

١ / التعريف بالبحث

١/١	مقدمة البحث
٢/١	مشكلة البحث
٣/١	أهمية البحث
٤/١	أهداف البحث
٥/١	تعريف المصطلحات
١/٥/١	الصفة البدنية
٢/٥/١	التحليل العاملي
٣/٥/١	بطارية الاختبار
٤/٥/١	الاختبار البدني
٥/٥/١	العامل
٦/٥/١	الجلد الدوري التنفسي
٧/٥/١	الجلد العضلي
٨/٥/١	السرعة
٩/٥/١	القوة العضلية
١٠/٥/١	الرشاقة
١١/٥/١	القدرة
١٢/٥/١	المرونة

١/١ مقدمة البحث

تعتبر رياضة الدراجات من أهم الرياضات التي تمارس في كثير من دول العالم من اجل الصحة والترويح واللياقة البدنية للشباب والكبار على السواء، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن رياضة الدراجات وغيرها من الرياضات ذات الطبيعة الإيقاعية تعتبر من اهم العوامل التي ترتقى بكفاءة عمل الجهازين الدورى والتنفسى كما انها تعمل على رفع مستوى التحمل الهوائى للافراد.(١-٣)

وتنقسم سباقات الدراجات الى :-

١- سباقات المضمار :

وهى التى تقام فى مضمار خاص لسباقات الدراجات وهى تشمل السباقات الآتية :

أ - سباق السرعة

ويقوم المتسابق بقطع مسافة السباق وهى ٣ لفات بمضمار محيطه ٣٣٣,٣٣ متر ويشترك فيه متسابقان.

ب - سباق الكيرين Kerin

وتجرى المسابقة لمسافة ٥ لفات بمضمار ٣٣٣,٣٣ متر .

ج - سباق الكيلو متر .

ومسافة هذا السباق كيلو متر وهى نفس مسافة سباق السرعة ولكن تجرى منافساتها لكل لاعب على حده .

د - سباقات الفردي

وهى لمسافة ٤ كم .

هـ- سباقات الفرق

ويتكون الفريق من ٦ لاعبين يشارك منهم ٤ فى السباق -

ومسافته ٤ كيلو متر .

و - الدراجات ذات الموتور

وتجرى داخل المضمار لمسافة ٥٠ كيلو متر .

٢- سباقات الطريق:

وهى تقام فى الطرق العامة وتشمل على نوعين من السباقات:

- (أ) الفردي
للكبار ١٨٠ كم - وللناشئين ١٢٠ كم
- (ب) للفرق
للكبار ١٠٠ كم - وللناشئين ٧٠ كم

وتحظى مسابقات الطريق فى معظم دول أوروبا بصفه خاصة بشعبية كبيرة لما تتضمنه من عوامل الإثارة والتشويق التى تدفع الجماهير لمتابعة هذه السباقات بأعداد كبيره، كما تسخر لها وسائل الاعلام المختلفه مساحات كبيرة ضمن برامجها لإتاحة الفرصة للمشاهدين من متابعتها.

وفى جمهورية مصر العربية تعتبر سباقات الطريق هى السباقات الرسميه التى يشرف عليها الاتحاد المصرى للدراجات. وبالرغم أن الاتحاد المصرى للدراجات من أقدم الاتحادات المصرية (ثانى إتحاد مصرى بعد التجديف) وأسس سنة ١٩١٠ - وانضم للاتحاد الدولى سنة ١٩٤٢ (١٠-٣٥) - غير أن اللعبة لم تجد الاهتمام من جانب الباحثين فى جمهورية مصر العربية بالرغم من المشكلات العديده التى تواجه المدربين خاصة عند وضع البرامج وتنفيذها وتقويمها.

وفى هذه الدراسة يتم تحديد الصفات البدنيه الخاصة برياضة الدراجات إعتمادا على آراء الخبراء - ثم ترشيح الإختبارات المناسبه لقياس كل عنصر - وبناء على نتائج التحليل العاملى يتم إختبار وحدات الاختبارات التى لها أعلى تشبع على عواملها المقبولة فى ضوء الشروط الموضوعه من قبل الباحث، ثم وضع بطارية إختبار لقياس المستوى البدنى الخاص بلاعبى الدراجات (سباقات الطريق) - فى جمهورية مصر العربية.

والجدير بالذكر أن استخدام الاختبارات والمقاييس التى تصمم وتقنن على مجتمعات أجنبية ليست هى الأدوات المثلى لقياس قدرات اللاعبين فى مصر، حيث أنها صممت وقننت على مجتمعات لها مواصفاتها وظروفها التى قد تختلف عن المجتمع المصرى ، ومن ثم فالإختبارات التى تم بناؤها وتقنينها على عينات تمثل مجتمع المستفيدين قد أصلح من غيرها التى قم بناؤها وتقنينها على عينات تمثل مجتمعا آخر مهما بلغت درجة التشابه بين المجتمعين.

٢/١ مشكلة البحث:

لعبة الدراجات تحتاج الى لاعبين يتميزون بخصائص بدنية خاصة لتحقيق أعلى المستويات، شأنها في ذلك شأن الرياضات والالعاب المختلفة. حيث تظهر أهمية هذه الخصائص في عمليه إنتقاء اللاعبين وكذلك فى وضع برامج التدريب الخاصة لكل لاعب للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وفق إمكانياته وقدراته واستعداداته.

