

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدمة البحث

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

فروض البحث

مصطلحات البحث

مقدمة البحث :

تعتبر رياضة الجمناز أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي يعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمناز مثل (الأرضي- المتوازيين - حسان القفز - الحلق - حسان الحلق - العقلة) ولكل جهاز طبيعة خاصة في الأداء .

ونتيجة للتطور المستمر في رياضة الجمناز وإعادة تشكيل المهارات الحركية تضع متطلبات العمل في رياضة الجمناز تحديات أمام قدرة اللاعب على التعلم الحركي حتى يستطيع إنجاز الواجبات الحركية الجديدة ذات الصعوبات العالية مما يجعل اللاعبين عرضة للإصابة .

وتشكل الإصابة عقبة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الإنجازات الرياضية خاصة الأنشطة التي فيها احتكاك بالأداة أو المنافس وقد تجبر اللاعب على الابتعاد عن المنافسة لفترة مؤقتة أو تجبره على الاعتزال ، لذلك فالاهتمام بالرياضي المعرض للإصابة والعمل على وقايته منها يجب أن يكون الهدف الأساسي للعاملين في المجال الرياضي ، حيث لم يعد المستوى الفني للاعبين مقتصرًا على النواحي الخطئية والمهارية من خلال التدريب بل يحتاج أيضا إلى برامج تدريبية للوقاية من الإصابات .

ويذكر محمد فتحي عبد الرحمن (١٩٨٢) أن معدل انتشار الإصابات في مجال الأنشطة الرياضية أصبح ظاهرة تسترعى إنتباه كل العاملين في المجال الرياضي ، على الرغم من التقدم في مختلف العلوم الطبية وإتباع أساليب جديدة في العلاج إلا أن الإصابات الرياضية sports injures مازالت منتشرة وبشكل يهدد مستوى أداء اللاعبين . (٥٢ : ٢) .

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٨) نقلا بارجمان Pargman (١٩٩٣) إلى وجود بعض الإحصائيات الرياضية التي أشارت إلى أن هناك (٧) لاعبين من بين (١٠) لاعبين يعانون من الإصابات البدنية الرياضية المختلفة طوال فترة حياتهم وبذلك ينقطعون عن التدريب والاشتراك في المنافسات الرياضية لفترة طويلة تتراوح ما بين ثلاث أسابيع إلى ثلاث شهور . (١٢:٤٢) .

ويرى قدرى بكرى وثريا نافع (١٩٩٩) أن الرياضي يفقد مستواه ويغيب عن المنافسات الرياضية بسبب الإصابات الخفيفة ، ومن الممكن أن تؤدي الإصابات الشديدة إلى الابتعاد عن ممارسة الرياضة . (١٦٧:٥٧)

ويذكر عزت الكاشف (١٩٩٠) أنه في خلال العشرة أعوام الأخيرة قد تزايد الاهتمام باللياقة البدنية وأدى ذلك إلى حل معظم المشكلات المرتبطة بعلاج وتأهيل الرياضيين من الإصابات التي قد يتعرضون لها نتيجة لتحطيم الأرقام القياسية، وأن الأحمال البدنية المرتفعة تؤدي إلى زيادة معدل الإصابات الرياضية ومن هنا يبرز دور التدريب للوقاية والإقلال من نسبة الإصابات وحدة تأثيرها. (٢٧ : ٩).

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤) أن اللياقة البدنية ترتبط بصحة اللاعبين وتساعد على الوقاية والعلاج والتأهيل كما أنها تعبر عن مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط الرياضي . والاهتمام بعناصر اللياقة البدنية للرياضيين مثل القوة **Strength** والمرونة **Flexibility** والقوة المتفجرة **Explosive** والرشاقة **Agility** الخ من العناصر التي يعمل تنميتها على انخفاض معدل الإصابات الرياضية . (٣٦:٤) .

ويشير طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) إلى أهمية تدريب المقاومات في تنمية كل من القوة العضلية والقدرة والتحمل حيث يعمل هذا الأسلوب من التدريب على تنمية شاملة للبناء العام للجسم مما يساعد على الوقاية من العديد من الإصابات وأن (٥٠%) من الإصابات تحدث أثناء التدريب و المنافسات ويعمل تدريب مناسب للقوة على منع حدوثها . (٩٩:٢٠) .

ويذكر كمال درويش (١٩٩٨) نظرا للطفرة الهائلة التي حدثت في طبيعة الأداء الفني وما يتطلبه ذلك من زيادة هائلة في الأحمال التدريبية سواء من حيث الشدة أو الحجم ، كان ضروريا على المدرب أن يلم بالتأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الأحمال التدريبية على اللاعبين بجانب الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة والمرونة ليضمن التأثيرات الإيجابية لها على اللاعبين ويتجنب التأثيرات السلبية التي تظهر من خلال تعرض اللاعبين للإصابات . (١٧:٣٣) .

