

## الفصل الأول

### المقدمة

- أولاً : مشكلة البحث
- ثانياً : أهمية البحث
- ثالثاً : أهداف البحث
- رابعاً : فروض البحث
- خامساً : التعرف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

## الفصل الأول

### المقدمة

تقدمت سباحة المسافات القصيرة في العقدين الأخيرين تقدماً هائلاً ، نتيجة لطفرة المعلومات النظرية والعملية التي وفرتها المؤلفات والأبحاث العلمية في مجال السباحة في مختلف الدول ، ولقد شملت تلك المعلومات مختلف جوانب الإعداد المتكامل للسباح ، وتعتبر تنمية القدرات التوافقية أحد الواجبات الأساسية لهذا الإعداد، فهي قد تساهم في تحسين العمليات العقلية العليا المؤثرة في مستوى الرياضى ومن أهمها الانتباه ، نظراً لأن أداء تمارين تنمية القدرات التوافقية يتطلب حشد للطاقات الذهنية بدرجات عالية ، مما يكون له أثر إيجابي على تحسين قدرات السباح على توظيف الانتباه .

كما تعمل تنمية القدرات التوافقية على تحسين كفاءة العمل العصبي العضلي ، مما يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى ( ٦٠ : ١٢٥ ) وتنمية الصفات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل ( ١٣ : ٨ ) ، ( ٤٦ : ٩٦ ، ١٥٤ ) ، وهذا بدوره يؤدي إلى تقدم المستوى الرقوى للسباح .

هذا وتحتل مرحلة السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة، أهمية خاصة في خطط الإعداد طويل المدى للسباحين، حيث تعتبر هذه المرحلة طفرة نمو طبيعية في العديد من القدرات التوافقية كالرشاقة والتوافق وكذلك في قدرة الناشئ على الانتباه ، مما يجعل من هذه المرحلة أفضل المراحل للتدريب على المهارات الحركية ، ومن ثم تعتبر تنمية القدرات التوافقية من الواجبات التدريبية الرئيسية في تلك المرحلة السنية ( ١٢ : ٢٧٥ ) ، ( ٣٣ : ١٣٤ ) ، ( ٤٢ : ١٤٤ ) ، ( ٤٧ : ١٤١ ) .

ويعتبر سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع من أكثر السباقات التي تتعدد فيها صور الأداء المهارى ، حيث يستخدم السباح خلاله أربع طرق مختلفة للسباحة ، كما يستخدم أنواعاً مختلفة للدوران مع تغيير الأداء من طريقة سباحة لأخرى ، وأيضاً يعتبر ذلك السباق من أكثر السباقات التي يستخدم فيها السباح قدراته بتوظيف الانتباه ، مما يجعل تنمية القدرات التوافقية تحتل أهمية خاصة لذلك السباق .

### أولاً : مشكلة البحث

تعتبر تمارين تنمية القدرات التوافقية من التمارين التي تلقى بعبء عصبى شديد على السباح، وربما يكون من أسباب ذلك أنه من الضروري أن يستخدم السباح درجات عالية من قدراته على الانتباه للأداء الحركى التوافقى المعقد لهذه التمارين خلال أدائها، حتى يستطيع أن يؤديها بدرجة كبيرة من الدقة والشدة في نفس الوقت، وحينئذ يوصف الأداء بأنه يتميز بقلز عال من القدرات التوافقية ، من منطلق أنها تمثل شروطاً حركية و نفسية عامة للإنجاز الرياضى، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية قد تكون من العوامل التدريبية التي تسهم في تنمية قدرة السباح على الانتباه، ولكن تأثير تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه لم يتضح بشكل موضوعى، مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير تنمية تلك القدرات على مظاهر الانتباه لدى السباحين.

\* الأربعة طرق التي يشتمل عليها سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع على الترتيب هي الدولفن فالظهر فالصدر ثم الزحف على البطن .

ومن جانب آخر فقد أشارت بعض المؤلفات المتخصصة (٤٦:٤٣) ، (٥٨٢ : ٧٥) ، (١٩٨ : ٧٦) ، إلى أن تمارين تحسين الأداء - والتي تعتبر تمارين تنمية القدرات التوافقية جزءا منها - كثيرا ما تهمل خلال تنفيذ برامج التدريب .

وقد تأكد الباحث من قصور هذا الجانب من التنمية من خلال متابعته لتنفيذ العديد من برامج تدريب السباحين في الأندية المصرية ، حيث لاحظ أن هذا القصور يتمثل في ضيق الفترات الزمنية المشتملة على تمارين تنمية القدرات التوافقية ، وقصر استخدامها على اتجاهات محدودة للتدريب ، و التي غالبا ما تكون للراحة النشطة أو لتحسين الأداء الفني في بداية الموسم التدريبي ، وكذلك قصر أساليب أداء تلك التمارين على عدة صور محدودة من الصور الكثيرة التي يمكن استخدامها بغرض تنمية تلك القدرات، مما يقلل من الفعالية المرجوة من هذه التمارين في التأثير الإيجابي على تحسين الإنجاز الرقمي للسباح .

ولعل من أسباب ذلك الإهمال المبالغة في أهمية تنمية قدرات السرعة والقوة والتحمل على حساب تنمية القدرات التوافقية ، و الاعتقاد من وجهة نظر بعض المدربين بأنه يمكن الاكتفاء بتنمية القدرات التوافقية عن طريق تكرار الحركة الذي يتم بشكل تلقائي خلال أداء تمارين تنمية القدرات الأخرى .

كما لاحظ الباحث أيضا أن عددا محدودا من مؤلفات متخصصة في رياضة السباحة (٣ : ٢٠٧-٢١٦) ، (٦٠ : ١٢٥-١٢٨) قد تعرضت للإشارة إلى أهمية تنمية القدرات التوافقية وطرق تنميتها و قياسها .

وقد دفعت تلك الملاحظات الباحث إلى محاولة الكشف عن جدوى تنمية هذه القدرات في التأثير على مستوى الإنجاز الرقمي للسباح بصورة موضوعية .

ونظرا لضرورة التركيز على تنمية الانتباه والقدرات الحركية - والتي ضمنها القدرات التوافقية - في سن من ١٤ - ١٥ سنة كعمر للناشي، حيث طفرة النمو الطبيعية لهذه القدرات والتي يجب استغلالها لتحقيق أكبر قدر من تنميتها (٣٦ : ٣١) ، ويرى الباحث أنه نظرا لمدى أهمية القدرات الحركية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وكذلك لتعدد المهارات الحركية المعقدة خلال أداء هذا السباق . فقد تحددت مشكلة البحث الأساسية في محاولة التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه ، والتي بدورها تسهم في الارتقاء بالإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين .

## ثانيا : أهمية البحث

تحتل القدرات التوافقية أهمية بالغة في مجال التدريب الرياضي لدرجة تجعل بعض المتخصصين يذهبوا إلى اعتبارها صفات لمستوى الإنجاز ، حيث تختص بالجوانب التوافقية في الأداء الحركي ، بإيجاد علاقات متبادلة بينها ( القدرات التوافقية ) و بين المهارات الحركية ( ١٥ : ٢٨٤ ) .

ويتعرض هذا البحث إلى أثر تنمية هذه القدرات على الانتباه الذي أشارت إليه العديد من المؤلفات ( ٣٠ : ٢٨٦ ، ٢٩٣ ) ، ( ٥٩ : ٢١٩ ، ٦٥٩ ) ، ( ٦٤ : ٢٣٦ ) بأنه من العناصر الحاسمة للنجاح في النشاط الرياضي التنافسي ، مؤكدة على أنه يمكن أن يتحسن بالتدريب ، ولعل إمكانية استقلال الباحث لأحد الاتجاهات التدريبية لتنمية ذلك العنصر الحاسم في الإنجاز الرياضي قد يسهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي للسباح .

كما يتعرض هذا البحث إلى تأثير تنمية القدرات التوافقية على الإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، الأمر الذى قد يستوجب التركيز على تنمية هذه القدرات خلال تنفيذ برامج تدريب السباحين فى بعض الأندية المصرية.

ويتعرض هذا البحث أيضا إلى تحديد القدرات الرئيسية منها بشكل موضوعى ليفصل بين مفاهيم كل منها، ثم تحديد طرق قياسها الموضوعية وأسس تميمتها.

هذا وجدير بالذكر أن الباحث لم يعثر على بحوث تعرضت لأى جانب من الجوانب التى تطرق لها هذا البحث.

### ثالثا : هدف البحث

التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لهذه السباحة .

### رابعا : فروض البحث

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لمظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية .

### خامسا : التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

#### - القدرات التوافقية :

هى شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضى يتمكن الإنسان على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركى ، وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة ( ٦١ : ٢٦ ) .

○

- مرحلة السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة \* :

هي أحد المراحل السنية في بطولات السباحة وتشمل السباحين ذوى أعمار من ١٤ وحتى ١٥ عاما وقت إقامة البطولة .

- القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع\* :

هي تلك القدرات التى تتعلق بتوجيه وتنظيم الحركة و الميزة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع والتي يمكن استخلاصها عامليا، وتميز بضعف الارتباطات بين بعضها البعض .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة\*:

هي قدرة السباح على الإحساس بدرجات القوة المختلفة عند عزل حاستى السمع و البصر .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن الأداء خلال السباحة\*:

هي قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة عند عزل حاستى السمع و البصر .

- القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة \* :

هي قدرة السباح على استخدام مستقبلاته الحسية بالتحكم فى عدد الضربات التى يستخدمها فى قطع مسافات السباحة .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة\* :

هي قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات التى يقطعها خلال السباحة مع عزل حاستى السمع والبصر .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة\*:

هي قدرة السباح على الإحساس باتجاه تقدمه فى الماء خلال السباحة عند عزل حاستى السمع والبصر .

- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة\* :

هي قدرة السباح على ربط حركات متعددة ومختلفة الأشكال والاتجاهات لأجزاء الجسم بالشكل الذى يمكن السباح من قطع مسافات السباحة فى أقل زمن ممكن .

### - القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة\*:

هى قدرة السباح على التحكم فى أداء حركات السباحة بأقصى سرعة ، خلال المرور فى أداء هذه الحركات بالأوضاع التى تتميز بالصعوبة الناشئة عن صغر مسطح طفو الجسم ، واضطراب العلاقة بين خطوط عمل القوى الرأسية للطفو وللجاذبية ، ليتمكن السباح من قطع مسافات السباحة فى أقل زمن ممكن.

### - القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع\*:

هى قدرة السباح على الإحساس بالتوازن الثابت عندما يكون العمود الساقط من مركز ثقل الجسم عند أقصى نهاية الحد الأمامى لقاعدة الاتزان خلال وضع الاستعداد على مكعب البداية ، للبدء فى أداء سباحة الفردى المتنوع مع عزل حاستى البصر و السمع .

### - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع\*:

هى قدرة السباح على الإحساس بالتوازن الثابت عندما يكون العمود الساقط من مركز ثقل الجسم عند أقصى نهاية الحد الأمامى لقاعدة الاتزان خلال وضع الاستعداد على مكعب البداية ، للبدء فى أداء سباحة الفردى المتنوع .

### - القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع\*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة التى تبدأ بالبدء الخاص بسباحة الفردى المتنوع ، وتؤثر فيها العوامل الناتجة عن هذا البدء ، مع عزل حاستى السمع والبصر ( باستثناء لحظة إعطاء إشارة البدء).

### - القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع\*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات التى يقطعها خلال السباحة والتى تبدأ بالبدء الخاص بسباحة الفردى المتنوع وتؤثر فيها العوامل الناتجة عن هذا البدء ، مع عزل حاستى السمع والبصر ( باستثناء لحظة إعطاء إشارة البدء) .

### - رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع\*:

هى قدرة السباح على سرعة تغير أوضاع جسمه واتجاه تقدمه فى الماء وطريقة السباحة المحددة لقطع مسافات الدورانات فى سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

- القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع\* :

هي قدرة السباح على سرعة التغيير في تعاقب وتوقيت أطوال المسافات المقطوعة الناتجة عن حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال الاقتراب لحائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، بما يساعد على أداء الاقتراب في أقل زمن ، دون الإخلال بكفاءة الدوران .

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات\*:

هي قدرة السباح على الإحساس بأوضاع الجسم خلال الدوران في الماء حول المحور الطولي والأفقي للجسم، عند عزل حاستي البصر والسمع .

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع\*:

هي قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة التي تبدأ من دفع الحائط بعد أداء الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر متنوع ، وتؤثر فيها ما يتبع الدوران من ناتج ، مع عزل حاستي البصر والسمع .

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع\* :

هي قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات المقطوعة من دفع الحائط بعد أداء الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وحتى الانتهاء من المسافات التي يمكن أن تتأثر فيها سرعة تقدم السباح بما تم خلال هذا الدفع ، وذلك مع عزل حاستي البصر والسمع .

- القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردي المتنوع\*:

هي قدرة السباح على تعاقب تغيير توقيت قطع أطوال المسافة المحددة للسباق ، بحركة أجزاء الجسم مع الاقتراب من حائط نهاية سباحة الفردي المتنوع ، بما يسهم في اجتياز المسافة في أقل زمن ممكن .