الفصـــــل الأول
مقدمة ومشـــــكلة البحث

- مقدمة ومشـــــكلة البحث.
- أهميـــــة البحث.
- أهداف البحث.
- فروض البحث.
- مصطلحات البحث.

obeikandl.com

مقدمة ومشكلة البحث :

شهدت السنوات الأخيرة تقدما علميا في مجال الإعداد البدني وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال، خاصة أن الدول المتقدمة رياضيا تولي اهتماما بالإعداد البدني يبلغ درجات الأهمية القصوى .

إن رياضة الجمباز تتطور بصورة سريعة وخاصة بالنسبة للمهارات الكثيرة والعديدة المستخدمة على أجهزة الجمباز، وتعتمد اللجنة الفنية للاتحاد الدولى للجمباز على الإفادات العلمية والأسس والمبادئ البيوميكانيكية والتكنولوجية لتطوير أجهزة الجمباز ومواصفاتها لإتاحة أفضل الفرص للمزيد من الابتكار والإبداع فى مستوى الأداء المهارى.

ويعتبر حصان القفز ذو أهمية كبيرة لدى لاعبي الجمباز لكونه اقل أجهزة الجمباز الست فى زمن الأداء عليه حيث يؤدي اللاعب مهارة حركية واحدة توازي في تقييمها جملة حركية كاملة على أي جهاز من أجهزة الجمباز الأخرى، بالإضافة إلى أن جهاز حصان القفز يعد الجهاز الذى حدث به تغيير وتطوير من حيث الشكل الهندسي والمواصفات وخاصة بالنسبة لطول الحصان الذى كان ١٦٠ سم وأصبح ١٢٠ سم مما نتج عنه طيران أول جيد ناتج عن ارتقاء عالي المستوى وكذلك عرض الحصان الذى كان ٣٥ سم ثم أصبح ٩٠ سم وبذلك التعديل الهندسي فى عرض حصان القفز أصبحت مساحة الارتكاز أكبر بكثير من حصان القفز القديم، وتعطى الفرصة للاعب للارتكاز بكامل كفي اليدين مما يؤثر إيجابيا على مرحلة الارتكاز والدفع ويؤدى إلى طيران ثاني عالي المستوى وبالتالي تطوير الأداء المهارى على جهاز حصان القفز.

إن تطوير وتعديل جهاز حصان القفز بالإضافة إلى متطلبات ومواصفات الأداء المهاري وفقا لتعديل الاتحاد الدولى للجمباز وتعليمات وتعديلات الاتحاد المصرى للجمباز لبطولات الجمهورية لأندية الجمباز تحت ١٠ سنوات للموسم الرياضي ٢٠٠٢/٢٠٠٣ والتى تنص على أن إجباريات حصان القفز تحت ١٠ سنوات أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط على مسافة لا تقل عن ١,٥ متر وإذا كانت مسافة الهبوط أقل من ١,٥ متر يخصم ٠,٢ درجة عن كل ١٠ سم أقل من مسافة ١,٥ متر ومن أجل تقييم مسافة الهبوط تحدد المسافات التالية بوضع علامات على الحافة الجانبية أو على مرتبة الهبوط (١,٥ م- ٢,٠م – ٢,٥م) وتحدد مسافة الهبوط بالقدم القريبة من الحصان ويجب أن يهبط اللاعب فى مساحة ٤٠سم من ناحية اليمين واليسار على امتداد خط منتصف حصان القفز (١١:١٤).

وفي حدود علم الباحث وما أسفرت عنه قراءاته واستطلاعاته في مجال رياضة الجمباز لم تجرى دراسات عن الطرق والبرامج التدريبية الملائمة والمناسبة للأداء المهاري على جهاز حصان القفز وفقا لطبيعة ومتطلبات الأداء على جهاز حصان القفز المعدل بالإضافة إلى التعديلات المطلوبة في الأداء المهاري وفقا لتعديل قانون التحكيم الدولى الخاص بالناشئين تحت ١٠ سنوات.

تعتبر تدريبات البليومترك أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة حيث أن تدريبات البليومترك تستخدم في تطوير القدرة العضلية والقوة الانفجارية، كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال افضل استخدام للطاقة المطاطية للعضلات.

وتشير كلا من وسيلة مهران وسميرة عبد العزيز (١٩٩٥) إلى أن تدريبات البليومترك تعرف على إنها نظام لتمرينات صممت من اجل تنمية قوة المطاطية العضلية ، حيث تبدأ المجموعات العضلية أولا بالاستطالة تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ بالانقباض بأقصى قوة ممكنة (٨٦:٥٥)

يذكر هولي وفرانك Howly&Frank (١٩٩٧) إن تدريبات البليومترك هي تلك التمرينات التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في اقل زمن ممكن، وهي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس ، وهذا النوع من التدريب يستخدم في الإطالة المعاكسة خلال دورة الإطالة والتقصير لإنتاج عمل عضلي انقباضي قوي (٧٣:٣٠٠).

ويؤكد سواردت Swardt (١٩٩٧) على أن تدريبات البليومترك تدريبات تتضمن الانفجار وتعتمد على حمل إطالة فجائي على العضلات يتبع في الحال بانقباض مركزي قوى بقدر ما يمكن ويكون ناتج الانقباض اكثر قوة وسرعة (٨٧:١١).