بينما يذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢) أن المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية للاعب تتناسب مع طبيعة النشاط الرياضي وأن نوع النشاط الرياضي يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) ومورفولوجية (بنائية) ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لطبيعة النشاط الرياضي المعين . (١ : ٧) .

ويرى طه إسماعيل ومفتي إبراهيم (١٩٨٩) أن المتغيرات المورفولوجية لها أهمية كبيرة في محاولة الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وإظهار كفاءة الفرد الرياضي . (٤٨:٢١) .

ويرى عادل عبد البصير (١٩٧٤) أن المتغيرات البدنية للاعب الجمناز تلعب دورا هاما في الوصول إلى متطلبات الأداء وتعتبر صفة القوة العضلية أهم الصفات البدنية الخاصة الواجب توافرها عند لاعبي الجمناز حيث تحتاج حركات المرجحات إلى القوة العضلية إلى جانب القوة اللازمة للاحتفاظ بالاتزان الحركي. (١٢٣:٢٢) .

ويذكر محمد إبراهيم شحاتة (١٩٨٥) أن رياضة الجمناز أحد الرياضات الأساسية التي تعتمد على تكامل الصفات المختلفة (بدنية - فسيولوجية - حركية - مورفولوجية - نفسية) . (١٧١:٣٥) .

ويرى محمد فؤاد حبيب (١٩٩٦) أن الناشئين في رياضة الجمناز أكثر عرضه للإصابة أثناء التدريب والمنافسات وذلك نتيجة صعوبة المهارات وقلة خبرة الناشئين وعدم وفرة عوامل الأمن والسلامة . (٥٥ : ٢٤٢) .

وبشير كمال عبد الحميد (١٩٨٤) أن نسبة انتشار الإصابات بين اللاعبين الأصغر سنا تكون أكثر من اللاعبين المتقدمين سنا ويرجع ذلك إلى عدد سنوات الممارسة وكثرة الاحتكاك بين اللاعبين والخبرة ، وأشار إلى أن الإصابات بين الناشئين ترجع إلى عدم اكتسابهم المقومات البدنية التي تؤدي إلى الوقاية من الإصابات . (٣٢ : ١٩٣) .

مشكلة البحث :

تعتبر الإصابات الرياضية أحد المؤثرات السلبية على مستوى اللاعبين وخاصة الناشئين حيث أن حدوثها يؤثر على قدرة اللاعب على الإستمرار والتقدم ، ومن خلال عمل الباحث في مجال الإصابات الرياضية والتأهيل البدني لفرق الناشئين في رياضة الجمناز لاحظ الباحث كثرة حدوث الإصابات الرياضية وخاصة في السنوات الأخيرة نتيجة وضع الخطط والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الجمل الحركية للناشئين عن طريق وضع صعوبات عالية لضمان الحصول على درجات المحسنات التي حددها قانون الجمناز ونتيجة لتعديل نظام المنافسة في السنوات الأخيرة وتقسيمها إلى أربع مرات خلال الموسم بداية من موسم (٢٠٠٠ / ٢٠٠١) مما يجعل اللاعبين عرضه للإصابة أثناء التدريب والمنافسات وذلك نتيجة صعوبة المهارات وعدم كفاية الإعداد البدني العام والخاص في مواجهه المتطلبات الفنية العالية للناشئين في رياضة الجمناز

لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات لتنمية وتقوية عضلات وأربطة أجزاء الجسم وزيادة مرونة ومطاطية المفاصل والعضلات وتنمية وتطوير الرشاقة وتنمية بعض المتغيرات المورفولوجية لأجزاء الجسم الأكثر عرضه للإصابة للوقاية والإقلال من نسبة حدوث الإصابات الناشئى الجمناز على جهاز الحركات الأرضية .

أهمية البحث :

أصبح التنافس القوى للوصول إلى المستويات العالية وضغط التدريب والمنافسة من الأمور التى تحمل معها زيادة إحتمال حدوث الإصابة ونتيجة لعدم الإهتمام بالإعداد البدنى الكافى لمواجهة متطلبات الأداء والتركيز على النواحي الفنية والخططية من أجل تحقيق أهداف سريعة وعدم توفير الحماية لتجنب الإصابات من خلال إعداد البرامج التدريبية الوقائية لمواجهة التطور المستمر فى الأداء الفنى فى رياضة الجمناز للناشئين فى الفترة الأخيرة وما يتطلبه ذلك من زيادة فى الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم الأمر الذى يستوجب على المدربين الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة والمرونة والرشاقة وتنمية بعض المتغيرات المورفولوجية لتأثيراتها الإيجابية على مستوى اللاعبين فى تجنب حدوث الإصابة والوقاية والإقلال منها من اجل استمرار عملية التدريب والحفاظ على المستوى البدنى والفنى للناشئين وتحقيق الإنجازات الرياضية وإحراز افضل النتائج .

