

الفصل الأول

- المقدمة .

- أهمية البحث والحاجة اليه

- اهداف البحث

- فروض البحث

- التعريف بالمصطلحات المستخدمة

المقدمة :-

تعتبر الخماسيات من بين أقدم الألعاب التي عرفها الاغريق منذ زمن بعيد ، فقد اهتم الاغريق بتدريب المحاربين على العديد من المهارات والالعاب بهدف رفع كفاءة المقاتل البدنية والفسولوجية والنفسية حيث كان اعداد المقاتل هو الهدف الاسمى فى عهد الاغريق ، ومن هنا فقد اهتم الاغريق بأن يلم المحارب الماما جيدا بمهارات رياضية متعددة ترفع من كفاءته البدنية والفسولوجية وتؤهلة للصمود فى صفوف المقاتلين قبل التدريب على فن القتال فقد اعتبروا الجندى اللانق بدنيا اكثر قدره على فنون القتال من غيره ، كما نبذ الاغريق فكرة التخصيص والتركيز على نوع واحد من الرياضة مما دعاهم الى التعدد والتنوع فى الالعاب التى يمكن من خلالها صقل المحارب ورفع كفاءته ، وخاصة ان فنون الحروب فى هذا العهد كانت تعتمد على ان يخرج المقاتل الى ساحة القتال ممتطيا جواده فاذا فقد الجواد قدره على الاستمرار فى العدو ، تولى عنه المحارب وبدأ بقطع مسافات كبيرة عدوا وجريا فاذا ما فوجئ بموانع مائية عبرها سباحة ، فاذا فوجئ بالعدو امامه استخدم رماحه او تلاحم مع العدو بالمبارزة . ومن هنا جاءت فكرة مايسمى بالخماسى الذى يتضمن الالعاب الخمس المشار اليها سابقا.

ويعتبر الخماسى الحديث احد الخماسيات الثلاثة التى ادخلت الى مصر منذ وقت قريب وتطورت فهناك :-

اولا : الخماسى العسكرى :

ويتكون من الرماية ، الموانع الارضية ، السباحة ، قذف القنابل ، اختراق الضاحية .
(٢١ : ٨)

وكان للضابط الفرنسى "هنرى ديبروس" عام ١٩٤٦م السبق فى اقامة مسابقاته الرياضية التى تقتصر على افراد القوات المسلحة .

وقد ادخلها المجلس الدولي للرياضة العسكرية عام ١٩٨٦ كلعبة رياضية عسكرية يزاولها العسكريون من ضباط وضباط صف وجنود خلال تواجدهم بالقوات المسلحة وتعتبر من اهم المنافسات الرياضية العسكرية فى العالم والمعيار الحقيقى لمعرفة مستوى التدريب القتالى لاية وحدة من وحدات القوات المسلحة . (١٠:٢١)

ثانيا : خماسى العاب القوى :

خماسى العاب القوى : وقد تضمن مهارات العاب القوى وسمى بالمسابقات المركبة وقد بدأت ثلاثيا فى اول بطولة عالم سنة ١٩٣٠ وتكون من مسابقات (١٠٠م عدو ، وثب على ، رمى الرمح) بعد ذلك اقرها اتحاد العاب القوى الدولى مسابقة خماسية وحددت مسابقاتها وهى (٢٠٠ متر عدو ، ٨٠م حواجز ، وثب طويل ، وثب على ، دفع الجلة) ثم تطورت اللعبة بعد ذلك عام ١٩٧٧ / ١٩٨٠ الى سباعيات تتكون من (١٠٠٠٠ جرى ، دفع الجلة ، وثب على ٢٠٠م عدو ، وثب طويل ، رمى الرمح ، ٨٠٠م) .

ثالثا : الخماسى الحديث :

الخماسى الحديث هى لعبة الرياضى المتكامل حيث ان ممارستها يجب ان يكون على درجة عالية جدا من الكفاءة البدنية والفنية ليتمكن من اتقان خمس لعبات مختلفة تحتويها رياضة الخماسى الحديث فهذه الرياضة يحدد فيها الفائز بالنقاط التى يحصل عليها فى مسابقات السباحة واختراق الضاحية والمبارزة والفروسية والرماية (٣ : ٥)

- السباحة : يؤدى اللاعب سباحة لمسافة ٣٠٠م فى حمام طوله ٢٥ او ٥٠ مترا فى ماء عذب او مالح وفى درجة حراره بين ٢٣ - ٢٥ .

