

الفصل الأول

المقدمة

- مقدمة ومشكلة البحث
- أهداف البحث
- فروض البحث
- التعريف بالمصطلحات الواردة في البحث

مقدمة و مشكلة البحث

يعتبر التنافس على تحطيم الأرقام القياسية في مختلف مسابقات السباحة من أهم الموضوعات التي تشغل أذهان العاملين بتدريب السباحة في أنحاء العالم ، ويؤدى هذا الاهتمام المتزايد لتحطيم تلك الأرقام إلى استخدام أساليب البحث العلمي 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 باهتمام كبير خاصة فى أواخر القرن العشرين ، بعدما تحطمت الأرقام بشكل سريع ، ولم يحدث ذلك عن طريق الصدفة إنما هو نتيجة تطوير وتحسين الأداء المهارى ، إلى جانب 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 الأولمبي والعالمى وذلك على الرغم من المراكز المتقدمة التي يحصل عليها ناشئونا فى البطولات الدولية ، وعليه يتبادر إلى أذهاننا تساؤل عن الأسباب التي تحول دون الوصول إلى المستويات العالمية على الرغم من المداومة على التدريب ؟ ومن المحتمل أن يكون السبب هو وجود قصور فى تخطيط البرامج التدريبية الموجهة والمبنية على الأسس العلمية الصحيحة ، والتي يراعى من خلالها الأداء البدنى والمهارى ، وخصائص النمو ، وقدرات الناشئين ، والذي يحول دون الوصول إلى ما نصبوا إليه .

حيث يحدد كارم متولي (١٩٩٣م) أهم الأسباب التي تعوق التوصل إلى طريقة الأداء الصحيحة وتؤدى إلى ظهور الأخطاء ألا وهى سوء المعرفة والفهم للنواحي المهارية والفنية الخاصة (التكنيك Technique) وعدم كفاية الأداء البدنى . (٢٦ : ٥٠)

ويرى أشرف هلال (١٩٩٤م) أن الأداء المهارى المناسب للسباحات الأربع إلى جانب كلاً من السرعة والتحمل كقدرات بدنية هامة تعتبر من الأهداف الرئيسية لإعداد السباح الناشئ بجانب تعلم الإيقاع السليم والاقتصاد في بذل الجهد والسباحة لمسافة بسرعة منتظمة ، غير أنه من الملاحظ أن معظم البرامج التدريبية المستخدمة للسباحين الناشئين هى برامج تدريبية خاصة بعنصر السرعة والتي قد يصاحبها كثير من الأخطاء باعتبار أن السرعة تمثل المكون الرئيسى لسباقات المسافات القصيرة للناشئين ، فنجد قدرة السباح الناشئ على التحكم فى حركاته تصبح محدوده نتيجة للسرعة مفتقداً بذلك ميكانيكية الأداء المهارى لطريقة

السباحة وأيضا افتقاده للإيقاع السليم خلال قطع المسافة والذي يؤدي إلى عدم القدرة على تنظيم سرعة السباق ومن ثم عدم القدرة على الاقتصاد في بذل الجهد . (٥ : ١٠٦)

ويتفق كلا من ماجليشيو Maglisco (١٩٩٣م) ، أسامة كامل راتب (١٩٩٢م) على أن أهم ما يجب الاهتمام به للسباحين الناشئين هو تنمية الأداء المهارى ، وتحمل سباحة المسافة حيث أن تدريب التحمل الهوائى يعمل على زيادة الميتاكوندريا في العدد والحجم داخل العضلة كذلك عدد الشعيرات الدموية للعضلة وأيضا كفاءة الأداء المهارى يعمل على تقليل عدد الألياف العضلية المنقبضة فى وقت واحد مما يساعد على سحب اللاكتيك إلى العضلات غير المشاركة وهذا يؤدي إلى تقليل التعب وعدم تكوين حامض اللاكتيك حول النهايات العصبية على الليفة العضلية مما يضعف وصول الإشارة العصبية إلى العضلة وبهذا يمكن المحافظة على الأداء لأطول فترة ممكنة. (٦٣ : ٦١) (٣ : ٢٦٩)

