

الفصل الاول

الاطار العام للبحث

المقدمه ومشكله البحث	35
هدف البحث	17
فروض البحث	35
المصطلحات المستخدمه	17

المقدمة ومشكلة البحث :-

لقد أصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل اذهان كل العاملين والمهتمين بمجالات الانشطة الرياضيه فى انحاء العالم هو ذلك الصراع على تحطيم الارقام القياسيه لمختلف المسابقات الرياضيه بصفه عامه ومسابقات السباحه بصفه خاصه وقد ادى هذا الاهتمام المتزايد إلى توجيه اساليب البحث العلمى والنظريات العلميه الحديثه فى مجال التدريب فى تحليل الكثير من المشكلات وايجاد انسب الحلول وصولا لوضع النظريات العلميه فى مجال التدريب للارتقاء بمستوى السباحين .

والتحليل الكيفى أحد مجالات علم الحركة ، وقد احتل وضعا مميزا فى الأونه الأخيره لتعليم وتقييم الأداء الحركى للمهارات الرياضيه

ويذكر " طلحه حسام الدين " (1997) ان البحث العلمى قد اهتم بدراسه حركه الانسان اهتماما كبيرا بغرض الوصول بالحركه الرياضيه إلى اعلى مستوياتها مع الاقتصاد فى الوقت والجهد والطاقه . (19 : 130)

ويوضح محمد بريقع ، خيريه السكرى (2004) ان الغرض من التحليل الكيفى ، هو تحديد النشاط العضلى المسيطر والمتحكم أثناء أداء المراحل الخاصه بالمهاره ، وأيضا توضيح الضغوط الكبيره والتي يمكن أن تحدث نتيجة زياده القوه العضليه ، او تعرض المفاصل للزياده المفرطه فى المدى الحركى . (37 : 3)

ويشير " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (2000) أن هناك اتجاهات حديثه فى التدريب الرياضى ومنها " التوازن العضلى " muscular balance لجانبى الجسم وهو وجود تكافؤ بين قوه العضله او المجموعه العضليه العامله مع العضلات المقابله لها التى تعمل حول نفس المفصل ويتطلب ذلك وجود توازن فى نسب القوه لجسم الانسان وخاصه على جانبى الجسم وبين الطرفين العلوى والسفلى للجسم . (27:94)

ويذكر " طلحه حسام الدين " (1997) (19) ان الاداء المهارى يتحسن بصوره افضل اذا كان التدريب يتضمن اهم العضلات العامله فى النشاط الممارس والعمل على تنميتها وفقا لاستخدامها فى الاداء بنفس سرعه الحركه واستخدام مصادر القوه

ويشير " عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2000) إلى أن اختلال التوازن فى القوه والمدى الحركى هو حقيقه واقعه بالنسبه لبعض الأنشطة الرياضيه ، ويعتقد أن أغلب التكيفات الناتجه عن هذا الإختلال تنجم من الإستخدام المتكرر لبعض أجزاء الجسم بدون استخدام مماثل للأجزاء المقابله لها مما يؤدي إلى تباين احمال التدريب وتباين مقدره انسجه العضلات على استعادته الإصابه من خلال تصميم برامج تدريبيه ملائمه تهدف إلى تحسين التوازن العضلى منذ خلال الممارسه المبكره . (27 : 232)

وتعتبر السباحه احدى الرياضات التنافسيه والتي يتضح فيها فاعليه اداء السباح من خلال قدرته على قطع مسافه السباق فى اقل زمن ممكن ويتطلب ذلك مقدره عاليه من السباح لتحسين مستوى الانجاز الرقوى له ، وان ما تحقق من نتائج عالميه فى الأنشطة الرياضيه بصفه عامه والسباحه بشكل خاص خلال السنوات الماضيه انما يعكس ما توصل اليه التدريب الرياضى من مبادئ واسس علميه امكن الاعتماد عليها فى تحقيق هذه الانجازات العالميه فالتدريب الرياضى يعتبر المدخل الصحيح للتقدم المذهل فى الانجاز الرقوى للسباحه لما يعكسه من كم هائل من المعلومات التى تسهم فى حدوث هذا التطور والتقدم الرقوى . (15:17)

