

الفصل الأول

0/1 مقدمة ومشكلة البحث

1/1 مقدمة البحث.

2/1 مشكلة البحث وأهميته.

3/1 الأهمية التطبيقية للبحث.

4/1 هدف البحث.

5/1 تساؤلات البحث.

6/1 مصطلحات البحث.

0/1 مقدمة ومشكلة البحث :

1/1 مقدمة البحث :

تعد المعرفة العلمية من الجوانب الأساسية المطلوبة في برامج إعداد المدربين وتأهيلهم ، وبما إن الإعداد المهاري والخططي من المهام الرئيسية للمدرب فبالتالي معرفة الأسس العلمية والصحيحة للإعداد المهاري والخططي أمر ضروري ، حيث إن اللاعب اللائق مهاريا أكثر استعدادا وقدرة علي تنفيذ متطلبات اللعبة أو المنافسة.(3 : 9)

ولقد أصبح واضحا أنه لا بد من توافر المعلومات لدى المدرب عن الخصائص اللازمة لأداء المهارات المختلفة حيث أسهم التطور التكنولوجي في مجال التحليل الحركي Motor Analysis في الكشف عن العلاقات المتداخلة بين حركة أجزاء الجسم أثناء تأدية تلك المهارات والتي لا يمكن الحصول عليها إلا بمتابعة وتحليل حركة اللاعب أثناء مراحل أداء هذه المهارات. (53 : 2)

ودراسة وتحليل المهارات الرياضية وتحديد التكنيك المثالي للاعب يساعده في تحقيق الحركة الرياضية واستخدامها أحسن وأمثل استخدام ممكن، وبالتالي أصبح التنافس اليوم ليس بين الأبطال الرياضيين فحسب ولكن بين العلماء والباحثين في كل دولة من دول العالم حيث لن تقوم قائمة للرياضة بدون أساليب علمية حديثة. (54 : 10، 11)

فإمام القائمين على عملية التدريب وتعليم المهارات الرياضية بقواعد التحليل الحركي التي تعتمد علي المبادئ الأساسية لكل من علم الحركة وعلم التشريح والميكانيكا الحيوية والعلوم الأخرى المرتبطة بالحركة والمعلومات التكنيكية عن أي مهارة ، تعني فهم كيفية الأداء في ضوء مجموعة من المعلومات التي تساعد على تحديد الإجراءات الحركية المطلوبة لإنجاز هذا الأداء بأعلى كفاءة ممكنة وبأقل جهد. (37 : 197)

والمصارعة من الرياضات التي تشتمل علي العديد من المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية ، وهي عبارة عن مناظرة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز علي الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات والرميات التي تهدف إلى تحقيق لمسة الكتفين أو تسجيل النقاط في إطار القوانين الدولية. (55 : 3)

حيث نجد أننا بعد أن ابتعدنا عن الميداليات واتخذنا مبدأ التمثيل المشرف منهجاً، عاد مصارعو مصر مرة أخرى إلي كتابة تاريخ المصارعة من جديد بعد أن بدعوها باحتلال منصات التتويج في بطولة العالم للمصارعة الرومانية 2002 رقم 47 بموسكو وذلك بعد غياب دام حوالي 40 عاما واستكملوه برونق الذهب الأولمبي بأعلى ميدالية أولمبية بأثينا 2004 ، وللعلم لم تستعد المصارعة بريقها إلا باستخدام وسائل التدريب الحديثة ، وما زلنا ننتظر المزيد حتى لا يكون هذا التتويج مجرد صدفة .

وبالتالي تلعب الميكانيكا الحيوية دوراً هاماً في مجال التعلم المهاري سواء للمبتدئ أو المتقدم في مجال التدريب وإعداد البطل الرياضي ، لما لها من فوائد عديدة في الوصول بأداء اللاعبين للأداء الأمثل. (32 : 13)

2/1 مشكلة البحث وأهميته:

التحليل الحركي يستخدم لدراسة المهارات الرياضية على اعتباره طريقة من طرق البحث الحركي (الميكانيكي) ، ويقصد بالتحليل تناول الظاهرة كما لو كانت مقسمة إلى أجزاء أو عناصر أساسية مؤلفة لها ، حيث تبحث في كل جزء علي حده لفهم أعمق للظاهرة ، والتحليل إما أن يكون تشريحياً - فسيولوجياً - بيوكيميائياً - بيوميكانيكياً ، ومن هنا ينبغي ألا ينصب التحليل علي مجرد تجزئة الظاهرة قيد البحث حيث هذا التحليل مجرد بداية لدراستها كوحدة كلية وهذا لا يتحقق إلا من خلال دراسة الحركة من خلال أكثر من اتجاه . (18 : 243)

فالإنسان كجسم حي يختلف عن الآلة في حركته من حيث تكوينه الجسمي وحدوده وإمكانياته ومن حيث تركيبه الفسيولوجي وقدراته وطاقاته ولذلك يجب علينا في التحليل الحركي والعضلي (الكمي - الكيفي) مراعاة الظروف البيولوجية حتى يمكن الحصول علي احسن تحليل ممكن بمعنى أمثل تكنيك لغرض الحركة القائم ، ويجب مطابقة التحليل لقواعد اللعبة المعمول بها. (54 : 247 ، 248)

ويؤكد بول وداني Paul & Duane (1999) على أن دراسة البعد الميكانيكي في الأداء في غاية الأهمية لجميع المهتمين بالرياضة حيث تعمل على تحقيق الأهداف التالية:

- تحسين وتعزيز الأداء Enhance Performance.
- تصحيح الأخطاء Correct Problems.

