

الفصل الأول

" الاطار العام للبحث "

- أولا : المقدمة
- ثانيا : مشكلة البحث
- ثالثا : أهمية البحث
- رابعا : أهداف البحث
- خامسا : تساؤلات البحث
- سادسا : بعض المصطلحات المستخدمة في البحث

أولا : المقدمة

يتطلب المستوى الرياضى فى قطاع البطولة استخدام الاسلوب العلمى لتخطيط وتوجيه عملية التدريب ، مما يستلزم أن يكون لدى المدرب دلالات موضوعية فعالة عن حالة اللاعبين ومستوى كفاءتهم ، وبذلك يمكن تخطيط برامج التدريب الخاصة بهم .

ويشير كل من " هارا Harre " (١٢٨ : ٣٠) و"علاوى (٢٢ : ٩١) و" ماكلوى McCloy " (٦٧ : ١٥٢) و"ماتيس Mathews " (٦٣ : ٧٢ ، ٧٣) الى أن كل مهارة حركية تتطلب نوعية خاصة من الخصائص التى يجب أن تتوافر لدى اللاعب ، بالإضافة الى العوامل المرتبطة بالتدريب التى تؤثر على الارتفاع بمستوى الأداء .

والخصائص البيولوجية لجسم اللاعب تعتبر من أهم الصفات التى تعتمد عليها عملية التدريب الرياضى للوصول الى البطولة وتحقيق الانجاز الرياضى حيث يرى أبو العلاء واحمد روى (٣ : ٢٩ ، ٣٠) نقلا عن " كراوف وجلاديشيفا Kralof & Gladesheva أن القياسات الجسمية تعتبر من الخصائص الفردية التى ترتبط بدرجة تحقيق المستويات الرياضية العالية كما أثبت كل من " بارى Barry " و"كيورتن Cureton أن المقاييس المورفولوجية لها علاقتها بالاداء الحركى . (٣١ : ٢٨٣) .

وأجمعت آراء كل من " هاى Hay " (٤٨ : ٤٥٨ - ٤٦٩) ، و"تيتل Tittel ، و" فوتشريك Wutscherk " (٨١ : ١٠٢ - ١٠٥) و"علاوى" (٢٢ : ٣١٢ - ٣٧٧) و "صبحى حسانين " (٢٤ : ٤٣) ان القياسات الجسمية تعد أحد متطلبات الوصول الى المستويات الرياضية العالية .

ومن وجهة النظر الفسيولوجية ، يذكر " هارا Harre " (٣٠ : ١٩٧) أن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضى بصورة جدية ، تؤدى الى تغير فى معدلات الوظائف الحيوية لاجهزة الجسم المختلفة ، ويظهر هذا التأثير فى استجاباتها للاحمال البدنية مختلفة الشدة ، ويشير " كونسلمان Counsilman " (٣٦ : ٣٤٨) الى أن التدريب الرياضى يحدث تغيرات فسيولوجية لاجهزة الجسم تحت تأثير المجهود البدنى ، فتتطور كفاءة عمل تلك الاجهزة بما يحقق التكيف للمجهود البدنى المبذول .

ولكل رياضة متطلباتها المورفولوجية والفسولوجية الخاصة بها ، وعادة ماتتعمكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ، والسعى لمعرفة تلك الخصائص يساهم في عملية تصنيف واختيار اللاعبين الذين يمكن ان تثمر فيهم جهود التدريب بدرجة تؤولهم للوصول الى مستوى البطولة ، وبذلك يتحقق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال

ثانيا : مشكلة البحث

تعددت الدراسات التي اجريت للتعرف على الخصائص البيولوجية (المورفولوجية والفسولوجية) التي تتطلبها ممارسة الرياضات المختلفة في البيئات الاجنبية وفي المجتمع المصري ، مما ساهم في وضع بعض المعايير المحددة لاختيار الناشئين في تلك الرياضات ، وساعد المدربين للوصول بلاعبهم الى تحقيق أفضل النتائج .