ويضيف هايدر شيت وأخرون Heiderscheit..et al (١٩٩٦) أن التدريب البليومترك يهدف إلى التأثير الإيجابي على تنمية القوة القصوى والقدرة التي تحتاج إليها المهارات (٧٤:١٢٥).

ويتفق كل من السيد عبد الحافظ (١٩٩٦) وابوالعلا عبد الفتاح (١٩٩٧) على أن تدريبات البليومترك إحدى الطرق التدريبية المتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القوة الانفجارية (١٠:٢٩) (١:٢٢).

ويؤكد برزيكي Brazycky (١٩٨٨م) على أن تمرينات البليومترك تساعد على اخرج قوة دافعة كبيرة مما يجعل هذا النوع من التمرينات مناسبا لتنمية القدرة العضلية في رياضة الجمباز (٤٤:٣٦)

مما دعا الباحث من واقع خبرته كلاعب جمباز سابق ومدرب للناشئين في رياضة الجمباز إلى البحث عن افضل الوسائل والطرق والبرامج التدريبية المناسبة لرفع مستوى أداء الناشئين لمهارات القفز على جهاز حصان القفز وخاصة الشقلبة الأمامية على اليدين، وتحسين مسافة الهبوط وفقا لتعديلات الاتحاد الدولي للجمباز وحيث أن القوة الانفجارية لها بالغ الأثر في تحسين مستوى الأداء المهاري للقفز على جهاز حصان القفز وبخاصة مرحلة الطيران الثانى ومسافة الهبوط وبناءا على أراء العلماء المختلفة فقد رأى الباحث أن تدريبات البليومترك قد يكون لها بالغ الأثر في تنمية القوة الانفجارية.

ومن ثم يرى الباحث إن تدريبات البليومترك واحدة من انسب الأساليب لتنمية القوة الانفجارية وتمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية القوة الانفجارية بأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا، كما أنها اقرب ما تكون في طبيعة أدائها مع طبيعة أداء مهارات رياضة الجمباز عامة وحصان القفز بصفة خاصة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

إن كثير من الدول المتقدمة تعني عناية كبيرة برياضة الجمباز حتى تمكنت هذه الدول من الوصول إلى المستويات العالمية لاعتمادها على الأسلوب العلمي في تخطيط البرامج التدريبية التي تعمل على الارتفاع بمستوى الأداء البدني والمهاري بهدف الوصول إلى المستويات العالمية.

يذكر عصام حلمي ومحمد بريقع (١٩٩٧) أن القدرة العضلية لها أهميتها في الأداء الرياضي الذي يتطلب القدرة على دفع الجسم مسافة أو ارتفاع معين ومن ثم فان القدرة لها تطبيقات عديدة في مختلف المسابقات الرياضية (٢٤:٣٢).

ويؤكد خالد محمد زيادة (٢٠٠٠) وحامد محمد الكومي (٢٠٠٢) على أن القدرة العضلية تلعب دورا كبيرا في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المهارات لذا فقد اهتم الباحثين بتنمية هذه الصفة البد نية الهامة واتفقت العديد من المراجع على إن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة معا (١٢:١٧) (٩٨:١٦).

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) إن التدريب البليومترك هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة وإنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء وأن التدريب البليومترك يقوم بتوجيه هذه القوة في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء (٢١: ٧٩، ٨٠).

obeikandl.com

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) إلى أن من أهم مميزات تدريب القوة الانفجارية انه يزيد من الأداء الحركي بمعنى إن القوة المكتسبة من هذا النوع في التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيرا خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة (٢٩ : ١١٤).

ويري احمد الهادي يوسف (١٩٩٧) أن الدول المتقدمة في رياضة الجمباز تهتم بالتخطيط لإعداد لاعب الجمباز بصورة شاملة متزنة وبخاصة القدرات البدنية حتى يمكن مقابلة المتطلبات الجديدة لرياضة الجمباز (٤: ٥٩).

وبناءا على تعديل الاتحاد الدولي للجمباز لمقاييس جهاز حصان القفز وطريقة الأداء المهاري فضلا عن التعديل الخاص فى قانون تحكيم المهارات الحركية على جهاز حصان القفز للناشئين تحت ١٠ سنوات، ما يوضح لنا أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترك لتطوير ورفع مستوى الأداء المهاري وتحسين مسافة الهبوط لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز للناشئين في رياضة الجمباز.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج لتدريبات البليومترك على تحسين مسافة الهبوط على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز وذلك من خلال :

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترك لناشئ الجمباز.
٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تطوير القوة الانفجارية لناشئ الجمباز.
٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين مسافة الهبوط لناشئ الجمباز.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية.
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز لصالح المجموعة التجريبية.
٣- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين القوة الانفجارية والتحسن في مستوى مسافة الهبوط لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة فى البحث

القوة العضلية : هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (٤٣:٩١).

القوة الانفجارية : " المقدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر زمن " (١١:١٢٢) (٢٩:٩٩).

تحمل القوة : " هي أقصى عدد من التكرارات لانقباض عضلي أقل من الأقصى " (٧٨:١٤٤).

تدريبات البليومترك: هي التدريبات التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة فى أقل زمن ممكن " (٧٦:٣٠٠).

مسافة الهبوط : " هي المسافة مقاسه بين نهاية جهاز حصان القفز وهبوط اللاعب بعد أداء المهارة الحركية للقفز على امتداد خط منتصف حصان القفز" (تعريف إجرائي).

obeikandi.com