

الفصل الأول

0/1. الإطار العام للبحث

1/1. مقدمة ومشكلة البحث

2/1. أهداف البحث

3/1. فروض البحث

4/1. أهمية البحث

5/1. مصطلحات البحث

1 مقدمة ومشكلة البحث :

لقد ساهم تطور الأجهزة والأدوات المساعدة وأساليب التدريب الحديثة في رياضة الجمباز في تقدم المهارات بشكل كبير، فقد كان التطوير ليس بالقليل حيث نالت عوامل الأمن والسلامة جزء من التغيير والتطوير متمثلةً في تطوير جهاز منضدة القفز، وجهاز العقلة، وجهاز المتوازي للبنات وللبنين، كما حققت هذه الرياضة العديد من الطفرات في المجال التدريبي حيث ظهر ما يزيد عن 20 مهارة حديثة في الآونة الأخيرة في مختلف الأجهزة سواء في الجمباز الفني للنساء أو الفني للرجال كل على حدى، وهذا ما لا يدع مجالاً للشك أن تطور الأجهزة يتناسب تناسباً طردياً مع تطور المهارات المؤداه عليها حيث تطورت طبيعة الجهاز، لذلك يجب علينا ان نسلط الضوء على ما يمكن أن يعترض طريق تطور الأداء الفني لكافة مهارات الجمباز، وهذا ما يدفعنا لاستخدام أقصى ما يمكن من الأساليب والطرق الحديثة في البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي لحل المشكلات المرتبطة بتدريب الجمباز والتي تسهم في حل المشكلات التدريبية والتنوع في أساليب التدريب في ضوء قدرات اللاعب بهدف الوصول إلى أعلى مستوى في الأداء الفني والذي بدوره يوصلنا للنجاح والفوز وخاصة في رياضة الجمباز التي تتطلب التدريب على عناصر اللياقة البدنية التي ترتقي برياضة الجمباز بأنواعه المختلفة وما تحتاجه من عنصر القوة العضلية وعنصر السرعة على كافة الأجهزة كجهاز الحركات الأرضية وجهاز منضدة القفز بشكل خاص، حيث إن جهاز الحركات الأرضية يعتبر هو الجهاز

الأساسي لبدايات حركات الجمباز، وذلك لأنه يعد أساس الباقي الأجهزة (انتقال أثر التدريب)، كما أن زمن جملة الحركات الأرضية على جهاز بساط الحركات الأرضية تتميز مهاراته بالقوة المميزة بالسرعة، إضافة إلى جهاز منضدة القفز الذي يمتاز بقله المهارات التي يؤديها اللاعب عليه، ومهاراته المركبة التي تبدأ بمهارة الشقلبة الأمامية وتنتهي بباقي المهارات، إضافةً إلى أن زمن الأداء على هذا الجهاز يتسم بقصر الفترة الزمنية، وتختلف سرعات كل من الجزء السفلي والعلوي من الجسم في البداية عن سرعته في النهاية حتى الهبوط، حيث إن زمن أصعب مهارة تؤدي عليه تستغرق زمن قدره (1.4) ثانية بدايةً من لمس سلم القفز حتى مرحلة الهبوط، وهذا ما يدل على أن الأداء على هذا الجهاز يتميز بالسرعة، كما أن متطلبات الأداء المهاري لحركات الجمباز على هذه الأجهزة تتطلب صفات بدنية خاصة تتمثل في (التوافق، والسرعة، والقوة الممزوجة بالمرونة، والقوة المميزة بالسرعة)، وهنا تظهر أهمية نوعية التدريب البليومتري الذي يساعد اللاعب على إنتاج أكبر كمية من الطاقة والعضلة في حالة مطاوية.