- **اختراق الضاحية :** يؤدي اللاعب مسابقة اختراق الضاحية بالجرى لمسافة ٣ كيلومترات على أرض غير ممهدة ويحدد طريق السباق بشرط على الجانبين كما توضع علامة كيلو مترية عند كل كيلومتر .
- **السلاح :** يتقابل اللاعب مع جميع اللاعبين في لمسة واحدة لكل منهم ولا تحتسب اللمسة المزدوجة اثناء اللعب ، زمن المباراة ثلاث دقائق ويخطر اللاعبان بعد مضي دقيقتان ببقاء دقيقة واحدة. واذ ما انتهى الوقت المحدد دون فوز احدهما تحسب الخسارة لكليهما .
- **الرماية :** يؤدي اللاعب مسابقة الرماية باستخدام طبنجة عيار ٢٢ مم لمسافة ٢٥ م على هدف متحرك امام اللاعب لمدة ثلاث ثوان وبين كل مرة واخرى ٧ ثوان ويطلق اللاعب خلال البطولة عشرون طلقة على اربعة مجموعات منفصلة بخلاف مجموعة من خمسة طلقات للتسخين قبل المجموعات المحتسبة .
- **الفروسية :** يلتزم كل لاعب بأداء عرض قفز لعدد ١٥ حاجز على مسافة ٦٠٠م بسرعة ٣٥٠م / دقيقة على جواد غير معروف لدية يتم اختياره بالقرعه . (٣ : ٧-٨)
- **وتعتقد الباحثة ان صفة الحداثة التي يتصف بها الخماسي الحديث ترجع الى قرب عهد دخوله الى جمهورية مصر العربية حيث تكون الاتحاد المصري للخماسي الحديث عام ١٩٧٥م وتم اشهاره ١٩٧٦م . ولما كانت الالعاب المركبة التي يتكون منها الخماسي الحديث في حاجة الى مهارات بدنية عالية ، فقد قام الاتحاد بوضع نظام لتقسيم الخماسي الى مراحل تؤهل كل مرحلة منها الى المرحلة التي تليها وذلك على النحو التالي:-**
يبدأ الناشئون من سن ١٢ سنة بالتدريب على مهارتين فقط من المهارات الخمسة هما الجرى والسباحة وتسمى هذه المرحلة بالثنائي

الحديث وتعتبر المرحلة التأهيلية الاولى فى الخماسى الحديث حيث يتدرب خلالها الناشئ على مهارتى الجرى ١٠٠٠ م . وسباحة الزحف ١٠٠ م وتتاح له دخول مسابقات الثنائى الحديث حتى اذا محقق المستوى الذى يؤهله الى المرحلة التى تليها وهى الثلاثى الحديث . يبدأ فى ممارسة لعبة السلاح الى جانب الجرى والسباحة التى تتزايد مسافتهما فى الثلاثى ويتاح له دخول مسابقات الثلاثى وينتقل بعد ذلك الى الرباعى الحديث حيث تضاف لعبة الرماية الى الالعاب سالفة الذكر ، ثم ينتقل بعد ذلك الى الخماسى وتضاف لعبة الفروسية الى الالعاب الاربعة السابقة ليصل بذلك الى الخماسى الحديث .

ومما سبق يتضح ان الخماسى الحديث لعبة مركبة من عدة مهارات تختلف فى طبيعتها ، وتحتاج الى قدر كبير من المران والتدريب والتعرف على اهم الصفات البدنية التى يمكن تنميتها حتى يجتاز اللاعب المراحل المختلفة ويصل الى الاداء الامثل فى كل منها على حده ويعتبر الجرى والسباحة هما المحورين الاساسيين المكونين للثنائى الحديث كما انهما المهارتين اللتين تدور حولها الدراسة الحالية ومهارتى الجرى والسباحة هما من المهارات التى يتطلب ادائها القدرة على بذل جهد بدنى كبير فى اقصر وقت ممكن مما جعل التحمل بنوعية العضلى والدورى التنفسى من اهم الصفات البدنية التى يجب تنميتها للوصول باللاعب الى المستوى الذى يؤهله بدنيا وفسولوجيا للخوض فى هذه المهارات حتى يكون لاعب خماسى متميز (١٨ : ٦٦)

ويرى بعض الباحثين ان التحمل خاصية تتضمن فى طياتها صعوبة بالغة ، لانها ترتبط بظاهرة معقدة هى ظاهرة التعب وفى ضوء ذلك يرون ان التحمل فى مفهومه العام هو القدرة على مقاومة التعب او القدرة على

سرعة استعادة الشفاء وعوده الفرد الى حالته الطبيعية بعد بذل مجهود (١٧ : ١٢٦ - ١٢٧) .

ويعتبر التحمل بنوعيه العضلى والدورى التنفس من الصفات البدنية التى يمكن تنميتها عن طريق التدريب المكثف والمنتظم .

وقد اشارت نتائج ابحاث ودراسات كل من "صباح فاروو" مرفت الطرانس " وعنايات لبيب " و"عايدة السيد " و"الهام عبد العظيم "

ان التدريب المنتظم المقنن قد ادى الى تنمية التحمل العضلى والدورى التنفس مما ادى الى تحسين المستوى الرقوى فى الالعاب المختارة

اهمية البحث والحاجة اليه :

ترجع اهمية هذا البحث الى ندرة أو إنعدام الابحاث التى اجريت فى مجال الخماسى الحديث او احد مراحلة وخلو المكتبة العربية بل الاتحاد المصرى للخماسى الحديث من المعلومات والبيانات التى قد تفيد الباحثين فى التعرف على هذه اللعبة ومراحلها .

