

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ التحليل الحركي لسباحة الفراشة.

٢/١/٢ خصائص المرحلة السنوية (لسن ١٢ سنة).

٣/١/٢ أنواع وأشكال الزعانف المستخدمة في تدريب السباحين.

٤/١/٢ ماهية الزعانف الفردية.

٥/١/٢ أهمية الزعانف الفردية.

٦/١/٢ أنواع الزعانف الفردية.

٧/١/٢ ماهية الزعانف الزوجية.

٨/١/٢ فوائد الزعانف الزوجية.

٩/١/٢ أنواع الزعانف الزوجية.

١٠/١/٢ القدرات التوافقية.

١١/١/٢ أهمية القدرات التوافقية.

١٢/١/٢ أنواع القدرات التوافقية (مكونات القدرات التوافقية)

٢/٢ الدراسات السابقة:

١/٢/٢ دراسة تحليلية للدراسات السابقة.

٠/٢ القراءات النظرية ودراسات السابقة:

١/٢ القراءات النظرية:

١/١/٢ التحليل الحركي لسباحة الفراشة (The butter fly stroke) :-

أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية (الدولفينية) سرعتها وتفوقها عن استخدام الرجلين الضفدعية الخاصة بسباحة الصدر. وقد احتلت المركز الثاني من حيث السرعة بعد سباحة الزحف على البطن.

١/١/١/٢ وضع الجسم Body position :-

يأخذ الجسم الوضع الأفقى كما في سباحة الزحف على البطن، ثم يتحول الوضع الأفقى للموج لأعلى ولأسفل بمجرد بدء حركات الرجلين وتقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم (٣٣ : ١٣٥)

٢/١/١/٢ ضربات الرجلين الدولفينية Dolphin kick :-

تأتى حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة كما يشارك كل من مفصل الفخذ والركبتين والقدم في الحركة فمن الوضع الأفقى تضرب الرجلين في سباحة الفراشة ضربتين لأسفل ولأعلى مع كل دورة للذراعين وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تتم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين لأعلى في نهاية الشد للخروج من الماء، وتعتبر ضربة الرجلين السفلى للضربة الأولى أطول منها في الضربة الثانية حيث يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثنى الركبة نصف بزواوية ٩٠ درجة لسحب الكعبين أسفل سطح الماء اتجاه المقعدة مع فرد الأمشاط.

يمد السباح الركبتين بقوة الأداء الحركة الأساسية للخلف وأساساً ويكون ظهر القدمين للخلف تماماً وتدخل حركة الجسم في الاتجاه العكسي للأمام ولأعلى وبصورة تموجية فترتفع المقعدة لأعلى وأسفل فتحدث حركة الجسم للأمام وللحفاظ على استمرارية الجسم للأمام، تدفع الرجلين على استقامتها إلى أعلى حتى يظهر العقبين خارج سطح الماء أو تحته بقريب مع انخفاض المقعدة لأسفل وهذا ما يدعو بعض الخبراء إلى الاعتقاد لأن القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعنى أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى ويجب الاهتمام بتلك الضربتين بنفس الدرجة، وسبب زيادة قوة الضربة الأولى أن الوجه والرأس يكونان في الماء مما يشرك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما تكون الرأس والكتفان في الإتجاه لأعلى في الضربة الثانية (٣٣ : ١٣٥)

٢/١/١/٢ حركات الذراعين Arm Strok :-

١/٣/١/١/٢ **الدخول والأنزلاق Entry and Stretch** :- تدخل الذراعين معا في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلا بالأبهامين ثم تتجه اليدان لأسفل شبة مفرودتين ثم للأمام وللخارج قليلا تحت سطح الماء.

٢/٣/١/١/٢ **المسك OutswEEP and Catch** :- تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلا تحت سطح الماء.

٣/٣/١/١/٢ **الشد والدفع Insweep Pull and Push** :- يبدأ عند ثنى المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويترك الذراعين معا بقوة للخلف في حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين قرب منطقة الوسط.

٤/٣/١/١/٢ **التخلص Upsweep and Release** :- يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل أمتد ادهما.

٥/٣/١/١/٢ **الحركة الرجوعية Release and Recovery** :- تبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة من الأمام خارج الماء بطريقة دائرية.

٦/٣/١/١/٢ **التنفس Breathing** :- يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء لأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين ننصح دائما بأن يتم التنفس بمعدل كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق ١٠٠ متر فراشة.

٧/٣/١/١/٢ التوقيت و التوافق بين ضربات الذراعين والرجلين

Timing And Co-ordinate Of The Arm Stork and Kicks :- تستخدم ضربتين للرجلين مع كل دورة ذراعين وتكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد للذراعين ثم تصل الرجلين لأعلى عند نهاية الشد، وتكون الضربة الثانية للرجلين لأسفل في مرحلة التخلص بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم وتنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء

(١ : ٢٢،٢٣) (٧ : ٤٢،٤٦) (٣٤ : ٥٤،٥٥)

٢/١/٢ خصائص المرحلة السنوية لسن ١٢ سنة

١/٢/١/٢ القدرات الحركية:-

إن الطفل في المرحلة السنوية ١٢ سنة يتميز سلوكه الحركي بالحيوية العالية وفي نفس الوقت يكون نشاطه الحركي مقنن وموجه وهادف ويكون الحماس للتعليم كبير كما يتميز حركات الطفل في هذه المرحلة بحسن التوقيت والانسيابية وسهولة انتقال الحركة من الجذع إلي الذراعين والقدمين؛ كما إن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلي ذروته وكثيرا ما تعتبر بأنها أفضل فترة للتعلم الحركي للطفل أثناء كافة مراحل الطفولة (٩ : ٢١٩) (٣١ : ١٣٦) .