ويشير أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٤م) إلى انه إذا كانت سرعة السباح تتأثر بجهازه العصبى ونظم إنتاج الطاقة من الناحية الفسيولوجية وكذلك بمستوى ما يمتلكه من قدرات بدنية فإنها من الناحية المهارية تتأثر بكل من طول الشدة Stroke Length ومعدل الشدات Stroke Rate . (١ : ٩٦)

ويؤكد محمد على القط (٢٠٠٢م) انه يجب ان تنفذ التدريبات المهارية Skill Drills بدقة وتركيز تام بنسبة ١٠٠% وان يجعل المدرب السباحين يفكرون أولا وقبل كل شئ فى النواحي المهارية للأداء طوال الوقت (٣٧ : ٢٨٠) .

ومما سبق نجد انه لتحسين الأداء المهارى نستخدم التدريبات المهارية Skill Drills والتي يراعى عند تطبيقها العديد من الشروط وذلك بناء على ما ذكره كل من بيل سويت هام Bill Sweeten Ham ، واين جولد سميث Wayne Gold Smith ، رالف ريتشارد Ralph Richard (١٩٩٧م) بضرورة ارتباط القدرات البدنية بالتدريبات المهارية ومناسبة تلك التدريبات لتنمية القدرات البدنية والتي تتفق مع نوع السباحة التخصصية ومسافة السباحة ، كما أكدت نتائج البحث الى ان التدريبات المهارية ليس لها اى قيمة مع السباحة السهلة ولكن تظهر نتائجها عند بذل أكبر مجهود أثناء التدريب . (٥٠ : ١)

ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث وجد أن التدريبات المهارية لتحسين الأداء المهارى قد احتلت اهتماماً متزايداً بدءاً من عام ١٩٦٩م حيث أشار إليها (دونالدجمبرل) Donald, L.Gambril إلا أنها كانت تؤدي بصورة هامشية بالوحدات

التدريبية ، ومع تزايد الأحمال التدريبية وارتفاع معدلات شدتها أصبح من الصعب الارتقاء بهذه الأحمال بما يفوق قدرات السباحين مما أعطى الفرصة إلى التركيز على الأداء المهارى فتزايد الاهتمام بالتدريبات المهارية Skill Drills تدريجياً حتى أن الاتحاد الدولي للسباحة (Fina) عقب دورة الألعاب الاولمبية سول ١٩٨٨م قد أشار إلى أهميتها من خلال الكتاب الدوري للاتحاد ١٩٨٨-١٩٩٢م وقام الاتحاد الدولي للسباحة للهواة بإرسال خبرائه لشرح أهمية التدريبات المهارية لتحسين الأداء المهارى خلال البطولات الإقليمية الكبرى، وتمثل ذلك في إرسال أحد خبرائه أثناء دورة الألعاب العربية الأولى بالقاهرة (١٩٨٩م) لشرح هذه التدريبات من خلال المحاضرات النظرية وأشرطة الفيديو خلال دورة تدريبية مصاحبة للبطولة وتكرر ذلك أيضاً خلال دورة الألعاب الأفريقية الخامسة بالقاهرة (١٩٩١م). (٥٣) ، (٥٥)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب وتدريس السباحة لاحظ وجود قصور في استخدام التدريبات المهارية Skill Drills بغرض تنمية وتطوير الأداء المهارى والبدنى للسباحين كما وجد أن هناك عدم اهتمام من السباحين بتنفيذ هذه التدريبات بالوحدة التدريبية بالصورة المناسبة وذلك لعدم ارتباطها بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية إلى جانب عدم تقنين هذه التدريبات ووضعها فى شكل مجموعات تدريبية ذات حجم وشدة وفترة راحة مما يشعر السباحين بعدم أهميتها وفائدتها ، كما وجد أن الابحاث والدراسات لم تتطرق بشكل كافى فى مجال تدريب السباحة نحو الاشارة بضرورة تقنين التدريبات المهارية وربطها بتطوير القدرات البدنية داخل وحدات التدريب ، ومن هنا كانت فكرة الباحث للقيام بدراسة لمعرفة فعالية توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى بهدف تنمية الأداء المهارى والبدنى للسباحين، وكذلك تقنين حجم وشدة التدريبات المهارية ووضعها فى شكل مجموعات تدريبية بحيث تنمى الأداء المهارى والقدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية، وفى ضوء هذا التحديد لمشكلة البحث ... وضع لها الباحث العنوان التالى:

