

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- المقدمة

- مشكلة البحث

- أهمية البحث والحاجة إليه

- أهداف البحث

- فروض البحث

- المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة :

يشير عبد الجليل أبو العيش (١٩٨٨م) إلى أن العصر الذي نعيش فيه بحق عصر العلم والتكنولوجيا فالأبحاث العلمية وتطبيقاتها هي العامل الفعال اليوم أكثر من سواه في تغيير الحياة البشرية وإعادة صياغتها وتشكيلها في سرعة متزايدة تكاد تسبق الزمن الذي تتم فيه. (٢٧ : ٢) ويشير أحمد عبد العزيز (١٩٨٩م) إلى أن رياضة المصارعة نجدها أحد الأنشطة الرياضية التي يلزمها اشتراك الجسم كله في الأداء ، ومباراة المصارعة هي عبارة عن منازلة أو منافسة بين فردين يحاول كل منهما أن يسيطر ويخضع جسم المنافس لإرادته . (٣ : ٣)

ويؤكد محمد بريقع ، إيهاب البديوى (٢٠٠٤م) أن المصارعة من الرياضات التي يمارسها جميع الأعمار فهي رياضة للجميع ، ففي جميع صالات التدريب نجد الرياضيين من كل الأحجام والأوزان ينجذبون إلى رياضة المصارعة وهذا لسبب بسيط ، إنها رياضة ممتعة ، فهي رياضة تختبر القوة والنشاط والمهارة لكلا المتنافسين ، فالمصارعة مباراة شطرنج بدنية تتميز بالتحركات والحركات ، والحركات المضادة ، والتحمل ، والقوة ، والذكاء ، والسرعة .

(٤٠ : ٧)

ويشير إيهاب صبرى (٢٠٠٠م) أن المصارعة من الرياضات التي تنمي معظم قدرات الجسم البدنية والمهارية وكذلك الوظيفية لما يتمتع به النزال أثناء الصراع على مقومات تساعد على تلك التنمية لهذه القدرات . (١٠ : ٢)

ويذكر السعيد ندا ، محمد الكيلاني (١٩٦٩م) أن خبراء المصارعة وافقوا على أن مجموع القوة البدنية هي العامل الأكبر في نجاح المصارع وأن المصارعين الأذكياء يعملون على بناء قوتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمباراة حتى يمكن أن يؤدوا الرفع والمسك بسهولة خلال التصارع . (١٣ : ٥٨)

ويوفق محمد علاوى (١٩٩٢م) ، محمد حسانين (١٩٩٩م) على أن القدرة العضلية تلعب دوراً كبيراً في تحديد مستوى الأداء في كثير من المهارات لذا فقد أهتم العديد من الباحثين بتنمية هذه الصفة البدنية الهامة واتفقت العديد من المراجع على أن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة معاً (٤٣ : ٩٨) (٤٩ : ١٢)

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن هناك العديد من التدريبات التي تستخدم لتنمية القدرة العضلية ومن أمثلتها التدريب الأيزومتري (isometric) " الثابت " ، والتدريب الأيزوتوني (Isotonic) " المتحرك " ، التدريب الأيزوكينتك (Isokinetic) التدريب ذو السرعة الثابتة أو التدريب المشابه للحركة . (١٠ : ١)

ويرى عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦ م) أن تدريبات البليومتري Plyometric training واحدة من أنسب الأساليب لتنمية القدرة العضلية وتمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية القدرة العضلية بأنها تجمع فى أداؤها بين صفتى القوة العضلية والسرعة معاً . (٣٠ : ١١٤)

ويؤكد ويليم برانتك " William Prentice " (١٩٩٦ م) إلى أن تدريبات البليومتري تعمل على زيادة كفاءة العضلات للوصول إلى أقصى قوة فى أقل زمن ممكن وتتضمن هذه التدريبات عادة بعض أنواع الوثبات بالإضافة إلى أنواع أخرى من التمرينات مما يعمل على تنمية عنصرى القوة والسرعة معاً باستخدام رد فعل المطاطية Stretch Reflex مما يزيد من المطاطية وانقباض العضلات . (٧٣ : ٨٩)

ويؤكد موران ، ماجلين " Moran & Meglynn " (١٩٩٠ م) إلى أن أسلوب تدريبات البليومتري أصبح من أكثر الأساليب استخداماً فى تنمية القدرة العضلية فى العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة . حيث ساهم هذا الأسلوب فى التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة . (٦٩ : ٦٩)

مشكلة البحث :

يؤكد كونرى " Conroy T R " (١٩٩٤ م) إلى أن التدريب البليومتري Plyometric training يؤدي إلى زيادة كفاءة العضلات ، وتنمية عنصر القوة فى أقل زمن ممكن وهذه التدريبات تتضمن عادة بعض أنواع من تمرينات الوثب Exercises Jumper التي تتميز بالانقباضات العضلية ذات القوة والسرعة العالية كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة ، وقد اتفقت العديد من المراجع العلمية على أن هذا النوع من التدريب يسهم بفعالية فى تطوير القدرة العضلية . (٦٥ : ١١٢)

