

الفصل الأول

مشكلة البحث وأهميتها والحاجة اليها

- * مشكلة البحث .
- * أهمية البحث .
- * أهداف البحث .
- * فروض البحث .
- * المصطلحات المستخدمة في البحث .

الفصل الأول

مشكلة البحث وأهميتها والحاجة اليها

* مشكلة البحث :

أصبح البحث العلمى الركيزة الأساسية لحل المشكلات المتعلقة بالتدريب الرياضى لمختلف المسابقات الرياضية ، والتدريب عملية مقننة تبني على أسس علمية بهدف الارتفاع بمستوى كفاءة اللاعب لانجاز المباريات تحت ظروف اللعب المختلفة ، وتعد السباحة والمبارزة من الأنشطة الرياضية التى وصلت الى مستوى عال من التقدم وذلك نتيجة لتطور الكثير من الخبرات والبحوث والمهتمين بهذه الأنشطة لدراسة ومعالجة مشكلتهما المختلفة بالأسلوب العلمى السليم .

ويعتبر زمن الاستجابة الحركية أحد الركائز الأساسية التى تعتمد عليها تلك الأنشطة (السباحة والمبارزة) للوصول الى أفضل سرعة فى الأداء المهارى والحركى حيث أن زمن الاستجابة هو " ذلك الوقت الذى ينقضى بين حدوث المثير ولحظة الاستجابة له " ، وكلما قل وقت الاستجابة للمشير كلما كانت سرعة الأداء الحركى أفضل ، ووصول تلك الأنشطة الى مستوى متقدم كان لابد من الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية والقدرات العقلية حيث أنها مكملات للعملية التعليمية فلاعبة السباحة عند أدائها لمهارة البدء تحتاج الى سرعة فى استجابتها الحركية لاشارة البدء بالإضافة الى عناصر اللياقة البدنية الأخرى اللازمة لتحقيق أعلى مستوى مهارى فى السباحة ، وكذلك نجد أن لاعبة المبارزة تحتاج الى نفس القدرة من سرعة الاستجابة للمشير المعين حيث أن لاعبة المبارزة تحتاج الى سرعة لحظية لادراك الأماكن المكشوفة من جسم المنافس واستغلالها كثغرة لمحاولة تسجيل لكمة فى هدف الخصم وهذا يتطلب قدر كبير من اللياقة والمهارة وسرعة الاستجابة لحركات مواقف اللعب المختلفة .

ومن خلال عمل الباحثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة لاحظت أنه بالرغم من أهمية سرعة الاستجابة الحركية لمعظم الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية أن الأبحاث التي تناولت هذا العنصر بالدراسة قليلة بالنسبة لأهميته فى النشاط الرياضى الا أنه توجد دراسات اهتمت بتنمية سرعة رد الفعل منها دراسة محاسن السيد عامر وعفت هانم حلمى (٤٠) عن تنمية سرعة رد الفعل فى المباراة، وأيضا دراسة أحمد محمد الحسينى (٨) عن تحسين زمن رد فعل البدء لسباحى المسافات القصيرة، وكذلك دراسة نبيل محمد سعد حسن (٥٩) عن زمن رد الفعل وعلاقته بالمشيرين السمعى والبصرى لبعض الأنشطة الرياضية، ومما سبق لاحظت الباحثة أن تلك الدراسات اهتمت بقياس زمن رد الفعل واغفال تنمية ذلك العنصر، مما أشار اهتمام الباحثة لاجراء هذا البحث لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لرياضتى السباحة والمبارزة وذلك نظرا لأهمية هذا العنصر لمعظم الأنشطة الرياضية وبصفة خاصة لتلك الرياضتين .

