الفصـــــــل الثـــــانـــــــي

- القراءات النظرية والدراسات السابقة :
- أولا : القراءات النظرية :
  - التدريبات الارضية
  - القوة العضلية
  - القوة المميزة بالسرعة
  - السرعة
  - التدريب المركب
- ثانيا : الدراسات السابقة :
  - الدراسات العربية
  - الدراسات الاجنبية
  - التعليق على الدراسات
  - الاستفادة من الدراسات

obeikandl.com

التدريبات الأرضية في السباحة :

تعتبر التدريبات الارضية جزاءا مهما جدا فى برامج تدريب السباحين من اجل تطوير القدرات البدنية والارتقاء بالمستوى الفنى وتحسين المستوى الرقمى .

حيث اشارت المنظمة الامريكية لمدربى السباحة (١٩٨٩) من اجل الوصول بالسباح الى المستوى العالى ، يجب ان تنمى القدرات البدنية ، وذلك باستخدام طرق ووسائل التدريب المتنوعة ، ليس فقط داخل الماء ، ولكن خارجه ايضا .(٦١: ٧٨)

لهذا يؤكد على البيك (١٩٨٤) أن التدريبات الارضية تعتبر ضرورية اذ انها تؤدى فى ظروف تسمح للسباح فى كثير من الاحيان أن يؤدى بعض الواجبات التدريبية بصورة أكثر من حيث السرعة ومستوى التقدم للصفات التى يريد المدرب أن يكسبها له. (٢٥ :٤١)

ويوضح عصام حلمى (١٩٨٠) أنه يجب على السباح أداء التدريبات الأرضية لتنمية كل من القوة ، و السرعة ، والتحمل ، والمرونة (٣٦ :١٢٧) .

ويتفق محمد حسن (٢٠٠٢) مع كونسلمان (١٩٧٨)الى أن خطط التدريب لسباحى المستويات العليا سواء كانت خطة سنوية او خطة متعددة السنوات من اتجاهين اساسيين للعمل التدريبى الذى يبنى فى ضوء الاحمال التدريبية اللازمة لتطوير الاداء والانجاز الرقمى فى السباحة وهما التدريبات داخل الماء والتدريبات الارضية او الجافة .مما يؤكد أنه لتكامل البرنامج التدريبى لابد من استخدام التدريبات الارضية لبناء القوة والتحمل

(٣٩: ١٧)(٦٧:٢٧٧،٢٨١)

ويذكر باومان (١٩٩٠) ان برنامج التدريب الناجح للمستويات العليا والذى يؤدى للارتفاع بمستوى السباح يحتوى على خمس عوامل اساسية هما تنمية الاتجاه العقلى للتدريب، والمنافسة ، ودعم وتحسين الاداء الفنى للسباح ، تنمية التحمل والتدريب الخاص بسرعة خطوة المنافسة ، والاهتمام بتدريبات القوة والقدرة . (٦٢: ١٠٢)

كما يوضح محمد حسن (٢٠٠٢) أنه على الرغم من ان السباحة فى حد ذاتها تعتبر احدى وسائل الاعداد البدنى للسباح الا ان السباحة وحدها غير كافية للاعداد الحديث متعدد الجوانب الخاص بالسباح ويوضح انه عمليا لابد ان يستخدم اثناء اعداد السباح نظاما من التدريبات البدنية ذات الجوانب المتعددة على الارض وهذا ما يسمى بالتدريب الارضي . (٣٩ : ١٨)

openkandi.com

ويؤكد ماجليشو (١٩٨٢) أن القوة العضلية والمرونة كانت ولفترة طويلة من أهم العوامل فـــى برنـــامج تدريب السباحين الارضى (٨٧ : ٤٠٤).

كما وضح ابو العلا عبد الفتاح(١٩٩٤) ان القوة العضلية احتلت مكانة مهمة ضـــمن بـــرامج ســـباحى المستويات العليا فى دول العالم ،ويصل حجم تدريبات القوة والتحمل العضلى خلال السنة حـــوالى ٢٠٠-٣٠٠ ساعة ، موزعة بين التدريب الارضى والماء للمستويات العليا . وأن الاعداد البدنى أصبح فى الاونة الاخيـــرة يشغل نسبة كبيرة ضمن محتويات البرنامج التدريبى العام حيث تصل هذه النسبة مـــن ١٥-٣٠% مـــن زمـــن التدريب لدى أقوى سباحى العالم (١ :٢٣٠،٢٢٥) .

ويشير على البيك (١٩٨٤) الى أن متوسط حجم التدريبات الارضية للمراحل من ٧-١٥ سنة ٣٠% - ٣٣% من الحجم العام للحمل التدريبى كما يتراوح حجم الحمل الارضى نسبة ٣٠- ٣٢% من مجمـــوع حجـــم الحمل العام لاعداد سباحى الدرجة الاولى.

وذكر أن حجم التدريب يعنى المسافات والأزمنة التى تستغرقها الاحمال التدريبية التى يتلقاها الســـباح أثناء التدريب خلال فترة محددة ونود هنا ان نوضح أنه على الرغم من أن السباحة فى حد ذاتها تعتبر احـــدى وسائل الاعداد البدنى للسباح الا ان السباحة وحدها غير كافية للاعداد الحديث متعدد الجوانب الخاص بالســـباح ويوضح أنه عمليا لابد وأن يستخدم أثناء اعداد السباح نظاما من التدريبات البدنية ذات الجوانب المتعددة علـــى الارض وهذا ما يسمى بالتدريب الارضى . (٢٥ :٧٢:٤١)

لهذا يؤكد كونسلمان (١٩٧٨) على ان الحالة التدريبية المطلوبة للاداء الجيد للسباح تتكون مـــن ثـــلاث مكونات رئيسية هى القوة والتحمل والمرونة .(٦٧ : ٢٨١)

وتؤكد المنظمة الامريكية لمدربى السباحة A.S.C.A (١٩٨٩) أن عدد كبير من من المدربين الناجحين يعتبرون التدريبات الارضية جزءا هاما وضرورى فى برامج تدريبهم . (٦١ : ١)

ومما سبق يتضح اهمية التدريبات الارضية فى برامج التدريب للسباحين فى جميع مســـتوياتهم ، حيـــث يرى الباحث الى ضرورة الاهتمام والتركيز على التدريبات الارضية لتنمية القوة بانواعها ويتم تحويلهـــا الـــى سرعة فى الماء .

القوة العضلية فى السباحة :

تعتبر القوة العضلية من اهم القدرات البدنية اللازمة لممارسة الانشطة الرياضية والتفوق فيهـــا ، وكـــذا الوصول الى المستويات العليا ، وقد تكون من اهم هذه القدرات على الاطلاق ، وحيـــث أنهـــا أحـــد العوامـــل الديناميكية والسبب فى تقدم الاداء الحركى ، كما انها تتوقف على مقدار المقاومة ودوامها ، وتشـــكيل بـــرامج التدريب . (٢٦ : ٣٥)

openkanal.com

ويعرفها مفتى ابراهيم (٢٠٠١) انها اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خـــلال الانقباض الارادى . (٥٥ : ١٦٩)

كما يذكر محمد صبحى حسنين (١٩٨٣) أن القوة العضلية من أهم القدرات البدنية على الاطلاق فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم الدعامات التى تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية . (٤٥ :٩٠٦)

كما يوضح محمد حسن (٢٠٠٢) ان القوة العضلية بانواعها من اهم مكونات برامج التدريب الارضـــية للسباحين وذلك لتأثيرها فى قدرة السباح على التحرك بسرعة فى الماء.
(٣٩ :٢٧)

