

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مقدمة البحث.
- مشكلة البحث وأهميته.
- أهداف البحث.
- فروض البحث.
- المصطلحات.

مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة المتفجرة على مستوى الأداء لدى ممارسي رياضة المبارزة
— مقدمة البحث:

تعتبر رياضة المبارزة من الرياضات الفردية المتميزة في طبيعتها عن كثير من الرياضات الأخرى.

حيث يذكر عباس الرملى (١٩٩٣) عن ويرك وانيـن Wyrick Waneen أنها رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كلاً منهما الوصول إلى هدف المنافس بتسجيل لمسة قبل أن تسجل عليه من خلال استخدام الذراع المسلحة حاملة السيف. (١٣:٣١)

ولما كانت الكفاءة البدنية ركن أساسى فى إعداد الأبطال حيث يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن الكفاءة البدنية هى حالة التكيف البيولوجى التى تحدث فى أجهزة جسم الرياضي تحت تأثير التدريب والتى تتضح فى تحسين مستوى الأداء البدنى. (٣٤:٥٠)

والعديد من المتخصصين فى رياضة المبارزة مثل كروسنيور Crosn.f.r و عباس الرملى (١٩٩٣) يولون أهمية كبيرة لسرعة أداء حركات المبارزة. (٣٦:٣١) (٤٢:٧٧)

ويذكر إبراهيم نبيل (١٩٩٨) أن السرعة تعتبر من أحد المؤشرات الرئيسية التى تؤثر على ايجابية أداء حركات المبارزة بصفة خاصة وعليه يجب أن تتميز حركات هذه الرياضة بالأداء السريع. (٤٢:٢)

ويضيف السيد عبد المقصود (١٩٩٧) أن المبارز بدون السرعة لا يستطيع الفوز فى أى منازلة كما أن سرعة حركات الرجلين تمكن المبارز من الوصول إلى منافسه فجأة وبسرعة. (١٩:٩)

لذا يؤكد إبراهيم نبيل (١٩٩٨) أن المبارز يجب أن يكون قادراً على سرعة الحركة سواء كان هدفه التقدم إلى الأمام أو التقهقر إلى الخلف أو الطعن المسبوق بالوثب وكذا سرعة حركات الذراع المسلحة فى الدفاع والرد وحركات الهجوم على نصل المنافس والمسكات النصلية. (٢٣:٢)

ويذكر سمير الفقى و رمزى الطنبولى (١٩٩٣) بالاتفاق مع جنسين و فيشر Jensen & Fisher على إمكانية تنمية السرعة إما بتحسين القوة الإيجابية (من خلال تنمية سرعة الانقباض العضلى — القوة العضلية — التوافق العضلى) أو بتقليل القوة السلبية أى بالتخلص من الحركات غير ضرورية فى الأداء الحركى وتقليل المقومات الخارجية

(الاحتكاك – القصور الذاتى – المقومات الداخلية – تجنب مدى حركة المفاصل). وإما بتحسين القوة الإيجابية: وتحسين القوة الإيجابية عن طريق تنمية القوة المميزة بالسرعة تعطى نتائج جيدة مقارنة بالاتجاهات الأخرى. (٢١:٢٢) (٨٣:٨٩)

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٥) أن هناك أساليب متعددة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل استخدام البار والأثقال أو التدريب البليومتري أو أسلوب المقاومات المتغيرة وأن البار والأثقال شئ ضرورى لتنمية القوة المميزة بالسرعة. (٣٦:٥٢) .

هذا ويقترح الباحث نظام شريط المقاومات المتغيرة كأسلوب لتنمية القوة المتفجرة عن طريق استخدام مجموعة من الشرائط المطاطية مختلفة الطول ودرجة المقاومة.

لذا سيقوم الباحث بالمقارنة بين تلك الأساليب المتنوعة لتنمية القوة المتفجرة وذلك لمعرفة أثرها على مستوى الأداء المهارى لممارسي رياضة المبارزة.

— مشكلة البحث وأهميته:

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرّب للمبارزة ومن خلال الاعتماد على العديد من المراجع العلمية مثل إبراهيم نبيل (١٩٩٨) ، عباس الرملى (١٩٩٣) ، عمرو السكرى (١٩٩٣) وجد الباحث أن هناك تنوع فى أساليب تنمية القوة المتفجرة وأن هذه الأساليب المتنوعة تؤدى بمعزل عن الأداء ومن خلال دراسة استطلاعية قام بها الباحث لمسح آراء مدربي المبارزة اكتشف أن هناك ضعف عام فى مستوى القوة المتفجرة للاعبين المبارزة ، كما دلت هذه الدراسة على اتباع البعض الأسلوب النمطى التقليدى (تحركات الرجلين Foot Work) . المرفق رقم (٨) (٣٨:٢) (١٣:٣١) (١٨:٤٤)

لذا أراد الباحث عمل مقارنة لاستخدام أساليب تنمية القوة المتفجرة للمبارزين على أن تكون التمرينات المستخدمة فى كل أسلوب فى نفس اتجاه الأداء نفس مسارات الحركة للمهارات الأساسية فى السلاح.

وقام الباحث بمسح شامل للدراسات السابقة فى المبارزة فلم يجد أي منها قد تطرق إلى دراسة مقارنة تأثير أساليب تنمية القوة المتفجرة على مستوى الأداء.

