

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة
- مشكلة البحث وأهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

المقدمة :

تعد السباحة من المسابقات الرقمية التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطوير العلوم المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرق وأساليب وأعداد السباحين لرفع مستواهم بدنياً ومهارياً وذلك يساعدهم في الوصول لأعلى مستويات المنافسة وقد تبلور هذا الإنجاز في المستويات الرقمية التي حققها السباحون والذي ظهر واضحاً في دورة سيدني ٢٠٠٠ حيث تم تحطيم أرقاماً أوليمبية جديدة ولم يحدث هذا بالصدفة ولكن كان بجهد كبير لمختلف المجالات التي ترتبط بالرياضة التي أحد علومها علم الميكانيكا الحيوية .

ويؤكد مصطفى كاظم وأبو العلا عبد الفتاح وأسامة راتب (١٩٩٨) أن رياضة السباحة التنافسية تنفرد على باقي الرياضات الأخرى في كونها تؤدي الجسم معلق في وسط مائي حيث يؤدي السباح إلى توليد قوة الحركة بواسطة الذراعين والرجلين وبواسطة الدفع ضد سائل الماء وينتج الماء مقاومة كبيرة ضد السباح وحركته للأمام تصل ١٠٠ مرة عن كثافة الهواء حيث لابد من زيادة كفاءة السباح ولزيادة هذه الكفاءة لابد من أهمية اتباع التدريب المناسب لتطوير الأداء الفني . (٤٧ : ١٥)

و في هذا الصدد يشير كل من " جيمس " James (١٩٩٣) ، " ريك " Rickwood (٢٠٠١) أنه حدث تطور كبير في الأداء الفني للسباحة ويرجع ذلك إلى كيفية التعامل مع الوسط المائي بطريقة يمكن من خلالها اكتشاف المسارات الحركية الصحيحة وكيفية تلاشي المقاومات التي يواجهها السباح داخل الماء وقد يرجع ذلك إلى الأسلوب العلمي الذي طبق من خلال الميكانيكا الحيوية والتي استخدمت أحدث الأساليب في تطوير الأداء المهاري لجميع الأنشطة الرياضية المختلفة (١١٦).

و القوة المحركة في السباحة هي القوة التي تدفع السباح للأمام وتنتج من العمل العضلي أثناء حركة الشد والدفع بالذراعين وحركة الدفع بالرجلين بصفة مستمرة . ومن الأسباب الرئيسية التي أثرت علي رفع مستوى أرقام سباح الزحف علي البطن في

وقتنا الحالي هو اعتماد السباحين اعتمادا كبيرا على حركات الذراعين مع التقليل من حركات الرجلين حيث يذكر كوستيل **Davidcostill** (٢٠٠٠) أن العوامل الميكانيكية في السباحة تلعب دورا رئيسيا في مستوى الأداء الفني حيث وجد أن كثير من السباحين ذوي القوة و التحمل كانوا متوسطي الأداء الفني و كانوا أقل من ذوي القوة المتوسطين حيث كان هناك عامل آخر غير موهبتهم الفسيولوجية و هو عامل ارتفاع الأداء المهاري و الذي يعتمد على العوامل الميكانيكية حيث تلعب دورا هاما في رياضة السباحة فهي المسئولة عن مقاومة حركة الجسم في الماء و التطبيق السليم للقوة العضلية للدفع و حركة الشد في الذراعين (١١٧) .

و لذلك احتفظت سباحة الزحف على البطن بأسبقيتها من حيث السرعة بالرغم من التقدم السريع و المذهل في الأرقام التي يحققها سباحي الطرق الأخرى و في مقدمتها سباحة الفراشة.

يرى "كونسلمان" (١٩٨٠) **Councilman** "أن العمل الرئيسي للرجلين هو المحافظة على اتزان الجسم و استقامة الجسم بحفظ القدمين عاليا لأخذ الوضع الانسيابي و بذلك تقل مقاومة الماء و قد أشار أيضاً إلى سرعة ظهور التعب على السباحين الذين يفرطون في ضربات الرجلين و إلى نجاح السباحين الأمريكيين الذين يستخدمون ضربات رجلين قليلة لكل دورة ذراع و خاصة سباحة المسافات الطويلة و لذلك أوصى كونسلمان بضرورة تدريب الرجلين بجانب الذراعين حتى لا يسبب إهمالها في ضعف قدرتها على أداء وظيفتها مما يؤثر على المحصلة النهائية لسرعة السباح (٦٢) .

و ليس بالضرورة أن يحقق السباحون أصحاب الأداء الفني الأمثل التفوق في المنافسات الرياضية الذين يشاركون فيها أي أنهم لا يفوزون في المنافسات الرياضية الذين يشاركون فيها و على العكس من ذلك فإن السباحين الذين يظهر في الأداء الفني الخاص بهم بعض الأخطاء يسجلون أرقام قياسية كميّار تكتيك مما يجعل من الممكن أن يكون هناك تطور في الأداء الفني و ذلك إذا ركز السباح في الأداء الفني نفسه .

إن المقياس المعياري للأداء الفني ما يمكن أن يمدنا بمعلومات قيمة لمستوى السباح ، أما السباح صاحب الأداء الفني الأمثل ربما يستغرق وقت طويل في أداء تدريبات الفنية للأداء و يمكنه الاستفادة أكثر من ذلك إذا ما اهتم بنواحي أخرى لتحسين مستوى الأداء الفني مثل النواحي (الفسيولوجية و السيكولوجية و العقلية) و من ناحية أخرى فإن صاحب الرقم العالمي الذي ليس لديه مهارات حركية يستطيع أن يحقق رقما عالميا جديدا إذا ما اهتم بنواحي القصور في الأداء الفني الخاص به (٧٥ : ٢٣٠ - ٢٣٩) .