ويوضح كونسلمان (١٩٧٨) أن تدريبات القوة هى المسؤلة الاولى عن تدريبات الســباح خـــلال المـــاء وخارجه . (٦٧ :٢٧٧)

وتؤكد ثناء عبد الحليم (١٩٨٩) على ان القوة العضلية تأتى فى مقدمة المتطلبات البدنيـــة للتفـــوق فـــى السباحة التنافسية حيث تلعب دورا هاما فى التغلب على المقاومات التى تواجه جسم السباح خلال تحركـــه فـــى الماء وعلى ذلك فهى المحدد الاول لسرعته وقدرته على مجابهة القوة المضادة . (١٠ : ٢٤٣)

ويوضح ديك Deck (١٩٨٠) أن القوة العضلية هى القدرة على انتاج القوة وهى تنقسم الى ثلاث أقسام هى القوة القصوى والقوة المرنة والتحمل العضلى حيث يعنى ديك بالقوة المرنـــة قابليـــة الجهـــاز العضـــلى والعصبى فى التغلب على مقاومة بسرعة عالية من الانقباض وهو ماي عرف بالقوة المرنة أو القـــوة المميـــزة بالسرعة. (٦٨: ١٧٦)

وتوضح المنظمة الامريكية لمدربى السباحة (١٩٨٩)على انه يوجد نوعين اساسين من الانقباض العضلى هما الانقباض الثابت او الايزومترى حيث يتساوى التوتر العضلى مع المقاومة الخارجية ولايحدث حركة ، والانقباض المتحرك أو الديناميكى والذى يسبب الحركة وله عدة أشكال وهو الاكثر أهمية فى العديد من الانشطة الرياضية ومنها السباحة.
كماتشير المنظمة الامريكية لمدربى السباحة(١٩٨٩) انه عند التعرض لمفهوم القوة فان المقصود هو كمية القوة المنتجة من العضلات وكذلك القدرة والتحمل العضلى.
(٦١ : ١٥ :١٤)

ويرى محمد حسن علاوى وابو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤) ان سرعة الانقباض العضلى هـــو الاســـاس الاول لسرعة الحركة وينطبق هذا على اغلب الانشطة بما فيها السباحة . (٤١: ١٣٣)

obeikandl.com

ويوضح ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤) ان كثيرا من الوقت والجهد قد ضاع بسبب اداء تدريبات ليس لها تاثير مباشر على سرعة السباح دون ان يدرى تعليلا علميا لذلك حيث اثبتت الدراسات العلمية وجود علاقة بين تنمية القوة العضلية بالطرق العامة والسرعة فى السباحة . (١ : ٢٣٠)

ويذكر محمد حسن (٢٠٠٢) انه رغم الاهمية الواضحة للقوة العضلية فى السباحة فان هناك بعض البحوث والدراسات التى اشارت الى عدم اهمية تدريبات القوة العضلية وعدم تاثيرها فى تطوير الانجاز الرقمى للسباحين . (٣٩ : ٢٤)

ويؤكد ماجليشو (١٩٩٣) ان بعض التجارب فشلت فى تأكيد العلاقة بين القوة وسرعة السباحة فهل يرجع ذلك لان القوة العضلية لاتمثل دائما جودة الاداء ام ان معظم البرامج التى تعمل على زيادة القوة العضلية لاتتم بالطرق السليمة والتى تعمل على زيادة السرعة فى السباحة . (٨٦: ٤٠٤)

يتفق كلا من ابو العلا عبد الفتاح(١٩٩٤) وماجليشو (١٩٨٢) على ان ذلك يرجع لعدم استخدام الاساليب المناسبة لتنمية القوة لدى السباحين. (١ : ٢٣٠)، (٨٦ : ٤٠٥)

يتضح مما سبق تأكيد الكثير من العلماء والابحاث العلمية على أهمية القوة لما لها من تأثير على مستوى السباح الفنى والمستوى الرقمى فهى جزءا مهما من برامج التدريب الارضى للسباحين ، لهذا يرى الباحث على ضرورة بتطوير عنصر القوة لاهميته الكبيرة فى سباحة المنافسات .

تصنيف القوة العضلية تبعا لنوعية الإنقباض العضلي:

القوة العضلية الثابتة:

هى القوة العضلية الناتجة من الانقباض العضلى الثابت "الأيزومترى " الذى تتغير فيه الشدة العضلية دون أن يحدث تغيير فى طولها .

القوة العضلية الديناميكية :

هى القوى العضلية الناتجة من الانقباض العضلى المتحرك "الأيزوتونى " والذى تتغير فيه طول العضلة دون حدوث تغير فى كمية الشد العضلية . (٣٧ : ٩١)

openkandil.com

القــوة الممـــــيزة بالســـرعة :

مفهوم القوة المميزة بالسرعة :

محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤) تعنى قدرة الجهاز العصبى على إنتاج قوة سريعة ، الأمر الــذى يتطلــب درجة فى التوافق فى دمج صفة القوة وصفة السرعة فى مكون واحد ، وتتطلب القوة المميزة بالسرعة استخدام معدلات عالية من القوة فى شكل تفجر حركى ، إذ يتطلب تحقيق ذلك درجة عالية من القوة العضلية والســرعة والقدرة على دمج القوة والسرعة لتوليد القدرة على دمج القوة بالسرعة(استخدام الســرعة لتوليــد القــوة ، أو استخدام القوة لتفجيرالسرعة) التفجير الحركى، والذى يكون فى وقت محدود للغاية . (٤٧ : ١٠٣)

تعريف القوة المميزة بالسرعة

يعرفها محمد صبحى حسنين نقلا عن هارالharra بأنها :قدرة الجهاز العصبى العضلى فى التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلى.

ونقلا عن لارسون ويوكم yocom & larson & بأنها المقدرة على إنجاز أقصى قــوة فــى أقصــر وقت. (٤٦ : ٩٨)

ويشير مفتى ابراهيم (٢٠٠١) أنها المظهر السريع للقوة العضلية والذى يدمج كلا من السرعة والقوة فى حركة " ، حيث ان القوة المميزة بالسرعة = (القوة × المسافة) .

(٥٥ : ١٦٩)

ويوضح مجد عزيز (٢٠١١) ان القوة المميزة بالسرعة لها اهمية واضحة عند اداء غطسة البــدء فــى سباقات السباحة ، وكذلك لتنفيذ حركة الدفع فى الدورانات ، كما لها تأثير واضــح ايضــا علــى ســرعة أداء المسافات القصيرة ٥٠،١٠٠،٢٠٠ متر .(٥١ :١٦)

كما اثبتت الابحاث ان سرعة البدء والدوران فى السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الســاقين ، لذلك فإن محاولة تنمية القوة المميزة بالسرعة من العوامل المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة الخاصــة ،والسرعة الانتقالية ،والسرعة الحركية .

