

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة ومشكلة البحث.
- ماهية البحث وحدوده.
- أهمية البحث والحاجة إليه.
- هدف البحث.
- فروض البحث.
- بعض المصطلحات الواردة في البحث.

المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطورا ملحوظا في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت كثير من الظواهر في شتى المجالات إلى البحث العلمي لحل كثير من المشكلات والتدريب الرياضي مجال من المجالات التي شملها البحث العلمي بالبحث والتدقيق .

حيث اهتمت كثير من الدول في الآونة الأخيرة مع بداية السبعينات من القرن العشرين بإعادة النظر في التخطيط والتنظيم للأنشطة الرياضية على أسس علمية سليمة وذلك لتطوير وتنمية مستوى الأداء فيها، ومن هنا اهتمت بالتدريب الرياضي كأحد أهم المجالات التربوية المنظمة في التربية الرياضية (٧٢ : ٢).

كما أدى أيضا تنافس الدول المتقدمة على تحقيق الأرقام والمستويات العالية إلى اهتمامها بالبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي وكذلك إلى توجيه التكنولوجيا إلى هذا المجال وذلك للاستفادة منها في تطوير كل المتغيرات المرتبطة بالعملية التدريبية (٤٧ : ٥٠).

ولقد خطى تدريب السباحة خطوات واسعة نحو التقدم والرفق في العصر الذي نعيشه ويعتبر تحقيق المستويات العالية من مظاهر التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات العالمية والاولمبية كدليل على رقيها وكان هذا التقدم نتاج للتجارب والبحوث المختلفة في مجال تدريب السباحة.

والإعداد البدني كجزء أساسي من عملية التدريب الرياضي يهدف إلى رفع مستوى الأداء البدني للاعب لأقصى مدى تسمح به قدراته كما يسهم في تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها إلى أقصى مدى (٧٧ : ١٠١) (٥٣ : ٨٠).

ويشير علاوى (١٩٩٤) أن معظم علماء التدريب اتفقوا على أن تنمية القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي يساعد في الحصول على أعلى المستويات وأن تنمية القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية حيث يستطيع الفرد الرياضي عدم إتقان المهارات الحركية الأساسية المناسبة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط وتعتبر تنمية القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية، وتتنوع القدرات البدنية تبعا لنوع النشاط الرياضي وكلما تحسنت القدرات البدنية ارتفع مستوى الأداء المهارى (٥٣ : ٨٠).

إن تحقيق مستوى رقمي متقدم يعتمد على ما يمتلكه السباح من إمكانيات وقدرات جسمية وبدنية حيث أن الافتقار للتكوين البدني والقدرات البدنية يؤدي إلى عدم إمكانية الوصول إلى مستوى رقمي عال حيث أوضح " تيتل وموتشيرك Tittel & muscherk " (١٩٧٢م) إن الفروق الرقمية بين الأفراد إنما هي صورة حقيقية لقدراتهم البدنية والجسمية (١٠٢ : ١١٤).

وهذا يؤكد أن تنمية القدرات البدنية يرتبط بمستوى الأداء المهارى في الأنشطة المختلفة حيث أنها تمكن الفرد من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة وفقا لما أشار إليه "سنجر singer" (١٩٩٠م) إلى أن الارتفاع في مستوى الأداء لا يتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاص (١٠٠ : ١١٢).

ويوضح " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٤م) أن القدرات البدنية الخاصة لسباحة المنافسات يتم التركيز عليها خلال التدريب لأنها تسهم بقدر كبير في إمكانية تحقيق زمن أفضل (٢٢٦،٢٢٥ : ٥).

والقدرات البدنية الخاصة تعنى قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات ذات الشدة العالية مع القدرة على العودة للحالة الطبيعية بسرعة (٦١ : ٢١).

ويرى "على البيك" (١٩٩٥م) أن معرفة القدرات الحركية للفرد تسهم بقدر وافر في حسن إختيارهم لنوع النشاط الرياضي الذي يستطيع فيه تحقيق أحسن النتائج والوصول إلى المستويات الرقمية العالمية (٤٣ : ٣٣).