- تطوير طرق الأداء الفنية الحديثة والتعرف عليها Recognize and create new Playing techniques.
- تطوير برامج تدريب اللياقة للاعب Develop athlete physical training programs.

ويؤكدان على أن استخدام التحليل في الأداءات والمهارات الرياضية هو الطريق العلمي لتطوير برامج التدريب والأداء. (63)

واتفق كل من إيهاب البديوي (2004) ونبيل الشوربجي (2004) و ماك كاو McCaw (2000) على أنه يجب على المدرب تحليل ودراسة حركة اللاعب من الناحية البيوميكانيكية حيث يساعد ذلك على توفير بيئة صالحة لتطوير الأداء وذلك من خلال بناء استراتيجية للتدريب من خلال استخدام التحليل في تشخيص متطلبات الأداء المهاري ومعرفة المعلومات الخاصة عن تركيب المهارة البنائي. (15 : 3،2) (57 : 13) (66)

ولكي يتم التحليل بطريقة موضوعية يجب توافر نموذج جيد للأداء الأنسب والأمثل للمهارة الرياضية لاستخدامه كمحك لعملية التشخيص ووضع البرامج التدريبية الملائمة للحركة قيد الدراسة حتى يتم إعداد اللاعبين بصورة سليمة. (13 : 3)

ويتفق كل من محمد عبدالدايم وآخرين (1993) على أن الخصوصية في التدريب يعني تركيز المدرب علي تقوية مجموعات العضلات العاملة في النشاط التخصصي وهذا يتطلب معرفة تامة بكل من وظيفة العضلات العاملة واختيار التمرين المناسب لها والمشابه لشكل الأداء الفعلي أثناء المباراة. (52 : 83)

وبالتالي فالتدريب النوعي كأحد أنواع التدريب التي تتميز بقوتها الخصوصية لتنمية القدرات البدنية والأداء المهاري ، ويعتبر هذا النوع من التدريبات أقصى درجات التخصص لتنمية القوة العضلية الموجهة كما ونوعا وتوقيتا ، بمعنى تنمية القوة العضلية وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري ، كما تعتبر عاملا حاسما في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء. (28 : 96)

ومن هنا يشير محمد بريقع وإيهاب البديوي (2003) أن التدريب من أهم ركائز تكيف المصارع مع متطلبات الأداء في المصارعة ، حيث يجب بناء عضلات الجسم وفق الأداءات المختلفة ، وأن توافر برامج التدريب الجيدة القائمة على أسس علمية حديثة عامل أساسي لتطوير مهارات المصارع التخصصية. (43 : 36)

ويذكر محمد غرابة (2003) أن مسكة الذراع والرقبة احتلت المرتبة الثالثة بعد السنتير الأمامي والخلفي وذلك في الحركات الأكثر تأثيرا واستخداما في المباراة. (48)

ولكن نظرا لوجود دراسات تطرقت لتحليل تلك الحركتين ، اختار الباحث تحليل كمي وكيفي لحركة الذراع والرقبة حيث ظهر من خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب أنه عند نجاح اللاعب في تنفيذ حركة الذراع والرقبة تعمل على إنهاء المباراة لصعوبة تخلص المنافس منها .

و سوف يقوم الباحث بوضع برنامج تدريبي نوعي بناءً على التحليل لمعرفة تأثيره على تحسين أداء حركة الذراع والرقبة لدى المصارعين الناشئين .

3/1 الأهمية التطبيقية للبحث:

- استخدام التحليل الحركي يعمل على دقة المعلومات الخاصة بالحركة مما يساعد على بناء برنامج تدريبي وفق المتطلبات الخاصة بالحركة مما يساعد على دقة وموضوعية البرنامج .
- تلقي هذه الدراسة الضوء على إمكانية تنمية أكثر من عنصر بدني من خلال التدريبات النوعية .
- تعد الدراسة تطبيقا للتدريب وفق الجوانب الميكانيكية والفسولوجية وذلك خلال وضع البرنامج التدريبي النوعي .

4/1 هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعي في ضوء التحليل الكمي والكيفي على تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين وذلك من خلال

- أ) تعيين بعض الخصائص الكينماتيكية لحركة الذراع والرقبة للمصارعين.
- ب) تعيين بعض العضلات العاملة في أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين .

5/1 تساؤلات البحث:

1/5/1 ما الخصائص الكينماتيكية لحركة الذراع والرقبة للمصارعين.

2/5/1 ما العضلات العاملة في أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين .

3/5/1 ما تأثير البرنامج التدريبي النوعي على تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين.

6/1 مصطلحات البحث:

1/6/1 التحليل الكيفي :

هو تقييم غير عددي أو غير رقمي للمهارة أى عبارة عن وصف لمتطلبات المهارة. (4 : 53)

2/6/1 التحليل الكمي :

هو يتعلق بتحديد المقادير العددية لمكونات الحركة من خلال الحساب والقياس . (18 : 268)

3/6/1 التمرينات النوعية :

هي التمرينات الخاصة المرتبطة بالأداء الحركي والتي تتشابه مع الأداء الفعلي الحقيقي أثناء المباراة. (36 : 4)

ويقصد بالتدريبات النوعية : هي مجموعة التمرينات الخاصة والتي تتضمن في شكلها التدريبي شكل وحجم. (تعريف إجرائي)