(٥١ : ١٠٧)

ويذكر ابوالعلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) ان استخدام تمرينات تنمية القوة المختلفة لها دورا مؤثرا فى تنميــة القوة المميزة بالسرعة غير أن التأثير الاكبر هو للتدريب اللامركزى والبليومترى والايزوكنتك . (٢ : ٢٦٠)

ويشير مفتى ابراهيم (٢٠٠١) ان القوة المميزة بالسرعة مركب أساسى فى الاداء خلال معظم الرياضات . (٥٥ : ١٦٩)

obeikandi.com

كما يذكر ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) انه هناك طرق لتنمية القوة المميزة بالسرعة اقترحها كــلا مــن هارتمان وتونيمان (١٩٨٨) تعتمد على بدأ الحركة بمقاومة كبيرة لكى تشارك أكبر عدد من الوحدات الحركية وعند الوصول الى اقصى انقباض تخفض المقاومة بشدة لكى تعطى فرصة لظهور القوة المميــزة بالســرعة . (٢٦٠: ٢)

ويؤكد ماجليشو (١٩٩٣) على أهمية زيادة القوة العضلية والقدرة العضلية ونظــام الاعــداد العضــلى لتحسن ميكانيكية الضربات . (٥٥:٨٦)

ويشير مجد ونوس (٢٠٠٣)ان تنمية القوة العضلية والسرعة اصبحت من اهم الاجزاء الرئيســية فــى تدريب السباحين ، مما دعى العلماء والباحثين الى اعتبار ان اى نجاح او تقدم فى المستوى الرقمــى للســباحة مرجعه هو تطوير وتنمية القوة البدنية والسرعة . (٥١: ٢٣)

ويؤكد كونسلمان (١٩٧٧) الى ان القدرة العضلية فى غاية الأهمية للســبــاحين .
(٦٧: ١٠٣)

وذكر ماجليشو (١٩٩٣) أن البحوث قد أكدت أن السباحين ذوى القدرة العالية هم الاسرع فى الســباحة والمكونات الرئيسية للقدرة هما القوة العضلية وسرعة الحركة وكل منهم يلعب دورا هاما بالتساوى فالرياضــى الاكثر قوة لا يسبح بالضرورة أسرع اذا لم يستطيع تطبيق قوته بمعدل سريع وأيضا فــإن الســباح ذو معــدل الضربات السريع لن يكسب السباق الا اذا استطاع تطبيق كمية مناسبة من القوة . (٨٦: ٦٣٤)

أساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة :

يتفق كلا من محمد علاوى ومفتى ابراهيم (١٩٩٢)(٢٠٠١) على أنه عند تنمية القوة المميزة بالســرعة تستخدم مقاومات تتراوح بين ٤٠ – ٦٠ %من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ولا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن ٢٠ مرة ويصل عدد المجموعات من ٤ – ٦ مجموعات مع مراعاة الأداء بأقصــى ســرعة ممكنــة وتكون فترات الراحة كاملة لاستعادة الشفاء وتصل من ٣ – ٤ دقائق .(٤٤ : ١٢٤) (٥٥ :١٨٥)

يتضح مما سبق ان القوة المميزة بالسرعة مركب من عنصري القوة والســرعة ،ويجــب ان يــتم اداء السباحة بمعدل ضربات سريع بكمية قوة مناسبة ، حيث ان معظم المهارات الخاصة بالســباحين مثــل حركــات الذراعين والرجلين والجذع وكذا البدء والدوران تظهربشكل كبير اهمية وتأثير القوة المميزة بالسرعة بها .

لهذا يوصى الباحث على تنمية القوة المميزة بالسرعة لسباحى المسافات الفصيرة ، واستخدام تدريبات فى نفس الاتجاه الحركى لاداء المهارة .

openkandil.com

السرعة :-

تعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدنى ، واحدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية ، وهى لاتقل اهمية عن القوة العضلية . (٦ : ١٠٤)

تعريف السرعة

ويعرفها محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) نقلا عن (لارسون و يوكم) larson& yocom بكونها قــدرة الفردعلى أداء حركات متتابعة من نوع واحد فى أقصر زمن"وهى"عدد الحركات فى الوحدة الزمنية "

ويشير هارا hare أن السرعة الانتقالية هى القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

ويعرفها محمد صبحى حسانين بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد فى أقل زمن ممكن.(٤٧: ٢٩١)

كما يعرفها مفتى ابراهيم (٢٠٠١) "بأنه المقدرة على اداء حركات معينة فى اقل زمن ممكــن ". (٥٥ : ٢٠٣)

ويذكر اسامة راتب (١٩٨٣) تعريف السرعة فى السباحة بأنها قدرة السباح على السباحة أكبــر مســافة بأقل زمن، "أى سباحة مسافات قصيرة مع تزايد عجلة السرعة " (٦ : ١٠٤)

ويشير كلا من حسام الدين محمود واحمد عبد المعطى (٢٠٠٤) على أن السرعة من العناصر الرئيسية فى الانشطة التى تتحدد نتائجها بالزمن ، فهى عامل رئيسى للسباحة، سباحة المنافسات ، وترتبط السرعة وتؤثر فى عناصر اللياقة البدنية الاخرى ، فهى بجانب عنصر القوة تشمل عنصر القدرة . التى تعتبر اساس الســباحة السريعة ، فالسباح يجب ان تكون لديه القدرة لتطبيق أكبر قوة بسرعة عن طريق الذراعين والرجلين ، من اجل دفع الجسم خلال الماء بسرعة كبيرة . (١٣ :٤٩)

openkandi.com

أنواع السرعة :

السرعة الانتقالية:

محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤) ويقصد بالسرعة الانتقالية sprint وفقا لتعريف هارة أنها التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ،وهى تعنى قطع مسافة محدودة فى أقل زمن ممكن مثل العدو فى ألعاب القوى أو السباحة لمسافات قصيرة أو سباقات الدراجات لمسافات قصيرة . (٤٧ : ٧٥)

ويعرفها **محمد حسن علاوى(١٩٩٢)** :أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة .

السرعة الحركية:

ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة فى السلاح أو أى لكمة معينة، كذلك عند أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستلام وكسرعة الاقتراب والوثب .

سرعة الاستجابة:

أما سرعة الاستجابة أو زمن رد الفعل reaction time هى الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ،أما زمن الاستجابة فيتضمن الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية .(٤٤: ١٥٢:٧٥)

اهمية تدريب السرعة فى السباحة :

- يوضح اسامة راتب (١٩٨٣) اهمية تدريب السرعة فى السباحة .
- يعد المكون الرئيس فى السباحات القصيرة .
- ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الاخرى ، حيث ان القوة الممزوجة بالسرعة تعطى القدرة ، وترتبط ايضا بالرشاقة ، والتوافق والتحمل .
- تساعد على امتلاك اللاعب القدرة على الاداء بأقصى سرعة .
- تساعد فى زيادة القدرة على تعبئة أكبر عدد من الالياف العضلية السريعة للاشتراك فى الاداء . (٧ : ١١)

العوامل المؤثرة فى السرعة :

- العامل الوراثى للالياف العضلية .
- القوة العضلية .
- التوافق العضلى العصبى " النمط العصبى للفرد " .
- المرونة والمطاطية
- الاستخدام الايجابيى لقوانين الحركة . (٧ :١١)

obeikandl.com

تنمية السرعة :

يوضح مفتى ابراهيم (٢٠٠١) أنه عند تنمية السرعة الحركية تستخدم مقاومات تتدرج السرعة من ٥٠ – ٩٥ % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، وزمن الاداء = ٣: ٧ ثوانى ،وفترات الراحة = طويلة نسبيا وتتناسب مع فترة اداء التمرين ومدى ما يتضمن من اجهاد للجهاز العصبى ، وعددمرات تكرار التمرين = ٥ : ٨ . (٢٠٩: ٥٥)

فى ضوء ما سبق نرى اهمية السرعة بالنسبة للسباحين فهى العنصر الرئيسى لتحقيق افضل الازمنة فى سباحة المنافسات كما انها تؤثر على باقى العناصر البدنية الاخرى المرتبطة بها ، فهى بجانب القوة تعمل على انتاج القوة المميزة بالسرعة .

التدريب المركب :

لقد تم التعارف علي التدريب المركب بأنه "استراتيجية تدريبية" تتمثل في الجمع بين تدريبات الأثقال و تدريبات البليومتري و التي تهدف بشكل أساسي إلى تحسين القدرة العضلية Power و الأداء الرياضي.

