

## الفصل الاول

المقدمة ومشكلة البحث

المصطلحات المستخدمة في البحث

اهداف البحث

## المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر الجباز الإيقاعي أحد الأنشطة الرياضية التي تحتل مكان الصدارة ووصل إلى قمة الإتقان والكمال المهارى والبدنى، وأخذ مكانه المرموق في الدورات الأولمبية والمحافل العالمية، حيث تتجسد روعته بالأداء السلس والأنسيابي للمهارات الحركية وهو ما يراه البعض ويعتبره سمة مميزة تجمع بين الفن والرياضة، وهو ما يجذب المشاهدين للأداء المهارى فائق الروعة للاعبات الجباز الإيقاعي .

وامام هذه الطفرة الكبيرة من الإعجاز والتطور المذهل في مستويات الأداء البدنى والمهارى الذى نشاهده اليوم والنابع من إستخدام العلم في الرياضة، وتوسع إستخدام العلوم المرتبطة التى تؤثر فى عمليات التدريب الرياضى مما أدى إلى التطوير ذاته واستحداث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك ظهور البرامج التدريبية التى تبنى على أسس علمية مناسبة لنوعيته، حيث أصبح من الأمور المستبعدة أن الموهبة الفردية "فقط" تلعب دوراً كبيراً فى وصول الاعبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمى الحديث.

ولكى تصل اللاعبة إلى هذه المكانة من الأداء والتطور، لم تكن وليدة الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمى وما توصل إليه العلماء والباحثون، حيث اتجهت أنظار العلماء إلى أن الجسم لا يمكن أن يقوم بعمل نشاط بدنى مالم يتم إجراء بعض التمرينات التمهيديّة قبل البدء فى الأداء البدنى، مما يهينى الجسم فسيولوجياً لمقابلة متطلبات الجهد المتوقع والتهيئة للعمل الأكبر الذى يسبق الأداء سواء بالنسبة للإشتراك فى التدريب أو للمنافسة، ألا وهى عملية الإحماء الخاص .

ومؤخراً، لفت الإحماء الخاص وأساليبه أنظار العديد من المهتمين بتدريب الأنشطة الرياضية المختلفة ومنها الجباز الإيقاعي ، حيث ظهرت بعض الدراسات العلمية لها من الأهمية فى تهيئة الجهازين الدورى والتنفسى وأنزيمات الطاقة، وكذلك تأثيرها الإيجابى على مستوى الأداء المهارى. (12:53)، (16:63). وهو ما أشار إليه كل من ، **Bishop, D (2003)** ، **بي إيرند B Ernard (2007)** **بارليت ام جي وبى جى Bartlett m,j and PJ (2009)** على أهمية الإحماء الخاص المقنن لما له من تأثيرات مفيدة على أداء الرياضيين فى رفع مستوى الأداء المهارى. (20:65)، (23:63)، (15:60).

وفى هذا الصدد أشار كل من **عصام حلمى، محمد بريقع (2002)** ، **ياسمين البحار وسوزان صلاح (2004)** بأن الإحماء الخاص المقنن يزيد من قابلية الفرد لأداء العمل المكلف به فى وقت قصير . ويؤكد **هيدريك سى كا Hedrick CK (2006)**، **كون جار Cone, J R (2007)** بأنه يؤدى إلى زيادة الإتقان المهارى ويرفع من القدرة على الأنجاز ويؤخر الإجهاد والتعب. (35:26)، (165:49)، (45:93)، (65:71).

فى حين يرى أيضاً كل من **جراى اس سي جى Gray SC (2002)**، **جناى درويش (2003)** ، **بيشوب دى (2003)** و**كون جار (2007)** أن الإحماء الخاص المقنن يكسب العضلات القدرة على الإسترخاء والمطاطية اللازمة للأداء الرياضى. (66:87)، (34:18)، (55:65)، (31:71).

