

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- مقدمة ومشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- تساؤلات البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة ومشكلة البحث

نتيجة للتطور السريع الذي اجتاح كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية، أصبح من الصعب علي العاملين في مجال التدريب الرياضي متابعة كل ما يحدث. وأظهرت المنافسة أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلاً للتعرف علي خصائصها الدقيقة ، ووضع أساليب التنمية المناسبة بهدف الوصول إلي مثالية الأداء.

(11 : 405)

ويذكر جمال علاء الدين (1981) نقلاً عن دنسكوي Denskowy أن الأداء الحركي لا يمكن تنفيذه بأسلوب متميز إلا إذا خضع للبحث من أوجه متعددة منها الميكانيكا الحيوية التي تدرس هذا الأداء علي أنه نظاماً ديناميكياً معقداً للأفعال الحركية القائمة علي استخدام الإمكانيات والقدرات الحركية للاعب استخداماً مثالياً ، بهدف حل واجباً حركياً أو الوصول للأداء المثالي.

(4 : 12)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (1998) أن علم الحركة يعتبر من العلوم التي اهتمت بدراسة الحركة من وجهة نظر التركيب الهيكلي والعمل العضلي، هذا بالإضافة إلي المبادئ والأسس الميكانيكية التي ترتبط بحركة الجسم البشري ، وهذه المعلومات مجتمعة تساعد في خلق القاعدة المتكاملة من المعلومات التي يتم الانطلاق منها في اتخاذ القرارات المناسبة لتحقيق أعلي درجات الفعالية والكفاءة بالنسبة لأداء مثل هذه الحركات .

(14 : 127)

كما يذكر محمد بريقع (2002) أنه يمكن للميكانيكا الحيوية أن تساهم في تحسين التدريب من خلال تحديد المتطلبات البدنية والمهارية المطلوبة لأداء رياضة معينة وبشكل معين، ويمكن أن تساهم أيضاً في تحسين التدريبات الفنية بطرق عديدة بإجراء تحليل بيوميكانيكي كافي للأداء الحقيقي، كما يمكن أن تساهم في تحسين تدريب الأداء الفني، وذلك بتحديد التدريبات والتمرينات التي تتشابه إلي حد كبير مع نوع الأداء الفني الممارس للرياضة المعنية. فكلما ازداد التشابه بين التمرين والمهارة، اتصف هذا التمرين بالخصوصية وازدادت فاعليته لتحسين أداء المهارة.

كما يمكن للتحليل البيوميكانيكي لنشاط معين أن يكشف عن المجموعات العضلية النشطة في الأداء حتى يمكن بعد ذلك اختيار التمرينات التي تعمل علي تقوية أو إطالة تلك المجموعات العضلية بشكل مماثل للأداء.

(22)

ورياضة كرة السرعة هي إحدى رياضات الكرة والمضرب المصرية الأصل والتي تتميز بالديناميكية المستمرة لما تحتويه من مهارات عدة تتطلب مستويات خاصة يجب أن يتمتع بها اللاعبون.

فإذا كان الإعداد العام يهدف إلى تنمية كافة الصفات الأساسية للاعب ، فإن الإعداد الخاص يهدف إلى تنمية الصفات الضرورية لنوع النشاط الممارس بما في ذلك المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء الحركي للاعب كرة السرعة وبما يتشابه مع الأداء المثالي مما يسهم بشكل أساسي في تحسين مستوى الأداء .

هذا وقد لاحظ الباحث من خلال إطلاعها وعلي حد علمه أنه لم تتعرض أي من المراجع أو البحوث العلمية إلى تحديد أهم العضلات المساهمة في الأداء للاعب كرة السرعة ، وكذا نسب تكرار اشتراكها في الأداء ، ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلي بها ، أو التحليل الحركي لأي من مهاراتها .

كما لاحظ الباحث عدم توافر برامج تدريبية محددة لدى الهيئات أو الأندية الرياضية . بل يعتمد وضع هذه البرامج علي الخبرات الفردية للمدربين أو علي الخبرات الشخصية المكتسبة كلاعب سابق أو كمدرّب لفترة زمنية. دون دراية مبنية علي أسس علمية عن أهم العضلات الأساسية المساهمة في الأداء أو المعلومات الخاصة ببعض المتغيرات الحركية لمهاراتها .

مما سبق يمكن أن تتلخص مشكلة البحث في كونها محاولة علمية تهدف إلى التعرف علي العمل العضلي - الحركي لبعض عضلات الجسم الأساسية المساهمة في أداء اللعب الفردي للاعب كرة السرعة ، وكذا نسب تكرار اشتراكها في الأداء ، ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلي بها ، حتى يمكن إعداد وتخطيط برامج التدريب في ضوء ما تسفر عن نتائج هذه الدراسة ، مما يساعد في توجيه عمليات إعداد الرياضي وفقاً للأسلوب العلمي السليم.

