

الفصل الأول

١- تقديم

٢- مشكلة البحث وأهميته

٣- أهداف البحث

٤- فروض البحث

٥- المصطلحات المستخدمة في البحث

١- تقديم:

تعتبر التمرينات الإيقاعية التنافسية من الرياضات الأولمبية التي تسعى الدول المتقدمة الى تنشيط ممارستها حيث أنها تنمى الفرد بدنياً ونفسياً واجتماعياً وتعمل على اكتساب القوام الجيد كما أنها تنمى الإحساس بالتناسق الحركى لدى اللاعبين والشعور بالعلاقة بالزمان والمكان والإحساس بالحركة وديناميكيته كما أنها تتميز بالتنوع والشمول وهذا التنوع وذلك الشمول يجعل اللاعب يتحكم فى سرعة الاستجابة للعمل العضلى وإظهار قوة الشخصية والإرادة (١٢: ٢٢٨) .

كما تعد التمرينات الإيقاعية التنافسية من الأنشطة الحركية التي تساعد اللاعب فى إظهار قدراتها فى إيجاز الأداء المهارى ويأتى ذلك بمعرفة المبادئ الأساسية والمواصفات التي تخدم هذا الأداء المهارى والذي يخضع إلى مدى التناسق والربط بين المدى الخارجى الذى تتحرك فيه اللاعب والمدى الداخلى الذى يتم فيه التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة وكيفية استخدامها للعضلات التي تعتبر بمثابة آلات تحويل الطاقة الكيميائية إلى عمل ميكانيكى ينتج عن حركة المفاصل المتصلة (١٤: ٧٤-٧٩) .

وقد ظهرت هذه الرياضة مرة أخرى فى الدورات الأولمبية بلوس أنجلوس عام ١٩٨٤ . بعد أن كان هناك ابتعاد عن الاشتراك أو التمثيل فى الدورات الأولمبية . ومن الدول الرائدة فى هذا المجال بلغاريا - روسيا - سويسرا - أمريكا - ألمانيا - فرنسا - المجر (٢٠: ٤-٩) .

وقد حدد القانون الدولى للتمرينات الإيقاعية التنافسية عناصر حركات الجسم فى (الوثبات Jumps- الدورانات أو اللفات Pivots- المرونة Flexibility- التوازن Balances) (٢٥: ١٧)

وأشارت جينى بوت Jenny, Boot إلى أهمية الوثب فى التمرينات الإيقاعية التنافسية وذكرت بأن هناك العديد من الوثبات والتي تختلف عن بعضها البعض فى طريقة الإرتقاء وطريقة الهبوط ، ومن أمثلة هذه الوثبات (وثبة الفجوة ، وثبة الحلقة ، وثبة الحصان ، وثبة الفجوة الجانبية ، وثبة الغزالة ، الفجوة مع الحلقة) (٣٣: ٢٣-٢٦) .

وتشير نجاح التهامى (١٩٧٨) إلى أن الوثب ينقسم من حيث نوع الإرتقاء وقدم الهبوط إلى الآتى :-

- أ- الوثب بالقدمين معاً والهبوط عليهما .
- ب- الوثب بالقدمين معاً والهبوط على قدم واحدة .
- ج- الوثب مع قذف إحدى القدمين والهبوط عليها أو على الأخرى (٢٤ : ١٢٠ - ١٢١) .
- د - الوثب مع قذف قدم واحدة والهبوط على القدمين .

وقد ذكرت ايمان عبد العزيز نقلا عن جينسن كلين Jensen Clayne[†] أن الوثب هو حركة دفع الجسم ويكون الإرتقاء أو الهبوط على قدم واحدة أو على القدمين ، وذكر أيضاً كوبر جون Cooper John[†] أن القدرة على دفع الجسم في زاوية مثالية بعد الأرتقاء أحد العوامل الهامة التى يتحدد عليها مسافة الوثب أو أرتفاعه ، كما أن سرعة الإرتقاء تعتبر عامل هام يتوقف عليه نوع الوثبة وعلى ذلك فأن أحسن الوثابين هم الذين لديهم أكبر قوة دفع هذا بالإضافة إلى قدرتهم على إخراج القوة فى أقصر وقت ممكن ، وقد أشار كارل كلافر Carle Klafs[†] أن الوثب يحتاج إلى قوة لجميع العضلات القابضة لمفصلى القدمين والركبة ومفاصل رسخ القدم (١٣:١) .

واستحدثت فى السنوات الأخيرة أسلوباً جديداً لتنمية القدرة على الوثب أطلق عليه أسم الوثب العميق Depth- Jump وقد بدأ استخدام هذا الأسلوب فى الاتحاد السوفيتى والمانيا الشرقية وثبتت فائدته لاناوع عديدة من الرياضات ويستخدم الآن فى العديد من دول العالم ، وقد أشار جارى كولسون Gary Colson ووليام دن William H.Dunn إلى أهمية استخدام تدريبات الوثب العميق لزيادة مسافة الوثب العمودى ، واتفقا على أن تدريبات الوثب العميق تؤدى مرتين أسبوعياً بحيث تؤدى مجموعتين فى كل تدريب كل مجموعة عشرون تكرار (٣٧:٢٧-٣٩) (٢٨:٧٤-٧٧) .