ولأهمية الإحماء الخاص إجتمعت آراء كل من **أبو العلا عبد الفتاح (1997)** ، **كون جار (2007)** و **جايبتى جاتى Gabbett, J. T (2008)** على أن الإحماء شئ أساسى لاغنى عنه من أجل الإستعداد الجيد، حيث يعمل على تهيئة وتنظيم أجهزة الجسم والعمليات الحيوية وذلك بزيادة معدل الدورة الدموية وحجمها، وكذلك معدل التهوية الرئوية والأكسجين المنقول، حيث يضيف **جامبل بى Gamble P (2004)**، **هيدريك سى كا (2006)** و**سونسون جار Swanson J,R (2006)** أنه لمن الخطورة أن نجعل القلب يعمل بسرعه القصوى مباشرة بل يجب ان يهيا للمجهود البدنى .

(1:34)، (71:34)، (85:16)، (26:86)، (45:93)، (30:117).

وهذا ما أكدته كل من **روبرت ايه اى Robert Al (1996)** ، **عصام حلمى بريقع (2002)** و **جامبل بى (2004)** **بيدل بى بي Beedle.BB (2007)** حيث أن تحسن وظائف الجهاز الدورى والجهاز التنفسى وأنزيمات

الطاقة من خلال عملية الإحماء الخاص -الذي يجنب اللاعب خطر التقلص العضلى المبكر ، عن طريق رفع درجة حرارة الجسم قليلا بما ينشط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم - يؤدي بالتالى إلى تحسين الطاقة اللازمة للتنشيط والإسراع من معدل الإستجابات العضلية. (٢٤:٢٦)، (١٥:٨٦)، (٥٠:٦٧).

ويتفق كلاً من هدى ضياء الدين (١٩٨٠)، برون ال ايه **Brown L, E** (٢٠٠١) ، مع ما أكده بيشوب (٢٠٠٣) من أن الإحماء الخاص المقتن يؤدي إلى إعداد وتنشيط الجهاز العصبى الذى يعتبر من أهم العوامل المساعدة على القيام بعمل أكبر عن طريق تهيئة وتنظيم الأجهزة الداخلية بالجسم. (١٣:٤٨)، (٤٥:٦٣)، (٤٣:٦٤).  
ومما سبق يتضح أن عملية الإحماء الخاص المقتن فى حد ذاتها عمل ذو أهمية كبيرة من الناحية الفسيولوجية والبدنية والعصبية لجميع الأنشطة الرياضية وخاصة الجمباز الإيقاعى حيث ان الاداء الفنى للاعبة الجمباز الإيقاعى له مقوماته الإبداعية ومظاهره التعبيرية الحسية التى تميزه من التنوع الجمالى للحركة والثقة بالنفس والاحساس بالتناسق فى الاداء الحركى المميز لانماط حركية متنوعة سواء كان الاداء حر او بالادوات، كما ان الجمل الحركية تتطلب من لاعبة الجمباز الإيقاعى قدرات بدنية ولياقة تنفسية لتأخر الشعور بالتعب فتؤدي باستمرار وبدون توقف مع المصاحبة الموسيقية لمدة زمنية محددة سواء بالاداء الفردي او الاداء الجماعي . ولذلك يجب اختيار اساليب الاحماء الخاص بما يتفق ويتلائم مع طبيعة الجمباز الإيقاعى.

ومن خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات البحثية لم يتسنى لها مايشير إلى التطرق إلى استخدام أساليب مختلفة من الإحماء الخاص المقتن بالبحث أو الدراسة العلمية فى مجال الجمباز الإيقاعى، مما دعا إلى إجراء هذا البحث مدعماً بما أوصت به لورا جيديت ، **اليساندرا دي اى Laura Guidetti Alessandra Di** (٢٠٠٩) من خلال دراسة وصفية عن طريق مقابلة المدربين الدوليين والخبراء فى الجمباز الإيقاعى اثناء بطولة كأس العالم للجمباز الإيقاعى (٢٠٠٩) للتعرف على أفضل أساليب الإحماء الخاص المقتن وتأثيره على مستوى الأداء المهارى فى الجمباز الإيقاعى، والتي أشارت إلى تنوع أساليب الإحماء (الإحماء الخاص باستخدام أسلوب الباليه - الإحماء الخاص باستخدام أسلوب الحبل - الإحماء الخاص باستخدام أسلوب التمرينات الحرة)، ومن ثم جاءت ترجمة توصية هذه الدراسة الوصفية ، لذا رأت الباحثة ضرورة تناول هذه النقطة البحثية بالدراسة العلمية وذلك بهدف معرفة أى من هذه الأساليب أكثر فاعلية فى إعداد وتهيئة الأجهزة الفسيولوجية للقيام بالأداء الحركى المطلوب فى الجمباز الإيقاعى، أملاً فى توجيه الاهتمام الأكاديمى نحو الحديث والجديد فى تطبيقات الإحماء الخاص فى النشاط الرياضى التخصصى. (٥٠:١٠١).