كل هذا دعى الباحث إلى القيام بمثل هذه الدراسة وهى عبارة عن مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة المتفجرة على مستوى الأداء لدى ممارسي رياضة المبارزة.

— أهداف البحث:

- [١] التعرف على تأثير التدريب البليومتري على القوة المتفجرة ومستوى الأداء المهارى للمبارزين.
- [٢] التعرف على تأثير استخدام شريط المقاومات على تنمية القوة المتفجرة ومستوى الأداء المهارى للمبارزين.
- [٣] التعرف على تأثير استخدام (جاكيت الأتقال وأتقال الذراعين والرجلين وشريط المقاومات) معاً على القوة المتفجرة ومستوى الأداء المهارى للمبارزين.

— فروض البحث:

- [١] توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الأولى (باستخدام التدريب البليومتري) لصالح القياس البعدى فى القوة المتفجرة.
- [٢] توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثانية (باستخدام طريقة التدريب التقليدى) لصالح القياس البعدى فى القوة المتفجرة.
- [٣] توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثالثة (باستخدام الأستك المطاطى والأتقال) لصالح القياس البعدى فى القوة المتفجرة.
- [٤] توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الرابعة (باستخدام الأستك المطاطى فقط) لصالح القياس البعدى فى القوة المتفجرة.
- [٥] توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعات الأربعة فى القوة المتفجرة وهذه الفروق لصالح المجموعة الثالثة (الأستك + الأتقال).
- [٦] توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلىة والبعدية للمجموعات الأربعة على مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.
- [٧] توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لمتغيرات البحث البدنية (القوة المتفجرة) وكذلك مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة الثالثة (الأستك والأتقال).

— المصطلحات:

• المبارزة (Fencing (L'escrimm) :

يذكر إبراهيم نبيل (١٩٩٣): أنها عبارة عن نزال شريف بين فردين كلاً منهما ضد الآخر بالواجهة الأمامية بالسيوف يتبادلان بها الكر ، الفر ، الهجوم والدفاع. كل يحاول أن يلامس بالوخز أو بالضرب بنصل سيفه الهدف المحدد قانوناً على سطح جسم المنافس تبعاً لنوع السلاح داخل حدود الملعب المحدد قانوناً. (٣٧:٣١)

• القدرة العضلية Explosive Power :

- يعرفها عبد العزيز النمر (١٩٨٩) على: أنها القدرة على إطلاق قوة في لحظة زمنية معينة ، أى أن إطلاق القوة يتضمن كلاً من القوة العضلية وسرعة الانقباض العضلي.

(٢٢:٣٣)

- يرى بارو Barobord (١٩٩٠): أنها تعنى استطاعة الفرد على إخراج أقصى قوة من العضلة في أقل زمن ممكن.

(٤٢:٧١)

- يعرفها محمد صبحى حساين (١٩٩٥) على: أنها القدرة على إخراج قوة كبيرة بسرعة عالية.

(٧٩:٥٤).

• التدريب البليومتري Plyometric Training :

"Plyo" تعنى الزيادة — "Metric" تعنى المقاسة وهى من أصل لاتينى تعنى الزيادة المقاسة.

- يذكر عبد العزيز النمر (١٩٩٦): أن التدريب البليومتري مصطلح يطلق لوصف التدريبات التى تتمى القدرة العضلية المتفجرة أو قدرة العمل العضلي اللاهوائى.

(٣٢:٣٤)

• أشرطة المقاومات المتغيرة:

يذكر إيهاب مفرح (١٩٩٣) أنها: مجموعة من الأشرطة المطاطية التى تتمتع بدرجات مقاومة ومتفاوتة ولها أطوال مختلفة ويمكن أن تثبت بالحائط وفى جسم اللاعب وتستخدم لتنمية القوة المتفجرة.

(٢٣:١٢)

• جاكيت الأثقال Weight Jacket :

يعرفه رمزى الطنبولى (١٩٩٣) أنه: عبارة عن جاكيت صمم من قماش الخيام به جيوب موزعة طولياً على الصدر والظهر وبه أربطة جانبية للتنشيت. توضع أثقال رملية بالجيوب. شكلى رقم (٦،٧)

(١٦:٢٢)

• أثقال الذراعين والرجلين:

يذكر عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١) أنها: عبارة عن أكياس بها برادة حديدية ومصممة بحيث توزع البرادة على أجزائها دون تراكم فى جزء واحد حتى تسمح بأخذ شكل المكان التى تثبت فيه ومزودة بأشرطة ولاصق للتثبيت. أشكال رقم (١،٢،٣). (٣٣:٤٣)

• مستوى الأداء:

هو عبارة عن معرفة المستوى الفعلى للأداء المركب لبعض مهارات المبارزة من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين. مرفق رقم (٢)

مهارات البحث هى:

- ١- وقفة الاستعداد
- ٢- التقدم للأمام
- ٣- الوخز .
- ٤- التلاحم.
- ٥- الدفاع الجانبي:
- ٦- الدفاع الدائرى.
- ٧- الرد البسيط .
- ٨- زمن الاستجابة الحركية.
- ٩- مستوى أداء المهارة المختارة
- ١٠- مستوى أداء الهجوم .
- ١١- مستوى أداء الدفاع.