

الفصل الأول

المقدمة

- المقدمة و مشكلة البحث
- أهداف البحث
- تساؤلات البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

- المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد علم التدريب الرياضي تطوراً واضحاً وملموساً بعد أن ساهمت في تطويره الكثير من العلوم المساعدة وأصبحت لبرامج التدريب الرياضي أسس وأصول يحدد من خلالها تقنين تلك البرامج .

يري كلاً من إخلص عبد الحفيظ ، مصطفى باهي (2000) أن مجتمعنا اليوم يشهد نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات والميادين وتقوم هذه النهضة علي أساس من البحث العلمي ، والدراسة الموضوعية الهادفة ، فالبحث العلمي هو الوسيلة الوحيدة لمواجهة المشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية وغيرها من المشكلات المرتبطة بمختلف مجالات الحياة ، فهو ضرورة لاغني عنها لكل تخطيط سليم ، فعلي ضوء البيانات الدقيقة التي يجمعها الباحثون يمكن تكوين صورة صادقه عن مختلف الظواهر والتعرف علي الاحتياجات الأساسية للأفراد والجماعات .

(7 : 8)

هذا وينكر كلاً من كمال عبد الحميد و محمد نصر الدين (1994) أن القياس ظاهرة واسعة الانتشار حيث يوظف في مختلف الميادين والمجالات التي تتطلب التعرف بدقة على أبعاد معينة ، أو تحديد خصائص مميزة ، أو التعرف على محددات سلوكية وما إلى ذلك من مجالات وعلى الرغم من أن لكل مجال من المجالات وسائل خاصة بالقياس إلا أن القياس كأسلوب علمي له خصائص عامة لا تختلف باختلاف الميادين التي توظفه هذه الخصائص التي ظهرت عن علم القياس .

(29 : 43)

ويشير محمد مليجي (1993) أنه من خلال استخدام جهاز تسجيل النشاط الكهربائي قد توصل إلي تحديد أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارتي الهجمة المغيرة والدفاع الأفقي علاوة على تحديد نسب اشتراك كل عضلة من العضلات في رياضة المبارزة .

(30 : 80)

لذا تعتبر عملية تحديد العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي من أهم العوامل الضرورية التي يجب أن نهتم بها في أي نشاط رياضي .

وبدوره يري وجيه شمندي (1985) أن التدريب الرياضي قد تقدم كمنظريات وتطبيقات تقدماً سريعاً ، وخاصة بعد أن كرس العديد من الدول إمكاناتها البشرية والمادية ، لارتفاع بمستوي الإنجاز لرياضاتها ، لنظرة هذه الدول إلى نتائج البطولات العالمية والدورات الأولمبية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة دليلاً علي ارتفاع المستوي الاقتصادي والاجتماعي والعلمي لأفراد المجتمع ، ولما كان العمل الشاق ذو الطبيعة الاستمرارية لسنوات عديدة من

قبل كل من الرياضي والمدرّب هو جوهر تحقيق المستوى الرياضي العالي في العصر الحديث ، إلا أن هذا العمل في كثير من الأحيان ما يضيع هباءً بسبب عدم تواجد المدرّب المؤهل والعارف بكل متطلبات رياضة المنافسات الحديثة والتي تستوجب الإلمام بأدق تفاصيل نواحي الإعداد.

(15 : 43)

ويشير شريف العوضي (1985) أنه قد أصبح واضحاً أنه لا بد وأن تتوفر المعلومات لدى المدرّب عن خصائص أداء المهارة لكي يسهل التدريب عليها ويتمثل ذلك في الكشف عن العلاقات المتداخلة بين الحركة لأجزاء الجسم أثناء تأدية المهارة والتي لا يمكن الحصول عليها إلا بمتابعة وتحليل حركة اللاعب خلال مراحل أداء هذه المهارة ، حيث أكد ستاندر Stanndlar أن التوصل إلى خصائص الأداء تقتضي إلمام الباحثين بكافة المعلومات المرتبطة بعمل أجزاء الجسم من مفاصل وعضلات حتى يتسنى لهم مناقشة تحليل الأداء تحت الدراسة خاصة إذا كانت أهداف الدراسة التوصل إلى معلومات الغرض منها توصيل معلومات لكل من الممارس والمبتدئ أو تصحيح الأداء للتوصل إلى الأداء المثالي.