وقد تعرفت عليها الباحثة من خلال الفرصة التى اتاحت لها للاشراف على تدريب الثنائى الحديث بنادى مدينة نصر ، فقد لاحظت ان الناشئين المشتركين فى هذا الثنائى تظهر عليهم علامات التعب بعد فترة قصيرة من التدريب على اى من المهارتين المكونتين للثنائى وهما الجرى ١٠٠٠م وسباحة الزحف ١٠٠م ، مما دعاها الى البحث عن أقصر طرق التدريب التى يمكن من خلالها رفع الكفاءة البدنية والفسىولوجية لهؤلاء الناشئين .

وقد اوضحت القراءات النظرية التى قامت بها الباحثة ان ظهور علامات التعب قد يرجع الى عدم كفاءة الجهازين العضلى والدورى التنفسى ولما

اشار اليه العلماء والباحثين من ان تنمية التحمل بنوعية يعد احد العوامل الرئيسية للفوز فى الرياضات لانه يعنى قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا طوال فترة المنافسة . مما دعى الباحثة الى وضع برنامج تدريبات بالحبل لتنمية التحمل بنوعية العضلى والدورى التنفسى للتعرف على تأثير ذلك على المستوى الرقوى للاعبى الثانى الحديث .

اهداف البحث:

- تهدف هذه الدراسة الى وضع برنامج تدريبي مقترح للتعرف على :-
١. تأثير البرنامج المقترح على تنمية التحمل العضلى .
 ٢. تأثير البرنامج المقترح على تنمية التحمل الدورى التنفسى .
 ٣. تأثير تنمية التحمل بنوعية على المستوى الرقوى للاعبى الثانى الحديث.
 ٤. التفاوت فى نسب التحسن بين التحمل العضلى والتحمل الدورى التنفسى والمستوى الرقوى لمهارتى الجرى والسباحه .

فروض البحث :

١. للبرنامج المقترح تأثير ايجابى على تنمية التحمل العضلى
٢. للبرنامج المقترح تأثير ايجابى على تنمية التحمل الدورى التنفسى.
٣. لتنمية التحمل بنوعية العضلى والدورى التنفسى تأثير ايجابى على رفع المستوى الرقوى للاعبى الثانى الحديث .
٤. هناك تفاوت فى نسب التحسن بين التحمل العضلى والدورى التنفسى ونسب التحسن فى المستوى الرقوى لمهارتى الجرى والسباحة .

التعريف بالمصطلحات :

يهدف هذا الجزء الى تحديد وتعريف بعض المصطلحات المرتبطة بموضوع البحث والذي يخدم كل منها جانباً من جوانب هذه الدراسة .

الخماسى الحديث :

هو نشاط رياضى مركب يضم خمسة ألعاب مقسمة الى أربعة مراحل الاولى الجرى والسباحة والثانية الجرى والسباحة والمبارزة والثالثة الجرى والسباحة والمبارزة والرماية والمرحلة الرابعة يضاف اليهم الفروسية (تعريف اجرائى) .

الثنائى الحديث :

هو المرحلة التأهيلية الاولى للعبة الخماسى الحديث ويضم مهارتى الجرى مسافة ١٠٠٠م والسباحة مسافة ١٠٠م (تعريف اجرائى)

المستوى الرقمى :

النتيجة النهائية للقياس بالرقم التى يصل اليها اللاعب بعد اداء المهارة او المهارات المختلفة التى يقوم بها (تعريف اجرائى)

Muscular Endurance : التحمل العضلى :

يعرفه " هارة" بأنه :- القدرة على مقاومة التعب اثناء المجهود الدائم الذى يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية فى بعض اجزاءه او مكوناته" كما عرفه "كلارك" بأنه " المقدرة على الاستمرار فى القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى" (١٤ : ١٩٠)

ويعرفه "لارسون" "larson" و "يوكم" "yocom" بأنه "قدرة لفرد على الاستمرار فى بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعة العضلية" .

(٢٠ : ٢٨٢)

وتستخلص الباحثة من التعريفات السابقة تعريفاً إجرائياً للتحمل العضلى بأنه " قدرة عضلات الفرد على القيام بمجهود عضلى ضد مقاومة محدودة لفترات طويلة " . (تعريف إجرائى)

التحمل الدورى التنفسى:-

يعرفه "هاره" بأنه " قدرة الاجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة * اثناء النشاط البدنى " .

ويعرفه " كلارك " بكونه " استمرار المجموعات العضلية الكبيرة فى العمل مدة طويلة مما يستلزم توافق عمل الجهازين الدورى والتنفسى لمواءمة النشاط " (١٤ : ١٩)

ويعرفه محمد صبحى حسانين بكونه : "كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها فى العمل لفترات طويلة " (٢٠ : ٢٩٨)

وتعرفة الباحثة بكونه " قدرة الجهازين الدورى والتنفسى على امداد العضلات بالطاقة اللازمة التى تمكنها من المحافظة على معدل ثابت من الاداء طوال فترة المنافسة " . (تعريف إجرائى)