ومما دفع الباحثة لاجراء هذه الدراسة ملاحظتها لافتقار طالبات الكلية لعنصر سرعة الاستجابة الحركية وخاصة فى بعض مهارات السباحة والمبارزة التى تحتاج لهذا العنصر كمهارة البدء Start فى السباحة التى تعتمد اعتمادا كبيرا على سرعة الاستجابة الحركية للمشير المعين، وكذلك اختارت سباحة الزحف على البطن لمعرفة تأثير سرعة البدء على زمن أداء السباحة، ولرياضة المبارزة اختارت الباحثة الحركة الانبساطية Le Development وهى عبارة عن فرد الذراع المسلحة على كامل امتدادها ثم الطعن بالقدم الأمامية حيث يتم الاعتماد عليها طوال المباراة وأدائها بصورة بطيئة أو خطأ يؤدي الى افتقار اللاعب لأحد المهارات الأساسية التى تشتمل عليها جملة المبارزة، حيث أن لاعبة المبارزة يجب أن تتميز بسرعة فى أداء مهارتها والتوقع المستمر لحركات الخصم غير المعروفة مسبقا ورسم الخطط المختلفة لمواجهة تلك الحركات بدفاع أو رد مناسب .

ونظرا لعمل الباحثة بقسم الرياضات المائية والمنازل ، والذي يشتمل على شعبي السباحة والمبارزة فقد رأت الباحثة القيام بعمل برنامج لتنمية سرعة الاستجابة الحركية ومعرفة تأثيره على المستوى المهارى لمهارة البدء وسباحة ١٠ متر زحف على البطن فى السباحة والحركة الانبساطية وبعض الهجمات فى المبارزة كمحاولة لاضافة علمية جديدة فى تحسين زمن الاستجابة الحركية وبالتالي قد يكون له أثر كبير على تحسن المستوى المهارى لرياضتى السباحة والمبارزة.

* أهمية البحث والحاجة اليه :

تلعب العمليات العقلية دورا كبيرا وهاما فى المجال الرياضى ،حيث تؤثر على سلوك اللاعب الحركى وردود أفعاله واستجاباته خلال مسارسته للنشاط الرياضى حسب متطلباته المهارية والخطية والحركية (١٦٢:١٢) وزمن الاستجابة الحركية هو الفترة الزمنية الذى تنقضى بين لحظة ظهور المثير ولحظة الاستجابة الحركية لهذا المثير (٤٧ : ٤٦٣) .

ويشير محمد حسن علاوى أن رد الفعل الصحيح يعتمد على دقة وسرعة ادراك المثير السمعى والبصرى والقدرة على صدق التوقع فى مواقف اللعب والمستوى المهارى والقدرة على اختيار نوع الاستجابة الحركية الصحيحة بينما رد الفعل الخاطيء لا يؤدى الى نتائج ايجابية (٤٢ : ١٦٤-١٦٥) .

وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التى تتطلب سرعة استجابسية حركية للمثيرات السمعية والبصرية ، كما تتطلب من اللاعب قدرة فائقة على التجاوب والتأشير والانفعال نحو هذه المثيرات ، ومن هذه الأنشطة المبارزة والمصارعة والملاكمة والبدء لبعض الأنشطة مثل السباحة والعاب القوى ، وكلما كانت استجابة الفرد للمثير سريعة دل ذلك على قدرة اللاعب وتفوقه فى النشاط الممارس .

وتعرف رياضة السباحة " Swimming " بأنها أحد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه (٢٩ : ٩) والسباحة من الأسطه التي تحتاج الى تميز ممارستها بسرعه استجابة حركية للمثيرات المختلفة وخاصة السمعية، ويتضح ذلك بصورة جلية فى البدء حيث تتوقف نتائج السباق فى السباحة على ثلاث مهارات أساسية هي:-

The way of the start	١ - طريقة البدء
The way of the swimming	٢ - طريقة السباحة
The Turne	٣ - الدوران