كما يمثل الربط بين القوة والسرعة في العضلة أحد المتطلبات الرئيسية في الأداء عند لاعبي الجمباز، وإن أفضل طرق تطوير هذين العنصرين يأتي من الأساليب التدريبية المختلفة من التدريبات ومنها، تدريبات البليومتري وتدريبات الأثقال، التي تؤدي في الموسم التدريبي محدثةً تغيرات في العضلات والجهاز العصبي، فمن الصفات البدنية الأساسية والمهمة التي تلعب دوراً فعالاً في أداء المهارات الحركية وتنمية

القوة العضلية للرجلين واليدين للأداء السريع القوة المميزة بالسرعة،
فتتمية وتدريب هذه الصفات البدنية سوف يزيد القوة بدرجة عالية. (19):
(1)

كما أن المتطلبات من القوة العضلية تختلف اختلافا شديدا تبعا
لطبيعة أداء مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة، أي تبعا لدرجة ونوع
المقاومة التي يجابها اللاعب وطبقا للعلاقة بين القوة وكل من السرعة
والجلد. (97: 128)

ولقد استحوذت مشكلة تنمية القوة المميزة بالسرعة على اهتمام
الكثير من الباحثين وخصوصا في مجال إعداد طرق وأساليب ووسائل
تنمية هذه الصفة، أن هذه الدراسات لا تكشف عن رأي موحد حينما
يتعلق الأمر بالمتجهات الأساسية للإعداد الخاص لهذه الصفة بما يتناسب
والمتطلبات المتباينة للأداء المهاري في الجمباز. (2: 19) (109: 62)

كما أن أفضل أسلوب لتنمية القوة المميزة بالسرعة يكون
باستخدام الأثقال لتدريب المجموعات العاملة في النشاط الرياضي
الممارس وضرورة تنويع المقاومات المستخدمة في هذه التدريبات مع
تحديد تكرارات أدائها وربط أداء هذه التكرارات بالزمن، ولزيادة
المقدرة على إنتاج القوة ومواجهتها. (13: 2) (30: 27)

كما يجب أن يكون أسلوب تدريب القوة المميزة بالسرعة مناسباً
لنوع الانقباضات العضلية السائدة في تدريبات الجمباز، وعليه يجب أن
تبنى برامج تدريب الأثقال على أساس أنواع العمل العضلي والانقباضات

العضلية والتي تأخذ أشكالاً مختلفة خلال الأداء الحركي والمهاري.
(103: 134)

إضافة إلى أن القوة المميزة بالسرعة يمكن تمييزها من خلال تنمية مركب القوة والسرعة معتمدين في ذلك على ما كشفته نتائج الأبحاث السابقة من وجود علاقة ارتباطية عالية بين كل من القوة الثابتة والحركية وبين القوة المميزة بالسرعة، وعليه فإن زيادة مستوى نمو أي من القوة الثابتة أو المتحركة يتبعه بالضرورة زيادة في نمو القوة المميزة بالسرعة، كما أن هناك ضرورة لتنمية كل من القوة والسرعة بالتناوب كصفتين بدنيتين مستقلتين خلال دورة الحمل الأسبوعية، في حين يشير البعض الآخر على حتمية تمييزهما معاً - كصفة بدنية مركبة من خلال التدريبات التي تنتج فيها قوة كبيرة بسرعة عالية.

(98: 21 - 128) (109: 67)

كما أن "الأسلوب المركزي" للعمل العضلي يدخل في الكثير من الحركات الرياضية والتي يجري العمل فيها خلال مسارات حركية معينة إما بتحريك ثقل الجسم ذاتياً لنفسه وإما من خلال تحريك ثقل خارجي عنه أو من خلال التغلب على مقاومات احتكاكية أو مطاوعة على أن تعمل قوة المقاومة ضد اتجاه الحركة. (103: 134)

كذلك الأمر أن الأسلوب "اللامركزي" للعمل العضلي يسهم في نجاح الاستقبال المرن لكتلة الجسم في الهبوط من الوثب وخلال فترات الخمود التي تسبق الدفع في كل من حركات الارتقاء والعدو وكذا في

أداء المطاع الحركية التي تتطلب إطالة وتهيئة العضلات استعداداً للانقباض. (92: 279)

