

الفصل الأول

- المقدمة
- مشكلة البحث وأهميته
- هدف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث

مقدمة و مشكلة البحث:

تحتل رياضة السباحة كأحد أنواع الرياضات المائية أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى التي ظهر مقدار التقدم الكبير فيها في السنوات الأخيرة حيث يتوالى تحطيم الأرقام القياسية اطرق السباحة فى البطولات الدولية عاما بعد عام . (٣:٢٧)

ويشير عصام عبد الحميد (٢٠٠٠) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويتأمل تلك الأداءات يدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد و صياغة و تطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات و ما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه هذا الهدف المنشود.(١٤:٣٥)

كماذكر سيد عبد المقصود (١٩٩٧) أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول باللاعب لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى الإنجاز باعتبار أن الإنجاز هو محور العملية التدريبية. (٣٣:٨)

ويتفق كلا من براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦)، و ايبن ووتس and Eben watts (٢٠٠٠) على أن التدريب المركب يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي فقد اشارت نتائج العديد من الدراسات العلمية فى مجال تدريب الانشطة الرياضية المختلفة أن التدرجات المركبة من أفضل التدرجات المستخدمة حيث يتم من خلالها الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدرجات البليومترك.(٣٦٠:٦٣)(٤٦:٧٤)

ويعرف دونالد شو Donald chu (١٩٩٨ م) أن التدريب المركب complex training يعتبر أحد أنماط التدريب الرئيسية للرياضيين والذي يستخدم فيه تدريبات الأثقال البليومترية داخل نفس الوحدة التدريبية.(٤٢:٧٠) ويتكون من :

- التدريب الفردى individual training : يستخدم فيه تدريبات الأثقال فقط أو تدريبات البليومترك فقط .
- تدريب المجموعة (الزوجى) combined training : يستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومترك على مدار وحدتين تدريبيتين منفصلتين .
- التدريب المركب complex training : يستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومترك فى نفس الوحدة التدريبية.
- التدريب الدائرى المركب complex circuit exercises : يستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومترك داخل محطات تدريبية . (٥ : ٧٠)

وطبقا لما أوضحه Ebben and Wattes (٢٠٠٠) من ان التدريب المركب هو احد تدريبات الجهاز العصبى العضلى للحصول على اقصى قدرة يمكن انتاجها ،لزيادة الحد الاقصى للالياف العضلية السريعة المشاركة .ويستخدم فيه تدريبات الانتقال عالية الشدة التى تعمل على زيادة استثارة الاعصاب المحركةوبالتالى زيادة القوة والتى من الممكن توفر افضل حالات التدريب للتدرجات البليومترية التابعة لها .بالاضافة الى درجة التعب المرتبط بتدرجات الانتقال عالية الشدة يمكن ان يجبر المزيد من الوحدات الحركية بالعضلة ان تشارك اثناء مرحلة التدريب البليومترى، بهدف تحسين حالة التدريب.(١٢:٧٤)

يذكر طلحة حسام الدين و آخرون (١٩٩٧) أن العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين مختلفين يكون التدريب مركباً، و قد أطلق على التدريب باستخدام الأثقال والبليومترك في الوحدة التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب، و هذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق تحميل عالي يفوق ما يسمح به التدريب البليومتري منفرداً و بالتالي تساعد على اخراج أكبر قدر ممكن من القدرة.(٩٠:٢٢)

وقد اتفق إيبين William Ebben (2002) ، ودونالد شو Donald chu (1996) عن فيرخوشانسكى Verkhoshansky (1966) على ان بداية استخدام التدريب المركب ترجع الى ما قبل الثمانينات عندما وصف اداء التمرينات المتحدة مع بعضها في ضوء مبدأ تطوير القدرات البدنية بأنها تحقق هدفها نتيجة استثارة المراكز العصبية في الجهاز العصبى المركزى كما قام فليك وكونتر Fleck & Kontor (1986) بتقديم تقريراً لما اكّد عليه فيرخوشانسكى الى معهد موسكو الرياضى لاستخدام وتطبيق التدريب المركب على الرياضيين السوفييت ، وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد.