(3 : 17)

ويذكر محمد علاوي (1990) أن تحليل الأداء المهاري للاعب على درجة كبيرة من الأهمية لمعرفة مدى التطور الذي طرأ على مستوى اللاعب .

(132 : 33)

وتتلخص مشكلة البحث في أنه على الرغم من إمكانية التعرف على وظائف العضلات المختلفة عن طريق علم التشريح والمراجع التشريحية إلا أن تلك المعلومات لم تساعد خبراء ومتخصصي مجال رياضة الكاراتيه من التعرف على أهم العضلات المشاركة في الأداء بصورة مباشرة وكذلك نسب اشتراكها في العمل العضلي بالإضافة إلى عدم تعرفهم على مواصفات النشاط الكهربائي الصادر من كل عضلة .

بالإضافة إلى ما يمكن أن يوفره استخدام النشاط الكهربائي من معلومات أكثر شمولاً وعمقاً عن العمليات العصبية العضلية التي تحدث داخل العضلة وعلاقتها بالجهاز العصبي مما يعطي صورة أكثر صدقاً ودقة ووضوحاً مما يكون له كبير الأثر على تقنين الجرعات التدريبية في محتوى البرنامج التدريبي خلال الموسم وذلك بتحديد نسب اشتراك كل مجموعة من المجموعات العضلية في الأداء مما يعمل على رفع مستوى أداء لاعب الكاراتيه بدنياً وفسيوولوجياً على أسس علمية مدروسة .

هذا ويشير احمد محمود إبراهيم (1995) إلى أن الركل يعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه .

ويشير كلاً من محمد جابر بربقع ، و أحمد محمود إبراهيم (1991) من خلال دراسة حول أهم الأساليب الهجومية التي يستخدمها لاعبي الكاراتيه مستوى الدرجة الأولى - دولي (كوميته) أجريت علي عينة كان قوامها 108 لاعب يمثلون منتخبات الفرق المشتركة في البطولات الدولية أسفرت نتائج الدراسة علي احتلال الركلة الخلفية المستقيمة مركزاً متأخراً ضمن الأساليب الهجومية الأكثر استخداماً وهذا ما أشار إليه الباحثين ، حيث لم تكن الركلة الخلفية المستقيمة ضمن الأساليب الهجومية ذات المدى الفعال للاعبين . (31 : 56 - 62)

من نتائج الدراسة السابقة ومن خلال خبرة الباحث كلاعب نجد أن مهارة الركلة الخلفية المستقيمة من المهارات القليلة الاستخدام والأقل شيوعاً في إحراز النقاط .

وفي دراسة استطلاعية قام بها عماد السرسى (2001) بهدف تحليل المهارات الهجومية الأكثر استخداماً وفعالية من خلال بطولة الجمهورية احتلت الركلة الخلفية المستقيمة المركز الثامن فمن مجموع عدد مرات أداء 4 مرات لم تكن هناك أية محاولة ناجحة. (26 : 6)

ويرجع الباحث عدم استخدام الركلة الخلفية المستقيمة إلى صعوبة الأداء خلال المباريات وذلك ارتباطاً بصعوبة تدريبها من قبل المدربين وبالتالي يقترح الباحث أنه من خلال التعرف على العضلات العاملة على مهارة الركلة الخلفية المستقيمة من خلال التحليل الكهربى ، ذلك مما يساعد على تطوير هذه المهارة وبالتالي الاستفادة منها في تسجيل النقاط للفوز في مباريات القتال الفعلي " الكوميته " ، حيث أن الركلة الخلفية المستقيمة من المهارات التي في حال نجاح أداء اللاعب لها في المباراة تحتسب له نقطتين (نيهون) إذا ما توفر فيها شروط احتسابها وذلك طبقاً لأحدث تعديل في القانون الدولي .

هذا مما دفع الباحث بالتحليل الكهربى لأهم العضلات العاملة في مهارة الركلة الخلفية المستقيمة ، بالإضافة إلي وضع برنامج للارتقاء بهذه المهارة في ضوء التحليل الكهربى لهذه المهارة .