إن الجمع بين تدريبات البليومترك و تدريبات الأثقال من العوامل الهامة والمفيدة التي تساعد على تحسين القدرة الرياضية، و بشكل تخصصي فإن التدريب المركب يقابل من الناحية البيوميكانيكية استخدام أوزان ثقيلة خلال تدريبات الأثقال واستخدام بليومترك مجموعة و مجموعة بشكل متبادل، و على سبيل المثال فإنه يمكن أداء مجموعة من تدريب ثني الركبتين نصفا بالأثقال ثم أداء مجموعة من تدريب الوثب عالياً مع النزول نصفاً Squat Jump . (٩٤: ١١)

كما يرتبط نجاح برامج التدريب المركب بفترات الراحة البينية، و التي يجب أن تكون من (٣ – ٤) ق بين تدريبات الأثقال و تدريبات البليومترك بالإضافة إلى استخدام أحمال تدريبية عالية خلال تدريبات الأثقال. (٩٤: ١٢)

حيث قامت إحدى الدراسات بدراسة مقدار تحسين قدرة وكفاءة الجزء العلوي من الجسم عند أداء مجموعة من تمارين الضغط Bench Press بأوزان ثقيلة ثم أداء مجموعة من تدريب البليومترك (التمريرة الصدرية) وتم تطبيق الدراسة على ١٠ لاعبين ذكور، حيث قام اللاعبين بأداء مجموعة من تمارين التمريرة الصدرية قبل و بعد أداء مجموعة من تمارين الضغط بالبار Bench Press بوزن ثقيل لأداء أقصى ٥ تكرارات و ذلك بفاصل ٤ متر، أسفرت النتائج عن حدوث زيادة فيمقدار المسافة لرمي الكرة بالتمريرة الصدرية بمقدار ٣١,٤ سم عند أداء مجموعة من تدريب الأثقال قبل تمرين التمريرة الصدرية مقارنة بأداء التمريرة الصدرية بمفردها دون أثقال قبلها و أشادت الدراسة أيضاً عن وجود ارتباط قوي بين القدرة على أداء ٥ تكرارات بوزن كبير و الحصول على مسافة كبيرة في اختبار رمي الكرة للأمام من خلال التمريرة الصدرية. (٩٣: ٨)

obeikandi.com

مفهوم وتعريف التدريب المركب

يرى دونالدش (١٩٩٨) أن التدريب المركب هو نظام عمل يضم تدريبات لعمل القوة وتدريبات لعمل السرعة لإحداث تأثيرات فعالة .(٧٠ : ١)

يرى وليم ايبين (٢٠٠٢) ان التدريب المركب تدريب استراتيجى يدمج كلا من تدريبات الاثقال وتدريبات البليومترك فى وحدة تدريبية واحدة. (٩٣ : ٤٢)

ويعرف دونالد شو (١٩٩٦) التدريب المركب أنه هو أحد أنماط التدريب الذى تستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومترك معا فى نفس الوحدة التدريبية .(٦٩ : ٥)

تأثير التدريب المركب:

لقد تم التوصل إلى أن تدريبات الأثقال عند مزجها بتدريبات البليومترات سواء كان ذلك من خلال التدريب المركب أو المتبادل لابد و أن تكون الشدة ٧٠% من أقصى شدة للمتسابق حيث أن عمليات التنشيط و التعبئة للألياف البيضاء السريعة لا تتم من خلال الأوزان الخفيفة.(٩٤: ١٤)

ويضيف إيبينebben (٢٠٠٢) ان الدراسات الحالية تشير إلى أن التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومترك . (٩٣ : ٤٦)

ويشير دونالدشو Donald chu (١٩٩٦) إلى أن بعض المدربين يعتقدون أن صالات الجيم لايستخدم فيها الإ تدريبات الأثقال فقط لكن الرياضيين ذوى العقل المتفتح يقوموا بمزج تدريبات المقاومة مع تدريبات البليومترك وذلك بهدف الحصول على نتائج أفضل ويضيف أن بعض الرياضيين يقوموا بأداء تدريبات الأثقال مع تدريبات البليومترك فى نفس الوحدة التدريبية ولا يتم استخدام تدريبات البليومترك بهدف الإحماء لتدريبات الأثقال ،بل يتم استخدامها بين مجموعات الأثقال او كجزء رئيسى داخل تدريب مجموعة الأثقال وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب. (٦٩ : ١١)

ويشير ويليم ، وايبن (٢٠٠٢) من الناحية التطبيقية يجب على المدربين الوضع في الاعتبار الفروق الفردية في مستوى القوة العضلية للمتسابقين قبل بدء البرنامج، و العمل على إعداد المتسابقين بصورة كافية و تهيئتهم قبل بدء التدريبات مما يساعد على الوصول إلى أعلى استفادة ممكنة و الوصول إلى أعلى مستوى من التكيف كما يجب أيضاً الوضع في الاعتبار اختلاف حمل التدريب بالنسبة للأثقال بحيث تتراوح من (٧٠ – ٩٠)% من أقصى شدة المتسابق و أيضاً اختلاف عدد مرات التكرار و مع تسجيل النتائج يمكن للمدرب الوصول إلى أفضل نسبة من الشدة و التكرار في التدريبات و أيضاً الحصول على أفضل نتائج من حيث ارتفاع مستوى الأداء و عمليات التنشيط و التعبئة.(٩٣: ٤٤)

كما يجب على المدربين الوضع في الاعتبار الفروق الفردية في مستوى القوة العضلية للمتسابقين قبل بدء البرنامج، و العمل على إعداد المتسابقين بصورة كافية و تهيئتهم قبل بدء التدريبات مما يساعد على

obeikandi.com

الوصول إلى أعلى استفادة ممكنة و الوصول إلى أعلى مستوى من التكيف كما يجب أيضاً الوضع في الاعتبار اختلاف حمل التدريب بالنسبة للأثقال بحيث تتراوح من (٧٠ – ٩٠)% من أقصى شدة المتسابق و أيضاً اختلاف عدد مرات التكرار و مع تسجيل النتائج يمكن للمدرب الوصول إلى أفضل نسبة من الشدة و التكرار في التدريبات و أيضاً الحصول على أفضل نتائج من حيث ارتفاع مستوى الأداء و عمليات التنشيط و التعبئة . (٩٤: ٧)

حيث قامت العديد من الدراسات بالتعرف على فاعلية التدريب البليومتري بالمقارنة بمجموعة ضابطة غير الرياضيين. و قامت بعض الدراسات الأخرى بدراسة فاعلية تدريبات البليومتري عند دمجه بتدريبات الأثقال مع مراعاة أن تكون غالبية التدريبات هو البليومترك و التعرف على تأثيره على تحسين الأداء الحركي و مقارنة هذا الأسلوب ببعض الأساليب الأخرى، و أسفرت النتائج أن دمج كل من تدريبات البليومترك و تدريبات الأثقال أكثر فاعلية فعند دمج كل من الأثقال و البليومترك ينتج ما يعرف بالتدريب المركب أو الأسلوب المتبادل. (٩٤: ١١)

