

الفصل الاول

الاطار العام للبحث

المقدمة ومشكلة البحث	35
هدف البحث	17
فروض البحث	35
المصطلحات المستخدمة	17

المقدمة ومشكلة البحث :-

لقد أصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل اذهان كل العاملين والمهتمين بمجالات الانشطة الرياضية فى انحاء العالم هو ذلك الصراع على تحطيم الارقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية 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 الحركه ، 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 نتيجه 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 الاستخدام المتكرر لبعض أجزاء الجسم بدون استخدام مماثل للأجزاء المقابله لها مما يؤدى 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 الرقمى 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 الرقمى للسباحه لما يعكسه من كم هائل من المعلومات التى تسهم فى حدوث هذا التطور والتقدم الرقمى . (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 والتى تساعد السباح على التقدم فى الماء حيث أدى ذلك إلى تحسين المستوى الرقمى، وقد أشارت كثير من الدراسات ومنها دراسته " جمال الجمل " التى تناولت تأثير برنامج

تدريبي على مساحه المقطع العرضي الفسيولوجي للعضلات العامله على المرفق وتأثيرها على المستوى الرقمي لاسباحه الزحف على البطن وقد أظهرت أهم نتائجها على وجود اختلاف في التوازن لمساحه المقطع العرضي الفسيولوجي للعضلات العامله والعضلات المقابله على الذراعين وبين الذراع اليمنى واليسرى مما يترتب عليه اختلال القوة الناتجة من العضلات ومسافه الضربه. (9: 267)

يذكر عبد الرحمن زاهر (2000) (25) أن التوازن العضلي يتطلب وجود تكافؤ بين قوة العضله 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 الأساسية للحركة والعضلات المضاده والعضلات المساعده .

كما يشير " على جلال الدين " (2006) (32) ان عدم التوازن العضلي 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) (Brian Mak (2001) دان واتن (69) (Dan Wathen(1994) ان احد الاسباب الرئيسيه 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 الحركي بين جانبي الجسم نتيجة الاستخدام المتكرر لعضلات احدى جانبي الجسم دون استخدام مماثل للعضلات المقابله لها مما يؤدي إلى زياده الالياف العضليه والممرات العصبيه 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 استعادة الشفاء وهذا الاختلال في التوازن العضلي يزيد من مخاطر الاصابه للجانب الضعيف غير المستخدم .

ومن النتائج التي توصل اليها " هانى عبد العزيز الديب " (2003) ان وجود الاختلال في التوازن العضلي على المفاصل والذي يؤدي إلى ضيق المدى الحركي للمفصل وبالتالي اعاقه مستوى اظهار القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضيين كما يؤدي إلى ضعف مستوى التوافق العضلي بين الألياف العضلية داخل العضلة وكذلك بين العضلات وهذا بالتالي 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 الحركي للمفصل ويمكن ان يشكل ذلك اعاقه للأداء في المنافسه كما يعوق الأداء الانسيابي الحركي 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 يتأثر مستوى الاداء المهارى للرياضي .

(58 : 3 ، 4)

ومما سبق يتضح لنا ان تأثير النشاط الرياضي الممارس على قوة المجموعات العضليه للحركة الاساسيه يكون على حساب المجموعات العضليه المقابله لها ، وان اختلال التوازن في القوة هو حقيقة واقعه بالنسبه لبعض الانشطة 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 مقدرة 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 العضلي منذ مراحل الممارسه المبكره .

(230:29)

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

وتؤدي الممارسه المنتظمه للعديد من الأنشطة الرياضي مع التركيز على المجموعات العضليه التي يتطلبها طبيعته الأداء في النشاط الممارس وإهمال تدريب المجموعات العضليه المقابله لها إلى زياده قوه العضلات العامله بدون زياده مماثلته 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 اقل زمن ممكن ويتطلب ذلك مقدره عاليه من السباح لتحسين مستوى الانجاز الرقوى له ، وان ما تحقق من نتائج عالميه في الأنشطة الرياضي بصفه عامه والسباحه بشكل خاص خلال السنوات الماضيه انما يعكس ما توصل اليه التدريب الرياضي من مبادئ واسس علميه امكن الاعتماد عليها في تحقيق هذه الانجازات العالميه فالتدريب الرياضي 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 البدني وتدرجات الاثقال 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 العضلي للقوة في كثير من الأنشطة الرياضي ويشير إلى ذلك دراسه احمد محي الدين ابراهيم عيسى (2008) (4) التي أدت إلى أن البرنامج التدريبي بالاثقال للتوازن العضلي للقوه العضليه حقق التوازن العضلي للقوه العضليه بين العضلات القابضه والباسطه للطرف السفلي لسباحي الصدر.

ولذلك يتضح للباحثه ان مشكله اختلال التوازن العضلي ذات اهميه كبيره في التدريب الرياضي بوجه عام وتدريب السباحه بوجه خاص ، حيث يعد إختلال التوازن العضلي هو احد الاسباب الرئيسيه لحدوث بعض المشكلات للسباحين مثل : الإنحرافات القواميه ، إجهاد متزايد ، الاصابات والتمزقات ، عدم الانسيابية في الاداء ، ضيق المدى الحركي 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 الآخر وبالتالي يؤثر على شكل الاداء وبالإطلاع على الدراسات المرجعيه التي اكدت على ضروره تحقيق التوازن العضلي للقوه ومنها دراسه " ايهاب سيد اسماعيل " (2006) (9) والتي كان من اهم نتائجها ان هناك ارتباط قوى وعلاقه عكسيه بين التوازن العضلي للعضلات العامله على المرفقين والمستوى الرقوى لسباحه الفراشه ، دراسه " السيد السيد سعد " (2007) (17) ، " احمد محي الدين " (2008) (4) و" ايمن احمد السيد " (2011) (8) والتي كان من اهم نتائج هذه الدراسات تحسين نسبة 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 نسبة التوازن العضلي لجانبى الجسم وتأثيره على زمن 50 متر 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 محاوله 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 المقابلة أو المضاده :

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