و المقياس المعياري التقليدي في الأداء الفني التنافسي في مجال السباحة هو وقت الحدث نفسه أي وقت السباق حيث أنه لا يميز بين الأداء الفني الأكثر تأثيرا و الأقل تأثيرا للمتنافسين، و المقياس الكمي المناسب للتكتيك هو ما يحدده مستويات الأداء الفني و ذلك بصرف النظر عن سرعة السباح و مثل هذا المقياس يمكن أن يكون متغير غير مستقل لتحديد التحسن في الأداء الفني مقارنة باستخدام الطرق الأخرى في عملية تحسين الأداء الفني ، و الدراسة الحالية تهتم بصفة رئيسية في التعرف بالمتغير الذي يمثل تكتيك السباح و استخدام هذا المتغير لتقييم وجود الاختلافات في الأداء الفني (٧٦ : ٢٧) .

و قد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن القوة الناتجة من حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن تشكل أكثر من (٧٠ - ٩٠ %) من إجمالي القوة الكلية من حركات السباح مثل دراسة " هليمر " Halmer (١٩٩٤) و " هومر " Heamer (١٩٩٥) و " كونسلمان " Councilman (١٩٨٨) فقد أشارت نتائج دراساتهم إلى أن حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن هي المصدر الرئيسي للقوة الدافعة للأمام و في حالات كثيرة تكون هي المصدر الوحيد لهذه القوة (٧٤) (٨٢) (٦٣) .

مشكلة البحث :

يرى الباحث أن تطوير مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن قد يرجع إلى المحاولة و الخطأ .

و بعد الإطلاع على نتائج الدراسات التالية مثل دراسة "توسانيت" Tossaint (١٩٩٣) و التي تهدف إلى التعرف على الكفاءة الميكانيكية لسباحة الزحف على البطن دراسة "ستار" و "كومب" و "ماجليشو" " Chatard , J . C . " , " C, Maglischo , Calloup (١٩٩٥) و التي تهدف إلى التعرف على سمات مهارات السباحة و الضربات عند سباحة الزحف على البطن دراسة "جريستون" و "هاي" Hay " , "Grimston" (١٩٩٦) و التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين السمات الأنثروبومترية و سمات الضربات عند سباحة الجامعة و دراسة " كميدي" و "براون" و "ديلسون" Broun " , " Nelson"Kemmedy" (١٩٩٥) و دراسة "كايبير" و "كولموجوروف دركورسكند" ، "رودريجز" ، و "جوردون" " , "Grdom " , "Kaupert" , "Kplmogorov" , "Walker", "Rodrguez" "Skimmek" (١٩٩٦) (٥٧) (٥٨) (٧١) (٨٦) (١١٢)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب السباحة ومن خلال تواجده كمدرّب في بطولة الجمهورية الصيفية و الشتوية لاحظ افتقار أغلب السباحين الناشئين (١٢-١٨) سنة إلى الأداء الفني بصورة ملحوظة على الرغم من تحقيقهم أرقام أكثر من أقرانهم في الدول الأوروبية و هذا ما يظهر في بطولة جينيف و درمشتات حيث أن قياس الأداء الفني قد يوفر معلومات قيمة في أي نشاط رياضي فالرياضي ذو الأداء الفني ذو المستوى العالي قد يهدر وقته في تمارينات الأداء الفني بينما يمكن أن يستفيد أكثر لتحسين أدائه عن طريق المتغيرات الفسيولوجية و المحددات النفسية و قد لاحظ أيضا أن هناك كثير من السباحين ذوي المستوى العالي في الأداء الفني لا يمكنهم تسجيل زمن أقل في السباحة من السباحين الذين لديهم بعض الأخطاء في الأداء الفني حيث يعتمدون في الأداء الفني على بعض الحركات الزائدة التي تمكنهم في السرعة في الأداء الفني لذلك لجأ الباحث إلى إخضاع بعض السباحين إلى برنامج تدريبات تكتيك أملا منه أن يحقق مستوى أعلى في السرعة لتصحيح و تعديل الأداء الفني الفني لسباحة الزحف

على البطن مع محاولة حذف الأخطاء التي تظهر في الأداء الفني و بالتالي تحسين المستوى الرقمي للسباحة .

أهداف البحث :

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير مستوى الأداء الفني في سباحة الزحف على البطن .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعديه للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية .
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في المتغيرات قيد الدراسة لكل لاعب في المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح القياس البعدي .

التعريف لبعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

الأداء الفني :

هو نظام ديناميكي معقد الأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل و المرشد للمكانيات و القدرات الحركية للاعب و الموجهة نحو حل واجب حركي محدد (١٧: ١٢) .

مستوى الأداء الفني :

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي في السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم لاكتساب و إتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي هذه الحركات بشكل يتسم بالدقة و بدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد (٦ : ٧٣) .

البرنامج :

هو ذلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج و كل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل كل من الزمن - المعلم - اللاعب - الطريقة - الإمكانيات - المحتوى - التنظيم - طرق التقويم (٣٨ : ٢٦) .