وهناك أيضاً أحد العوامل التي يجب وضعها في الاعتبار و الذي له أهمية كبيرة و له تأثير كبير على نجاح البرنامج في التدريب المركب و هو العمر التدريبي Training maturity حيث يجب على المدرب مراعاة هذا العامل من الناحية التطبيقية، ففي دراسة أجراها <فيرهو شانسكي> و هو يطلق عليه (أبو تدريبات البليومترك) وُجد أن المتسابقين المبتدئين في ألعاب القوى لا يستطيعوا إنتاج قدر كبير من القدرة الانفجارية في تدريبات البليومترك عند أداء تدريبات أثقال بشدة عالية قبلها على مدار ١٢ أسبوع من التدريب، و لعل ذلك يرجع إلى أن المتسابقين عندما يقوموا بأداء تدريبات أثقال يؤدي ذلك إلى إجهاد عضلات الرجلين و عندما يتبعها تدريبات بليومترك لا يستطيع المتسابق إنتاج قوة انفجارية عالية. (٩٤: ٦)

كما أشار إيبن ٢٠٠٠ فى بعض الدراسات الحديثة أن فترات الراحة من (٣ – ٤) دقائق بين التدريبات تعتبر مناسبة، حتى الدراسة أشارت إلى عدم وجود ميزة عند جمع تمرين التمريرة الصدرية بتمرين الضغط Bench Press، أشارت أن استخدام التدريب البليومتري بعد الأثقال في صورة تدريب مركب تعتبر من الأمور الفعالة عند عدم أداء الأثقال أو البليومترك بمفرده . (٦:٧٤)

ويعتبر أيضاً من فترات الراحة البينية بين التدريبات أحد العوامل المؤثرة في تخطيط البرنامج، حيث أن التدريب المركب في أساسه يعمل على تحفيز عمليات التنشيط والتعبئة بأكبر معدل لها و على ذلك فإن فترات الراحة البينية بين التدريبات لابد و أن تكون طويلة نسبياً بمعدل ٢ متر بحيث تكون طويلة مما يسمح بتقليل التعب و في نفس الوقت قصيرة نسبياً بما يساعد على تحسين عمليات التنشيط و الحفاظ على معدلها وبالتالي تحسين معدل القوة المنتجة أثناء التدريب، و يجب ملاحظة أن هناك بعض برامج التدريب تصميم بهدف تنمية ما يعرف بتحمل القدرة Power endurance وهي تعتمد على إعطاء فترات راحة قصيرة و عدد أكبر من التكرارات أثناء التدريبات و هذه البرامج تعتبر مناسبة لبعض الأنشطة مثل كرة السلة و الراجبي مما يؤدي

openkamal.com

إلى حدوث قدر كبير من التعب خلال أداء هذه التدريبات مما ينعكس سلبياً على عمليات التنشـــيط والتعبئـــة . (٩٤: ٩)

أيضا كما أكدت دراسة أدمزAdams بجامعة أوتاة عام (١٩٩٢م) عقب ملاحظة أداء ٤٨ رياضـــى أن أولئك الذين تدربوا بنمط التدريب المركب قد تمكنوا من رفع معدل الوثب الرأسى أو الأفقى علـــى حـــد ســـواء بمعدل ١٠.٧٦ سم عن أولئك الذين لجئوا إلى تدريبات العدو القصيرة حيث وصل معدل الزيادة إلى ٣.٣٠ سم أو الذين لجئوا الى تدريبات العدو المتكرر حيث وصلت نسبة الزيادة الى ٣.٨١ سم وذلك خلال برنامج تدريبى لأكثر من ٦ أسابيع ومن ذلك نستنتج أن الرياضى الذى يستفيد من برامج التدريب المركب وهو الذى يتنافس فى أحداث رياضية قصيرة الأجل .فضلا عن ذلك ثبت نفس الحقائق بالنسبة لبعض الرياضات الأخرى مثل الكـــرة الطائرة وكرة السلة وسباقات العدو والقفز من فوق الموانع لذلك يجب مراعاة الإفراط فى التدريب لما يؤدى إلى الإجهاد ويتطلب ذلك ملاحظة مستمرة لاستجابة الرياضى لكثافة التدريب وفترات الراحة الكافية بين التمرينـــات التى يؤديها . (٥٨ : ٦٥)

كما اكد ويليم و ايبن (٢٠٠٢) إن التدريب المركب كأحد الأساليب الحديثة لتطوير القدرة العضلية يساعد على تطوير القدرة العضلية للألياف العضلية السريعة بالرغم من بعض التحفظات التي ظهرت عليه، و لـــذلك يجب على المدرب مراعاة مستوى القوة العضلية قبل البدء في التدريبات، الهر التدريبي، اختلاف أنواع التدريب المركب و مدى ملاءمتها للمتسابقين مما يساعد على الحصول على أفضل النتائج والوصول بهـــم إلـــى أعلـــى مستوى ممكن.(٩٣ :٣٣)

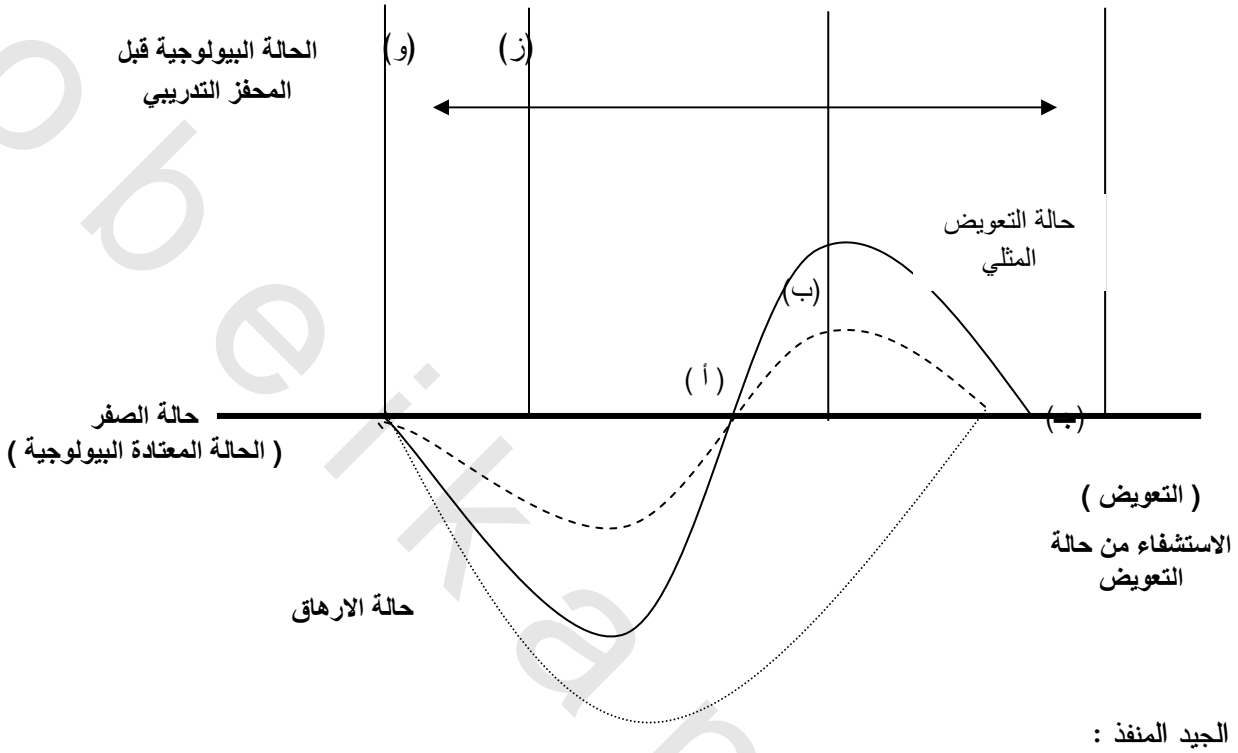
المكونات والعناصر الخاصة ببرامج التدريب المركب :

عملية التعويض المثلي :