ويذكر محمد علاوى ، نصر رضوان (١٩٩٤ م) أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية فى العضلات ، يعتبر من متطلبات الأداء. وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين ، إذ أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة مع القدرة على الربط بينهما فى شكل متكامل لإحداث حركة القوة السريعة . (٤٤ : ٧٨)

ويرى الباحث أن القدرة العضلية للرجلين والجذع تلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية أن لم تكن جميعها حيث لا تخلو أى من هذه الأنشطة فردية كانت أو جماعية من حركات الوثب أو سرعة تحريك الرجلين أو الدفع بهما وخاصة في رياضة المصارعة وتظهر أهمية عنصر القدرة العضلية في معظم مهاراتها التي تعتمد إلى حد كبير إلى سرعة الأداء بشكل مفاجئ يتصف بالقوة والسرعة (القدرة) التي يتميز حركات القدمين للاعبين المصارعة ، وقد تم إجراء العديد من الأبحاث العلمية على هذا النوع من التدريبات في مختلف الأنشطة الرياضية مما أسهم في تطوير المستويات الرقمية والأداء الفني لكثير من الرياضيين ، والأبطال العالميين وأصبح واحداً من أهم مكونات برنامج التدريب في الأنشطة الرياضية . ولكي يحقق المصارع أعلى مستوى من مستويات الأداء خلال المباريات فإنه لا بد من توافر عنصر القوة للمصارع وذلك للتغلب على المقاومات المختلفة أثناء الصراع ، فيحتاج المصارع للقوة القصوى عندما يقوم بأداء حركة رفع مشتركة من المنافس وللقوة المميزة بالسرعة لكي يقوم بتنفيذ الخطفات في أقل زمن ممكن كذلك يحتاج إلى القوة العضلية الثابتة وذلك للبقاء في وضع الكوبري والاحتفاظ بالكتفين بعيدين عن البساط ، وكذلك يحتاج المصارع إلى القوة العضلية الديناميكية كي تمكنه من أداء وإنجاز الحركات الهجومية المختلفة ، حيث تطلب رياضة المصارعة تكرار المسكات بسرعة وبطريقة مفاجئة .

ومن خلال ممارستي لرياضة المصارعة كلاعب مصارعة ومدرب مساعد لمنطقة كفر الشيخ للمصارعة قد لاحظت أن بعض لاعبي المصارعة بالرغم من إتقانهم للمهارات الأساسية للمصارعة وحركاتها الهجومية والدفاعية إلا أنهم لا يحققون مراكز تتناسب مع ما يمتلكون من تلك المهارات وقد يرجع الباحث هذا إلى افتقار هؤلاء اللاعبين لصفة القدرة العضلية للجذع والرجلين ومن ثم فقد تعرض الباحث لهذه المشكلة وسوف يقوم بإعداد برنامج تدريبي لتنمية صفة القدرة العضلية للجذع والرجلين باستخدام التدريبات البليومترية حيث اتفق علماء وخبراء التدريب على أن أسلوب التدريب البليومتري يتميز بفعالية في تطوير الأداء البدني وخاصة عنصر القدرة العضلية للاعبين المصارعة.

أهمية البحث والحاجة إليه :

تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على تأثير البرنامج التدريبي البليومتري المقترح على تنمية صفة القدرة العضلية حتى يمكن التوصل لنتائج قد تؤدي إلى التغلب على بعض الصعوبات التي تواجه لاعبي المصارعة مما يكون له أثر في التقدم بالمستوى المهاري وما يترتب عليها تحسن في مستوى أداء لاعبي المصارعة إذ قد تسفر نتائج هذا البحث عن إضافة

جديدة لتطوير برامج الإعداد للاعبى المصارعة وقد تكون إسهاماً فى الوصول إلى الأسس والقواعد التى يمكن أن تحقق نوعاً من الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين خاصة فى مجال التدريب حتى يمكن استغلال أفضل ما لديهم من إمكانيات وطاقات تمكنهم من الوصول إلى أعلى مستوى.

أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير برنامج للتدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين .
- ٢- التعرف على تأثير برنامج للتدريب البليومتري على فعالية الأداء المهارى للاعبى المصارعة .

فروض البحث :-

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرة العضلية للجذع والرجلين وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية للجذع والرجلين وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرة العضلية للجذع والرجلين وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى .

المصطلحات :

التدريب البليومتري “ *Plyometric Training* “ :-

ويعرفه مسعد محمود (٢٠٠١م) بأنه هو أحد أنواع تدريبات المقاومة وكلمة plyometric تستخدم لوصف نوع من التمرينات تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة . (٥٤ : ١١٣)

القدرة العضلية :-

تعرف بأنها قدرة العضلات على إنتاج أعلى المستويات من القوة لفترات قصيرة (القوة الانفجارية) . (٤١ : ٤٤)

فعالية الأداء المهارى :-

قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية خلال المباراة بالأداء الأمثل للمهارات الفنية المؤثرة دون هبوط مستوى القدرات الحركية . (تعريف إجرائى) .