- أهداف البحث :

1. التعرف علي أهم العضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة عن طريق التحليل الكهربى.
2. التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح في ضوء التحليل الكهربى لتطوير القوة الخاصة للعضلات العاملة لمهارة (الركلة الخلفية المستقيمة) .

- تساؤلات البحث :

- 1- ما أهم العضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة .
- 2- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح في ضوء التحليل الكهربى للعضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة.

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

(1) إختصار لكلمة Electromyograph (EMG)

الكترو = electro كهربى ، مايو mayo تعنى عضلى جراف graph تعنى الرسم ، وهو يعنى تسجيل ودراسة التغيرات الكهربائية التي تحدث في النسيج العضلى كما يقصد به تسجيل النشاط الكهربى للعضلات . (20 : 59) (14 : 62)

(2) النشاط الكهربى للعضلات

هي عملية استجابة العضلات كهربياً عن طريق الاشارات العصبية الواردة الي العضلة من الجهاز العصبى . (14 : 62)

(3) الألكترود

هو القطب المستقبل لتغيرات النشاط الكهربى للعضلة ونقلها لجهاز (EMG) لتسجيل النشاط الكهربى في شكل نبذبات ، وهو من الوصلات ذات الأهمية البالغة حيث أنها تؤثر بشكل ملحوظ على مقدار الجهد الناتج أثناء القياس حيث يقوم بتحويل تيارات الأيونات المتحركة داخل الجسم أثناء الاستجابة الحركية في الأعصاب والعضلات إلى تيارات كهربية داخل أسلاك متصلة بالمكبر . (499 : 57)

(4) سعة الاستجابة الحركية .

وهي تعبر عن فرق الجهد للإنقباض العضلى وتقاس من أعلى قمة للذبذبة الي أدنى قاع لنفس الذبذبة . (6 : 10)

(5) كاراتيه karate

يذكر محمد جابر بريقع وأحمد محمود إبراهيم (1991) : " أنها تعتبر واحدة من الرياضات القتالية الفردية التي يواجه اللاعب فيها منافساً ويحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر وإيصال أكبر عدد من اللكمات والركلات لتحقيق الفوز خلال وقت المباراة ". (31 : 9)

(6) الكوميتيه

يعرفه أحمد محمود إبراهيم (1995) " بأنه منازله بين لاعبين متكافئين في زمن محدد ويتفان في نفس الدرجة والوزن والمرحلة السنوية ويحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الذراعين أو الرجلين في المناطق المصرح بها خلال الهجوم أو التسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه ". (6 : 18)

(7) الأبيون (النقطة الكاملة)

يعرفه عبد المنعم فرج وآخرون (1996) : " بأنه النقطة التي تمنح عند تسديد لكمة في المناطق المصرح فيها بالهجوم ". (23 : 18)

(8) النيهون

يعرفه عماد السرسى (2001) بأنه : " حصول اللاعب (لاعب الكوميتيه) على نقطتين تمنح في حالة هجوم اللاعب بضربة رجل بمنطقة البطن أو باللكم في منطقة الظهر أو بأسلوب مركب باليدين أو إخلال توازن المنافس والتسجيل الفني الصحيح ". (26 : 9)

(9) السانبون

يعرفه عماد السرسى (2001) بأنه : " حصول لاعب الكوميتيه على ثلاثة نقاط تمنح للاعب في حالة الركل بالقدم في منطقة الوجه أو الرمي أو كنس الرجل لإسقاط اللاعب أرضاً واتباع ذلك بتسجيل فني صحيح ". (26 : 9)

(10) الهجوم الناجح

يعرفه عماد السرسى (2001) بأنه : " قدرة لاعب الكاراتيه على تنفيذ مهارة هجومية بالذراعين أو الرجلين أو الاثنتين معاً في توقيت صحيح ومسافة مناسبة ودقة في الأداء للحصول على نقطة كاملة (إيبون) أو نقطتين (نيهون) أو ثلاثة نقاط (سانبون) دون إحداث إصابة للمنافس ويقوم الحكم باحتسابها ". (26 : 9)