١/١/٢/١/٢ تطور القدرات الحركية في هذه المرحلة:-

تطور المهارات الحركية يتم بشكل مباشر بتطوير القدرات الحركية التي ترتبط بنضج الطفل حتى يتكون لديه الاستعداد ليتقبل المهارات الرياضية ومن أهم الخصائص المميزة لتطور المهارة الحركية ما يلي:-

- إن تطور المهارة الحركية يتم من خلال عمليات تطور أساسيات الطفل وقدرته الحركية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بالنضج حيث يتم النضج للطفل والاستعداد لتقبل أي من الأشكال الحركية والمهارات الرياضية.
- الطفل بطبيعته فردا ديناميكيا يميل إلي الحركة المستمرة وتتقدم معدلات أدائه للمهارة الحركية مع تقدم العمر الزمني.
- في هذه المرحلة يكون الطفل له القدرة علي استخدام أطرافه والتحكم فيها مما يحقق له القدرة علي أداء حركات واعية موجهة.
- طفل هذه المرحلة يميل إلي الحركة المستمرة وتتقدم معدلات أدائه للحركة مع التقدم الزمني.
- أطفال هذه المرحلة يصلون إلي التمتع بمستوي جيد يؤهلهم لاشتراك الفعال في بعض الأنشطة الحركية والقدرة علي اكتساب وإتقان المهارات حيث يتم تحسن التوافق الحركي للمجموعات الفعلية المختلفة.
- يتميز طفل هذه المرحلة بالحيوية الزائدة التي تعتبر من أهم خصائص السلوك الحركي في هذه المرحلة.
- يظهر تحسن أفضل للبنين في الأنشطة التي تتطلب السرعة - توقيت الأداء - التحمل - خلال أدائها بزمن قصير (٤١ : ١٤-١٧) .

٢/٢/١/٢ الخصائص البدنية لسن ١٢ سنة:-

أطفال سن ١٢ سنة يتميزوا بالنمو الانفجاري السريع المناسب لعدد كبير من الأولاد حيث تظهر علامات الاقتراب من المراهقة، ويشير سن ١٢ سنة إلى فترة نمو القوة لدي الأولاد فتأخذ نموها تدريجياً حتى سن ١٢ سنة وتصبح درجة الزيادة السريعة في القوة في هذه السن بنسبة ٥٠% من القوة التي سوف يكونون عليها عند سن ١٧ سنة وفي سن ١٢ سنة تصبح الفروق الفردية أكثر وضوحاً مع وجود تداخل كبير في الخصائص والمهارات بين المستويات السنوية، ويقترب أطفال سن ١٢ سنة المبكرين في النضج من مستوي البالغين في معدل النبض عنة بالنسبة للمتأخرين في النضج ويصل العديد من أطفال سن ١٢ سنة إلى نضج الكبار في بعض مهارات التوافق بين العين واليد ويتفوق الأولاد في الأنشطة التي تتضمن قوة العضلات؛ والسرعة؛ والتوافق للحركات الكبيرة؛ وان يقدموا مهارات رياضية جيدة والأنشطة الفردية أكثر متعة لديهم ويبنوا اختيارهم على أساس فردي أكثر من أي اعتبارات أخرى. ويكون الوعي الذاتي نحو تعلم مهارات جديدة واضحة. ويحتفظ الأولاد برغبة شديدة لألعاب والأنشطة الأكثر حيث أن هذا السن يتميز بالوعي الذاتي نحو تعلم مهارات جديدة لذلك فأنها فرصة جيدة لتعلم الأطفال الألعاب الفردية

(١٠ : ١١٤-١١٧)



الزعقف للتدريب المعينة الرياضية
Hydro Sport Training Fins

٣/١/٢ أنواع وأشكال الزعانف المستخدمة في تدريب السباحين:-

١/٣/١/٢ الزعانف المائية للتدريب الرياضي:- Hydro sport training

ويتميز هذا النوع من الزعانف بقوة الدفع في كلا الاتجاهين وسهولة الأداء.

شكل (١)



زعقف الزومرز Zoomers

٢/٣/١/٢ زعانف الزومرز:- Zoomers

تساعد هذه الزعانف السباح بأداء سباحة بشكل أسرع وتعمل على التحكم الأفضل في الماء بالنسبة للضربات

شكل (٢)



الزعقف الأحادية
Fins Mono Fins

٣/٣/١/٢ الزعانف الفردية:- Monofin

وهي زعانف فردية عريضة قصيرة وليست زوجية أي واحدة من الزعانف يضع فيها السباح قدمية وتساعد على تقوية العضلات الداخلية وتساهم في مرونة مفصل القدم والجذع وهي أداة رائعة في التدريب.

شكل (٣)



زعتف الحديثة
Neo Fins

شكل (٤)

٤/٣/١/٢ الزعانف الحديثة: - New fins

وهي عبارة عن زعانف ذات حافة قصيرة وحادة لتدريب السباحة وإعادة تأهيل وعلاج الإصابات التي قد تحدث عند التدريب

٥/٣/١/٢ زعانف الغوص الإيجابية الثلاثة البنية اللون: - Traitor positive drivefins



زعتف الغوص الإيجابية الثلاثة
Tritan Positive

شكل (٥)

تزيد عن الزعانف الإيجابية للغوص بكل من توازن جيب للقدم، وهي ذات حافة بيضاوية الشكل، ولها قضيباً دائرياً وسهولة المقاس بتصميم اللون.



الزعانف الدولفينية
Churchill Fins

شكل (٦)

٦/٣/١/٢ زعانف تشرشل: - Churchill fins

يعتبر هذا النوع من الزعانف الوحيدة الذي يشبه شكل الدولفين والمعروف عن المستوى العالمي على أنها التصميم المثالي للقوة.

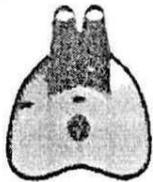


الزعانف التسديدية
Shooter

شكل (٧)

٧/٣/١/٢ الزعانف التسديدية: - Shooter fins

هي نوع من أنواع الزعانف الفردية الصغيرة وهي قصيرة وعريضة أيضا هي تعمل على تطوير الأداء وإعطاء الجسم الحركة الانسيابية وبها شفرات صغيرة تساعد على الضغط الناتج على القدم والعقبين.



زعانف الدوزو Dozo

شكل (٨)

٨/٣/١/٢ زعانف الدوزو: - Dozo fins

هي نوع من أنواع الزعانف الفردية الصغيرة وهي قصيرة وعريضة أيضا هي تعمل على تطوير الأداء وإعطاء الجسم الحركة الانسيابية وبها شفرات صغيرة تساعد على الضغط الناتج على القدم والعقبين.



شكل (٩)

(٤٩ : ١ ، ٣)

٩/٣/١/٢ زعانف الطفو القصيرة :- Short floating fins

وهي عبارة عن زعانف تستخدم للطفو طويلة الحافة بسيطة في تصميمها وهي زعانف أساسية في السباحة.