كذلك إن حركات الارتقاء في الأنشطة الرياضية المختلفة من الحركات التي يتغلب فيها اللاعب على القصور الذاتي لكتلة جسمه بسرعة عالية والتي يتطلب بذل قوة كبيرة في زمن قصير أو ما يسمى بالقوة المميزة بالسرعة، لذا فإن تنمية هذا الشكل من القوة يشكل حجر الزاوية في برامج تدريب هذه الحركات. (108: 41)

كما أن التدريب البليومتري أسلوب موجه نحو تطوير القوة المميزة بالسرعة، والانفجارية لعضلات الجسم المشتركة في أداء المهارة، حيث يستخدم لوصف التمرين الذي يتم فيه إطالة مفاجئة للعضلات تحت تأثير حمل (انقباض لا مركزي) وتبعه مباشرة انقباض تقصيري بسرعة عالية (انقباض مركزي)، والغرض الأساسي من هذا الأسلوب من التدريب هو تفعيل ميكانيزم الانعكاس والخصائص الميكانيكية للألياف العضلية تحت تأثير الاستطالة مما يزيد من إنتاج القوة والسرعة. (19: 21)

انطلاقاً مما سبق يمكن القول أن توفير واستخدام الوسائل التدريبية المختلفة كالأجهزة التي تحقق تنمية خصائص القوة المميزة بالسرعة وفقاً للأسلوب البليومتري (اللامركزي _ المركزي) والأثقال للعمل العضلي. مع الأخذ في الاعتبار الاحتفاظ قدر الإمكان بخصائص التركيب الحركي للأداء، يعتبر إضافة جديدة بالتدريب الرياضي

وخاصة الجمباز حيث يمكن أن تضمن فعالية أكبر لتنمية هذه الخصائص في اتجاه الأداء المهاري لحركات الارتقاء.

من خلال عمل الباحث كمعلم ومدرّب للجمباز قام بإجراء دراسة تحليلية لتحديد مشكلة البحث لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى - بغزة، وعددهم (50) طالباً من تخصص الجمباز، للتأكد من الأداء المهاري لحركات الارتقاء في مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة على الجهاز الأرضي، والشقلبة الأمامية على جهاز منضدة القفز، من خلال الرجوع لنتائجهم في الاختبارات العملية لمقرر جمباز (3) في الفصل الدراسي الثاني ربيع (2012/2013) بالمشاركة مع مدرس المساق بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، وقد أكدت الدراسة التحليلية إلى انخفاض مستوى الطلاب في المهارتين، حيث كان متوسط درجاتهم في مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (4)، وكان متوسط درجاتهم في مهارة الشقلبة الأمامية على منضدة القفز (3.75) من مجموع 10 درجات، ومن هذه النتيجة يعد الطالب راسب عملياً، حيث يعتمد نجاح هذه الحركات على مستوى القوة الخاصة للمهارات عند الطالب، ومن خلال نتيجة الدراسة التحليلية السابقة على طلاب تخصص الجمباز نلاحظ وجود مشكلة البحث في انخفاض مستوى الطلاب في المهارتين السابقتين، ويوضح ذلك مرفق (1). وانطلاقاً مما سبق تم التوصل لاستخدام أسلوبين من أساليب التدريب الفعالة لتدريب القوة الخاصة وهما التدريب البليوميترى المثقل الذي يعتمد في أدائه على الانقباضات العضلية المتواترة مع دورة التقصير

والإطالة للعضلات لإنتاج طاقة متفجرة تكون محصلة مزج تدريب القوة والسرعة (القوة المميزة بالسرعة) لتحسين الأداء من خلال تمارين القفز والوثب والتقل بطرق مختلفة لتعزيز أداء حركات الارتقاء، والتدريب بالأثقال التي تعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية بأنواعها، وتطوير السرعة والمرونة وتحقيق تنمية خصائص القوة المميزة بالسرعة، بما يتناسب وتركيب الأداء الحركي والمهاري، حيث تم تطبيق التجربة على طلاب تخصص الجمباز بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة، باستخدام أسلوبين تدريبيين (البليومتري المثقل، والتدريب بالأثقال) ليكون إضافة جديدة يمكن أن تضمن فعالية أكبر لتنمية هذه الخصائص في اتجاه الأداء المهاري لحركات الارتقاء، وأسلوبين فريدين من نوعهما لاستخدامها في تدريب الجمباز في كليات التربية الرياضية بفلسطين، ويرى أنهما أساسيين لتطوير أشكال عديدة من القوة الخاصة الضرورية لأداء مهارات الجمباز بشكل عام والمهارات قيد البحث بشكل خاص التي تتمثل بالقوة المميزة بالسرعة، والقوة الانفجارية، والقوة القصوى، مستخدماً مجموعتين من التدريبات البليومترية المثقلة وتدريبات الأثقال، وذلك لبيان تأثير كل منهما على أنواع القوة الخاصة المستخدمة في مهارات الجمباز، ومن ثم على مستوى الأداء المهاري لبعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة.

