

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث .

٢/١ مشكأة البحث .

٣/١ أهداف البحث .

٤/١ فروض البحث .

٥/١ مصطلحات البحث .

الفصل الأول

١٠/١ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث :-

يعتبر التدريب الرياضي من أفضل طرق تطور المستوى والذي بدوره يجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والنفسية والمهارية والخططية.

هذا ويشير " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧) أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي بإعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية . بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية . (١ : ١٣)

كما يرى " عصام الدين عبد الخالق " (١٩٩٣) أن الإعداد البدني هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية بإعداده بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة الى الحالة الطبيعية للفرد . (٢٥ : ٧)

ويضيف " محمود خليفة " (١٩٩٧) م نقلاً عن " سرادوبولوف Crodopolvw " (١٩٨٩) أن الإعداد البدني المتكامل هو الأساس الذي سوف يبني عليه إعداد الملائم مهارياً وخططياً وبدون هذا الأساس لا يمكن الوصول للمستويات العالية ، وكذلك يجب أن تنمى حركات الملائم بالسرعة وسرعة الإستجابة عند الهجوم وعند الدفاع وفي الهجوم المضاد ، كما يجب ان يكون الملائم قوياً ورشيقاً ولديه قدر كبير من التحمل ، كما يذكر نقلاً عن " نوفيكس وتايلور Novices , Taylor " (١٩٩١) إنه يجب أن يقضي الملائمون سنوات عديدة لتقوية أجسادهم . كما يجب أن تتصف حركاتهم بالرشاقة وسرعة الأداء وكذلك يجب أن يكون لديهم قدرة كبيرة

على التحمل والمرونة ، ويضيف كل من " جونسون وشوليتز وفيشير " Jonson , Sholtez , Fesher "على أنه يجب تنمية كل من القوة والسرعة كصفتين بدنيتين مشتركتين بالتناوب خلال دورة الحمل الأسبوعية ، وتنمية كل من القوة والسرعة تؤدي إلى زيادة إيجابية للقوة المميزة بالسرعة .
(٢٧ : ٤٤)

كما يشير " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤) إلى أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية . (٨٠ : ٣٧)

كما يرى الباحث أن السرعة الحركية من الصفات البدنية التي لا يخلو منها نشاط رياضي ولكن تتفاوت الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخططية في كل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغير السريع لظروف المنافسة .

٢/١ مشكلة البحث :

يشير "محمد عبد العزيز غنيم" أن سرعة الأداء الحركي من العناصر الهامة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لما لها من تأثير إيجابي في الفوز بالمباريات حيث يعتمد نجاح الهجوم المضاد والهجوم الخاطف على السرعة الحركية والتي لا يخلو منها أي نشاط ولكن درجة الحاجة إليه تختلف وتتفاوت من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخططية لكل نشاط ، كما يعتبر زمن الإستجابة هو الحد الفاصل في بعض الرياضات الأخرى ، حيث أن زمن النشاط أو العمل إذا كان قصيراً فإن زمن رد الفعل يعتبر عنصراً أساسياً كما هو الحال في رياضة الملاكمة . (٤٢ : ٢٥٩)

ويذكر " إسماعيل حامد " (١٩٩٧) أن إستخدام أجهزة التحكم اللاإلكترونية الجديدة في مجال التحكم لرياضة الملاكمة قد جعلت ملاكمة الهواة الأولمبية تحفظ التقدير والإحترام للملاكم وتحافظ على صحته وسلامته من الإصابات حيث قلت نسبة الإصابة من ١٢% إلى ١,٨ % فقط هذا إلى جانب خطط التعديل في الملاكمة بدلاً من الإعتماد كلياً على اللكمات القوية والعنيفة واللكمات القاضية إلى اللكمات السريعة والدقيقة والموجهة إلى مناطق الإستهداف . (٨ : ٧)

كما يرى الباحث أنه مما لاشك فيه أن سرعة الأداء الحركي من العناصر الهامة التي تساعد الملاكم على تحقيق الفوز . فمفاجئة المنافس بالهجوم وسرعة الإنتقال للأوضاع الدفاعية وربطها بالهجوم المضاد بطريقة خاطفة أسرع من المنافس من أهم المقومات لتحقيق الفوز في المباريات .