للبدء Start أهمية خاصة، حيث أن تلك المهارة من المهارات التي قد يتحدد على أساسها نتيجة السباق (٥٧ : ٩١ - ٩٣) ، وطريقة البدء تعتبر احدى الركائز الأساسية الهامة التي يهتم بها المدرب للوصول بالسباح لمستوى رقمى متقدم ، ويؤدى البدء بطرق مختلفة الهدف منها اكتساب سرعة فى الأداء واجتياز أطول فترة طيران فى الهواء مع تحديد أفضل زاوية هبوط فى الماء ، فاذا ما تمت هذه المراحل للبدء بصورة صحيحة وسريعة أثر ذلك تأثيرا مباشرا على نتيجة السباق ، فلا بد من السباحة التي تتميز بالاستجابة السريعة للمثير المعين سمعى (" طلقة مسدس - صفارة ") بصورة صحيحة يمكنها اكمال السباق والحصول على نتيجة ايجابية فى نهاية السباق .

ولأهمية البدء فى السباحة، فقد أجريت عليه العديد من الدراسات والمراجع التي اهتمت بتحليل حركة البدء وتحديد الزاوية الصحيحة للانطلاق لكسب أطول مسافة طيران وتحديد أنسب زاوية للهبوط فى الماء بصورة تسمح بالتقدم لأبعد مسافة قبل أداء نوع السباحة المختارة، وقد أجريت فى هذا المجال العديد من الدراسات منها دراسة كل من أحمد المحمدى

محمد تاضى (٣)، ومها محمود شفيق (٥٤) ، حسين محمد حسين (١٩) ، وعلى توييق (٣١) ، وقد أجمعت هذه الدراسات والمراجع على الأهمية الكبيرة للبدء فى السباحة بأنواعها والتأكيد على أهمية سرعة الاستجابة الحركية للبدء.

ورياضة المبارزة تعرف بأنها " رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسات على الآخر بسلاح معين (شيش - سيف - سيف مبارزة) " (٢٧ : ٣٧) .

كما أنها من الرياضات التى تحتاج الى سرعة استجابة حركية بصورة مستمرة طوال أداء اللاعب من بداية المنافسة وحتى نهايتها ، وتتطلب سرعة استجابة لحركات الخصم المفاجأة غير المعروفة مسبقا ، حيث أن زمن الاستجابة الحركية يلعب دورا هاما فى نشاط رياضة المبارزة وتتنضح أهميته بالنسبة للاعب المبارزة فى السرعة اللحظية التى يجب أن تكون متوفرة فى اللاعب لمقدرته على ادراك الأماكن المكشوفة من جسم المنافس وذلك حسب " الهدف المحدد لأنواع الأسلحة المختلفة مع الاستجابة اللحظية بالحركات الهجومية المناسبة واتخاذ الأوضاع الدفاعية لأى هجوم مضاد من الخصم وذلك بالأساليب الدفاعية المختلفة .

ولذلك فرياضة المبارزة تحتاج الى استجابة مناسبة وسريعة تتمشى تبعا لحركات الخصم سواء هجوم أو دفاع ، وفى هذا السبيل أثيرت من العديد من الدراسات التى تؤكد على أهمية رد الفعل للمبارزة ، منها محاسن السيد عامر و عفت هانم طمى (٤٠) وفتنات محمد جبريل (٣٤) ، ونبيل محمد فوزى (٥٨) ، و ابراهيم نبيل (٢) ، ودعاء محمد همت (٢٢)، حيث أشارت نتائج دراساتهم الى أهمية العلاقة بين سرعة الاستجابة الخاطفة والنجاح فى الأداء الحركى حيث أن سرعة الاستجابة الصحيحة تساعد