والملاحظ أن رياضة الدراجات في مصر لم تتل حتى الآن حظها الكافي من تلك الدراسات ، في الوقت الذي تشير فيه نتائج البحوث التي اجريت في البيئات الأجنبية الى اهمية دراسة الخصائص المورفولوجية والفسولوجية الخاصة بلاعبى الدراجات للارتقاء بمستوياتهم في تلك الرياضة ، اذ أنها تتطلب مجهودا شاقا يمتد لفترات طويلة تحت الظروف الضاغطة للمنافسات ، مما يستلزم من المتسابقين أن يكونوا على مستو عال من الكفاءة البيولوجية التي تؤولهم لطبيعة المسابقات والتي تفي بمتطلبات العمل البدنى المبدول

في مجال دراسة الخصائص المورفولوجية للاعبى الدراجات ، أشارت نتائج دراسات كل من " س . ب . سنج S.P.Singh وآخرين ١٩٧٠ ، ودراسة "ماس Mass ١٩٧٤ الى ان لاعبى الدراجات يتميزون بالطول المتوسط والجذع الطويل والارجل القصيرة والصدر العميقه ، ويتفوقون في كبر حجم الكتلة العضلية عن لاعبى الرياضات الاخرى (٧٤ : ١٨٧ ، ١٨٨ ، ٢٢ : ١٧) .

وأشارت نتائج دراسة " فان كيوتز Van Cauter " و "فريجنز Vrijens الى أن لاعبى الدراجات لديهم مستو أقل لسمك ثنايا الجلد ونسبة

الدهن في الجسم عن لاعبي التجديف والزوارق الشراعية وكرة القدم (٨٢: ٢٤٣) .

وكان من نتائج دراسة " شابيرو Shapiro " ١٩٦٥ أن وزن لاعبي الدراجات يتراوح ما بين ٧٩ - ٧٣ كجم ، وأن عرض الصدر وعمقه أكبر من عرض وعمق الصدر لدى لاعبي الرياضات الأخرى . (٧٥ : ٤٢ ، ٤٣) .

وفي مجال دراسة الخصائص الفسيولوجية للاعبي الدراجات ، توصل " أوليك Olík " الى أن الكفاءة البدنية لمتسابقى الدراجات تعادل ١٦٧٠ كجم / ق وبذلك فهي أعلى من الكفاءة البدنية الخاصة بلاعبي كرة الماء ١٦٢٧ كجم / ق ، ولعبي التجديف ١٦١٩ كجم / ق . (٩٠ : ١) .

وأشارت دراسة " ميارو Miharu " وآخرون ١٩٧٨ الى ان لاعبي الدراجات لديهم مستو عال من الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين والسعة الحيوية للثنتين وحجم ضربات القلب . (٦٩ : ١٦ - ٣٠) .

وتوصل " كارمان Karpman " وآخرون ١٩٧٨ الى أن حجم القلب لمتسابقى الدراجات حوالى ١٠٣٠ سم ٣ وبذلك فهو أكبر من حجم القلب بالنسبة للاعبي التنس ٩٨٠ سم ٣ والملاكمة ٩١٣ سم ٣ ، بينما حجم القلب لغير الرياضيين ٧٧٠ سم ٣ . (٢١ : ٢٥) .

ما سبق يتضح ان لاعبي الدراجات يتميزون بمواصفات بيولوجية خاصة تميزهم عن الافراد العاديين وغيرهم من ممارسى الرياضات الأخرى ، مما يؤكد أهمية التعرف على هذه المواصفات بالنسبة للاعبي الدراجات فى مصر خاصة وان النتائج الحالية لسباقات الفريق المصرى لاتتناسب وتاريخ تاسيس اتحاد الدراجات اذ أنه يعتبر من أقدم الاتحادات الرياضية فى مصر حيث تأسس عام ١٩١٠ (١٦ : ٢١٩) .

وفى خلال ثلاث دورات للبحر الابيض المتوسط ، اشتركت فيها مصر بفرق للدراجات فى سنوات ١٩٥٥ (٨ لاعبين) ، عام ١٩٥٩ (١٠ لاعبين) ، عام ١٩٨٣ (١٠ لاعبين) لم تفز مصر بميدالية واحدة من اى نوع فى سباقات الدراجات اوية مراكز شرفية . (١٦ : ٤٨١) .

