

الفصل الأول

المقدمة

تقديم :

تعتبر السباحة من أبرز الرياضات في المجال التنافسي ، في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية ، فهي محط الأنظار للتطلع للأعجاز البشري في القدرة على التقدم خلال الوسط المائي بطرقها المختلفة (١٤ : ٣) .

لذا فقد اهتمت الدول المختلفة بسباحة المنافسات في أواخر القرن العشرين ، وحدث تقدم سريع في الأرقام المسجلة لطرق السباحة المختلفة عامة ، وتحطمت الأرقام عاما بعد عام ودورة تلو أخرى حتى ماكان يعتبر اعجازا منذ سنوات أصبح حقيقة واقعة ، وهذا الانجاز ليس وليد الصدفة وانما نتيجة اتباع المنهج العلمي الحديث في التدريب ونتيجة لاستخدام الأدوات والوسائل المساعدة للتقدم بأرقام السباحين (١٦ : ٧) .

فلو تتبعنا زمن سباحة ١٠٠ متر ظهر رجال منذ أولادورة أولمبية حتى آخر دورة ، نجده في دورة لندن عام (١٩٠٨) كان ١٢٤ر٦٠ دقيقة وأصبح ٥٥ر٥٥ ثانية في دورة سول الاولمبية عام (١٩٨٨) أي أن زمن سباحة ١٠٠ متر ظهر رجال قد تحسن بمقدار ٢٩ر٥٥ ثانية ، والسباحة كنشاط رياضي تعتمد على السرعة كعنصر أساسي لقطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن ، ويشير نبيل العطار ، وعصام حلمي عن كونسلمان ، ويليامز (١٩٨٠) الى ان ضربات الذراعين في سباحة الزحف تعتبر المنبع الأساسي للقوى المحركة ، وعند بعض السباحين

تعتبر المصدر الوحيد للقوى المحركة ، بينما تقوم ضربات الرجلين كعامل مساعد في الاتزان ويقصد بالاتزان هنا حفظ القدمين عاليا في وضع انسيابي ويؤكد (كونسلمان ويليامسز) على ضرورة عدم اهمال تدريبات الرجلين في سباحة الزحف وكذلك عملها أثناء السباحة وذلك لأهميتها • فإذا كان أداء الرجلين يؤدي بشكل غير جيد فسوف يؤدي ذلك إلى أصابتها بالتعب إلى جانب ضعف تأثيرها وكفائتها في الاتزان مما يؤدي إلى سقوط المقعدة والرجلين فتحدث مقاومات غير مرغوب فيها (٣١ : ١٢٥ - ١٢٨) •

وتتشابه ضربات الرجلين في كل من سباحة الزحف على البطن وسباحة الزحف على الظهر مع الفرق الواضح في سباحة الظهر في أنها معكوسة (مقلوبة) - حيث تؤدي ضربات الرجلين الحركة التبادلية الرأسية بنفس التوقيت مع الاختلاف في أن الجسم في سباحة الزحف على الظهر أكثر اتزاناً في هذا الوضع • ولهذا تكون الضربات أكثر فاعلية للتقدم مع العمل على رفع الجسم لأعلى والحركة الأساسية للتقدم تكون أيضاً من حركة مد الرجلين ولكن في وضع معكوس لدفع الماء للخلف ولأعلى • (١٤ : ١٦٨) •

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر الزعانف من الأدوات المساعدة التي أدخلت على برامج التدريب لتطوير السرعة . فقد قام كثير من الباحثين باستخدام الزعانف ولكن اقتصر استخدامهم لها على سباحة الزحف على البطن واختلفت برامج ووحدات التدريب تبعاً لسن عينه البحث .

فقد استخدم (رو) Rowe ، (ماجليشكو) Maglischo ، (لتيلى) Lytle زعانف السباحة لتطوير سرعة السباحين من سن ٧ : ٨ سنوات . (٣٧ : ٣١١) .

بينما استخدمها (مصطفى كاظم و) محمد مجدى) لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا وأتفقت نتائجهم على أن زعانف السباحة لها تأثير ايجابى على تطوير وزيادة السرعة فى سباحة الزحف على البطن . (٢٦ : ٣٨٥) .

وبناءً على ما توصلت اليه الأبحاث السابقة فقد فكر الباحث فى استخدام الزعانف لتطوير وزيادة السرعة عن المعدل الذى يمكن أن يؤدي فى تدريبات السرعة التقليدية فى سباحة الزحف على الظهر .

وفى حدود قراءات الباحث فانه لم يجد أى دراسة استخدمت زعانف السباحة فى التدريب لتطوير السرعة لسباحة الزحف على الظهر . ومن مكان عمل الباحث كمدرّب بنادى مدينة نصر الرياضى وخبرته كمدرّب مقيد بالاتحاد المصرى للسباحة لمدة ١١ عاماً رأى أن يستخدم هــذه الأداة فى التدريب على سباحة الزحف على الظهر للناشئين سن ١٠ ، ١١ سنة وذلك عن طريق وضع وحدات تدريبية باستخدام الزعانف فى مرحلة الاعداد الخاص بالمسابقات ضمن الخطة السنوية لاعداد فريق الناشئين بالنادى . عله يخرج بنتائج قد تساهم فى تطوير المستوى الرقمى والمهارى

لسباحة الزحف على الظهر ومن خلال ذلك تم اختيار عنوان البحث " أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقعى والمهارى فى سباحة الزحف على الظهر " .

أهداف البحث :

- ١ - التعرف على أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقعى فى سباحة الزحف على الظهر .
- ٢ - التعرف على أثر استخدام الزعانف على المستوى المهارى فى سباحة الزحف على الظهر .

فروض البحث :

- ١ - للزعانف تأثير ايجابى على المستوى الرقعى لسباحة الزحف على الظهر .
- ٢ - للزعانف تأثير ايجابى على المستوى المهارى لسباحة الزحف على الظهر .

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

زعانف السباحة : Swim Fins

هذه الأداة يلبسها السباح فى القدمين وهى تعمل على زيادة سرعته اثناء السباحة .
(٢٥ : ٣٧٨) .

السباحين الناشئين :

السباحين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ ، ١٦ سنة . (٢٣ : ٩٩) .

تعريف الجراما للمستوى الرقعى :

زمنه سباحة مائة ٥٠ متر بالسرعة القصوى -

تعريف اجرائي للمستوى الرقمي :

زمن سباحة مسافة ٥٠ متر بالسرعة القصوى.

تعريف اجرائي للمستوى المهارى :

مستوى أداء السباح للحركات الفنية لسباحة الزحف على الظهر وتشمل (وضع الجسم الذراعين - الرجلين - التنفس - توافق الذراعين مع الرجلين) .