أهمية البحث والحاجة إليه

الأهمية الميدانية للبحث :

- 1 - يعتبر هذا البحث محاولة علمية لإلقاء الضوء علي إحدى الرياضات المصرية العالمية التي تتميز مصر فيها بمستوي متقدم ، ويسعى الباحث إلي التعرف علي العمل العضلي - الحركي لبعض عضلات الجسم الأساسية المساهمة في أداء اللعب الفردي للاعب كرة السرعة في الأوضاع المختلفة ، ووضع الأسس العلمية للأداء المثالي .
- 2 - النتائج التي أمكن التوصل إليها في تلك الدراسة قد تفيد في عمليات التخطيط الجيد لبرامج التدريب الرياضي لإعداد اللاعبين .

الأهمية الأكاديمية للبحث :

- 1 - تعتبر هذه الدراسة هي المحاولة العلمية الأولى التي تهتم بدراسة أهم العضلات المساهمة في أداء اللعب الفردي وبعض المتغيرات الحركية للاعبي كرة السرعة .
كما تعتبر المحاولة العلمية الأولى التي تعتمد علي هذا النوع من التحليل.
- 2 - قد تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه اهتمام الباحثين إلي إجراء دراسات علمية أخرى تتناول الجوانب التي لم تتعرض لها الدراسة الحالية ، وقد تساهم هذه الدراسات مجتمعة في المحافظة علي تمييز مصر بتحقيق أفضل النتائج في البطولات الدولية المستقبلية.

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلي التعرف علي العمل العضلي - الحركي لبعض عضلات الجسم الأساسية المساهمة في أداء اللعب الفردي للاعبي كرة السرعة من خلال : -
- 1 - التعرف علي بعض المتغيرات الحركية لأوضاع اللعب الفردي المختلفة للاعبي كرة السرعة .
 - 2 - تحديد أهم المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء اللعب الفردي في الأوضاع المختلفة للاعبي كرة السرعة .
 - 3 - التعرف علي مقدار النسب المئوية لتكرار اشتراك بعض المجموعات العضلية الأساسية في أداء أوضاع اللعب الفردي المختلفة للاعبي كرة السرعة .
 - 4 - التعرف علي مقدار النسب المئوية لتكرار أنواع الانقباض العضلي للمجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء أوضاع اللعب الفردي المختلفة للاعبي كرة السرعة .

تساؤلات البحث :

- 1 - ما مواصفات بعض المتغيرات الحركية لأوضاع اللعب الفردي المختلفة للاعبي كرة السرعة؟
- 2 - ما أهم المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء اللعب الفردي في الأوضاع المختلفة للاعبي كرة السرعة ؟
- 3 - ما مقدار النسب المئوية لتكرار اشتراك بعض المجموعات العضلية الأساسية في أداء أوضاع اللعب الفردي المختلفة للاعبي كرة السرعة ؟
- 4 - ما مقدار النسب المئوية لتكرار أنواع الانقباض العضلي للمجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء أوضاع اللعب الفردي المختلفة للاعبي كرة السرعة ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

1 - التحليل : Analysis

هو الوسيلة المنطقية التي بمقتضاها نتناول الظاهرة موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة إلى الأجزاء أو العناصر الأساسية المؤلفة منها، حيث تبحث هذه الأجزاء كل علي حده لفهم أعمق للظاهرة ككل. (6 : 15)

2 - التحليل العضلي - الحركي : Muscular - Motional Analysis

هو ذلك النوع من التحليل الذي يختص بدراسة العمل العضلي وتحديد العضلات العاملة ، بناء علي تحليل حركات كل مفصل من المفاصل المشاركة في أداء المهارة ، ومعتمداً علي التحليل التشريحي الكيفي. (تعريف إجرائي)

3 - كرة السرعة : Speed Ball

هي إحدى ألعاب الكرة والمضرب التي تمارس باستعمال جهاز بسيط يجعل الكرة تدور صانعة دوائر مركزها مكان التثبيت (البكرة) في محور دائري في مساحة لا يتعدى قطرها ثلاثة أمتار ، و الكرة تثبت في طرف خيط نايلون رفيع طوله 1,5 م وطرفه الآخر مثبت بحلقة تثبت علي بكرة بأعلى الجهاز . وهذه اللعبة ابتكار مصري من حيث الفكرة وبراءة الاختراع وقواعد اللعب وتصنيع الجهاز والكرة والمضرب . وتنقسم أنواع المنافسات في كرة السرعة إلى :

- أ - اللعب الفردي ب - اللعب الزوجي ج - اللعب الرباعي .
- (16 : 15 - 27)

4 - اللعب الفردي

هو أحد مهارات كرة السرعة وأساس ممارسة اللعبة، وهو الذي يمارسه اللاعب بمفرده في سباق ضد الزمن في محاولة لضرب الكرة بمضرب أو بمضربين ، أكبر عدد ممكن من الضربات الصحيحة خلال زمن معين في أربعة أوضاع مختلفة هي :

- الوضع الأول : اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى .
- الوضع الثاني : اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى .
- الوضع الثالث : اللعب بمضربين أمامي " داخلي " .
- الوضع الرابع : اللعب بمضربين خلفي " خارجي " .