٤/١/٢ ما هي الزعانف الفردية (مونوفين Monofin)

هي عبارة عن واحد من الزعانف مصنوعة من الفايبر جلاس ذات جبين يضع فيها السباح قدميه. ويرتبط جيب القدمين للزعانف بشفرة عريضة مفردة توفر للسباح القوة والمرونة لحركة القدمين.

(١٥ : ٦) (٤٣ : ١) (٥٢ : ٢)

وتعتبر الزعانف الفردية رياضة حديثة بالولايات المتحدة الأمريكية لما لها من أهمية كبيرة في برامج تدريب السباحين حيث تعمل على تطوير ما يسمى بالحركة الانسيابية أو الحركة المشابهة "للسمك" والحركة الانسيابية هي أكثر من مجرد وضع الجسم فتشمل أيضا حركة القدمين والحركة التموجية للذراع. ويظهر أثرها بالطبع في حركة الرجلين في سباحة الدولفين ويرى "بيل بو مير Bill boomer" إن التدريب باستخدام الزعانف الفردية يعتبر تقنية حديثة من ضمن أدوات التدريب لما لها من فوائد عديدة على مستوى أداء سباحي الدولفين وزمنه (٥٠ : ١) (٥٤ : ٣)

٥/١/٢ أهمية الزعانف الفردية :-

يشير بابلو مورلس pablomorales (٢٠٠٠م) إلى أهمية استخدام الزعانف في برامج تدريب سباحي المستويات العالية للوصول إلى أفضل وضع لاستقامة الجسم وتنظيم التنفس وتطوير ميكانيكية ضربات الرجلين في السباحة وقد أجمع المدربون على فوائد الزعانف الفردية حيث تساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة للسباح، زيادة عمل أوعية القلب، زياد مرونة مفصل القدمين، تساعد السباح في الوصول إلى أفضل استقامة للجسم، تطوير ميكانيكية ضربات الرجلين وزيادة معدلاتها، زيادة فعالية الأداء في سباحة الدولفين، تعمل على ارتفاع عمل السرعات في أقل زمناً ممكناً، تساعد السباح في تدريب تنظيم التنفس، زيادة قوة عضلات الطرف السفلي للسباح، انتظام حركة الجسم في الماء (٥١ : ١).

ويشير ستيفن هاريس Stephen Harris أن للزعانف الفردية فوائد كثيرة في برامج تدريب السباحين ومنها:-

تساعد الزعانف الفردية علي فقدان الوزن وحررق مزيد من السرعات الحرارية نتيجة عمل نسبة كبيرة من العضلات والحمل لفترة طويلة لضربات الرجلين والمجهود الواقع علي العضلات لمواجهة هذه المقارمات مما يتيح عندها تكيف لجميع أجهزة الجسم. كما أنها تستخدم من أجل سباحة أسرع وارتقاء مستوي الأداء المهاري وذلك عن طريق استقامة وضع الجسم وأداء ضربات رجلين صحيحة وانتظام حركته عن طريق التوقيت السليم لحركة السباحة خلال مسافة السباق؛ وتزويد من مرونة مفصل القدم حيث أن السباح الذي يتمتع بمرونة لمفصل القدم والجذع لسباحة الفراشة تقل المقاومة التي تواجهه وبالتالي يقل الاحتكاك وتزيد قوة الدفع للأمام بطريقة انسيابية مما يؤدي إلي تحقيق نتائج أفضل في المسابقات (٥٤: ١، ٢).

٦/١/٢ أنواع الزعانف الفردية (Monofin):-

يشير كريس هاتش kris Hatch (٢٠٠٠م) أنه يوجد نوعين من الزعانف الفردية وهما:-

١/٦/١/٢ الزعانف الفردية الصغيرة Small Monofin:-

وتعتبر الزعانف الفردية الصغيرة مثل الدوزو Dozo، بامبينو Bambino، تسديدية Shooter مهمة جدا لسباحي المنافسات فهي تسمح بتطوير الأداء مشابهة للزعانف المزدوجة مع زيادة انسيابية الحركة والسرعة الهائلة لزعانف الفايبرجلاس كما تعتبر أداة مثالية وفعالة في تدريب السباحة وسباحي الفراشة وتساعد الشفرات الصغيرة لهذا النوعين الزعانف على الضغط الناتج على القدم والعقبين.

٢/٦/١/٢ الزعانف الفردية الكبيرة Large Monofin:-

ويعتبر هذا النوع من الزعانف الفردية ذو فائدة كبيرة للسباح حيث يسمح الجزء الأكبر من الشفرات خاصة إذا كانت زعنفة أكثر حدة وقوة أداء الضربات بالاعتماد على الحركة التموجية للجذع في سباحة الفراشة وبالتالي يزيد من مقدار الحمل المبذول على العضلات الرجلين والأكثر أهمية لسباحي الفراشة لأن هذا يؤدي لتحسين وتطوير الأداء (٤٥: ١، ٢).

٧/١/٢ ماهية الزعانف الزوجية Fins :-

هي أحذية من المطاط تعطى دفعات قوية للسباح أثناء الحركة ولا تحتاج معها إلى بذل جهد كبير ويحتاج استخدامها إلى تمرين لتنظيم الضربات أثناء السباحة (٥ : ٨) .

٨/١/٢ فوائد الزعانف الزوجية:-

تستخدم كجزء في التدريبات المهارية لزيادة المرونة والحركة والتوازن والانسائية ولها تأثير حركي حيث أنها تعمل على مدى التحسن في توفير سرعة التقدم للقوة الأيضية نتيجة في زيادة قوة الدفع وهذا يكون مفيد لدفع الأجسام إلى الأمام، كما أنها تؤدي إلى تقليل الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية باستخدام نسبة من عضلات الجسم وهي تستخدم في تأخير ظهور التعب نتيجة العمل العضلي وتساعد السباح في أنه يطيل من فترة تدريبات دون الشعور بتعب وإكمال المسافة المقررة للتدريب وسرعة أكبر. وتعطى فرصة للسباحين للتعرف على الأخطاء التي تحتاج إلى تعديل. (١٦ : ٩٠) (٤٢ : ١٨ ، ١٩) (٥٥ : ٢)

ويشير محمد أحمد عبد الله جاد (٢٠٠١ م) إن من فوائدها زيادة قوة الدفع للرجلين دون استخدام الذراعين وتوفير طاقة السباح لتسهيل حركته في التقدم للأمام وتقوية عضلات الرجلين وزيادة وتنمية المرونة (٣٠ : ٢١) .