" فعالية توجيه التدريبات المهارية فى الإتجاه الهوائى على تحسين مستوى الإنجاز لناشئى السباحة "

ومن هذا المنطلق تتضح أهمية البحث فيما يلى:

أولاً: الأهمية التطبيقية:

- ١- توجيه التدريبات المهارية Skill Drills بهدف زيادة تنمية وتطوير الأداء المهارى والبدنى للسباحين، وعدم الاكتفاء باستخدامها فى تصحيح الأداء الخاطئ أو تعديله.

- ٢- ربط التدريبات المهارية بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية.
- ٣- تقنين حجم وشدة التدريبات المهارية ، ووضعها فى شكل مجموعات تدريبية لتنمية وتطوير الأداء المهارى للسباحين ، وتنمية القدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية.

ثانياً: الأهمية النظرية:

- ١- توجيه الباحثين والمدرّبين إلى الاهتمام بتأثير التدريبات المهارية المقننة على مستوى الأداء المهارى ، والقدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث الى التعرف على فعالية توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى على تحسين مستوى الإنجاز لناشئى السباحة وذلك من خلال :
- ١- توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى لتحسين القدرات البدنية (التحمل الهوائى - تحمل السرعة) الخاصة بمسافة ٢٠٠م زحف على البطن (للمجموعة التجريبية).
- ٢- توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى لتحسين نواتج الاداء المهارى (طول الشدة - معدل الشدات) لمسافة ٢٠٠م زحف على البطن (للمجموعة التجريبية).
- ٣- توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى لتحسين المستوى الرقوى (الزمن) لمسافة ٢٠٠م زحف على البطن (للمجموعة التجريبية).

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) فى القدرات البدنية ، ونواتج الاداء المهارى ، والمستوى الرقوى لسباحة ٢٠٠م زحف على البطن لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية، والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية ، ونواتج الاداء المهارى ، والمستوى الرقوى لسباحة ٢٠٠م زحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة:

١- **التدريبات المهارية Skill Drills**: هي تدريبات للسباحة تؤدي كجزء من الوحدة

التدريبية وتستخدم للتأكيد على نواحي الأداء الصحيح لنوع السباحة

التخصصية. (٣٩ : ٧)

٢- **مستوى الإنجاز Performance Level**: هو الناتج النهائي لما يؤديه الرياضي ،

والذي يعبر عن مجموعة القدرات والمواصفات البدنية والوظيفية ، والتي

تمثل أساساً جوهرياً للارتقاء بالعملية التدريبية ، بهدف زيادة المستوى

خلال المنافسة. (١٢ : ٨)

- **ويعرفه الباحث فيما يلي** : هو خلاصة ما إكتسبه السباح الناشئ من قدرات بدنية

متمثلة في التحمل الهوائي وتحمل السرعة، وكذلك قدرات مهارية متمثلة في طول الشدة

ومعدل الشدات، وانعكاس تلك القدرات على المستوى الرقمي لأدائه (زمنه) خلال

المنافسة. *

٣- **نواتج الأداء المهارى** :

أ- **طول الشدة Stroke Length**: تحسب عن طريق عدد الأمطار التي يقطعها

جسم السباح أثناء دورة الذراع (م/دورة ذراع). (٦٣ : ٩٣)

ب- **معدل الشدات Stroke Rate**: هو حساب عدد دورات الذراع في الدقيقة

الواحدة. (٦٣ : ٩٤)