ويؤكد عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٨) على ضرورة وضع الإصابات الشائعة فى الاعتبار بالإضافة إلى الإصابات السابقة لبعض اللاعبين حتى يمكن تحديد التمرينات المناسبة لتقوية هذه المناطق عند تصميم برامج القوة وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن تدريب القوة باستخدام الأثقال يساعد على الوقاية من الإصابات سواء للاعبى الدرجة الأولى أو الناشئين . (٢٠٥:٢٦)

وفى صدد أهمية البحث يوضح حسام رفقى (١٩٩٣) أن حدوث أى إصابة ولتكن إصابة رسع القدم بالتواء يتم استخدام برامج تدريبية وتدريبات الأثقال للرجلين وهذا يؤكد على أهمية استخدام تدريبات التقوية لأجزاء الجسم المعرضة للإصابة للحد من نسبة حدوث الإصابات . (١٧٩:١٤)

ولتأكيد أهمية البحث يوضح أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) أن عنصر المرونة من أهم العوامل ذات الأهمية للوقاية من الإصابات حيث تعمل تمرينات المرونة على الوقاية من الإصابات التى يتعرض لها الرياضيين كالشد والتمزق والخلع وأيضا تؤدي تنمية القوة

العضلية إلى الوقاية من الإصابات المحتمل التعرض لها ، وذلك من خلال وضع برامج تدريبية وقائية تعتمد على تنمية النغمة العضلية لعضلات الجسم بشكل متزن فمثلا تعمل تقوية عضلات الظهر على الوقاية من التعرض للانزلاق الغضروفي. (٥ : ٥٢) .

وفى التأكيد أيضا على أهمية البحث يشير حسام شرارة (١٩٨٩) أنه فى برامج الإعداد البدنى يجب الاهتمام بتمرينات القوة العضلية والمرونة للوقاية من إصابات المفاصل وأيضا تمرينات الإطالة وجميعها من العوامل الهامة للوقاية من الإصابات . (١٥:١٣) .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :-

- ١ - تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية الخاصة للوقاية من الإصابات الرياضية لناشئى الجمباز وذلك للتعرف على : -
 - أ- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية قيد البحث.
 - ب- تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى الوقاية والإقلال من الإصابات الرياضية لناشئى الجمباز .

فروض البحث :

لتحقيق أهداف البحث أمكن وضع الفروض التالية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابياً فى تحسين وتنمية بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابياً فى تنمية بعض المتغيرات المورفولوجية قيد البحث .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح يعمل على الوقاية والإقلال من الإصابات الرياضية لناشئى الجمباز .

مصطلحات البحث :

الإصابة : Injury

" تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحبا بتهتك الأنسجة نتيجة لأى تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكيا أو عضويا أو كيميائيا وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئا وشديدا " . (٧٩:١٦) .

اللياقة البدنية الخاصة : Special Physical Fitness

"مجموع اللياقة البدنية والفسولوجية والمورفولوجية ذات الأهمية لنوع النشاط الرياضي التخصصي " . (٤٧:٤٨) .

المتغيرات المورفولوجية : Morphological Variables

"هي مجموع الصفات الجسمية الخارجية ذات العلاقة بنوع النشاط الرياضي التخصصي ويمثلها تكوين الجسم " . (٦٧:٤٦) .

التقلص العضلي : Spasm – Cramp

" انقباضات مؤلمة غير إرادية بالعضلات بسبب عيوب في الجهاز العصبي ويحدث تغيرات كيميائية في خلايا العضلات المشتركة في التمرينات " . (١٧:١١) .

التمزق العضلي : Muscular Strain

" إطالة زائدة واستخدام زائد وإجهاد زائد للأنسجة العضلية " . (١٦ : ٦٥) .

الكدمات : Contusions

" إصابة ناتجة عن حدوث صدمة مباشرة لسطح الجسم ولا يتسبب عنها جرح في الجلد وقد ينتج عنها تجمع دموي " . (٢٣:٥٢) .

الالتواء : Sprain

" تطويل أو ضغط متزايد على الأنسجة الرخوة أو المحفظة الزلالية للمفصل أو الأربطة أو الأوتار أو على جسم العضلة " . (٨١:١٦) .

التدريب بالأثقال : Weight Training

" مصطلح يستخدم ليصف نوعا من أنواع التمرينات يتطلب أن تحرك عضلات الجسم أو تحاول تتحرك ضد بعض أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال الجرة والأجهزة " . (١٣:٢٥) .