وهي تعتبر من الأدوات المساعدة على تطوير سرعة السباحين من خلال سهولة حركة الذراعين إلى جانب تحسين الأداء المهارى والرقمي عن طريق ضبط الإيقاع بين حركات الرجلين والرجلين (٤٦:٣٨) .

٩/١/٢ أنواع الزعانف الزوجية:-

١/٩/١/٢ زعانف السباحة:- هي زعانف أصغر حجماً وأقل وزناً أكثر مرونة من النوع الأول وتحتاج إلى قوة تشغيل أكثر في الحركة إلى أعلى عن الحركة إلى أسفل كما تقلل من المجهود خلال السباحة لمسافات طويلة وأقل احتياجاً لقوة العضلات .

٢/٩/١/٢ زعانف القوى:- وهي كبيرة الحجم، ثقيلة الوزن، تستخدم لضربات أبطأ وأكثر إذ ما قورنت بزعانف السباحة مع التركيز على الضربات السفلية وهذا النوع من الزعانف مصمم لإعطاء أقصى قوى دفع لمسافات قصيرة وهي أقل راحة للسباح ولكنها أفضل للغواصين العاملين تحت الماء وأحياناً تزود زعانف القوى بفتحات نفائثه لتحسين الأداء (٥ : ٩) .

١٠/١/٢ القدرات التوافقية (التوافق الحركي):-

نظراً لأن التدريب في السباحة يهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء لدى السباحين من خلال تنمية قدراتهم البدنية والفنية والنفسية لذا فإن الأمر يستلزم العمل على تطويرها باستمرار عن طريق عمليات التدريب المتكاملة وتعتبر تنمية القدرات التوافقية كالتوافق والرشاقة والتوازن من الواجبات الأساسية في برامج تدريب السباحة لما لها من أهمية خاصة لرفع فاعلية الأداء في رياضة السباحة .

(١١ : ٢١) (١٨ : ٣٨١ ، ٣٨٣) (٢٤ : ١٧٦)

والقدرات التوافقية هي قدرات حركية تتحدد أساساً من خلال عمليات توجيه وتنظيم الحركة، وتلعب سلامة الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو تتابع سريع في أكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة في التوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة.

(٢٠ : ٩) (٢١ : ١٣١ ، ١٣٦) (٢٥ : ١٣٧)

ويشير محمد صبحي حسنين (١٩٩٥ م) إن تكوين التوافق يتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي و العصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة وخاصة المركبة منها أي تلك الحركات التي يستخدمها في أدائها أكثر جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد (٣٢ : ٤٠٥) .

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٣ م) إن مفهوم التوافق هو القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المشتركة في الحركة المؤداة والتنسيق بين الحركات مختلفة الشكل والاتجاه وإدماجها في إطار واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الوصول لهدف الحركة (٢٢ : ١٨٦) .

و يعتبر التوافق من الصفات البدنية المركبة والمعقدة في تكوينها حيث يتدخل فيها مكونات و صفات بدنية أخرى مثل الرشاقة، التوازن، المرونة وتعتمد على سلامة الجهاز العصبي والجهاز العضلي الرياضي (٣٦ : ١٨٧) .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧ م) بأن التوافق هو قدرة الفرد على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد وأن ذلك يتحقق من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو أحد أجزائه ثم يقوم المخ بإرسال الإشارات إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددها سواء من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة وغيرها وكلما ارتفعت دقة وتنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق (٢ : ٢٠٥) .

١١/١/٢ أهمية القدرات التوافقية:-

التوافق يعتبر من أهم العوامل التي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي حيث يساعد على سهولة في الحركة وأيضاً في الجسم وسرعة الأداء ويزداد دور هذه الصفة وأهميته بشكل كبير للمهارات ذات الأداء المهارى المعقد (٣٩ : ٢٦).

ويشير محمد صبحي حساتين (١٩٩٥م) نقلاً عن ماثيوس Mathews إلى أن كثيراً من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي فراقص الباليه Ballet dancer والشخص الذي يؤدي الحركات فوق الترامبولين Trampoline والغطاس Diver ولاعب الجمباز والتمرينات، كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على مدى ما يمتلكونه من توافق (٣٢ : ٤٠٩).

ويشير كمال عبد الحميد وصبحي حساتين (١٩٩٧م) نقلاً عن لارسون Larson ويوكم Yocom أن الفرد القادر على التغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك أقصى درجات اللياقة (٢٩ : ٨٦).

ويؤكد على فهمي البيك (١٩٩٢ م) إن التوافق من التدريبات الهامة التي يجب أن يعطيها المدرب بصفة مستمرة من بداية فترة الإعداد من خلال مراحلها المختلفة حتى يستطيع أن يحافظ بشكل كبير على الأداء المهارى (٢٥ : ٨٩).

ويذكر أشرف بسيم (٢٠٠٠ م) للتوافق الحركي أهميته لرياضة السباحة التي تشتمل على أكثر من طريقة من طرق الأداء التي تستلزم تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في توقيت واحد وخاصة طريقة أداء سباحة الفراشة التي تستلزم تحريك الرجلين والذراعين والرأس والجذع بتلازم مستمر والاستخدام السليم لهذه الأعضاء التي تتحرك في اتجاهات مختلفة لتحريك الجسم للأمام في اتجاه واحد الذي يتطلب توافر المقدرة على تحقيق الترابط بين تلك الأطراف (٨ : ١٤).

ويتفق أسامة كامل راتب (١٩٩٠ م) مع أشرف محمد بسيم (٢٠٠٠ م) أنه عند أداء طريقة سباحة الفراشة فلا يتحرك جزء من الأجزاء إلا ونجد ارتباطاً بحركة أجزاء أخرى في نفس الوقت وعندما تؤدي الرجلين ضربتها الأولى فإن ذلك يلزم حركة الرأس لأسفل ودخول اليدين الماء لأداء مرحلة المسك وعندما تضرب الرجلين ضربتها الثانية فإن ذلك يلزم حركة الرأس لأعلى وبقاء الذقن على سطح الماء في حين تنتهي الذراعين من مرحلة الدفع (٦ : ١٩٧).

