

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

أولاً : مقدمة البحث .

ثانياً : مشكلة البحث وأهميته .

ثالثاً : أهداف البحث .

رابعاً : فروض البحث .

خامساً : المصطلحات المستخدمة .

أولاً : مقدمة البحث :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي والتطور المستمر في العديد من المجالات ، ويعتبر النشاط الرياضي أحد هذه المجالات التي خُطت خطوات واسعة نحو التقدم والتطور العلمي في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، ويرجع ذلك إلى استخدام نتائج الأبحاث التطبيقية في عملية التدريب الرياضي ، كما أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول في النشاط الممارس إلى المستويات العالية .

وتعتبر رياضة الهوكي من الرياضات الجماعية التي أصبح لها مكانة متميزة مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى ، فهي تمارس بين فريقين متنافسين حيث ينحصر هدف كل فريق منها في غرضين أساسيين ، الغرض الأول وهو غرض هجومي الهدف منه تسجيل عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة ، والغرض الثاني هو غرض دفاعي يهدف إلى منع الفريق المهاجم من إحراز الأهداف ، ولكي يتحقق الغرضان يقوم اللاعبون باستخدام العديد من المهارات الحركية الأساسية وما يصاحبها من حركات للذراعين والقدمين مستخدماً المضرب والكرة والتي تصاغ في أشكال متباينة من الخطط الهجومية والدفاعية من أجل تحقيق الهدف المنشود . (٥٨ : ٥٤) ، (٥٩ : ٢٣)

ويتفق كل من محمد علاوى ١٩٧٧م و محمد عبد المطلب ١٩٧٢م على أن رياضة الهوكي تتطلب مهارات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الجماعية حيث تعتمد معظم مهارات الأنشطة الجماعية على الكرة ، أما المهارات الأساسية في رياضة الهوكي فتعتمد بالإضافة إلى الكرة على استخدام عصا الهوكي في ممارستها .

(٦٦ : ٣٩) ، (٥٩ : ١٥)

كما تلعب الصفات البدنية دوراً هاماً ورئيسياً في ممارسة الأنشطة الرياضية وإجادتها . فالواقع العلمي يشير إلى أنه لا تخلو مهارة من مكون بدني أو أكثر ، كما أن طرق اللعب تبنى أساساً على ما يتمتع به أفراد الفريق من قدرات بدنية ومهارية . (٤٦ : ٣)

ويتفق معظم خبراء التدريب الرياضي على ان الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية وترقية هذه الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي ، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة . (٤٦ : ٨١) ، (٢٩ : ٦١)

ويذكر محمد عبد المطلب ١٩٧٢م أن القدرة العضلية من أهم الصفات البدنية اللازمة للاعب الهوكي حيث تبرز أهميتها في التمريرات السريعة للاعبين تحت ضغط منافس وهنا يحتاج اللاعب إلى القوة الممزوجة بالسرعة حتى يستطيع تمرير الكرة بسرعة لتفادي ضغط المنافس وبقوة حتى يمكن أن يصل بها إلى أحد زملائه . (٣٠ : ٥٩)

ويشير أيمن الباسطي ١٩٩٥م أن القدرة العضلية تشكل جزءاً هاماً في أداء المهارات الأساسية لرياضة الهوكي لما تتطلبه معظم المهارات الأساسية إلى قوة وسرعة في آن واحد حتى تحقق غايتها المنشودة ويستطيع اللاعب الاستمرار في تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة وفاعلية طوال زمن المباراة . (٩ : ١٦)

ويضيف أيمن الباسطي ١٩٩٠م أن القدرة العضلية تظهر أهميتها للاعب الهوكي أثناء الضربات الركنية الجزائية التي تعتمد على التصويب على المرمى بأقصى قوة وأقل زمن لخروج لاعبي الفريق المنافس بأقصى سرعة لمقابلة وإعاقة التصويب للمهاجم . كما يحتاجها لاعبي الهوكي بالرغم من اختلاف مراكزهم ، فنجد أن اللاعب المهاجم يحتاج إليها في قدرته على ضرب الكرة لمحاولة التصويب على المرمى أثناء الجري في مواجهة حارس المرمى ، ويحتاج إليها لاعبي الوسط لاستخدامها في تمريراتهم باستخدام مهارتي نطر وغرف الكرة لإسقاط الكرة لزملائهم خلف خط الدفاع للفريق المنافس ، الأمر الذي يتطلب قدرة اللاعب في رفع الكرة لأعلى مسافة قد تصل إلى ٦٠ ياردة لنقل الكرات من خط الدفاع إلى خط الهجوم دون إعاقة من الفريق المنافس ، كما يحتاج إليها حارس المرمى والمتمثلة في ارتدائه لواقى الرجلين وقيامه بالخروج من مرماه بسرعة عالية لمقابلة المهاجم المنافس على حدود دائرة التصويب الأمر الذي يتطلب منه قوة تساعد في حمل واقى الرجلين والجري به بأقصى