حيث يرى دونالد شو (١٩٩٦) أنه تعتبر تلك العملية هى قدرة الجسم على تحمل الشد ثـــم الاستشـــفاء والبدء فى مرحلة ذات مستوى أعلى، إذا تم استنفار وحث اللاعب خلال فترة نهاية الاستشفاء سيقوم برد فعل بأداء أعلى مما سبق وأدائه من قبل .وبما ان تلك المرحلة من التعويض الأمثل قد تكون محيرة إلى حد ما ،فإن الفتـــرة المناسبة من الراحة خلال فترة الاستشفاء تعتبرأمرا ملحا وضروريا للاعب لتحقيق أفضل مكاسب ممكنة. (٦٩ : ١٤١)

وتعتبر مرحلة التعويض الأمثل مرحلة تالية للمرحلة التدريبية المعتادة ،حيث يبدأ الجسم فى مرحلة جديدة تتسم بعدم وجود أى شد . وبمجرد ان يعانى الجسم من الشد عقب أداء مجموعة من التدريبات فإن الجسم يتحـــول لمرحلة الإرهاق ويؤدى ذلك لأقل معدل أداء خلال مرحلة أو منطقة االإرهاق ثم يتم وقف التدريب ويبدأ الجسم فى الحصول على راحته، ثم تحول مرحلة الاستشفاء إلى نقطة البداية مرة اخرى . (٦٩ : ١٤١ – ١٤٢)

openkandil.com



الحافز الجيد المنفذ :

- مبكرا جدا (أ) التدريب بسلاسة
- فى توقيته (ب) التدريب بشكل مناسب
- متأخرا جدا (ج) التدريب بشدة
- من (د) : (ز) = فترة زمنية

شكل(١) يوضح مرحلة التعويض الأمثل فى التدريب المركب

obeikandi.com

إن الدرس أصبح واضحا الان حيث لا يجب أن يتم تكثيف التدريب المركب والبدء فيه مباشرة كما إن اللاعب الذى على استعداد للالتزام بالتدريب الجاد وبذل مجهود أكبر سيتطور مستواه بشدة كما هو الحال بالنسبة لخوض برنامج محدود وعلى العكس ،فإن اللاعب الذى ليس لديه استعداد للالتزام بذلك البرنامج التدريبى يجب عليه ألا يحاول القيام بتدريب مركب وبالتالى يكون تصنيف ثانى بالنسبة للاعب المحترف . (٦٩ : ١٤٣)

الإفراط التدريبى والاستشفاء :

ان التدريب المركب يكون عنيفا جدا فمن الضرورى الحصول على فترات راحة مناسبة بين كل مجموعتين تدريبيتين ولكى نحصل على افضل اداء تدريبى ،يجب أن يعمل اللاعب على استعادة مصادر الطاقة المخزونة فى العضلات خلال التدريب ، إن تحديد الفترة الزمنية للراحة يعتمد على مستوى اللاعب ،وقد تؤدى فترات الراحة التى تقل عن دقيقة واحدة الى دخول العضلات فى حالة شد أو انقباض تنفسي أو للدورة الدموية حيث أن العضلة مطالبة بأداء إضافى قبل أن تحصل على فترة الراحة اللازمة لها وبالتالى فإن الحمل الذى تستطيع العضلة تحمله سيكون أقل من المعدل الطبيعى . (٦٩ : ١٤٣)

الدافع أو الحافز :

لا تاتى الكثافة أو القوة فى الأداء من تلقاء نفسها بل أنها تحتاج لوجود حافز، يحتاج اللاعب لمستويان من الحافز أولا الارتقاء بالمستوى ثم الحفاظ على مستوى عالى يكفى للأداء بشكل أفضل ، إن أفضل وسيلة لتحقيق ذلك هى التمعن فى معطيات كل لاعب وسماته الفردية وتحديد الأهداف المناسبة مثلا ، ماذا يريد اللاعب من الموسم التنافسى ؟ ما هو المستوى الذى يرغب اللاعب فى الوصول إليه بنهاية المرحلة الثانوية؟ ثم المرحلة الجامعية ؟وهل سيكون ذلك فى التصنيف الاحترافى أم تصنيف الهواة؟ هل سيكون ذلك على المستوى الإقليمى أم على مستوى الجمهورية أم على المستوى الدولى؟. (٦٩ : ١٤٤)

بالنسبة للفترات الزمنية وجدولتها ،يجب تقييم كافة الطموحات والاهداف بشكل سوى للتأكد من تحقيق اللاعب لها فى الواقع ، ويجب على اللاعب مراجعة أهدافه بشكل متكرر وتدوينها فى مراجعة سنوية لدى المدرب الخاص به ، كما أن مراجعة الطموح والاهداف شهريا سيساعد على وضع اللاعب على المنهج السليم .كما ان ذلك سيتيح للرياضى تعديل طموحه وأهدافه بشكل سريع إذا تطلبت مقتضيات النتائج التنافسية ذلك ، أحيانا قد يكون الفارق بين البطل الرياضى واللاعب العادى هو الحافز أو الدافع حيث يكون لدى البطل الرياضى موهبة يقوم بتنميتها وتطويرها وفقا لما لديه من دافع أو حافز. (٦٩ : ١٤٥)

و في دراسة أخرى أجريت أيضاً على بعض الأطفال، هناك بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة تأثير التدريب المركب على مدار ٣ أسابيع و التي أجريت على طلاب إناث في الصف السابع من لاعبي كرة السلة، أشارت النتائج إلى وجود تحسن في كل من جري ٣٠٠ متر مكوكي، جري ١ ميل، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، عدو ٢٠ ياردة، اختبار الرشاقة و اختبار حرف (T)، تدريب الدفع بالرجلين، و ثني الركبتين نصفا

obeikandi.com

بالبار، أشارت أيضاً إلى أن التدريب المركب قد أدى إلى تحسين ملحوظ في اختبار ٣٠٠ متر مكوكي و لكن يلاحظ أن هذا البحث لم يضع في الاعتبار استخدام مجموعة ضابطة أثناء التقييم. (٩٤: ٧)

النظام المزدوج (الثنائى) للتدريب المركب

من المؤكد إن التدريب المركب الفعال يعتمد بشكل كبير على توالى ثنائيات ناجحة من تمرينات الأحمال البدنية (الأثقال) وتمرينات الوثب والعدو المتكرر (البليومترك) بالنسبة للاعب ، يجب عليه انتقاء تمرين من الأحمال (الأثقال) وآخر من (البليومترك) بشكل يتوافق كل منهما مع الأخر حيث يكون اللاعب قادرا من خلال تلك الثنائيات على التقدم من المستوى الأول إلى المستوى الثانى .(٦٩ : ١٥٨)

وقد أشار أدمز Adams إلى أن التدريب المنظم باستخدام الأثقال لمدة ستة أسابيع يؤدى إلى زيادة ارتفاع الوثب العمودى بمقدار (٣.٣ سم) وإن التدريب البليومترى لنفس الفترة يؤدى إلى زيادة مقدارها (٣.٨ سم) فى حين ان التدريب المركب من كلا النوعين ولنفس المدة يؤدى إلى زيادة مقدارها (١٠.٧ سم) . (٥٩ : ٤٤)

ومما سبق يتضح لنا اهمية التدريب المركب فهو أسلوب تدريبي حديث ويستخدم للمستوى العالي من السباحين، وأنه يؤدي إلى الحصول على نتائج عالية عند تطبيقه مع المستوى العالي، وأن التدريب المركب يتم من خلال الجمع بين تدريبات تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترى داخل الوحدة التدريبية الواحدة .

openkandil.com

الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العربية

١	الاسم	السيد عبد الحافظ على (١٩٩٦)
	عنوان الدراسة	تأثير استخدام تدريبات البليومتركس للذراعين على تطوير بعض الجوانب البدنية والانجاز الرقمى .
	الهدف	تأثير استخدام تدريبات البليومتركس للذراعين على تطوير بعض الجوانب البدنية والانجاز الرقمى
	العينة	٤٠ بلغت عينة الدراسة سباح من نادى سموحة الرياضى بالاسكندرية ، للمرحلة السنية من ١٧و١٥و١٣ سنة
	المنهج	استخدم الباحث المنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	أدت تدريبات البليومترك الى ظهور نتائج جيدة فى الانجاز الرقمى للسباحين .

