اجرائيا للتوافق الكلي في سباحه الزحف بأنه "القدرة علي التنسيق بين حركات الرجلين والذراعين والرأس في وقت واحد لاداء سباحة الزحف "

### - التوقيت الحركي : Rhythm

عرفته ليلي زهران ( ١٩٨٩م ) علي انه "هو التقسيم الدقيق للسريان الحركي الزمني او التوزيع الإرادي لزمن الحركة " ( ١٦:٢٦ ) .

### **-التمرينات التوافقية : Coordination Exercises**

وضعت الباحثة تعريفاً إجرائياً للتمرينات التوافقية علي انها "هي حركات بدنيه تعمل علي التنسيق بين جزئين او اكثر من اجزاء الجسم فى وقت واحد وتؤدى خارج وداخل الماء والهدف منها اكتساب التوقيت والتوافق في سباحه الزحف".

### **- المبتدئه : The Beginner**

وضعت الباحثة تعريفاً إجرائياً للمبتدئه بأنها "هي التلميذه التي لم تتعلم اى طريقه من طرق السباحه واجتازت قياسات الفوص تحت الماء مع فتح العينين والوقوف فى الماء العميق والقفز الى الماء العميق بالرجلين والطفو على البطن والانزلاق من الطفو على البطن "

### **الوحدات العضليه Muscular Unites**

عرفها سعد كمال طه (١٩٨٩م) بأنها "هي عضلات تعمل في اداء حركة معينه ". (١٠).