هذا مما دعا الباحث الى اجراء تلك الدراسة التحليلية للخصائص البيولوجية للاعبى الدرجات فى مصر وعلاقتها بالمستوى الرقى لتكون من الدراسات التى يمكن الاستفادة بنائجها فى انتقاء اللاعبين وتقويم كفاءتهم والتعرف على اهم العوامل المساهمة فى تحسين مستوياتهم الرقى فى المسابقات المختلفة ، كما أن هذه الدراسة يمكن أن تفيد فى عمليات تصنيف اللاعبين وتوجيه عمليات التدريب الخاصة بهم ، وفى حدود علم الباحث وبعد حصر المراجع والدراسات المختلفة ، تعتبر تلك الدراسة هى الاولى فى هذا المجال فى جمهورية مصر العربية .

ثالثا : أهمية البحث

١ - الأهمية الأكاديمية للبحث :

تعتبر هذه الدراسة المحاولة العلمية الاولى لوضع بروفيل (وصف) بيولوجى لمتسابقى رياضة الدرجات فى مصر ، كما أنها تعتبر وثيقة تسجل الخصائص البيولوجية للفريق القومى المصرى للدرجات يمكن الرجوع اليها للمقارنة وتتبع المستوى

٢ - الأهمية التطبيقية للبحث

من خلال نتائج الدراسة الحالية يمكن التعرف على مدى فاعلية اساليب انتقاء وتصنيف لاعبى الدرجات فى مصر ، كما أنها قد تساهم فى توجيه وتقنين برامج التدريب الخاصة باللاعبين - الكبار والناشئين على السواء - وتحدد الاسس العلمية والعملية للانتقاء بمستوى كفاءتهم

رابعا : أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة الى :

١ - التعرف على العلاقة ونسب مساهمة الخصائص المورفولوجية فى المستوى الرقى للاعبى الدرجات فى مصر

٢ - التعرف على العلاقة ونسب مساهمة الخصائص الفسيولوجية فى المستوى الرقى للاعبى الدرجات فى مصر .

٣ - التنبؤ بالمستوى الرقـمى للاعبى الدراجات بدلالة كل من المتغيرات المورفولوجية والفسـيولوجية .

٤ - تحديد اهم الخصائص البيولوجية (المورفولوجية - الفسيولوجية) المميزة للاعبى الدراجات فى مصر .

خامسا : تساؤلات البحث

يحاول هذا البحث الاجابة على التساؤلات التالية :

- ١ - ماهى طبيعة العلاقة ونسب مساهمة الخصائص المورفولوجية فى المستوى الرقـمى للاعبى الدراجات فى مصر ؟
- ٢ - ماهى طبيعة العلاقة ونسب مساهمة الخصائص الفسيولوجية فى المستوى الرقـمى للاعبى الدراجات فى مصر ؟
- ٣ - هل يمكن التنبؤ بالمستوى الرقـمى للاعبى الدراجات بدلالة كل من المتغيرات المورفولوجية والفسـيولوجية ؟
- ٤ - ماهى اهم الخصائص البيولوجية (المورفولوجية - الفسيولوجية) المميزة للاعبى الدراجات فى مصر ؟

سادسا : بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث

- * المستوى الرقـمى : عرفه الباحث اجرائيا بأنه :
- " المحملة المعيرة عن مستوى أداء اللاعب وتتمثل فى زمن قطع مسافة السباق "
- * سباقات التاندوم " Tandom " :
- " هى احدى انواع سباقات الدراجات توفدى بواسطة متسابقين فوق الدراجة الواحدة " (١٣ : ٤٢) .
- * سباقات الحلقة :
- "هى سباقات الدراجات التى تجرى على حلقة محيطها فى حدود ٣٣٣ر٣٣ متر
- وتسمى ايضا بسباقات المضمار " Field room " (١٣ : ٤٤) .

× سباقات السيكلو كروس "Cyclo cross" :

" هي سباقات الدراجات التي تجرى في الطرق الوعرة غير الممهدة والتـتطلب مهارات خاصة من المتسابقين " (١٣ : ٤٤) .

× الكين انثروبومتري "Kinanthrobometry"

" هو العلم الذي يعنى بدراسة العلاقة بين مقاييس الجسم وحركته " (٤٩ : ٥٣٧) .