واشار الى اهتمام المدربين ومتخصصى الرياضة الاوروبيين بتطوير التدريب المركب بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الانتقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم shock training التى تعرف باسم تدريبات البليومتريك، واصبح يستخدم على نطاق واسع فى اوروبا الغربية عام ١٩٩٥. (٢٣:٩٣)(٦٣:٦٩)

كما يرى داني أوديل Danny O'Dell (٢٠٠٧) أن برامج التدريب المركب يمكن أن يؤدي من خلال ثلاث مراحل تدريب هي:-

- مرحلة التدريبي العام General Phase:- على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدي جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء ٦٠ ث/مجموعة و يتبعها ٣ ق راحة قبل أداء تدريبات البليومتريك مع فترة استعادة استشفاء ٩٠ ث/مجموعة.
- مرحلة التدريبي النوعي Special Phase:- على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدي تدريبات البليومتريك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، و يؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومتريك بفترة راحة ٣ ق بين المجموعات ومراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال و البليومتريك) ويطلق على المجموعتين معاً اسم السلسلة.
- مرحلة التدريب التنافسي Competition Phase:- و هو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائياً و زيادة فترة الراحة إلى ٥ دقائق بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة بليومتريك). (٥٩:٧١)

وتشير خيرية السكرى ومحمد بريقع (٢٠٠٩) الى أن التدريب البليومتري يعنى "تدريبات الوثب التى تربط بين حركات القوة والسرعة لانتاج القدرة ،(القوة المميزة بالسرعة). ويعنى مصطلح البليومتريك درجة اكبر من القياس (بليو: أكثر أودرجة اكبر) ،(مترى:القياس). (٤٠:١٥)

و يؤكد علي طلعت (٢٠٠٣) أن التدريب البليومتري يتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة و تنمية سرعة الاستجابة للعضلة و تحسين كفاءة الممرات العصبية لتطوير عمل الالياف العضلية حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية.(٤٢٤:٢٧)

ويذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) أن التدريب بالأثقال يعتبر من وسائل التدريب المؤثرة ايجابيا و التي تهدف إلى إكساب الفرد القدرات البدنية و الحركية المختلفة لذا يستخدمه معظم الرياضيين في فترة الإعداد لمختلف الأنشطة الرياضية و يشمل تمارين منظمة لمجموعات عضلية مختلفة باستخدام أثقال متنوعة الأوزان.(٣٤:٣١)

وتعرف خيرية السكري ،ومحمد بريقع (٢٠٠٩) القدرة بأنها " اخراج أقصى قوة فى العضلة او العضلات فى اقل زمن ممكن ،وتتضمن مزيدا من القوة القصوى ،والسرعة القصوى فى اطار حركى توافقى (٥٤:١٥)

كما عرفها محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤) عن لارسون Larson ويوكم yokm :القدرة العضلية بأنها " القدرة على اخراج أقصى قوة فى أقصر وقت " ، بينما السرعة السرعة هى قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد فى اقصر مدة أو وحدة زمنية . (٤٧ : ٣٠٣)

ويعرفها هارا بكونها "قدرة الفرد فى التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ، وهى عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة". (٤٧ : ٢٩١ ، ٣٠٣)

لذلك يذكر عزت الهوارى (٢٠٠٣) نقلا عن ماجليشو (١٩٩٣) أن البحوث والدراسات العلمية أشارت الى ان السباحين ذوى القدرة العضلية هم الاسرع فى السباحة وان المكونات الرئيسية للقدرة هى القوة العضلية والسرعة ويلعب كلا منهم دورا هاما بالتساوى فى الوصول الى درجة عالية من القدرة لذا كانت القوة العضلية للسباح دائما تمثل مصدرا أساسيا للقوى المحركة وان اختلفت نوعية القوة واتجاه عملها وفقا لخصوصية طريقة الاداء الفنية لكل طريقة من طرق السباحة الاربعة .