فالتوافق في السباحة ما هو إلا أداء حركي لأكثر من عضو متشابهة مثل الذراعين والرجلين أو الأعضاء غير المتشابهة مثل الذراعين مع الرجلين مع الرأس بتوقيت يتناسب مع سرعة التقدم، ويؤثر الربط السليم بين الحركات المتنوعة التي تقوم بها الأطراف بجانب حركة الرأس على درجة الاحتفاظ بالوضع الأنسيابي للجسم (١٠٢:٢٣).

ويجب الإشارة إلى أن أهمية التوافق الحركي لطرق السباحة عامة وطريقة سباحة الفراشة بصورة خاصة لا تقتصر فقط على أهمية نوع واحد من أنواع التوافق فمستوى الأداء المهاي لهذه الطريقة من السباحة يتطلب أنواع عديدة من التوافقات فلا يقتصر الأمر على الترابط بين أجزاء الجسم المختلفة أو ما نطلق عليه توافق الأطراف بل يتطلب أيضا حركة الجسم ككل في الوسط المائي أو ما يعرف بالتوافق الكلي للجسم، وما يرتبط بذلك من توافر السرعة والدقة والمرونة وغيرها من العناصر للأجزاء المتحركة أو ما يسمى بالقدرات المتصلة بالتوافق أو المقدررة على التوافق وذلك بغرض أظهار التكامل ووضوح الأداء.

وكلما أزداد تعقد الحركة كلما ازدادت أهمية توافر تلك التوافقيات وذلك يظهر بوضوح عند أداء طرق السباحة التنافسية خاصة طريقة سباحة الفراشة التي تتطلب امتلاك السباح لنوعى التوافق سواء توافق الأطراف أو التوافق الكلى للجسم وما يرتبط بذلك من قدرات توافقية بهدف إخراج الأداء الحركي بالانسيابية والقوة والتوقيت اللازم والاتجاه المطلوب.

١٢/١/٢ أنواع القدرات التوافقية (مكونات القدرات التوافقية) :-

وانطلاقا من إطلاع الباحث ومن خلال المسح المرجعي ونتائج تلك الدراسات فقد تم التوصل الى

أنواع القدرات التوافقية فى السباحة وهى :-

- القدرة على بذل الجهد المناسب
- القدرة على تقدير الوضع
- القدرة على الربط الحركي
- القدرة على التوازن الحركي
- القدرة على الإحساس بالتوقيت الحركي
- القدرة على السرعة الانتقالية
- القدرة على السرعة الحركية

- القدرة على المرونة
 - القدرة على الرشاقة
 - القدرة على الإدراك الحسي الحركي
 - القدرة على التوازن الثابت
 - القدرة على التوافق الكلي للجسم
 - القدرة على التحكم في تغير أوضاع واتجاه الجسم
 - القدرة الانفجارية للرجلين
 - القدرة الانفجارية للذراعين (٢٠٥ : ١ ، ٢٠٧) (٢٦ : ٥٢)
- ١/١٢/١/٢ القدرة على بذل الجهد المناسب :-**

" قدرة الرياضي على تأدية حركات بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود "

تعتبر هذه القدرة من القدرات التي تؤثر في أنجاز أفضل زمن ممكن في قطع مسافة السباق فإحساس السباح بالمسافات الجزئية التي يقطعها خلال سباحة لمسافة السباق يوفر له معلومات يستفيد منها في تقنين توزيع جهده المبذول على المسافات قطع السباق بما يتناسب مع تحقيق أفضل إنجاز رقمي ممكن في إجمالي السباق وتأخير الوصول لمرحلة التعب إلى ما بعد الانتهاء من السباق كذلك توفر هذه القدرة للسباح معلومات تمكنه من التهيؤ في الوقت المناسب للدوران وإنهاء السباق (٢٠ : ١٩) .

ويزيد من أهمية هذه القدرة إن السباح لا يستطيع الاعتماد على حاسة البصر لتقدير المسافة في كثير من أجزاء السباق، نظراً لصعوبة الرؤية الأمر الذي يحمله على الاعتماد وبدرجة كبيرة على إحساسه بمسافة السباحة في تقنين درجة الجهد المبذول وما ترادفها في تحقيق أفضل إنجاز رقمي ممكن لقطع مسافة السباق (١ : ٢٠٧) .

٢/١٢/١/٢ القدرة على تقدير الوضع :-

" وهو قدرة السباح على الإحساس باتجاه التقدم في الماء مع عزل حاستي السمع والبصر "

ولهذه القدرة أهمية خاصة للسباح نظراً لحاجته لقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن مما يستلزم إن تكون مسافة السباق التي يقطعها السباح أقصر ما يمكن وهذا يستلزم بدوره أن تكون السباحة في مسار مستقيم عمودي على حائط بداية ونهاية حمام السباحة، أما إذا انحرف السباح عن هذا المسار فإن مسافة السباحة تطول ويزداد تبعاً لذلك زمن قطع مسافة السباق ويزيد من أهمية هذه القدرة صعوبة اعتماد السباح على حاسة البصر في كثير من أجزاء السباق خاصة مع ظروف التنافس (١ : ٢٠٧) ، (٢٠ : ٢٠) .

٣/١٢/١/٢ القدرة على الربط الحركي:-

" قدرة السباح على ربط حركات متعددة ومختلفة الأشكال والاتجاهات لأجزاء الجسم بالشكل الذي يمكن السباح من قطع مسافات السباحة في أقل زمن ممكن "

وتعتبر هذه القدرة لها أهمية خاصة في رياضة السباحة حيث أنها لها تأثير مباشر على الوضع الإنسيابي للجسم خلال السباحة فأى طريقة من طرق أداء السباحة تتميز بالأداء الحركي المركب الذي تشترك فيه كافة أجزاء الجسم فبينما تؤدي بعض الأجزاء الحركات الأساسية تقوم أجزاء أخرى بالحركات الرجعية هذا فضلاً عن أن كل جزء من الأجزاء يجب أن يتحرك في مسارة المثالي وأن الانحراف عن ذلك المسار يؤدي إلى خلل في الربط الحركي المناسب لطريقة السباحة وزيادة في زمن مسافة السباق (٢٠:٢٢) (٤٦ : ١٧٨).