والمبدأ العلمى والأساسى للوثب العميق هو أن الإنقباض بالتقصير Concentric يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد أنقباض بالتطويل Excentric للعضلة أو للمجموعة العضلية ، حيث أنه عندما تحدث للعضلة ، فأنها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الإطالة .

ومن أهم مميزات تدريبات الوثب العميق أنها تزيد من الأداء الحركى Motor[†] Performance[†] بمعنى أن القوة المكتسبة من هذه التدريبات تؤدى إلى تطوير أفضل فى نوع النشاط الممارس وذلك من خلال الزيادة فى قدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً (٥٤:٢٩) .

٢- مشكلة البحث :

تعتبر التمرينات الايقاعية التنافسية من الأنشطة التى تحتاج إلى جهد كبير فى تعلمها وأتقانها وذلك لتعدد مهاراتها وإختلاف أشكال أدائها فمنها ما يؤدى بصورة فردية ومنها ما يؤدى بصورة جماعية .

وتعتبر التمرينات الايقاعية التنافسية من ضمن الرياضات التى تحظى بجانب كبير من الإهتمام فى مختلف الدورات الأولمبية وهى رياضة حديثة العهد بالنسبة لغيرها من الرياضات وحيث أن القانون الدولى للتمرينات الإيقاعية حدد العناصر الأساسية لحركات الجسم بأربعة عناصر

(الوثبات Jumps - الدورانات أو اللفات Pivots† - المرونة Wave - Flexibility - التوازن Balances) (١٧:٢٥)

ونظراً لأن مهارة الوثب من أهم العناصر المكونة للجملة الحركية فى التمرينات الإيقاعية التنافسية ، إلا أن الباحثة لاحظت من خلال عملها فى هذا المجال كمدربة وحكم فى التمرينات الإيقاعية انخفاض مستوى أداء اللاعبين انخفاضاً ملحوظاً فى الوثبات من حيث الارتفاع ومسافة الوثب ، وإنطلاقاً من ذلك فكرت الباحثة فى البحث عن أسلوب لتحسين مستوى أداء اللاعبين فى الوثبات ، وبالرغم من أن هناك تدريبات متخصصة لتوليد قوة متفجرة (قدرة) سريعة يتم العمل بها من مدة وهى طريقة التدريب بالأثقال حيث أنها تزيد من قدرة عضلات الرجلين على الأداء المتفجر ، إلا أنه استحدث فى السنوات الأخيرة أسلوباً جديداً لتنمية القدرة على الوثب أطلق عليه أسم الوثب العميق Depth - Jump حيث أن تدريبات الوثب العميق لها أهمية كبيرة فى زيادة مسافة الوثب العمودى والعريض ، كما أن هذه التدريبات تؤدى إلى تطوير أفضل وذلك من خلال الزيادة فى قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً ، كما أن تدريبات الوثب العميق سوف تساهم فى تنمية مهارات الوثب فى التمرينات الإيقاعية التنافسية حيث تحتل الوثبات مساحة كبيرة من مجموع المهارات التى تحتوى عليها جملة التمرينات الإيقاعية التنافسية وأيضاً الوثبات تلعب دوراً كبيراً فى درجة اللعبة وتحديد مركز متقدم أم لا .

ومن هذا المنطلق ورغبة من الباحثة فى الارتفاع بمستوى أداء الوثب والقدرة العضلية فى التمرينات الإيقاعية فكرت الباحثة فى استخدام أسلوب الوثب العميق Depth - Jump وذلك لتحسين القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية .

٣- أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبى لتنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوى الاداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية التنافسية باستخدام تدريبات الوثب العميق .
- التعرف على تأثير هذا البرنامج على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية التنافسية .

٤- فروض البحث :

- يؤثر البرنامج المقترح للوثب العميق تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية التنافسية .
- هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية التنافسية لصالح المجموعة التجريبية .

٥- المصطلحات المستخدمة فى البحث :

التمرينات الإيقاعية التنافسية :

عرفتها نائرة العبد على أنها "شكل من أشكال الرياضة الحديثة الخاصة بالإناث ، تؤدي بصورة فردية أو جماعية بأدوات يدوية معينة وبمصاحبة الموسيقى حيث يتخذ فيها الجسم والآداة أوضاع وحركات إيقاعية جمالية أساسها الباليه والحركات البشبة اكروباتية والرقص الشعبى فى إطار تربوى خاص ومحدد" (١٩:٢١-١٨)

الوثب :

عرفته إيمان عبد العزيز نقلاً عن جينسن كلين Jensen Clayne† بأنه "حركة دفع الجسم ويكون الارتقاء أو الهبوط على قدم واحدة أو كلتا القدمين" (١٣:١) .

الوثب العميق :

عرفه مارتى ديودا Marty Duda ودونالد شو Donald - Chu على أنه (التمرينات التى تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لأنتاج حركه تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير . (٢١٧:٣٤)

القدرة العضلية :

عرفها هارا Harra "بأنها قدرة الجهاز العصبى العضلى فى التغلب على المقاومات التى تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، وينظر إليها علي أنها مركب من القوة والسرعة" (١٢٨:٣١) .