ونتيجة لذلك يرى الباحث أن نتائج المستويات الرياضية العالية يحققها أفراد يمتازون بالعديد من القدرات التي قد يكون منها بعض القدرات البدنية أو بعض المتغيرات الأخرى التي تؤثر في ذلك المستوى الأمر الذي يدعوا إلى ضرورة الاهتمام بتنمية وتطوير تلك العناصر حيث أنها تلعب دورا هاما لوصول اللاعبين الممارسين لسباحة الفراشة للمستويات الرياضية العالية في ظل الإعداد الجيد للجوانب المختلفة بصفة عامة وجانب القدرات البدنية بصفة خاصة .

وأیضا يؤكد الباحث أن تنمية القدرات البدنية الخاصة للسباح في الوحدات التدريبية جزءا هاما حيث يرتبط بالتوجيه الفني لأداء اللاعب بمعنى أن هناك بعض التداخل حيث التأثير المتبادل على حالة اللاعب وكفاءته الفنية لإتقان الأداء الحركي لتحقيق

مستوى رقمي مطلوب، فمتطلبات الأداء والمستوى الرقمي في السباحة تتأثر إيجابياً بتمتية اللاعبين في جميع النواحي البدنية والفنية .

ويؤكد " متولي مختار" نقلاً عن " لارسون Larson " بأن السباحة تستخدم الوسط المائي للتحرك وفق قواعد وقوانين خاصة، لذا نجد أنه من الضروري أن تتوفر لدى ممارسيها قدرات خاصة تعنى بمتطلبات أدائها، الأمر الذي دعي العديد من العلماء والباحثين بإجراء الدراسات والبحوث لتحديد تلك المتطلبات ودراستها ومستوى الأداء في تلك الرياضة (١٠ : ٥٢).

ويشير كلا من "محمد على" (٢٠٠١م) و"تاديه سرور" (١٩٩٢م) نقلاً عن " ماك لوى Mc Low " إن السرعة تعد المكون الرئيسي في السباحة القصيرة وترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، وتؤثر السرعة في جميع القدرات البدنية الأخرى حيث أن لها أساس في التحمل والرشاقة والمرونة، وهى مكون هام في أنشطه عدو المسافات القصيرة وسباحه المسافات القصيرة (٦٤ : ١٩٠) (٢٣ : ٧٨).

ومن القدرات البدنية المرتبطة بالسباحة المرونة ، حيث يشير "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٤م) إلى أن المرونة تعتبر من أهم القدرات البدنية المؤثرة على نتائج السباحة ويؤدى عدم كفاية المرونة للمفاصل إلى إعاقة مدى الحركة وبالتالي تنخفض كفاءة الأداء الفني لطرق السباحة وتقل القدرة على استخدام إمكانات السباح من ناحية القوة والسرعة والتوافق وهذا يؤدى إلى انخفاض الاقتصاد في الجهد كما يكون سبباً لإصابة المفاصل والأربطة (٥ : ٨٢).

ومن القدرات البدنية الهامة بالنسبة لطرق السباحة القوة حيث يؤكد كلا من "عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أبو نمره" (١٩٩٥م) إلى أن القوة العضلية تعد عنصراً هاماً من عناصر اللياقة البدنية ولها تأثير على باقي العناصر الأخرى كالسرعة والمرونة والتوافق والرشاقة والتوازن والجلد (٣٦ : ١٠٠).

ويؤكد "على البيك" (١٩٩٧م) على أن تدريبات 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 الفني (٤٤ : ٨٩).

ومن خلال عمل الباحث في مجال السباحة بصعيد مصر كمعلم ومدرّب لاحظ أن هناك انخفاض في المستوى الرقمي لسباحي الفراشة وذلك من خلال الإطلاع على نتائج تلك الفرق سواء في بطولة الصعيد بالمنيا وبطولات الجمهورية حيث حقق لاعبي الصعيد أرقام منخفضة لا تتناسب مع الامتداد الجغرافي الكبير لإقليم الصعيد.

ونظرا لأهمية الدور الذي تلعبه تنمية القدرات البدنية في تحسين المستويات الرقمية، مما يتطلب دراستها وإخضاعها للبحث على طرق السباحة المختلفة وعلى المراحل العمرية المتنوعة، وبعد الإطلاع على الدراسات التي تناولت أهمية تدريب السباحة ومنها دراسة " اوستروفسك Ostrowsk " (٢٠٠٢م) (٩٧) والتي تناولت دراسة تطوير بعض المتغيرات البدنية للسباحين البراعم وعلاقتها بمستوى الأداء، كانت أهم نتائجها هي وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، كما أن مستوى الأداء يعتمد على تطوير القوة العضلية للطرف العلوي والسفلي وأيضاً المقاييس الانثروبومترية خاصة طول الذراع والرجلين، دراسة "سانتانا وآخرون Santenna, et al." (٢٠٠٢م) (٩٩) والتي تناولت دراسة تأثير تدريبات المقاومة على القوة العضلية والقدرة الهوائية لدى الأطفال وكانت أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين في متغيرات القوة العضلية ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لكلتا المجموعتين في متغيرات القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية، دراسة "علاء نبيه" (١٩٩٢م) (٤٠) التي تناولت دراسة تأثير برنامج مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة الماء والتي كانت من أهم نتائجها هي أن القوة العضلية جاءت في الترتيب الأول كأهم الصفات البدنية للاعبين كرة الماء ثم جاءت بعد ذلك السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، ودراسة "أحمد عفيفي" (١٩٨١م) (٩) والتي تناولت دراسة العلاقة بين كل من المرونة والقوة والرقم المسجل لسباحة الفراشة والتي كانت من أهم نتائجها هي وجود علاقة ايجابية بين قياسات المرونة ككل والمستوى الرقمي، دراسة "نبيل أحمد موسى" (١٩٩٧م) (٨٠) والتي تناولت دراسة التأثير النسبي لمرونة المفاصل على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين والتي كانت من أهم نتائجها هي وجود علاقة ارتباطية بين مرونة المفاصل والمستوى الرقمي وإن هناك نسبة مساهمة عالية لمرونة المفاصل في المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة، دراسة شرف محمد بسيم (٢٠٠٠م) (١٥) والتي تناولت دراسة تأثير برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص لسباحة الدلفن وأثره على مستوى الأداء

المهاري والتي كانت من أهم نتائجها هي أن هناك تأثيراً إيجابياً في تنمية بعض مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الفراشة ووجود علاقة إيجابية بين مكونات التوافق ومستوى الأداء المهاري لطريقة سباحة الفراشة، دراسة ثناء الجمل (١٩٩٠م) (٢٤) والتي تناولت دراسة تأثير برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية وتأثيره على زمن الأداء في طرق السباحة المختلفة والتي كانت من أهم نتائجها هي أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قوة عضلات الذراعين والرجلين والظهر والبطن وزمن سباحة ٢٠م لطرق السباحة المختلفة لصالح المجموعة التجريبية.

وعلى حد علم الباحث أن جميع الدراسات تناولت القدرات البدنية بشكل منفرد أي أنه لم تتطرق أي دراسة مستقلة للتعرف على أهمية تنمية القدرات البدنية لسباحي الفراشة ، ومن هنا وقع اختيار الباحث على هذا الموضوع نظراً لأهميته المجتمعية الماسة والضرورية.

ماهية البحث وحدوده :

هذا البحث محاولة لدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي الفراشة ، ويقتصر هذا البحث على قياس بعض القدرات البدنية الخاصة لسباحي الفراشة من ناشئى نادى أسبوط الرياضي خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٣-٢٠٠٤م.

أهمية البحث والحاجة إليه :

من خلال ما سبق عرضه في مقدمة ومشكلة البحث يمكن بلورة أهميه هذا البحث والحاجة إليه في النقاط التالية:

- ١- مواكبة التطور العلمي الهائل في مجال التدريب.
- ٢- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية في السباحة لما لها من اثر كبير في الارتقاء بالمستوى الرقمي المسجل في البطولات المحلية والعالمية.
- ٣- قلة الدراسات التي اهتمت بتنمية القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحي الفراشة.
- ٤- أهمية الارتقاء بالمستوى الرقمي لفرق محافظات صعيد مصر في السباحة بصفة عامة وسباحة الفراشة بصفة خاصة كي تؤهلها لتحقيق مستوى رقمي متقدم .