

الفصل الأول

مقدمة البحث

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

الفصل الأول

مقدمة البحث

المقدمة :-

✓ أصبح النهوض بالرياضة ضرورة قومية وإنسانية باعتبارها من أهم وسائل إعداد وتنمية جميع موارد المجتمع لمواجهة التحديات الحضارية والتي تتطلب زيادة القدرات البدنية والمهارية والمعرفية والثقافية والوجدانية فى المجال الرياضى فى مراحل التعليم المختلفة بصفة عامة وللموهوبين رياضياً بصفة خاصة لما لها من أهمية كبيرة فى الإعداد للمستقبل حيث أنهم يمثلون القاعدة العريضة وأساس بناء المجتمع لضمان الاستمرار لتحقيق خطة التنمية فى مختلف القطاعات وخاصة قطاع الموهوبين رياضياً .

✓ وقد أضاف التطور العلمى والتكنولوجى كثيراً من الوسائل والمفاهيم والنظريات والعلوم الحديثة التى يمكن الاستفادة منها فى تهيئة مجالات الخبرة والتدريب حيث يتم إعداد الفرد الرياضى بدرجة عالية من الكفاءة التى تؤهله لمواجهة هذا العصر والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

✓ ويعتبر علم الكرونوبيولوجيا أو بيولوجيا الزمن من العلوم التى تهتم بدراسة علاقة الجسم بالوظائف الخارجية وتوقيتها الصحيح فالإنسان منذ بدء الخليقة مبرمج وفق برنامج زمنى أو دورات زمنية قصيرة وطويلة أى مبرمج وفق إيقاع مستمر يغطى الليل والنهار وإيقاع آخر يخضع لتقلبات الجو والفصول . (٣٦ : ٤٢)

وقد اثبت العلماء أن الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوى اليومى والأسبوعى والشهرى والسنوى ومتعدد السنوات للعوامل الطبيعية حيث تتغير استجابات حوالى (٥٠) وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان وقد ظهرت الدوريات

الحيوية نتيجة تطور الحياة ويرتبط ظهورها بدوران الأرض حول محورها ودورانها حول الشمس ودوران القمر حول الأرض وظهور الدورات الحيوية اليومية على مستوى الأربع والعشرين ساعة كنتيجة للتزامن مع إيقاع دوران الأرض حول محورها دورة واحدة وقد أوجد ذلك ديناميكية خاصة للمقدرة على الإنجازات المختلفة خلال فترات ساعات اليوم. (٤٠ : ٥٧-٥٨) (٦٨ : ٢١٩)

وجدير بالذكر أن الإيقاع المحدد لا يحدث فقط على حساب العمليات الخاصة بالنشاط الحيوى الداخلى ولكنه يتأثر بالعوامل الخارجية الموجودة فى الوسط الخارجى فالإنسان لا يحيا خلال اليوم فى طقس ثابت وظروف اجتماعية واحدة ولكنه يعيش فى محيط خارجى دائم التغير والاختلاف مما يؤدى إلى سلسلة من التأثيرات المختلفة على الأعضاء المتعددة فى جسم الإنسان ويتأثرا لإيقاع الحيوى للإنسان بعدد من العوامل فى الوسط الخارجى وينعكس آثارها على عمل الأجهزة الحيوية له. (٣٨ : ٢٤)

ويشير كلاً من سعد كمال طه (١٩٩٤) ، وعلى البيك (١٩٩٤) ، و فيليبس Phillips (١٩٩٤) وكوتد أكيس Kouted Akis (١٩٩٥) ، وتيرن مورجان Trin Morgan (١٩٩٥) وتورى نكاياما Tori Nakayema (١٩٩٥) وويليك Wilck (١٩٩٥) إلى أن معرفة التغيرات المنتظمة التى تحدث داخل الجسم وتشمل الحالات الانفعالية والعقلية والبدنية والتى تعرف بالإيقاع الحيوى تساعد على التخطيط للأحمال التدريبية بما يتناسب مع أفضل الظروف لاستيعابها كما يساعد فى إنجاز متطلبات برامج التدريب بكفاءة. (٣ : ٢٣) (٤٩ : ٣٦) (٨٩ : ١٦) (٨٤ : ٣٢٩)

(٢٢٨ : ٩٨) (١٢٩ : ٩٧) (٢٦ : ١٠١) .

والتدريب الرياضى من وجهة النظر البيولوجية ما هو إلا وضع الأجهزة الحيوية تحت تأثير أحمال بدنية تؤدى إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة أجهزة الجسم وقدرته على التكيف ومواجهة المتطلبات الفسيولوجية والبنائية تبعاً لطبيعة نوع النشاط الرياضى الممارس ووفق الإيقاع الحيوى للاعب . (٦ : ٥)

ونظرا لاختلاف طرق وبرامج التدريب أصبح من الضروري على المدرب أن يختار البرامج التدريبية التى تتلاءم مع خصائص وإمكانيات اللاعبين والتى تعمل على تنمية الصفات البدنية لديهم وتؤدى فى نفس الوقت إلى كفاءة أجهزة الجسم المختلفة الداخليه والخارجية فى حالة الراحة وأثناء أداء المجهود الرياضى وبالتالى تعمل على تحسين الاستجابات الفسيولوجية لدى اللاعب كما يشير أبو العلا عبد الفتاح وصبحى حسانين (١٩٩٧) أن هذا الإعداد الجيد مع الإرادة القوية وحدهما لا يحققان النتائج المرجوة حيث قد يفقد الفرد الرياضى فجأة قدرته على الأداء الجيد وخاصة فى الأنشطة الرياضية التى تتميز بارتفاع مستوى المنافسة والتى تحسم نتائجها من خلال الأجزاء من الثانية. (٦: ٤١٩)

مشكلة البحث وأهميته

أن البحوث فى المجال الرياضى قدمت وتقدم القواعد الأساسية لتحقيق الإنجازات العالية والقياسية مستندة على الحقائق العلمية ، وتدل الأبحاث العلمية أن هناك فروقا فردية بين الأفراد فى تركيب الجسم الإنسانى من ناحية شكله وحجمه - وكذا مقدرته البدنية حيث تتصف لدى فرد ما بمواصفات محددة تجعله قادرا على تحقيق مستويات رياضية معينة تختلف عما يستطيعه الآخرون . ولما كانت النتائج الرياضية العالية لا يستطيع تحقيقها الا أفراد قليلون فقد ظهرت حتمية البحث عن تلك المواصفات الجسمية وكذا عوامل التفوق الأخرى عند هؤلاء الأفراد والتى يمكن أن تكون بمثابة مواصفات خاصة بالرياضيين .

ولكى تحدد بدقة تلك المواصفات اللازمة لنشاط رياضى معين ، فإنه يجب أن نحصل عليها من نتائج تلك البحوث الوصفية التى تصف نماذج الرياضيين ذوى المستويات العالية .

وكما كان إجراء تلك البحوث يتم على مستوى رياضى اعلى كلما كانت النتائج الخاصة بها أكثر مطابقة للمواصفات اللازمة للنجاح فى النشاط الرياضى الممارس .