حيث يرى " إسماعيل حامد " (١٩٩٧) أنه قريباً سوف تتحول رياضة الملاكمة لتنافس رياضة السلاح كون المطلوب فيها هو الوصول لإصابة الهدف وليس ضرر المنافس وهي الملاكمة التي يطلق عليها الملاكمة الأولمبية للهواة . (٩ : ٧)

وفي هذا الصدد يرى الباحث أن التقدم التكنولوجي في الملاكمة وخاصة في مجال التحكم الذي يتم عن طريق الكمبيوتر والذي أدى إلى الإهتمام بكثرة التسديد وتسجيل عدد أكثر من النقاط بدلاً من الإهتمام بإلحاق الضرر بالخصم بالتدريب على قوة اللكمة فقط والفوز بالضربة القاضية . والدليل على هذا قلة المباريات التي تنتهي بالضربة القاضية مقارنة بالمباريات التي يتم فيها الفوز بعدد اللكمات ، ومن هنا ومن خلال قراءات الباحث عن التدريب البليومترك وما له من تأثير كبير على السرعة حيث تستخدم

تدريبات البليومترزك على نطاق واسع في الرياضات التي تستخدم القدرة والقوة السريعة .

هذا ويتفق كلاً من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٧) على أن تدريبات البليومترزك تستخدم في تطوير السرعة الحركية والقوة الانفجارية كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل إستخدام للطاقة المطاطية أو ما يعرف بدورة الإطالة والتقصير. (٢ : ١٨٩)

كما يذكر " هولى وفرانك howly & frank " (١٩٩٧) أن التدريب البليومترزك هى تلك التمرينات التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن . وهى تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الإتجاه المعاكس وهذا النوع من التدريب يستخدم في الإطالة المعاكسة خلال دورة الإطالة والتقصير لإنتاج عمل عضلي إنقباضي قوي وسريع . (٦٤ : ٣٠٠)

ويذكر " سواردت " swardt (١٩٩٧) أن تدريبات البليومترزك تتضمن الانفجار وإنها تدريبات تعتمد على حمل إطالة فجائى على العضلات يتبع في الحال بانقباض مركزي قوي بقدر مايمكن ويكون ناتج الانقباض أكثر قوة وسرعة في الأداء . (٧٤ : ١١)

٣/١ أهداف البحث :

- التعرف على تأثير إستخدام التدريب البليومترزك للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين.

٤/١ فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السرعة الحركية للملاكمين بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السرعة الحركية للملاكمين بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السرعة الحركية للملاكمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

١/٥/١ التدريب البليومتريك: " Plyometric Training "

يشير "مورا" moura " (١٩٩٠) أن "تدريبات البليومتريك" عبارة عن نشاط يتضمن دورة إنقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على إستفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء . (٦٦ : ٤٠)

٢/٥/١ السرعة الحركية : speed kinetic

القدرة على أداء واجب حركي معين في أقل زمن ممكن . (٢٩ : ١١٩)

٣/٥/١ القدرة العضلية المتفجرة : Explosive power

إمكانية بذل مستوى عال من الشغل بمستوى عال من السرعة . (٣١ : ١٥)

"Speed performance of the (الحركة الوحيدة): ٤/٥/١ movement only"

قدرة الفرد على أداء لكمة واحدة في أقل زمن ممكن .

(تعريف إجرائي)

" Speed performance of the (الحركة المتكررة): ٥/٥/١ Repeated movement"

قدرة الفرد على أداء أكبر عدد من اللكمات في زمن محدد .

(تعريف إجرائي)