٤/١٢/١/٢ القدرة على التوازن الحركي:

" هي قدرة السباح على التحكم في أداء حركات السباحة بأقصى سرعة من خلال المرور بأوضاع تتميز بالصعوبة الناشئة عن صغر مسطح طفو الجسم واضطراب العلاقة بين خطوط عمل القوى الرأسية للطفو والجاذبية ، ليتمكن السباح من قطع مسافات السباحة في أقل زمن ممكن "

يعتبر التوازن من أحد الصفات البدنية التي تحتاج إلى مستوى عال من التحكم العضلي العصبي، وأحد الصفات الأساسية لأداء أي حركة رياضية بصورة سليمة. وهو أيضاً أحد المبادئ التي يقوم عليها الأداء السليم في السباحة حيث يكون له تأثير كبير في السباحة خاصة سباحة الدولفين فبسببها يتمكن السباح من الأداء بفاعلية واضحة ، والتوازن الحركي الجيد يمكن الفرد من أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جداً وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تخل بالتوازن (غير مستقر) إلى حد كبير

(١٤ : ١٣٠ ، ١٣١) (٢٠ : ٢٧ ، ٢٨) (٢٥ : ١٣٧) (٢٨ : ٤٩ - ٥٠)

٥/١٢/١/٢ القدرة على الإحساس بالتوقيت الحركي:

" قدرة السباح على استخدام مستقبلاته الحسية بالتحكم في عدد ضربات التي يستخدمها في قطع مسافات السباحة "

وهو إدراك المراحل الحركية الحرجة لحركتها من حيث بذل الجهد المناسب في الوقت المناسب واستيعاب وتحقيق هذا الإيقاع الحركي وإيجاد الإيقاع المناسب لحركة معينة بنفسه وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالسرعة والقدرة على التحكم في سرعة الانقباضات العضلية وذلك يكون له تأثير وأهمية كبيرة في رياضة السباحة نظراً لأن التوقيت والتحكم في عدد معين من الضربات يؤدي إلى قطع مسافة أقل وبالتالي زمن أقل (١٢ : ٢٨) (١ : ٢٠٧).

٦/١٢/١/٢ القدرة على السرعة الانتقالية:-

" هي محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر في أقل زمن ممكن " ويذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧م) نقلا عن " فرخشانسكى " بأنة يمكن تنمية السرعة الانتقالية من خلال استخدام المقاومات المختلفة وذلك باستخدام الحد الأدنى من المقاومات مع الحد الأقصى للسرعة حيث يعتبر ذلك الأسلوب هو الأفضل لتنمية السرعة الانتقالية

كما يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٤م) أنة لتنمية السرعة الانتقالية عند السباحين يجب استخدام التمرينات والألعاب التي تتلاءم في شكلها مع متطلبات تنفيذ السباق لدى السباحين، وقد قسم التمرينات إلى:

- تمرينات أرضية مثل الألعاب التي تشمل القوة المميزة بالسرعة كقدرة بدنية وتمرينات الوثب المختلفة والأكروبات.
 - تمرينات مائية تشمل السباحة لمسافات قصيرة للرجلين والذراعين والسباحة الكاملة بسرعة عالية إلى جانب استخدام وسائل تزيد من سرعة السباح مثل السباحة بزعانف اليدين والرجلين والسباحة مع كتف النفس (١ : ٢٧٠ , ٢٧٩)
- ومن هنا تكون للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في التعرف على الأداء المهارى وتأثيرها عليه في طرق السباحة المختلفة للسباح (١٣ : ٢٤ ، ٢٥)

٢/٢ دراسات السابقة:-

يتضمن هذا الجزء تحليل الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي أجريت في هذا المجال من حيث موضوعها والهدف من إجرائها ووصف مختصر للعينة والأدوات المستخدمة والمنهج المستخدم وأهم النتائج ثم دراسة ناقدة لهذه الدراسات ومدى الاستفادة منها وفي ضوء أهداف الدراسة الحالية ووفقاً لقدرات الباحث فقد أجرى مسحاً على الدراسات السابقة التي أجريت في نفس المجال وقد أتضح ندرة الدراسات التي أجريت في نفس مجال البحث الحالي .

بينما تمكن التوصل إلى عدد (١٢) دراسة منها (٩) دراسات عربية وعدد (٣) دراسات أجنبية وتم تصنيفهم إلى مجموعتين تناولت المجموعة الأولى التدريب بالزعانف وعددها (٧) دراسة بينما اشتملت المجموعة الثانية على عدد (٥) دراسات في مجال تنمية القدرات التوافقية كما لاحظ الباحث أن الدراسات التي تناولت استخدام الزعانف الفردية قليلة في مجال السباحة، وسوف يتم عرض هذه الدراسات وفقاً للزمن وداخل السنة الواحدة هجائياً.

جدول (1) مستخلص للدراسات التي تناولت التدريب بالزعانف في رياضة السباحة

م	اسم الباحث	السنة	رقم المرجع	عنوان الدراسة	الأهداف	المنهج	العينة, السن, العينة	تقسيم العينة	الأوات المستخدمة	أهم النتائج
١	احمد صلاح الدين	١٩٩٢	(٥)	" أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقعي والمهاري في سباحة الزحف على الظهر "	تهدف إلى التعرف على أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقعي والمهاري لسباحة الظهر	التجريبي	٢٠ سباح مقبلين بالاتحاد من نادي مدينة نصر الرياضي	مجموعتين تجريبية وضابطة	- زعانف - وقام بوضع وحدات تدريبية باستخدام الزعانف في مرحلة الإعداد الخاص بالمشابقات ضمن الخطة السنوية لإعداد الفريق . - قياسات جسدية - قياسات السرعة - قياسات مستوى الأداء	أدت الزعانف إلى تأثير إيجابي على مرونة مفصل القدم البسط والقبض . - عمل على اتزان الجسم أثناء السباحة - زيادة السرعة لضربات الرجلين لسباحة الظهر .
٢	سيرني وأغرون	١٩٩٩م	(٥٢)	دراسة عملية مقارنة استخدام الأشكال المختلفة للزعانف بالطولها المختلفة إضافة إلى الزعنفة الأحادية على السباحة	التعرف على تأثير أنواع مختلفة من الزعانف من حيث الشكل والطول وكذلك التعرف على تأثير الزعنفة الأحادية على السباحة	التجريبي	٢٠ سباح من بينهم ٦ من سباح المتنافسات و ١٤ سباحين يعانون من الإجهاد بفصل القدم	مجموعتين ٢٠ من سباح المتنافسات و ١٤ سباحين يعانون من الإجهاد بفصل القدم	- استخدام الزعانف القصيرة ليس لها أي تأثير باقولوجي على وجود إصابات في الأوتار للسباحين ووجود التهابات لدى السباحين الذين يستخدمون الزعانف الطويلة - يجب تقنين استخدام الزعانف الطويلة ذات المرونة المنخفضة عند استخدامها مع السباحين الناشئين لما يتسبب به من النمو والتطور الجسماني الثلاثي حدوث الإصابات المزمنة	