(٣٨٩ : ٨٤) (٣٨٩ : ٣٣)

كما ذكر مجدى شكرى (٢٠٠٠) على ان اغلب المراجع الاجنبية والعربية فى مجال السباحة قد اتفقت على صفات القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة هى اهم الصفات المرتبطة بالنشاط وأن تنمية القوة العضلية والمرونة يتطلب أداء تدرجاتها خارج الماء لسهولة عمليات التقنين للأحمال وكذلك القياس والتقويم. (١٢٣:٥٢)

ويشير ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤) الى أن القوة العضلية احتلت مكانة هامة ضمن برامج سباحى المستويات العليا فى مختلف دول العالم .(٣٢:١)

لذلك يرى على البيك (١٩٩٧) أن القوة العضلية أساس القدرة على الحركة و هي لازمة لإظهار العديد من الصفات البدنية الأخرى إلى جانب أنها أساسية لإظهار الأداء المهارى بصورة جيدة.(٢٤: ١٠٧)

يعرف مفتى ابراهيم حماد(٢٠٠١) القوة العضلية " بأنها المقدرة او التوتر التى تستطيع عضلة او مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة فى أقصى انقباض ارادى واحد لها" . (١٧٧:٥٥)

ويعرف بارو Barrou ومك جى McGee نقلا عن محمد صبحى حسنين(٢٠٠٤) " التحمل" على أنه قدرة المجموعة العضلية الكبيرة على الاستمرار فى عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا والتي تتطلب تكيف الجهازين الدورى والتنفسى لهذا النشاط .(٢٤٣:٤٧)

و يشير مجدى شكرى (٢٠٠٠) أن السباحة بمختلف أنواعها ومسافاتهما من أكثر الرياضات التى تحتاج الى صفة المرونة ،حيث يتأسس عليها الوصول الى الاداء الحركى الصحيح style وخاصة فى حركات الذراعين فى طرق السباحة المختلفة .(١٦٧: ٥٢)

مما سبق وبناءً على ما أوضحتها المراجع العلمية والدراسات يتأكد لنا أهمية القوة المميزة بالسرعة فى سباحة المسافات القصيرة .

ومن خلال عمل الباحث كمحاضر فى قسم التربية البدنية والرياضة بالكلية الجامعية للعلوم المهنية والتطبيقية بغزة فلسطين، وعضوا فى الاتحاد الفلسطينى للسباحة والرياضات المائية ، وأثناء متابعته لبطولات الاندية المحلية بمدينة غزة التى يشرف عليها الاتحاد الفلسطينى للسباحة لوحظ انخفاض الارقام المسجلة للسباحين فى مدينة غزة خاصة فى سباحة المسافات القصيرة مقارنة بمستوى السباحين فى البطولات العربية ، مما دعا الباحث الى البحث وفى محاولة الارتقاء بالمستوى الرقمى لسباحى ٥٠ م حرة بمدينة غزة فى ضوء تطوير القوة المميزة بالسرعة.

وعلى ذلك فقد تحددت مشكلة الدراسة حول انخفاض المستوى الرقمى لسباحى أندية غزة للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة ، الامر الذى دعا الباحث لوضع برنامج تدريبى باستخدام اسلوب التدريب المركب والذى يعتبر احد طرق التدريب الحديثة فى مجال السباحة وذلك للنتائج الناجحة التى تناولتها دراسات عديدة سابقة فى المجال على تحسين القوة المميزة بالسرعة والاداء المهارى للسباحين عينة الدراسة .

هدف البحث:

يهدف الى تأثير برنامج التدريب المركب على تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة بدولة فلسطين وينبثق منه :

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- قوة عضلات البطن .
- تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المركب على القوة المميزة بالسرعة لسباحي ٥٠ حرة .
- العلاقة المرتبطة بين تحسن القوة المميزة بالسرعة و المستوى الرقعى لسباحي ٥٠ حرة للمرحلة السنية ١٤-١٦ سنة .

فروض البحث:

- ١- هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى و لصالح للقياس البعدي.
- ٢- هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى و لصالح القياس البعدي .
- ٣- هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى في القياس البعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة:

التدريب المركب Complex Training:

"هو أحد أنماط التدريب الذي تستخدم فيه تدريبات الأثقال و البليومترى معاً في نفس الوحدة التدريبية" .

(٤٢:٨١)

التدريب بالأثقال Weight Training :

"هو عبارة عن برنامج للتمرينات يؤدي بالأثقال الحرة أو بماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القوة العضلية و التحمل العضلي و القدرة العضلية والمرونة " . (٦ : ٥)

التدريب البليومتري Plyometric Training :

" هو نوع من التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة " . (٣٦ : ١١٤)