

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث و أهميته

1- 2 مشكلة البحث

1-3أهداف البحث

1- 4 فروض البحث

1- 5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال الزماني

1-5-3 المجال المكاني

التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و أهميته :

إن رياضة السباحة واحدة من أهم الفعاليات التي تلعب فيها العلوم الرياضية دوراً مهماً في تطوير و تحقيق الانجاز الجيد من خلال الوصول بالأداء إلى المستوى الأمثل، فهي من الرياضات التنافسية التي تتطلب بذل الجهد المستمر واستخدام جميع الوسائل الممكنة للوصول إلى أعلى المستويات في الانجاز، وتعد السباحة من أكثر الفعاليات الرياضية شمولاً وانتشاراً في العالم لما لها من شعبية واسعة واهتمام كبير بين كافة الفئات العمرية إذ تظهر أهميتها بشكل واضح لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية و صحية ونفسية واجتماعية فضلاً عما تحتله من مكانة بارزة في الدورات الاولمبية من حيث تعدد سباقاتها وخاصة السباحة الحرة والتي تأتي في المرتبة الأولى للمنهاج الاولمبي للسباحة من حيث عدد مسابقاتها ، وأن هذا التقدم في مجال رياضة السباحة ما هو إلا نتيجة حتمية و منطقية لاهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وفي العلوم المختلفة والمتداخلة مع علوم التربية الرياضية ومن أكثر العلوم شمولاً وصدقاً من حيث التقويم والتوجيه هو علم البايوميكانيك والذي تناول دراسة حركات جسم الإنسان من وجهة نظر ميكانيكية مع الأخذ بنظر الاعتبار الشدة المبذولة (سواء كانت ميكانيكية أو تشريحية أو فسيولوجية أو نفسية) لغرض تقويم مركبات الحركة وتقويم موضوعها من اجل تشخيص نقاط الضعف لتلافيها وتعزيز نقاط القوة في سبيل تطوير الأداء بما ينسجم والواجب الحركي ، "كل ذلك لم يأت وليد الصدفة و إنما نتاج للمنهج العلمي و الاستعانة بالعلوم المختلفة في عمليات التدريب و اختيار اللاعبين وارتباط العلوم ببعضها البعض كعلم فلسفة التدريب بالتدريب والميكانيكية الحيوية بالتكنيك والتعلم الحركي باكتساب المهارة و التحليل الحركي بالإنجاز"⁽¹⁾.

إن إحدى مؤشرات الأداء الجيد في السباحة تعتمد على استغلال السباح لمرحلة البدء إذ يعمل على الوصول إلى الماء بزمن اقل ومسافة ابعد ، فضلاً عن طول مسافة الضربة وسرعة ترددها والإزاحة الخطية و الزاوية الكبيرة و صولاً إلى انزلاق سريع و عالي و

(1) - هاشم عدنان الكيلاني، فسيولوجي الجهد البدني و التدريبات الرياضية، عمان، دار الحنين للنشر والتوزيع، ط1

التي تتم بأقصر وقت ممكن كلها عوامل تساعد في تقصير زمن الانجاز وهي " إحدى محددات الإنجاز في السباحة الحرة للمسافات القصيرة"⁽¹⁾

وهناك عوامل أخرى تؤثر سلباً أو إيجاباً على فن البدء منها نوعية منصة الانطلاق و التي تلعب دوراً مهماً في تحديد مسار جسم السباح و طيرانه في الهواء لغرض دخول الماء والبدء في عملية تحريك الذراعين و الرجلين و تحقق بقي الانجاز الكبير، و من هنا تجلت أهمية البحث في تسليط الضوء على استخدام منصتي الانطلاق القديمة والحديثة و التي تسهم في تطوير قيم بعض المتغيرات البدنية و البايوميكانيكية للبدء الخاطف (المضمار) و علاقتها بانجاز 50 م سباحة حرة من أجل تحقيق نتائج ايجابية و التي تعطي أثرها الفعال في تنفيذ الأداء الحركي المطلوب و وضع تلك المعلومات في أيدي مدربيننا و لاعبيننا و أن يتم إدراكها على شكل قيم كمية مما يعطي قدرة للسباحين على الفهم الأكبر لتلك المتغيرات مما ينعكس ذلك ايجابياً من اجل الارتقاء بمستوى الفعالية على صعيد القطر 0