2/1. أهداف البحث:

-1

لتعرف على تأثير التدريب بالأثقال لتدريب القوة الخاصة بموضوع البحث من الناحية (البدنية، والمهارية) لدى طلاب عينة البحث.

2- التعرف على تأثير التدريب البليومتري لتدريب القوة الخاصة بموضوع البحث من الناحية (البدنية، والمهارية) لدى طلاب عينة البحث.

3- التعرف على تأثير أي من التدريبين (الأثقال، والبليومتري المثلث) لتدريب القوة الخاصة بموضوع البحث يحسن مستوى حركات الإرتقاء لدى طلاب عينة البحث.

4- التعرف على تأثير التدريبين (البليومتري المثلث، والأثقال) للمجموعات التجريبية مقارنة ببرنامج تدريب المجموعة الضابطة لتدريب القوة الخاصة بموضوع البحث في تحسين مستوى حركات الارتقاء لدى طلاب عينة البحث.

3/1. فروض البحث:

يفترض الباحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير التدريب بالأثقال لتدريب القوة الخاصة بمتغيرات البحث (البدنية، والمهارية) لدى طلاب عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير التدريب البليومتري المثلث لتدريب القوة الخاصة بمتغيرات البحث لدى طلاب عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب الأثقال للمجموعة التجريبية الأولى، والتدريب البليومتري المثلث للمجموعة التجريبية الثانية لتدريب القوة الخاصة بمتغيرات البحث في تحسين مستوى حركات الإرتقاء لدى طلاب عينة البحث التجريبية.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدرين المقترحين (البليومتري المثلث والتدريب بالأثقال) للمجموعات التجريبية وتأثير البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة لتدريب القوة الخاصة بمتغيرات البحث في تحسين مستوى حركات الإرتقاء لصالح المجموعتين التجريبيتين لصالح القياس البعدي.

4/1. أهمية البحث:

تكمّن أهمية الدراسة فيما يلي:

- 1- قد تفيد نتائج الدراسة في تعرف أساليب تدريب فاعلة في مجال التدريس والتدريب الرياضي في كليات التربية الرياضية.
- 2- يُعدُّ هذا البحث - في حدود علم الباحث - الأولى من نوعها والتي تتناول التأثيرات التدريبية لاستخدام بعض أساليب تدريب القوة الخاصة في اكتساب وإتقان بعض حركات الارتقاء في رياضة الجمباز لطلاب التربية الرياضية بجامعة قطاع غزة.
- 3- يمكن أن يفيد مدرّبين الجمباز وغيرهم من المدرّبين والأكاديميين في تعرف أهمية استخدام أساليب تدريب رياضي مختلفة لإتقان المهارات الرياضية بحسب اللعبة المختارة .

4- قد يُبرز البحث أهمية دور المدرب في تحديد عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في إتقان بعض حركات الإرتقاء في مهارات الجمباز بجامعة الأقصى.

5/1. مصطلحات البحث:

1/5/1. القوة الخاصة: Special Strength

القوة المميزة بالسرعة: Speed Strength

"مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن". (11: 115)

القوة الانفجارية: Explosive Power

"القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت وبأقصى سرعة في آن واحد". (9: 56)

القوة القصوى : Maximum Strength

"هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي" (42: 99)