ومن نتائج دراسته " إيهاب إسماعيل " (2005) أنه يوجد قصور فى برامج الإعداد البدنى وتدرجات الأثقال التى تنمى القوه الديناميكيه للمجموعات العضليه القابضه والباسطه والتي تساعد السباح على التقدم فى الماء حيث أدى ذلك إلى تحسين المستوى الرقوى، وقد أشارت كثير من الدراسات ومنها دراسته " جمال الجمل " التى تناولت تأثير برنامج

تدريبي على مساحة المقطع العرضي الفسيولوجي للعضلات العاملة على المرفق وتأثيرها على المستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن وقد أظهرت أهم نتائجها على وجود اختلاف في التوازن لمساحة المقطع العرضي الفسيولوجي للعضلات العاملة والعضلات المقابلة على الزراعين وبين الذراع اليمنى واليسرى مما يترتب عليه اختلال القوة الناتجة من العضلات ومسافة الضربه. (9: 267)

يذكر عبد الرحمن زاهر (2000) (25) أن التوازن العضلي يتطلب وجود تكافؤ بين قوة العضلة أو المجموعه العضليه المقابله لها ، ويتطلب ذلك وجود توازن في نسب القوة لجسم الفرد وذلك على جانب الجسم وبين المجموعات العضليه حول نفس المفصل ويتطلب الوصول لهذا التوازن التدريب باداء تكرارات ومجموعات متناسبه تتناول العضلات المحركة الأساسيه للحركه والعضلات المضاده والعضلات المساعده .

كما يشير " على جلال الدين " (2006) (32) ان عدم التوازن العضلى بين المجموعات العضليه يؤدي إلى حدوث الاصابات نظرا لان العضلات تؤمن سلامه المفاصل وان الجانب الاضعف هو الاكثر عرضه للاصابه نظرا لان تدريب جانب واحد يؤدي إلى تغير في توازن القوة المؤثره على المفصل ولذلك ينبغي ان يشتمل الاعداد البدني على تدريبات لكلا الجانبين الايمن واليسر والمجموعات العضليه الهامه لمستوى الانجاز .

ويشير كلا من " بريان ماك (67) (2001) (Brian Mak) دان واتن (69) (1994) (Dan Wathen) ان احد الاسباب الرئيسي للاصابه اثناء التدريب هو فرق القوة بين الجانبين الايمن واليسر ، حيث يجب الا يتعدى الفرق الطبيعي بين جانبي الجسم في القوة عن 10 % كما ان حدوث اختلال في توازن عنصرى القوة والمدى الحركى بين جانبي الجسم نتيجة الاستخدام المتكرر لعضلات احدى جانبي الجسم دون استخدام مماثل للعضلات المقابله لها مما يؤدي إلى زياده الالياف العضليه والممرات العصبية ومحيط العضله اى زياده في الكتله ونقص الدهون لذلك الجانب وتباين في قدره جانبي الجسم على التكيف مع حمل التدريب الواقع عليها ومقدره انسجه العضلات على استعاده الشفاء وهذا الاختلال في التوازن العضلى يزيد من مخاطر الاصابه للجانب الضعيف غير المستخدم .

ومن النتائج التى توصل اليها " هانى عبد العزيز الديب " (2003) ان وجود الاختلال في التوازن العضلى على المفاصل والذى يؤدي إلى ضيق المدى الحركى للمفصل وبالتالي اعاقه مستوى اظهار القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضيين كما يؤدي إلى ضعف مستوى التوافق العضلى بين الألياف العضلية داخل العضلة وكذلك بين العضلات وهذا بالتالى يؤدي إلى انخفاض الاقتصادية في الأداء وكثيرا ما يكون سبباً رئيسياً لحدوث اصابات العضلات والاربطه وقد اتضح ان فاعلية الاعداد البدني لتنمية القوة العضلية تزداد بشكل كبير في حالة زياده المدى الحركى للمفصل ويمكن ان يشكل ذلك اعاقه للأداء في المنافسه كما يعوق الأداء الانسيابي الحركى فمثلا يتطلب اداء الكثير من المهارات الحركية درجة عالية من المرونة في المفاصل وفي حالة نقص المرونة في هذا المفصل لا يمكن تنفيذ الحركة المطلوبة بمدىها الكامل وبالتالي بتأثر مستوى الاداء المهارى للرياضى .