1-2 مشكلة البحث :

تشهد الأرقام القياسية تطورا بين كل دورة اولمبية أو بطولة عالمية و أخرى ولا نجد هذا التطور في الأرقام العراقية التي مازالت بعيدة جدا عن الأرقام المسجلة لمثل تلك البطولات فمن اللازم أن يكون هنالك دراسات مستفيضة في هذا المجال من خلال البحث في العلوم المختصة بالرياضة و التدريب للرياضيين و المسبح و المستلزمات.

و تتحدد مشكلة البحث في عدم توفر منصة الانطلاق الحديثة في مسابح العراق حيث قام الباحث بتصنيع منصة انطلاق مطابقة للمواصفات العالمية و من ثم دراسة المتغيرات البدنية و الميكانيكية عليها مع مقارنتها بالمتغيرات الخاصة بمنصة الانطلاق القديمة لمعرفة الفروق بين قيم هذه المتغيرات و من ثم تعميم نتائج متغيرات المنصة

(1)Maglischo; Ernest W. Swimming Faster, Mayfield publishing Company, inc.gardencit,newyorr .u.s.A.1981.p.22.

الحديثة على المدربين العراقيين لتكون دليل عمل لهم ، وكذلك فإن البحوث في مجال رياضة السباحة والتكنيك المستخدم للبدا والذي يحتاج متطلبات بدنية وميكانيكية لم يحظى بأهمية تذكر لاسيما التغيرات التي طرأت على الأداء الفني للبداية وكذلك نوعية منصة الانطلاق المستخدمة حديثا والتي ساهمت في تطوير الخصائص الميكانيكية المساهمة في تحسين الانجاز 0

و يرى الباحث إن نوعية منصة الانطلاق الجديدة و استخدامها من قبل السباحين العراقيين سيسهم بالتأكيد في توجيه العملية التدريبية بشكل أكثر فاعلية في تطوير و رفع المستوى الفني و الرقمي للسباحين العراقيين في السباحة الحرة من خلال استثمار نتائج البحث في توضيح أي نوع أفضل من منصة الانطلاق من حيث الاستخدام في البدء الخاطف في السباحة الحرة و ليهتدي به المدربين و العاملين في مجال سباحة المسافات القصيرة في العراق .

إن اختيار الباحث لهذه المشكلة لغرض الإجابة عن التساؤلات التي طرحتها هذه الدراسة من اجل التعرف على النوع الأفضل لمنصة الانطلاق ودرجة تأثير المتغيرات قيد البحث على مرحلة البدء للسباح وتحديد الأفضل من حيث مساهمته في تطوير الانجاز، وكذلك من اجل تقديم المساعدة الممكنة للمدربين العراقيين على رفع وتحسين مستوى الانجاز لسباحيهم .

1-3 أهداف البحث :

- ١ - التعرف على قيم بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية للبدء الخاطف باستخدام منصتي الانطلاق القديمة و الحديثة.
- ٢ - معرفة العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية للبدء الخاطف وزمن انجاز أول 15 م و الانجاز الكلي (50م) للمتغيرات قيد البحث باستخدام منصتي الانطلاق القديمة والحديثة.
- ٣ - مقارنة بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية للبدء الخاطف باستخدام منصتي الانطلاق القديمة و الحديثة .

1-4- فرضا البحث :

- ١ - وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية للبدء الخاطف وزمن انجاز أول 15م و الانجاز الكلي باختلاف باستخدام منصتي الانطلاق القديمة والحديثة.
- ٢ - وجود فروق معنوية بين قيم بعض متغيرات البدء الخاطف البدنية والبايوميكانيكية باختلاف استخدام منصتي الانطلاق القديمة و الحديثة .

1-5- مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبوا المنتخب الوطني العراقي (للمتقدمين) في سباحة 50 م حرة وعددهم (5) سباحين.
- 1-5-2 المجال الزمني :- للفترة من 2012/4/21 ولغاية 2012/8/6.
- 1-5-3 المجال المكاني :- مسبح الصفا الاولمبي المفتوح بغداد.