٢	الاسم	عزت فضل احمد الهوارى (٢٠٠٣)
	عنوان الدراسة	تأثير برنامج باستخدام تدريبات البليومترى المبنى على التركيب الديناميكى للدفع بالرجلين على سرعة سباحة الصدر
	الهدف	– دراسة التركيب الديناميكى للدفع بالرجلين لدى سباحى الصدر – تأثير برنامج التدريبات البليومترك الموجه تبعا للتركيب الديناميكى للدفع بالرجلين على سرعة سباحة الصدر .
	العينة	: العينة الاولى : بلغ عددها ٥ سباحين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من السباحين فى مرحلة العمومى المشاركين فى بطولة الجمهورية والحاصلين على ثلاث مراكز اولى . **العينة الثانية :** وبلغ عددهم ١٨ سباح من سباحى نادى الجيش بالاسكندرية ، من مرحلتى ١٣–١٥ سنة وتم تقسيمهم الى مجموعتين ٨ – ١٠ .
	المنهج	استخدام المنهج المسحى والمنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	تؤدى تدريبات البليومترك للرجلين الى تحسين كل من القدرة العضلية والقوة القصوى للرجلين وقوة الشد فى الماء المطلقة والنسبية وكذلك زمن وسرعة سباحة الصدر العضلية والقوة القصوى للرجلين وقوة الشد فى الماء المطلقة والنسبية وكذلك زمن وسرعة سباحة الصدر

obeikandl.com

٣	الاسم	عزة خليل (٢٠٠٥)
	عنوان الدراسة	تأثير التدريب المركب على حجم البطين الأيسر و بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن .
	الهدف	هدفت الدراسة تأثير التدريب المركب على حجم البطين الأيسر و بعض القدرات البدنية و المستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن
	العينة	على عينة بلغ قوامها (٢٦) طالبة و قد تم استبعاد (٦) طالبات منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث (٢٠) طالبة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٠) طالبات، و بلغت مدة البرنامج (١٠) أسابيع
	المنهج	استخدم الباحث المنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام التدريبات المركبة أدى إلى تطوير حجم البطين الأيسر و تحسين القوة و القدرة العضلية و تحسين مستوى الأداء

٤	الاسم	عادل حسنين حمودة النمورى (٢٠٠٧)
	عنوان الدراسة	تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب البليومتري و مكعب البدء على تحسين مسافة بدء المضمار للسباحين .
	الهدف	يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج يتضمن استخدام كل من مكعب البدء للعدائين و التدريب البليومتري على تحسين مسافة السباق و المضمار للسباحين.
	العينة	سباحي منتخب جامعة الملك فهد للبترول و المعادن بالمملكة العربية السعودية وعددهم (١٢) سباح .
	المنهج	المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي و الوصفي فيما يتعلق بالجانب المهاري. استخدام المنهج التجريبي تصميم المجموعة التجريبية الواحدة (القياس القبلي – القياس البعدي) فيما يتعلق بالجانب التطبيقي

obeikandl.com

	نتائج الدراسة	: برنامج الإعداد المهاري الذي اعتمد على استخدام كلاً من مكعب بدء المضمار للعدائين و السطح المائل للتدريب على الدفع المتناوب للرجلين أدى إلى تحسن أداء السباحين للدفع بالرجلين في انعكاس على تحسن مسافة بدء المضمار لهم و بفروق معنوية. تحسن الصفات البدنية الخاصة كنتيجة لتطبيق البرنامج البدني أدى إلى تحسين مسافة بدء المضمار للسباحين عينة لبحث بفروق معنوية.

٥	الاسم	هاني معوض عبد الجواد عسل – ماجستير – ٢٠٠٨ – طنطا
	عنوان الدراسة	: تأثير استخدام تدريبات البليومترك على تطوير القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي لسباحي الصدر.
	الهدف	ميم برنامج باستخدام تدريبات البليومترك للرجلين لسباحي الصدر. – لتعرف على تأثير البرنامج على القدرة العضلية للرجلين لسباحي ١٠٠ متر صدر. – التعرف على تأثير البرنامج على القدرة العضلية على المستوى الرقمي لسباحي ١٠٠ متر صدر
	العينة	عددهم (١٤) سباح من سباحي الصدر بنادي طنطا الرياضي من سن (١٤ – ١٦) سنة
	المنهج	استخدم الباحث المنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتريك) ١٠,٥٦٢% في متغير الوثب العريض من الثبات بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٤,٠٩١%. – بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (المجموعة التي استخدمت التدريب البليومترك) في الوثب العمودي من الثبات ٣٦,٤٦٣% بينما الضابطة ١٧,٠٢٨%. بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ٥,٩٥٧% في متغير زمن سباحة ١٠٠م بينما بلغت نسبة التحسن للضابطة ١,٩٩%.

obeikandl.com

٦	الاسم	حسن إبراهيم عبد الحميد أبو المجد (٢٠٠٨)
	عنوان الدراسة	الدراسة تأثير استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل.
	الهدف	: تأثير التدريب المركب على القدرات البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل. – نسب التحسن في القدرات البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل. – العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية و المستوى الرقمي لمتسابقي الطويل.
	العينة	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين متسابقي الوثب الطويل بأندية محافظة الشرقية و الدقهلية المسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى للموسم الرياضي (٢٠٠٧ – ٢٠٠٨) وعددهم (١٠) متسابقين ينتمون إلى (٧) أندية لمرحلتي ٢٠ سنة والدرجة الأولى.
	المنهج	المنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	– أهم الأستنتاجات التدريب المركب له تأثير إيجابي بدلالة معنوية على المستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل. التدريب المركب له تأثير إيجابي بدلالة معنوية على القدرات البدنية الخاصة لمتسابقي الوثب الطويل

obeikandl.com

ثانيا : الدراسات الأجنبية :-

٧	الاسم	ديك بنالباهو Duke S. Beneliyohu (١٩٩٢)
	عنوان الدراسة	التدريب بالأثقال و البليومتري و فاعليته للأداء الرياضي لتطوير القدرة العضلية للرياضيين.
	الهدف	تأثير تدريبات الاثقال والبليومترى فى توير القدرة العضلية
	العينة	: بلغت العينة (١٥) طالب من المرحلة الثانوية
	المنهج	المنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	تحسن مستوى القدرة العضلية لمجموعة التدريب بالأثقال والبليومتري بنسبة ١١% بينما كان مقدار تحسن القدرة العضلية للمجموعة التي استخدمت تدريبات الأثقال بنسبة ٣%.

٨	الاسم	راد كليف و راد كليف (١٩٩٩م) Rad Cliffe and Rad Cliffe
	عنوان الدراسة	تأثير التدريب المركب للطرف السفلي على القدرة العضلية للاعب الكرة الطائرة.
	الهدف	هدفت الدراسة معرفة مدى تأثير التدريب المركب للطرف السفلي على القدرة العضلية للاعب كرة الطائرة.
	العينة	و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و كانت مكونة من (١٩) لاعب من لاعبي الكرة الطائرة
	المنهج	المنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	وأشارت النتائج إلى تحسن مستوى الوثب العمودي للمجموعة التجريبية على المجموة الضابطة.