(58 : 3 ، 4)

ومما سبق يتضح لنا ان تأثير النشاط الرياضى الممارس على قوة المجموعات العضليه للحركه الاساسيه يكون على حساب المجموعات العضليه المقابله لها ، وان اختلال التوازن في القوة هو حقيقه واقعه بالنسبه لبعض الانشطه الرياضيه ويعتقد ان اغلب التكيفات الناتجة عن هذا الاختلال تنجم عن الاستخدام المتكرر لبعض اجزاء الجسم بدون استخدام مماثل للاجزاء المقابله لها مما يؤدي إلى تباين احمال التدريب وتباين مقدره انسجه العضلات على استعادة الشفاء ، وهذا الاختلال في التوازن يزيد من مخاطر الاصابه ،ويمكن تقليل هذه المخاطر من خلال تصميم برامج تدريبيه ملائمه تهدف إلى تحسين التوازن العضلى منذ مراحل الممارسه المبكره.

(29:230)

ويذكر " عبد العزيز احمد النمر" (1993) أن القوى العضليه تعتبر أهم العناصر البدنيه لما لها من تأثير كبير في الحياه بصفه عامه وفي المجال الرياضى بصفه خاصه ، فالأداء في كل الأنشطة الرياضيه يعتمد على كيفيه تحرك الجسم ، فالعضلات هي التي تتحكم في حركه الجسم بالانقباض والانبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر (26:65)

وتؤدى الممارسه المنتظمه للعديد من الأنشطة الرياضيه مع التركيز على المجموعات العضليه التي يتطلبها طبيعه الأداء في النشاط الممارس وإهمال تدريب المجموعات العضليه المقابله لها إلى زياده قوه العضلات العامله بدون زياده مماثله في قوه المجموعات العضليه المقابله لها مما يعرضها لإجهاد متزايد وتجعلها أكثر عرضه للإصابة نتيجة اختلاف التوازن في القوه بين العضله أو مجموعه العضلات العامله أو بين العضله ومجموعه العضلات المقابله .

وتعتبر السباحه احدى الرياضات التنافسيه والتي يتضح فيها فاعليه اداء السباح من خلال قدرته على قطع مسافه السباق في أقل زمن ممكن ويتطلب ذلك مقدره عاليه من السباح لتحسين مستوى الانجاز الرقوى له ، وان ما تحقق من نتائج عالميه في الأنشطة الرياضيه بصفه عامه والسباحه بشكل خاص خلال السنوات الماضيه انما يعكس ما توصل اليه التدريب الرياضى من مبادئ واسس علميه امكن الاعتماد عليها في تحقيق هذه الانجازات العالميه فالتدريب الرياضى يعتبر المدخل الصحيح للتقدم المذهل في الانجاز الرقوى للسباحه لما يعكسه من كم هائل من المعلومات التي تسهم في حدوث هذا التطور والتقدم والرقى . (17:15)

وبالرجوع إلى بعض البحوث العلميه التي اجريت في مجال السباحه وجد ان هناك قصور في برامج الأعداد البدنيه وتدريبات الانتقال للسباحين التي تنمى القوه الديناميكية للمجموعات العضليه القابضه والباسطه والتي تساعد السباح على التقدم في الماء حيث يؤدي ذلك إلى تحسين المستوى الرقوى ، حيث اكدت كثير من الدراسات المرجعيه على ضرورة تحقيق التوازن العضلى للقوة في كثير من الأنشطة الرياضيه ويشير إلى ذلك دراسه احمد محى الدين ابراهيم عيسى (2008) (4) التي أدت إلى أن البرنامج التدريبي بالانتقال للتوازن العضلى للقوه العضليه حقق التوازن العضلى للقوه العضليه بين العضلات القابضه والباسطه للطرف السفلى لسباحى الصدر.