سرعة ، ومما سبق يتضح أهمية القدرة العضلية للاعب الهوكي بالنسبة لكل المهارات وبالنسبة لمراكز اللعب الأمر الذي يظهر مدى العلاقة بين الصفات البدنية وتأثيرها على المستوى المهاري للاعب . (١٥ : ٩٠)

وتشير نتائج دراسات كلاً من يونج وآخرون *Young et all* ١٩٩٩ م ، محمد جابر و عاطف رشاد ٢٠٠١ م ، آدامز وآخرون *Adams et all* ٢٠٠١ م ، عبد العاطي عبد الفتاح وخالد زيادة ٢٠٠٣ م إلى أن تدريبات البليومترك واحدة من أنسب الأساليب لتنمية القدرة العضلية وتمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية القدرة العضلية لأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معاً . (١٠٨) ، (٥٦) ، (٧١) ، (٤٢)

ويذكر بسطويسى أحمد ١٩٩٩ م نقلاً مارتى ديودا *Marty Duda* ١٩٩٨ م أن تدريبات البليومترك تعمل على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض اللامركزي ويليه مباشرة الانقباض المركزي ، حيث يتم بذلك دورة إطالة وتقصير لألياف العضلة مما يحسن القدرة الانفجارية . (١٨ : ٢٩٤ - ٢٩٥)

ويشير فاروق عبد الوهاب ١٩٩٤ م على أن تدريبات البليومترك تعمل على زيادة كفاءة العضلات للوصول إلى أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأنها تعمل على تنمية عنصري القوة والسرعة معاً باستخدام رد فعل المطاطية (*Stretch Reflex*) مما يزيد من المطاطية وانقباض العضلات . (٣ : ٥٠)

ويذكر بسطويسى أحمد ١٩٩٩ م نقلاً عن ألفورد *Alford* أن التدريب البليومترك يعمل على تحسين القدرة وذلك من خلال اتباع الانقباض العضلي اللامركزي *Eccentric Contraction* بانقباض آخر مركزي *Concentric Contraction* وهذا ما يطلق عليه دورة الإطالة والتقصير وبذلك ينظر ألفورد *Alford* إلى العمل البليومترك كنظام لتمرينات خاصة لإظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق العمل الإنبساطي والانعكاسي ، وبذلك يمكن تعريف العمل البليومترك في مجال التدريب بأنه أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة العضلية . (١٨ : ٢٩٤ - ٢٩٥)

ثانياً : مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر رياضة هوكي الميدان من الرياضات التي حظيت في الآونة الأخيرة باهتمام كبير لما حققته من نتائج متقدمة سواء كان على الصعيدين الدولي والمحلي ، فهو عبارة عن نشاط يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف الدفاع والهجوم بصورة سريعة وعلى اللاعبين الملاحظة المستمرة والتركيز الجيد وعلى استعداد للتصرف في كل موقف من مواقف اللعب . وهي من المنافسات الرياضية التي تقام في وجود جمهور من المشاهدين ، ويستخدم لاعب الهوكي أداة في اللعب وهي عصا الهوكي ليتعامل بها مع الكرة . وهذا ما يجعل المشاهد لا يتوقع حركة اللاعب وتعامله مع الكرة مما يزيد من الإثارة والمتعة . (٥٩ : ٧)

تلعب المهارات الحركية في رياضة الهوكي دوراً هاماً حيث إن رياضة الهوكي تتطلب مهارات أساسية خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الجماعية حيث إن معظم الأنشطة الجماعية تعتمد على الكرة ، أما المهارات الأساسية في رياضة الهوكي فتعتمد بالإضافة إلى الكرة على استخدام عصا الهوكي . (٥٩ : ١٦)

وتعتبر القدرة العضلية من الصفات البدنية الهامة الأساسية لرياضة الهوكي لما تتطلبه معظم المهارات الأساسية إلى قوة وسرعة في آن واحد ، حتى تحقق غاياتها المنشودة ويستطيع اللاعب الاستمرار في تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة وفاعلية طوال زمن المباراة (١٦ : ٩) (٤٠) (٥٦ : ٣) (٢٣ : ١٥) (٥٢ : ٣٠)

كما تبرز أهميتها أيضاً في التمريرات السريعة ، وذلك لتفادي ضغط المنافس وهنا يحتاج اللاعب إلى القوة الممزوجة بالسرعة حتى يستطيع تمرير الكرة بسرعة لتفادي ضغط المنافس ، وبقوة حتى يمكن أن تصل الكرة إلى أحد زملائه . (٥٩ : ٣٠)