على استغلال فرصة ظهور ثغرة فى هدف المنافس مما قد يتوقف عاىه تحقيق الفوز وتسجيل اللمسات ، وتتعدد مهارات المبارزة ومن أهمها الحركة الانبساطية حيث أنها قد تكون نهاية تفكير خطى لتسجيل بها اللمسة ، وفى بعض الأحيان تسجل بها اللمسة بصورة مباشرة ولأهميتها أجريت عليها دراسات للوصول لأفضل تعديل للحركة الانبساطية ، ومنها دراسة لى توفيق هدايت (٢٨) حيث يتوقف نجاح الحركة الانبساطية على القدرة على فرد الذراع المسلحة بسرعة وبطريقة صحيحة تليها الطعن بالقدم الأمامية وذلك نتيجة لظهور ثغرة فى هدف الخصم ، وعن طريق أداء الحركة الانبساطية بصورة صحيحة يمكن احراز لمسة فى هدف الخصم وكلما قلت الفترة الزمنية بين فرد الذراع المسلحة والطعن ، بحيث تتميز بأنها خاطفة ومفاجأة لتسجيل لمسه بصورة سريعة فى هدف الخصم دل ذلك على تميز اللاعب بسرعة استجابة عالية ، ومن بعض مهارات رياضة المبارزة الهجمة المغيرة Le Degagement وهى هجمة بسيطة غير مباشرة تؤدى فى عكس اتجاه التلاحم ، كما أن للهجمة المزدوجة Doublement أهمية كبرى لسرعة وسهولة أداؤها فى المباريات وهى هجمة مركبة تتم عن طريق عمل دائرة كاملة بالانصل من أجل خداع المنافس أى أنها مغيرتين فى نفس الاتجاه بينهما دفاع داغرى (٢٧:٣٦٣) .

ومما سبق ولأهمية سرعة الاستجابة الحركية لرياضتى السباحة والمبارزة كعنصر يجب أن تتميز به لاعبات السباحة وللاعبات المبارزة ، فقصد رأت الباحثة أن تقوم بعمل برنامج لتنمية سرعة الاستجابة الحركية يطبق على رياضتى السباحة والمبارزة كمحاولة للوصول لمستوى مهارى أفضل .

* أهداف البحث :

يهدف البحث الى وضع برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية والتعرف على تأثيره على :-

- ١ - الاستجابة الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث للبدء و ١٠ متر سباحة زحف على البطن .
- ٢ - الاستجابة الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث فى جملة المبارزة والهجمة المغيرة والهجمة المزدوجة .
- ٣ - المستوى المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث للبدء و ١٠ متر سباحة زحف على البطن .
- ٤ - المستوى المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث فى جملة المبارزة والهجمة المغيرة والهجمة المزدوجة .

* فروض البحث :

- فى ضوء أهداف البحث وضعت الباحثة الفروض التالية :-
- ١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى سرعة الاستجابة الحركية بين القياس القبلى والقياس البعدى لطالبات المجموعة التجريبية الأولى (سباحة) .
 - ٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى سرعة الاستجابة الحركية بين القياس القبلى والقياس البعدى لطالبات المجموعة التجريبية الثانية (مبارزة) .
 - ٣ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى سرعة الاستجابة الحركية للقياس البعدى للمجموعتين التجريبية وبين المجموعة الضابطة .

٤ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى المستوى المهارى للقياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين وبين المجموعة الضابطة.

*** المصطلحات المستخدمة فى البحث :**

(١) زمن الاستجابة الارادى Reaction time of Movement

الفترة الزمنية الواقعة بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية له (٤٧ : ٤٦٣) .

(٢) السباحة Swimming

هى أحد أنواع الرياضات المائية التى تستخدم الوسط المائى كوسيلة للتحرك فيه وذلك عن طريق تحريك الذراعين والرجلين والجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية (٢٩ : ٩) .

(٣) البدء : Start

يعرف البدء بأنه " الأداة الحركية منذ سماع اشارة البدء حتى أول ضربة ذراع بعد القفز فى الماء " (٢٩ : ١٣٥) .

(٤) المبارزة : L'escrime

هى رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسات على الآخر بسلاح معين (شيش - سيف - سيف مبارزة) (٢٧ : ٣٥) .

(٥) الحركة الانبساطية : Le Developement

هى مجموعة مؤلفة من حركات الذراعين والرجلين لقطع المسافة اللازمة للوصول بذبابة نصل السلاح الى هدف المنافس فى محاولة لتسجيل لمساة وتتكون من فرد الذراع المسلحة والطعن بالقدم الامامية (٢٧ : ٣٥٩) .