## المصطلحات المستخدمة فى البحث:

### **النبض:**

معدل ضربات القلب فى الدقيقة. (٨:٥).

### **ضغط الدم:**

نه الضغط الذى يحدث نتيجة اندفاع الدم من القلب الى الشريان ويتراوح مقداره بين الضغط الانقباضى وبين الضغط الانبساطى. (١٧٣:٧).

### **مؤشر الطاقة:**

وتستخدم لقياس طاقة الجهاز الدورى من حيث كمية الدم المدفوع. (٢: ٢١٣) .

### **التهوية الرئوية :**

هى عملية نقل الهواء داخل وخارج الرئة . (٢: ٦١).

### **السعة الحيوية:**

هى ذلك الجزء من السعة الرئوية العامة الذى يمكن تحديده بأقصى حجم لهواء الزفير بعد اقصى شهيق. (٢: ٦٩).

### **السعة التنفسية القصوى :**

هى عبارة عن اقصى حجم للهواء يدخل ويخرج الى ومن الرئتين فى الدقيقة الواحدة. (٢: ٧١).

### **التمرينات:**

مجموعة من الأنشطة الحركية التى يقوم بها الفرد. (٣٥:٣٥).

## تمريبات التهيئة:

اعداد الجسم وتهيئته عن طريق تمرينات الاحماء والتدفئة قبل الاداء لتجنب الاصابات المختلفة.(٣٦:٣٥).

## الباليه :

لغة عالمية، وهو إحدى الفنون المسرحية الرفيعة؛ فهو فن متكامل من حيث احتوائه على العديد من العناصر الفنية الأخرى مثل: الموضوع – الموسيقى – الديكور – الملابس – الحركة الراقصة – الأداء الحركي – التشكيلات الحركية- المهارات الأساسية – الإضاءة.(٩:١٢٥).

## التمرينات الحبل :

تمرينات تستخدم اداة الحبل لزيادة مقدرة الفرد الحركية ولاكسابه المهارة والاحساس الاكبر بالحركة.(٤٥:٣٥).

## التمرينات الحرة:

وهي التمرينات التي يؤديها الفرد دون استخدامه لادوات او استعماله لاجهزة او ادوات كبير(٣٢:٣٥).

## فترة التأسيس:

هي فترة بناء الأساس البدني وهي أساس الانطلاق للنشاط المتزايد الشدة وهي تمثل قاعدة هرم تدريب القوة وتبدأ هذه الفترة بالتعرف على نقاط الضعف باستخدام الاختبارات والقياسات البدنية المختلفة بالإضافة إلى الملاحظة الشخصية وهذه الفترة المبكرة من التدريب سوف تهيئ الرياضي لتنمية القوة والقدرة بكيفية وشدة عالية بالإضافة إلى أنه بإنقاص الوزن الزائد من الدهن وزيادة وزن العضلات فإن إمكانية التقدم تزيد وتتطور . ويتم التدريب باستخدام التمرينات العامة التي تهدف إلى التنمية الشاملة المتوازنة لكل أجزاء الجسم.(٧٠:١٢٥).

## اهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير اساليب مختلفة من الاحماء الخاص باستخدام (الباليه – الحبل – التمرينات الحرة )، وذلك من خلال التعرف على :
- ١- تأثير الاساليب المختلفة من الاحماء الخاص في الوظائف الفسيولوجية (الجهاز التنفسي- الجهاز الدوري- انزيم الطاقة (انزيم فوسفات الكرياتين)
  - ٢- تأثير الاساليب المختلفة من الاحماء الخاص في مستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث.
  - ٣- الترتيب النسبي للوقوف على اكثر اساليب الاحماء الخاص فاعلية في اعداد وتهيئة الاجهزة الفسيولوجية ومستوى الاداء المهاري .