ويتفق كل من محمد عبد المطلب ١٩٧٢ م ، محمد علاوي ١٩٧٧ م ، محمد الشحات ١٩٩٥ م على أن القدرة العضلية تشكل جزءاً هاماً من المهارات الأساسية لرياضة الهوكي حيث إن معظم المهارات من (دفع الكرة ، ضرب الكرة ، نظر الكرة ، غرف الكرة) تحتاج إلى القدرة العضلية في أدائها (٥٩ : ٣٠) (٥٨ : ٣٩) (٦٣ : ٣)

وفى ضوء إطلاع الباحث على العديد من الدراسات التي تناولت تنمية القدرة العضلية لاحظ استخدام العديد من برامج التدريب لتدريبات البليومتر كأحد الأساليب الهامة لتنمية القدرة العضلية مثل دراسة عاطف رشاد ١٩٩٥م ، وإلهام عبد الرحمن ١٩٩٧م ، ومحمد جابر وعاطف رشاد ٢٠٠١م وعادل حسين ٢٠٠١م . (٤١) ، (١٤) ، (٥٦) ، (٣٩)

ويتفق كل من السيد عبد الحافظ ١٩٩٦م ، وأبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م ، ودينتمان وآخرون ١٩٩٨م على أن تدريبات البليومتر كإحدى الطرق التدريبية والمتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين على وجه الخصوص . (٢٩ : ١١) ، (٢٢ : ٢) ، (١٢٢ : ٨١)

ويؤكد ذلك موران وماجلين *Moran & Maglyn* ١٩٩٧م أن أسلوب تدريبات البليومتر أصبح من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة . (١٠٠ : ٦٩)

ويشير على سلامة ١٩٨٦ أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ، ولن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية لهذا النوع من النشاط . (٨١ : ٤٦)

وقد لاحظ الباحث كلاعب ومدرّب للناشئين في رياضة الهوكي بنادى بلدية المحلة انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي والتي تعتمد بصفة خاصة على عنصر القدرة العضلية في أدائها، وقد يرجع الباحث ذلك إلى افتقار أغلب اللاعبين لبعض عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة والقدرة العضلية بصفة خاصة والتي تعتبر من المتطلبات الأساسية للاعب الهوكي (٥٩ : ٣٠) (٦٦ : ٣٩) (٦٣ : ٣)

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال الهوكي لاحظ أيضاً عدم وجود برامج متخصصة للتدريبات الخاصة بالقدرة العضلية . كما لاحظ إغفال المدربين لهذا العنصر البدني الهام والذي يشترك في أداء معظم المهارات الأساسية لرياضة الهوكي . وبالإضافة إلى ذلك ساعدت أرضيات الملاعب المصنوعة من النجيل الصناعي

"التارتان Tartan" في ظهور هذه المشكلة بصورة واضحة حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى أعلى من القدرة العضلية للتغلب على قوة وسرعة الكرة في الملعب بل ومستوى أعلى للتغلب على قوة وسرعة منافسه في مواقف اللعب المختلفة .

ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في أبراز أهمية عنصر القدرة العضلية وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج الاعداد الخاصة بهذا العنصر البدني الهام مما ينعكس تأثيره على مستوى أداء اللاعبين مما سيؤدي بدوره إلى ارتفاع مستوى الاداء المهارى مما سينعكس بذلك على نتائج المباريات .

وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها عملية موجهة نحو تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى والتعرف على تأثير هذا البرنامج في تحسين مستوى القدرة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة وتأثيرها على معدلات التحسن في الأداء المهارى للاعبى هوكى الميدان .

ثالثاً : هدف البحث :

يهدف البحث الى :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى هوكى الميدان وذلك من خلال :

١- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة .

٢- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .

٣- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية .

٤- التعرف على نسبة التحسن فى المتغيرات قيد البحث .

رابعاً : فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- وجود اختلاف في نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة :

التدريب البليومتريك :

هي تدريبات تعتمد على حمل إطالة فجائي على العضلات يتبع في الحال بانقباض مركزي قوى بقدر ما يمكن ، حيث يسمى ما يتبع الإطالة الفجائية " رد فعل الإطالة " *Stretch Reflex* " ويكون ناتج الانقباض أكثر قوة وسرعة . (١١:٩٦)

فعالية الأداء المهاري :

هي قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنمية المهارة المناسبة التي تهدف إلى استخدام فرصة ، أو خلق فرصة جديدة . (٢٥ : ٢١٣)