ولذلك يتضح للباحثه ان مشكله اختلال التوازن العضلى ذات اهميه كبيره في التدريب الرياضى بوجه عام وتدريب السباحه بوجه خاص ، حيث يعد إختلال التوازن العضلى هو احد الاسباب الرئيسيه لحدوث بعض المشكلات للسباحين مثل : الإنحرافات القواميه ، إجهاد متزايد، الاصابات والتمزقات ، عدم الانسيابيه فى الاداء ، ضيق المدى الحركى للمفصل وبالتالي اعاقه مستوى تحسين القوه والسرعه والتوافق لدى السباحين وبالتالي يؤثر على المستوى الرقوى، ومن خلال عمل الباحثه في تدريب السباحه لاحظت أن معظم السباحين لديهم جانب أقوى من الجانب الاخر وبالتالي يؤثر على شكل الاداء وبالاطلاع على الدراسات المرجعيه التي اكدت على ضروره تحقيق التوازن العضلى للقوه ومنها دراسه " ايهاب سيد اسماعيل " (2006) (9) والتي كان من اهم نتائجها ان هناك ارتباط قوى وعلاقه عكسيه بين التوازن العضلى للعضلات العامله على المرفقين والمستوى الرقوى لسباحه الفراشه ، دراسه " السيد السيد سعد " (2007) (17) ، " احمد محى الدين " (2008) (4) و"ايمن احمد السيد " (2011) (8) والتي كان من اهم نتائج هذه الدراسات تحسين نسبه التوازن في القوه بين العضلات العامله والمقابله مما يترتب عليه تحسين المستوى الرقوى للسباحين ، ومن هنا قامت الباحثه باجراء هذا البحث بعنوان " برنامج تدريبي وفقا للتحليل الكيفي لتحسين نسبه التوازن العضلى لجانبى الجسم وتأثيره على زمن 50متر حره"

هدف البحث:-

حددت الباحثة الهدف العام من البحث في محاولة التعرف على برنامج تدريبي وفقا للتحليل الكيفي لتحسين نسبة التوازن العضلي لجانبى الجسم وتأثيره على زمن 50 متر حره"والذى يمكن تحقيقه من خلال مجموعه الأهداف الفرعية التالية :-

- 1- تحسين نسبة التوازن العضلي للعضلات العاملة على جانبى الجسم وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي وفقا للتحليل الكيفي .
- 2- تحسين زمن 50 متر حره .

فروض البحث:-

من خلال هدف البحث حاولت الباحثة صياغة الفروض التالية فى محاولة لتحقيقها :-

- 1- لا توجد فروق داله احصائيا لنسبه التوازن العضلي للعضلات العاملة على جانبى الجسم بين القياس القبلى والبعدى.
- 2- هناك فروق داله احصائيا لزمن 50 متر حره بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى .

مصطلحات البحث:-

التحليل الكيفى :-

هو الملاحظه المنظمه والحكم المتعمق على مدى جوده حركه الانسان بهدف زياده التدخل لتحسين الاداء.

(8 : 23) (17 : 39)

التوازن العضلى :

هو قوه عضله واحده او مجموعه عضليه وعلاقتها النسبيه بعضله او مجموعه عضليه اخرى مقابله لها وغالبا ما يعبر عن الحدود النسبيه للقوه . (40 : 424)

أختلال التوازن العضلى :

هو أن تكون العضلة أو المجموعة العضلية حول مفصل معين أقوى أو أضعف نسبيا من العضلة أو المجموعة العضلية المقابلة لها لنفس المفصل (3 : 57)

العضلات المحركة الأساسية :

هى العضله المسئولة عن أنتاج الحركه بشكل مباشر، ومعنى أخر أنه بدون هذه العضله لا يمكن أنجاز الحركه المطلوبه (7 : 25)

العضلات المقابله أو المضاده :

هى العضلات التى تعمل على الأتجاه المعاكس للأتجاه التى تعمل عليه العضلات المحركه (7 : 25)