كما انها تحتاج إلى وجود أدوات لقياس الأداء البدنى للاعبين. ولانكون مغالين إذا قلنا أن المكانه التى وصلت إليها التربه الرياضيه فى الوقت الراهن, ترجع بالدرجه الأولى إلى التطور والتحسن الذى حدث فى أساليب وطرق القياس فى هذا الميدان. (١٣ - ١٧)

ورياضة الدراجات رغم أنها من أوائل الرياضات التى إنتشرت فى مصر لها العديد من المشاكل وخاصة فى مجال التدريب والتى تعوق تقدم اللعبة ومساعدة المدربين فى وضع البرامج المناسبة وتقويمها- وهذه المشاكل لم تجد الاهتمام الكافى من قبل الباحثين على الرغم من المشاكل العديدة التى تواجه هذه اللعبة فى مجالات الإنتقاء والتدريب والتقويم.

ويرى الباحث إن عدم إدراج هذه اللعبة ضمن برامج غالبية كليات التربه الرياضيه, له أثره فى عدم إعداد الكوادر المؤهله علميا فى مجال التدريب, وكذلك إبتعاد الباحثين المتخصصين عن طرق هذا المجال .

ويرى الباحث ان من أهم المشاكل التى تواجه مدربي الدراجات عند إنتقاء اللاعبين ، وكذلك عند وضع برامج التدريب ، هو عدم تحديد الصفات البدنية الخاصة بهذه اللعبة - ومدى أهمية كل منها للاعب الدراجات ، وعلاقتها

بالانجاز الرقمى ، حيث أن الصفات البدنية تعتبر من أهم العوامل التى ترتبط بالنتائج.

ومن هذا المنطلق يرى الباحث ان تحديد الصفات البدنية للاعبى الدراجات من أهم المشاكل التى تحتاج الى البحث والدراسة، لما تمثله من أهمية لمدربرى الدراجات للإسترشاد بها عند إنتقاء اللاعبين ووضع برامج التدريب.

٣/١ أهمية البحث

وتتلخص أهمية هذا البحث فى التعرف على الصفات البدنية الهامة للاعبى الدراجات ، وكذلك تقديم أداه للتقويم عباره عن بطارية اختبار لقياس مستوى الأداء البدنى للاعبى الدراجات تمثل مقياسا جديدا فى مجال اللياقه البدنية للاعبين ، وذلك محاولة لسد النقص الموجود فى أدوات قياس الاداء البدنى للاعبى الدراجات.

٤-١ أهداف البحث

تحدد أهداف هذا البحث فى ثلاثة أهداف هى :-

- ١- تحديد الصفات البدنية المميزه للاعبى الدراجات.
- ٢- بناء بطارية إختبار للاعبى الدراجات لقياس مستوى الأداء البدنى.
- ٣- التعرف على العلاقه بين الصفات البدنيه المميزه للاعبى الدرجات ومستوي الانجاز الرقمى

0/1 تعريف المصطلحات .

١/٥/١ الصفه البدنيه : Physical Character

والمقصود بالصفات البدنيه مكونات الأداء البدنى ، أو مجموعة العناصر التى تتكون منها اللياقه البدنيه. (*)

٢/٥/١ التحليل العاملى : Factorial Analysis

طريقه فى الاحصاء لتحديد العوامل من بين عدة إرتباطات داخلية بين مجموعة من المتغيرات ، وهذه المتغيرات عادة تكون إختبارات. (١٩ - ٦٧)

٣/٥/١ بطارية إختبار : Test Battery

هى مجموعة من عدة إختبارات تطبق على التوالى على الفرد أو الأفراد وتوضع هذه الاختبارات لتحقيق مجموعة مترابطه من الاغراض. (٦ - ٦)

٤/٥/١ الاختبار البدني Physical Test

هو تمرين بدني مقنن يعطى بهدف التأكد من معرفة الفرد او قدراته أو استعدادته أو كفاءته البدنية . (١٥ - ٥٦)

٥/٥/١ العامل : Factor

" هو أي سمة أو متغير له إعتبار فى الدراسة ، أو أي سمة أو خصوصية مشتركة فى متغير أو عدة متغيرات ، ويسبب أو يعتمد عليه فى الارتباطات بين مجموعة من المتغيرات .

(٢٢ - ٥٧٧)

(*) تعريف إجرائي للباحث

٦/٥/١ الجلد الدوري التنفسي Cardiovascular Endurance
 "كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة
 بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها فى العمل لفترات طويلة.
 (١٧ - ٢٩٨)

٧/٥/١ الجلد العضلى Muscular Endurance
 "هو القدرة على أداء عمل متوسط الجهد والاستمرار فى هذا الاداء
 لفترة طويلة.
 (السابق ٢٧٤)

٨/٥/١ السرعة Speed
 قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد فى أقل زمن
 ممكن.
 (السابق ٣٦١)

٩/٥/١ القوة العضلية Muscular Strength
 قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بإرتفاع
 شدتها.
 (السابق ٢١٤)

١٠/٥/١ الرشاقة Agility
 "سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الارض أوفى
 الهواء.
 (السابق ٣٤٤)

١١/٥/١ القدرة Muscular Power
 القدرة على إخراج أقصى قوة فى أقصر وقت
 (السابق ٣٧٦)

١٢/٥/١ المرونة Flexibility
 القدرة على أداء الحركات لمدى واسع
 (السابق ٣٢٣)