تابع جدول (١) تأثيرات التدريب بالزعانف في رياضة السباحة
مستخلص للدراسات التي تناولت التدريب بالزعانف في رياضة السباحة

اسم الباحث	السنة	رقم المرجع	عنوان الدراسة	الاهداف	المنهج	العينة, السن	تقسيم العينة	الأدوات المستخدمة	أهم النتائج
محمد أحمد عبد الله جاد	٢٠٠١م	(٣٠)	تأثير التدريبات المشابهة للأداء باستخدام بعض الأجهزة الفنية على المستوى الرقعي لسباحة الزحف على البطن للناشئين	التعرف على استخدام الأجهزة الفنية على المستوى الرقعي والكفاءة البدنية	التجريبي	٢٠ سباح	مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	- جيل مطاطة - زعانف - كعوف - مثبت للأقدام	أدت التدريبات المهارية إلى تأثير إيجابي على المستوى الرقعي والكفاءة البدنية لسباحة المجموعة التجريبية
كوشن	٢٠٠٢م	(٤٤)	تأثير استخدام الزعانف على كفاءة الأداء والقوة في السباحة حيث كان الاتجاه السائد حصول تأثير بصورة سلبية على الأداء من ناحية وإكماليه لسرعة سباحة وأهمية مع بذل جهد أقل	التعرف على استخدام الزعانف كعنصر مؤثر على كفاءة الأداء والقوة في السباحة حيث كان الاتجاه السائد حصول تأثير بصورة سلبية على الأداء من ناحية وإكماليه لسرعة سباحة وأهمية مع بذل جهد أقل	التجريبي	٤٤ سباح من المستويات العليا	مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	- اختبارات مهارية - اختبارات بدنية - ورقمية	إن استخدام الزعانف بصورة مقننة ضمن برامج التدريب يساهم في :- ١ تقوية الرجلين ٢ تحسين مستوى التحمل التنفسي ٣ تعليم الكنيك المسلم للأداء ضربات الرجلين ٤ الحفاظ على التوازن ٥- الارتفاع بالأداء البدني للسباح.
زامبارا	٢٠٠٢م	(٥٥)	تأثير استخدام الزعانف على كفاءة السباحة	تقدير الكم الطارئ من التحسن على كفاءة السباحة عند استخدام الزعانف بسرعات مختلفة والتي يتم التحكم فيها وضبطها عن طريق الساعات الولاية للسباحين	التجريبية.	٢٤ سباح من السباحين الناشئين.	مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	- فيديو . - زعانف .	لوحظ ارتفاع معدل ١٠% عند السباحة بالزعانف حيث كانت القيمة استخدام زعانف بدون +Ot = ٠,١٣ استخدام الزعانف -Ot = ٠,١١ + ٠,٠٢

تابع جدول (١)
مستخلص للدراسات التي تناولت التدريب بالزعانف في رياضة السباحة

م	اسم الباحث	السنة	رقم المرجع	عنوان الدراسة	الأهداف	المنهج	العينة, السن	تقسيم العينة	الأدوات المستخدمة	أهم النتائج
٦	دينا المتولي أحمد المتولي	٢٠٠٤م	(١٥)	تأثير برنامج تدريبي باستخدام الزعانف الأحادية (الموزومفين) على المرونة والقدرة العضلية للاسر جلين وعلاقتهم بالمستوى لسباحي المنافسات	يهدف إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الزعانف الأحادية لمعرفة تأثيره على المرونة والمستوى الرقمي والقدرة العضلية .	التجريبي	٢٤ سباح من فريق استناد المنصورة مسجلين بالاتحاد	مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	- جهاز ريستاميتير - ميزان طلي - شريط قياس - الأطوال - مسطرة مدرجة - القياس المرونة - ساعة إيقاف - زعانف أحادية - زعانف زوجية - لوحة طفو	أدت الزعانف الفردية إلى تحسين في مرونة مفضل القدم وزيادة القدرة العضلية وتحسين المستوى الرقمي لسباحي المنافسات
٧	محمد محمود محمد مصطفى	٢٠٠٤م	(٣٨)	" فاعلية استخدام الزعانف على المستوى الرقمي لسباحي الدوافين"	يهدف إلى ١- فاعلية استخدام الزعانف على المستوى الرقمي لسباحي الدوافين ٢- فاعلية استخدام الزعانف على الأداء المهاري لسباحي الدوافين ٣- فاعلية استخدام الزعانف على الصفات البدنية لسباحي الدوافين.	التجريبي	٢٤ سباح مسجل بالاتحاد بنادي التوفيقية للتنس	ثلاث مجموعات - مجموعتين - تجريبيتين - مجموعته ضابطة	- جهاز ريستاميتير - ميزان طلي - شريط قياس - ساعة إيقاف - زعانف أحادية - زعانف زوجية	- أدت إلى تحسين في المستوى المهاري والبدني لسباحي الفرشة ومن ثم المستوى الرقمي.

جدول (٢) مستخلص الدراسات التي تناولت القدرات التوافقية في السباحة

م	اسم الباحث	السنة	رقم المرجع	عنوان الدراسة	الأهداف	المنهج	العينة, السن	تقسيم العينة	الأدوات المستخدمة	أهم النتائج
٨	عزه مصطفى نصار	٢٠١٩م	(١٩)	"تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق على المستوى المهاري لسباحة الصدر"	تهدف إلى معرفة تأثير مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر	التحريبي	٣٦ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تربية رياضية بنات	مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية	بطاقات لتقييم المستوى المهاري	أن البرنامج له تأثير إيجابي على المستوى المهاري لسباحة الصدر لعينة البحث وتأثير إيجابي لتنمية التوافق .
٩	فاطمة عبد الهادي	٢٠١٩م	(٢٧)	"تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة على التحكم في حركة الجسم داخل الماء على مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر"	تهدف إلى معرفة تنمية القدرة والأداء المهاري لسباحة الصدر داخل الماء	التحريبي	٤٦ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تربية رياضية بنات	إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية.	بطاقات لتقييم المستوى المهاري	أنه لتنمية القدرة على التحكم في حركة الجسم داخل الماء أثر إيجابي على مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر
١٠	إجلال محمد حسن	٢٠١٩م	(٣)	"تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق على سرعة تعلم سباحة الزحف للمبتدئات"	التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق على السرعة تعلم سباحة الزحف	التحريبي	٣٠ لاعبة مبتدئة	مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	بطاقات لتقييم المستوى	وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في زمن ومستوى الأداء في زمن ومستوى الأداء سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية

تابع جدول (٢) تابع مستخلص الدراسات التي تناولت القدرات التوافقية في السباحة

م	اسم الباحث	السنة	رقم المرجع	عنوان الدراسة	الأهداف	المنهج	العينة, السن	تقسيم العينة	الأدوات المستخدمة	أهم النتائج
١١	عصام أحمد حلمي	١٩٩٨م	(٢٠)	"أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والانتباه الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين	التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والانتباه الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين .	تجريبي	٢٧ سباح من سن ١٤-١٥ سنة	إلى ثلاث مجموعات	- جهاز مائوميتر القبضية - عدد من ساعات إيقاف - كؤوف للبدن - زعانف القدمين - وسادات الطفو للرجلين - عارضة توازن - نظارات المساء مظلية - حمام سباحة عرض ٢٥ متر وطول ٥٠ متر .	إن القدرات التوافقية يكون لها تأثير إيجابي على تنمية مظاهر الانتباه والانتباه الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين .
١٢	أشرف بسيم	٢٠٠٠م	(٨)	برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهارى .	- تحديد مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين - التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهارى	تجريبي	٢٤ سباح من ٩-١٠ سنوات ببادي مدينة نصر الرياضى مسجلين بالاتحاد .	مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .	* أهم مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين تتمثل في : - المرونة - الرشاقة - لأداء الحركات الحركية - السرعة الحركية) * البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تنمية بعض مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين * وجود علاقة إيجابية بين مكونات التوافق الحركي قيد البحث ومستوى الأداء المهارى لسباحة الدولفين	

١/٢/٢ دراسة تحليلية للدراسات السابقة:-

تلقى الدراسات الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث الحالي كما توضح العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وعلاقتها بالدراسة الحالية، كما تثير الطريق أمام الباحث فيما يتصل بتحديد خطة البحث وطبيعة المنهج والأدوات المستخدمة والعينة وأهم النتائج واستخلاص ما يمكن الاستفادة منه لمناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

وبعد الإطلاع على الدراسات السابقة تمكن الباحث من استخلاص الآتي:-

١/١/٢/٢ - الأهداف:-

تنوعت أهداف هذه الدراسات حيث تمثلت في مجموعتين:-

١/١/١/٢/٢ المجموعة الأولى:- وتهدف إلى استخدام الزعانف في تطوير الأداء المهاري والمستوى الرقمي كمثال الدراسة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة.

٢/١/١/٢/٢ المجموعة الثانية:- وتهدف إلى تطوير بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على الأداء المهاري (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التوازن الحركي - القدرة على السرعة الانتقالية - القدرة على التوقيت الحركي) كمثال الثامنة، التاسعة، العاشرة، الحادية عشر، الثانية عشر.

وقد أجمعت نتائج معظم الدراسات السابقة على أن هناك تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري نتيجة تنمية القدرات التوافقية الخاصة بكل نشاط

٢/١/٢/٢ المنهج المستخدم:-

أنفقت كل الدراسات في استخدام المنهج التجريبي وعددهم (١٢) بالرغم من اختلاف قوام العينات واختلاف استخدام نظام المجموعات حيث تراوحت بين مجموعة واحدة وثلاث مجموعات.

٣/١/٢/٢ العينة:-

اتفقت معظم الدراسات في أسلوب اختيار العينة، حيث كان اختيارها بالطريقة العمدية ولكنها اختلفت في المرحلة السنوية والحجم.

- حيث استخدام الباحثون في عدد (٩) دراسات من السباحين

- استخدام باحثون آخرون في عدد (٣) دراسات من طالبات كلية التربية الرياضية

- حدد الباحثون في جميع الدراسات العدد الخاص بكل عينة بما يتناسب مع الهدف من كل دراسة. حيث تراوح حجم العينات ما بين ١٢ إلى ٤٦ فرد وكانت أعمارهم ما بين ٩ سنوات إلى ٢٠ سنة

٤/١/٢/٢ الأدوات المستخدمة:-

اتفقت الدراسات السابقة التي في مجال السباحة على استخدام اختبارات توافقية لقياس القدرات التوافقية واختبارات مهارية لقياس المستوى المهارى.

٥/١/٢/٢ النتائج:-

تمثلت أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون من الدراسات (المجموعة الأولى - المجموعة الثانية) فيما يلي:-

- أن استخدام الزعانف يحدث تأثيراً إيجابياً على مرونة مفصل القدم، سرعة ضربات الرجلين، ورفع مستوى الأداء.

- أدت الزعانف الفردية إلى تحسين في مرونة مفصل القدم، والقدرة العضلية وتحسين المستوى الرقمي لسباحي المنافسات

- أدت الزعانف إلى تحسين في المستوى المهارى والبدنى لسباحي الفراشة ومن ثم المستوى الرقمي

- أدت الزعانف إلى تحسين مستوى التحمل الدوري التنفسي للسباح ومقدرته على قطع مسافات أطول في زمن أقل ومجهود أقل وتؤدي إلى تقوية الرجلين وتعليم التكنيك السليم لأداء ضربات صحيحة

- إن التوافق له تأثير إيجابي على المستوى المهارى والمستوى الرقمي وتنمية مظاهر الانتباه

- إن التوافق له تأثير إيجابي على المستوى المهارى وخاصة لسباحي الفراشة .

• وقد أفادت الدراسات السابقة الباحث فيما يلي:-

- وضع التصورات المبدئية لأهداف وفروض البحث
- تحديد منهجية البحث والمسار الصحيح للخطوات الملائمة لطبيعة إجراء هذه الدراسة
- كيفية الاستعانة بالأدوات والأجهزة التي تستخدم في تدريب السباحة.
- التعرف على أهم الاختبارات وكيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات.
- وضع البرنامج التدريبي ومعرفة أسس تشكيل المجموعات التدريبية المهارية
- كيفية تحديد واستخدام القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث