

ملخص البحث

- تقديم :

إن التحديات التي يواجهها رجال التربية الرياضية في مجتمعنا والتغير السريع الذي طرأ على جميع مجالات الحياة يجعل من الضروري على العاملين في مجال التربية الرياضية سواء كانوا مدربين أو مدرسين أو باحثين أن يأخذوا بوسائل التعليم والتدريب الحديثة لتحقيق أهداف وأغراض التربية الرياضية التي من شأنها أن تواجه تلك التحديات. وقد أضاف التطور العلمي والتكنولوجي كثير من الوسائل والمفاهيم الحديثة والنظريات الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين والعاملين في مجال التربية الرياضية حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة التي تؤهله وتمكنه من مواجهة تحديات هذا العصر.

ومما لا شك فيه أن المستوى الرياضي بصفة عامة ومستوى رياضة السباحة بصفة خاصة قد خطى خطوات كبيرة للأمام في الآونة الأخيرة ويرجع سبب ذلك للتقدم الكبير في أساليب التدريس وطرق التدريب وإعداد اللاعبين والاستخدام الأمثل والفعال للبحوث والدراسات ، وقد شغل هذا التقدم أذهان العلماء في المجال الرياضي وحظي باهتمام كبير من الباحثين ، وقد أدى هذا الاهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمي لتحليل الكثير من مشكلات الأداء المهارى التي تقف عائقاً في سبيل تحقيق المزيد من التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي بصفة عامة ومستوى رياضة السباحة بصفة خاصة .

وبالرغم من التقدم الكبير في مجال التعلم الحركى وتطور نظرياته للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ، إلا أن هناك اتفاق بين العلماء على أن مستوى الأداء المهارى وعملية الارتقاء به وخاصة لمراحل الناشئين تعد هي الأساس في الوصول إلى تلك المستويات والركيزة الأساسية لتحطيم الأرقام مستقبلاً.

وعلى صعيد سباحة المنافسات نجد أن الأداء المهارى لطرق السباحة المختلفة يلعب دوراً أساسياً في تحقيق الإنجازات المرجوة لهذه الرياضة ، وأن تحطيم الأرقام هو محصلة العديد من العوامل والتي أهمها النواحي المهارية الخاصة بالأداء ، الأمر الذى دعا للكثير من العاملين والباحثين في مجال رياضة السباحة إلى ضرورة التأكيد على أهمية الارتقاء بالأداء المهارى .

وبالنظر إلى مختلف طرق السباحة ومتطلباتها واتفاقاً من كونها رياضة تتطلب الربط الصحيح بين جميع أجزاء الجسم وأعضائه بتوافق كامل أثناء الأداء ، لذا فقد كان

التوافق الحركى يلعب دوراً كبيراً ويعد من أهم العناصر الأساسية للأداء الحركى لرياضة السباحة ولا توجد طريقة من طرق السباحة وخاصة سباحة الصدر إلا وتتطلب قدراً معيناً من التوافق الحركى لدى ممارسيه حتى يمكن أداء الحركات بأفضل طريقة وبتناغم وتناسق تام وبصورة اقتصادية للجهد اللازم لأدائها والوقت المناسب لهذا الأداء.

- مشكلة البحث :

تبرز مشكلة البحث من خلال بعض الملاحظات التي تكونت لدى الباحث من خلال خبرته القليلة كسباح صدر بالمنتخب القومى وأيضاً من خلال قيامه بالتدريب فى مجال السباحة فقد لاحظ الباحث أن هناك صعوبات تواجه بعض اللاعبين وخاصة فى مراحل الناشئين عند أداء طرق السباحة المختلفة وخاصة طرق السباحة التى تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم فى توقيت واحد وفى اتجاهات مختلفة، مثل طريقة أداء سباحة الصدر، حيث يتطلب أداؤها حركات مركبة وصعبة متمثلة فى أن قوة الدفع الرئيسية فى حركات الذراعين وهى مرحلة السحب للداخل (Inswep) يقابلها فى نفس التوقيت المرحلة الرجوعية لضربات الرجلين (Recovery) والعكس صحيح فعندما يقوم الناشئ بأداء تلك الحركات فإنه يقوم بإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة فى أداء الحركات ويتسبب ذلك فى حدوث اضطراب للحركة فتخرج فى صورة مرتبكة غير متناغمة.

ومن خلال الإطلاع على البحوث والدراسات المرتبطة التى أجريت فى مجال السباحة على حد علم الباحث وجد أنها لم تتعرض بالقدر الكافى لتنمية التوافق الحركى الخاص بسباحة الصدر باستثناء بعض الدراسات الأجنبية التى تناولت التوافق الحركى بين الذراعين والرجلين فى سباحة الصدر مثل دراسة ما يرو Mayro (١٩٩٩م) بعنوان تحليل تأثيرات بعض المتغيرات التوافقية فى سباحة الصدر المستقيمة ، ودراسة هيدىكي وآخرون Hedeky et al. (٢٠٠١م) بعنوان تحليل مراحل الضربة والتوافق ما بين الذراعين والرجلين خلال سباحة الصدر لسباقات (٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠م) ، ودراسة شولت ، لابلنس Cholet & Leplanc (٢٠٠٤م) عن تقييم التوافق ما بين الذراعين والرجلين فى سباحة الصدر المستقيمة ، ودراسة تلاكاجى Takagi (٢٠٠٤م) عن التباين فى مراحل الضربة والتوافق ما بين الذراعين والرجلين والتغير فى السرعة المرتبطة بنوع المسافة والجنس ومستوى الأداء فى سباحة الصدر.

وبالرغم من وجود قاعدة عريضة من الناشئين فى مصر لديهم القياسات الجسمانية الملائمة وإجادتهم لطريقة سباحة الصدر منفردة لحركات الذراعين وضربات الرجلين إلا أنه

عند أداء هذه الطريقة من السباحة بصورة كاملة نجد أن هناك ما يعوق هؤلاء السباحين عن التقدم السريع والانسحابي داخل الوسط المائي .

ونجد أن سباحة الصدر تخدع مشاهديها بأنها أسهل أنواع السباحات الأربع في حين أنها تتطلب أعلى درجات التوافق الحركي بين الطرف العلوي والطرف السفلي مما دفع الباحث لاختيار دراسته على سباحة الصدر.

وفي ضوء ذلك أراد الباحث إلقاء الضوء على مدى أهمية التوافق الحركي لرياضة السباحة بصفة عامة وسباحة الصدر بصفة خاصة، حيث أن تحقيق هذا التوافق الحركي المطلوب يتطلب العناية الفائقة من معلمي ومدربي السباحة والاهتمام بوضع تمرينات التوافق ضمن برامجهم بهدف الارتقاء بمستوى التوافق والذي سيؤثر على مستوى الأداء المهارى والذي يتمثل في صورته النهائية في شكل تحسن أزمنة سباحة الصدر.

كما ترجع أهمية الدراسة إلى حاجة كل من المعلم والمدرّب إلى بعض الأسس والقواعد التي تسهم في تحقيق الإنجازات العالية في مجال السباحة للارتقاء بمستوى السباح عن طريق استغلال أقصى ما لديه من إمكانيات تمكنه من الوصول إلى أفضل طريقة للأداء.

إضافة إلى أن البرنامج الذي سوف يقوم الباحث بتصميمه لتنمية التوافق الحركي في سباحة الصدر والنتائج التي قد تتوصل إليها الدراسة الحالية قد تعطي صورة جيدة كمرآة تعكس بشكل واضح ومقنن لمعلمي السباحة أهمية التوافق والعناية به ومن هنا كان اختيار الباحث لدراسته والتي تمثلت في وضع برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي لسباحة الصدر.

- أهمية البحث والحاجة إليه

(١) الأهمية العلمية :

- يعتبر هذا البحث محاولة علمية جادة لاستخدام التمرينات النوعية (الغرضية) من خلال برنامج مقترح بهدف الارتقاء بمستوى التوافق الحركي لسباحة الصدر بما يفيد في:
- توجيه نظر المعلمين والمدرّبين إلى استخدام التمرينات النوعية في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى بصفة عامة .
- توجيه النظر إلى نسب مساهمة مراحل التوافق الكلي في زمن أداء الضربة في سباحة الصدر.
- فتح أفق جديدة لتجريب مثل هذا البرنامج على طرق السباحة الأخرى .

(٢) الأهمية التطبيقية :

- تصميم برنامج تعليمي مقترح شاملاً للتمرينات النوعية بهدف الوصول إلى أفضل ديناميكية للأداء المهارى فى سباحة الصدر .
- يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب في المجال الرياضي من حيث تصميم برنامج تمرينات نوعية لتنمية التوافق الحركي ومعرفة أثره على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين.

- هدف البحث -

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين وذلك من خلال مجموعة من التمرينات النوعية المختارة لتنمية التوافق الحركي الخاص بسباحة الصدر بهدف التعرف على :

١. تأثير البرنامج علي مستوى التوافق الحركي.
٢. تأثير البرنامج علي مستوى الأداء الفني (مكونات الأداء - متغيرات الأداء).
٣. نسب التحسن التي يحققها البرنامج في مستوى التوافق الحركي ومستوي الأداء الفني.
٤. العلاقة الارتباطية بين متغيرات التوافق الحركي ومتغيرات مستوى الأداء الفني.
٥. نسبة مساهمة متغيرات التوافق الحركي في زمن الضربة الكلي لدي سباحي الصدر الناشئين .

- فروض البحث -

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات التوافق الحركي لدي سباحي الصدر الناشئين لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني للمتغيرات قيد البحث (مكونات الأداء - متغيرات الأداء) لصالح القياس البعدي.
٣. توجد نسب تحسن في متغيرات التوافق الحركي ومستوي الأداء الفني للمتغيرات قيد البحث (مكونات الأداء - متغيرات الأداء) لدي العينة المختارة.
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض متغيرات التوافق الحركي ومتغيرات الأداء الفني للمتغيرات قيد البحث (طول الضربة - معدل تردد الضربات - عدد الضربات - سرعة السباحة) لدي سباحي الصدر الناشئين في القياس البعدي.
٥. تساهم بعض متغيرات التوافق الحركي (مراحل التراجعين والرجلين وزمن التداخل) في زمن الضربة الكلي لدي سباحي الصدر الناشئين.

- إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) .

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث سباحي النادي الاهلي للمرحلة العمرية (١٣ - ١٥) سنة ، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة في الموسم (٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م) حيث بلغ عددهم (٧٥) سباح.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الكلية من مجتمع البحث الأصلي بالطريقة العمدية التطبيقية من سباحي النادي الاهلي مرحلة (١٣ - ١٥) سنة ' وقد بلغ عددها (٢٠) سباح وبنسبة مئوية قدرها (٢٦,٦ %) . وتم استبعاد (٥) سباحين من اجمالي حجم العينة الكلية للأسباب التالية :

- عدد (٣) سباحين لعدم الانتظام .
 - عدد (٢) سباحين لدواعي الإصابة .
- ليصل بذلك اجمالي حجم عينة البحث الأساسية (١٥) سباح ، كما تم اختيار (١٠) سباحين من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج العينة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية.

أنوات ووسائل جمع البيانات :

استد الباحث في جمع بياناته إلى الوسائل والأنوات التالية:

- المسح المرجعي.
- الملاحظة.
- الاستمارات والمقابلة الشخصية.
- الاختبارات.
- الأجهزة والأنوات.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية على عينة من سباحي المجتمع الأصلي ومن خارج العينة الأساسية واستهدفت هذه الدراسات ما يلي:

- تجربة بعض التمرينات النوعية المقدمة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة السنوية (١٣-١٥) سنة.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تصميم وتجربة الاختبارات الخاصة بقياس متغيرات البحث.
- مدى ملائمة وحدات البرنامج المقترح لطبيعة المرحلة السنوية.
- تدريب المساعدين على طرق وإجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية للبحث من خلال الخطوات التالية :

- إجراء تجانس مجموع البحث
- إجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠٠٦/١٢/١٤ م الى ٢٠٠٦/١٢/١٥ م وذلك بالنادى الاهلى لجميع متغيرات البحث.
- تطبيق البرنامج المكون من ثلاثة اشهر ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات اسبوعيا في الفترة من ٢٠٠٦/١٢/١٦ م الى ٢٠٠٧/٣/٩ م .
- إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠٠٧/ ٣/١٠ م الى ٢٠٠٧/ ٣/١١ م
- تجميع البيانات وتصنيفها وتحليلها احصائيا للتوصل الى الاستنتاجات.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي - بعدى)
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- معادلة النسب المساهمة
- معادلة نسب التحسن

- الاستنتاجات :

في ضوء إجراءات البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة وعرض النتائج يمكن للباحث استنتاج ما يلي :

١. حقق البرنامج فروق دالة إحصائية ونسب تحسن في بعض متغيرات التوافق الحركي قيد البحث (زمن مرحلة السحب للداخل بالذراعين - زمن المجموع الكلي للذراعين - زمن المرحلة الرجوعية للرجلين - زمن مرحلة الدفع للداخل بالرجلين - زمن المجموع الكلي للرجلين).
٢. حقق البرنامج فروق دالة إحصائية ونسب تحسن في متغيرات الضربة الكلية (زمن الضربة الكلي - زمن مجموع الذراعين والرجلين - زمن التداخل).
٣. توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن في فروق زمن التداخل بالمقارنة بزمن التداخل لدي النموذج (البروفيل) وقد بلغت نسبة التحسن (١٢,٣٧١%).
٤. توجد فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي ونسب تحسن في متغيرات الأداء الفني (عدد الضربات - طول الضربة - معدل تردد الضربات - سرعة السباحة).
٥. توجد فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي ونسب تحسن لدي عينة البحث في مكونات الأداء الحركي (وضع الجسم - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التوافق والتنفس - المجموع الكلي للأداء الحركي).
٦. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض متغيرات التوافق الحركي والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م صدر (زمن مرحلة السحب للخارج بالذراعين - زمن المجموع الكلي للذراعين - زمن المرحلة الرجوعية للرجلين - زمن مرحلة الدفع للخارج بالرجلين - زمن المجموع الكلي للرجلين - زمن مجموع الذراعين والرجلين - زمن التداخل).
٧. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض متغيرات الأداء الفني والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م صدر (عدد الضربات - طول الضربة - سرعة السباحة).
٨. تعتبر مرحلة السحب للداخل بالذراعين هي المساهم الأول في تحقيق أفضل زمن للضربة الكلية في القياسات البعدي بينما تمثل مرحلة السحب للخارج بالذراعين المساهم الثاني ومرحلة الدفع للخارج بالرجلين المساهم الثالث ومرحلة الدفع للداخل بالرجلين المساهم الرابع.

٩. تمثل المرحلة الرجوعية لكل من الذراعين والرجلين أقل نسب مساهمة نظراً لضعف تأثيرها في زمن الضربة الكلية.
١٠. ساهم زمن التداخل ما بين الذراعين والرجلين بنسبة (٢٢,٤%) في زمن الضربة الكلي للقياس البعدي.

- التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحث التوصية بما يلي :
- ١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث علي عينات مماثلة في سباحات أخرى ومراحل سنوية أخرى.
 - ٢- الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية في البرامج التعليمية والتدريبية للسباحين وخاصة سباحة الصدر.
 - ٣- الاهتمام بتحسين المراحل الفعالة في التوافق الحركي (مرحلة السحب للدخل بالذراعين ومرحلة الدفع للدخل بالرجلين) خلال المراحل التعليمية للناشئين في السباحة.
 - ٤- الاهتمام بالتمرينات النوعية التي تعمل علي تحسين مستوى الأداء الفني (عدد الضربات - طول الضربة - معدل تردد الضربات).
 - ٥- الاهتمام بالتمرينات النوعية التي تعمل علي تحسين مكونات الأداء الحركي لسباحة الصدر وخاصة مكون التوافق ما بين الذراعين والرجلين والتنفس.
 - ٦- الاهتمام باستخدام الفترات الزمنية في تحليل المراحل الخاصة بالتوافق الحركي كوسيلة حديثة أكثر صدقاً.
 - ٧- الاهتمام باستخدام زمن التداخل كمؤشر عن مستوى التوافق بين الأطراف بما يتفق مع ديناميكية الأداء الفني للسليم للسباحات المختلفة.

مستخلص البحث

تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين

يعد التوافق الحركي أحد أهم العناصر الأساسية بالأداء الحركي في مجال رياضة السباحة وخاصة سباحة الصدر ، حيث تتطلب من ممارستها توافر أداء فني يتميز بالتناسق وانسيابية الأداء على الاقتصاد في الجهد والزمن اللازمين لهذا الأداء ، ولذا يهدف هذا البحث إلي تعرف تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين ، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لهدف وفروض البحث من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة قوامها (٢٠) سباح ، وقد أستند الباحث إلي أدوات ووسائل جمع البيانات المحققة لهدف البحث ، وفي ضوء إجراءات البحث والمعالجات الإحصائية تمكن الباحث من الوصول إلي أهم الاستنتاجات والمتمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي – البعدي لبعض المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي ، وبالتالي يوصي الباحث بضرورة الاستفادة والاهتمام بالبرنامج التعليمي المقترح قيد البحث وما يحتويه من تمارين نوعية داخل البرامج التعليمية – التدريبية المنفذة لمراحل الناشئين المختلفة في سباحة الصدر .