٩	الاسم	جينسين و إيبين Jensen & Ebben (٢٠٠٥)
	عنوان الدراسة	التأثيرات الكيناتكية للتدريب المركب و أثر فترات الاستشفاء على أداء الوثب العمودي

opeikamal.com

	الهدف	دراسة بهدف التعرف على التأثيرات الكيناتكية للتدريب المركب و أثر فترات الاستشفاء على أداء الوثب العمودي
	العينة	على عينة بلغ قوامها (٢١) لاعب سلة تم تقسيمهم (٥) مجموعات تجريبية تؤدي تدريبات الأثقال بشدة قصوى يتبعها فترات استشفاء ١٠ ثوان، ١ق، ٢ق، ٣ق، ٤ق تدريبات الوثب .
	المنهج	المنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	المجموعة التي استخدمت فترة استشفاء ١٠ ثوان بعد تدريبات الأثقال وقبل أداء تدريبات الوثب انخفض مستوى أداء الوثب لديها. - المجموعات التي استخدمت فترة استشفاء ١ق، ٢ق، ٣ق بعد تدريبات الأثقال و قبل أداء تدريبات الوثب لم يحدث لها تحسن في مستوى أداء الوثب. المجموعة التي استخدمت فترة استشفاء ٤ق بعد تدريبات الأثقال و قبل أداء تدريبات الوثب حدث لها تحسن في مستوى أداء الوثب

١٠	الاسم	جيرمي ليبي Jeremiah Libby (٢٠٠٦)
	عنوان الدراسة	دراستي مقارنة بين برنامجين تدريبيين (مركب – مزجي) على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة .
	الهدف	مقارنة بين برنامجين تدريبيين (مركب – مزجي) على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة .
	العينة	: و بلغ قوام العينة (٣١) لاعب كرة طائرة، و بلغت مدة البرنامج (٤) أسابيع .
	المنهج	المنهج الوصفى
	نتائج الدراسة	- كان من أهم النتائج وجود تحسن في ارتفاع الوثب العمودي تراوح ما بين(٥ – ٩)% و عدم وجود فروق بين المجموعتين، و أن الفترة من (٣ – ٤) أسابيع تعتبر فترة كافية لتحسين القوة المميزة بالسرعة سواء باستخدام التدريب المركب أو التدريب المزجي .

obeikandl.com

١١	الاسم	نيلسون و تيربيزان Nelson & Terbizen (٢٠٠٦)
	عنوان الدراسة	: بعنوان تأثير التدريب المركبة على مظهر القوة العضلية لدى لاعبين كرة القدم الجامعيين .
	الهدف	تأثير التدريب المركبة على مظهر القوة العضلية لدى لاعبين كرة القدم الجامعيين
	العينة	و بلغ قوام العينة (٤٥) لاعب كرة قدم جامعي، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ – ٢٦) عام، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية، و قامت بأداء التدريبات المركبة لمدة (٢) أسبوع بشدة ٨٠% من أقصى تكرار في التدريب بالأثقال قبل أداء التدريب البليومتري مع استخدام فترات راحة بينية قليلة و المجموعة الضابطة قامت بأداء تدريبات الأثقال ضمن البرنامج التقليدي .
	المنهج	المنهج التجريبى
	نتائج الدراسة	أهم النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع اختيارات القوة العضلية

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات التى تم تناولها الباحث أنها أجريت فى الفترة الزمنية من ١٩٩٢ م الى ٢٠٠٨ م وبلغ عددها ١١ دراسة منها عدد ٦ دراسة عربي و ٥ دراسات أجنبية وذلك نتيجة المسح الشامل للدراسات والبحوث التى أجريت فى المجال الرياضى والمتعلقة بموضوع البحث من المصادر الممثلة فى رسائل الماجستير والدكتوراة فى المجال الرياضى والدوريات العلمية وكذلك المؤتمرات لكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية بالإضافة إلى مستخلصات رسائل فى الدكتوراة الأجنبية . ويتضح من تحليل الدراسات السابقة التى تم عرضها بعض النقاط الهامة التى استخلصها الباحث فى محاولة منه للاستفادة منها من حيث (الهدف – المنهج – العينة – مناقشة أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسات)

الهـــدف :

تعددت أهداف الدارسات السابقة فقد تعرض بعضها إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبى مقترح للتدريب البليومترى ومكعب البدأ على تحسين مسافة بدء المضمار ومنها التعرف على تأثير استخدام التدريب البليومترك على الانجاز الرقمى فى السباحة ،وايضا معرفة تأثير استخدام التدريب المركب فى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل ، وبعضها للتعرف على تأثير التدريب المركب على

openkandil.com

القوة العضلية، وبعضها مقارنة بين برنامجين (مركب ومزجى) ومنها التعرف على تأثير التدريب المركب للطرف السفلى على القدرة العضلية للكرة الطائرة ، إلا أنه من الملاحظ لم توجد دراسة تناولت تأثير التدريب المركب على تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمى لسباحى المسافات القصيرة ، مما دعى الباحث لاستخدام هذا النوع الجديد فى التدريب لمعرفة تأثيره على عينة بحثه .

المنهج :

استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي وعددها ١١ دراسة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسات .

العينة :

تراوحت حجم العينة فى الدراسات المرتبطة مابين (٥ – ٤٥) فرد واختلفت طبيعة هذة العينة باختلاف طبيعة هذه الدراسات مابين ناشئين وطلاب كلية التربية الرياضية ولاعبين اندية ولاعبى منتخبات .

النتائج :

أوضحت جميع الدراسات التى تعرضت إلى تاثير التدريب المركب أنه له تأثير إيجابي على تحسين وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية وأيضا أثر التدريب المركب تأثيرا إيجابيا على الفعالية الميكانيكية وكذلك تحسن المستوى الرقمي وأوضحت جميع نتائج الدراسات أن التدريب المركب من أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك المستوى الرقمي للسباحين ،كما نستنتج أن التدريب المركب هو أسلوب تدريبي للمستوى العالي، وأنه يؤدي إلى الحصول على نتائج عالية عند تطبيقه مع المستوى العالي، وأن التدريب المركب يتم من خلال الجمع بين تدريبات البليومترك و تدريبات الأثقال داخل الوحدة التدريبية الواحدة، حيث أن الجمع بين البليومترك و الأثقال أدى إلى حدوث زيادة في مسافة رمي الكرة الطبية للأمام،و تحسين لمسافة الوثب، وتحسن فى عدد مرات ثنى الجذع من وضع الرقود "عضلات البطن " وكما حسن المستوى الرقمى للسباحين .

وفى ضوء تحليل هذه الدراسات اتضح للباحث تحديد أهداف البحث الحالى حيث قام بوضع برنامج مقترح للتدريب المركب وذلك لمعرفة تأثيره على تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمى لسباحة المسافات القصيرة .

openkanal.com

الاستفادة من الدراسات السابقة:

توصل الباحث نتيجة لتحليله لتلك الدراسات المرتبطة الى الاستفادة فى الكثير من الخطوات الإجرائية فى موضوع بحثه وقد تمثلت تلك الاستفادة فى الخطوات التالية :

- صياغة أهداف وفروض البحث.
- تحديد الخطوات المتبعة فى إجراءات البحث .
- تحديد مدة تطبيق البرنامج .
- كيفية وضع تدريبات البليومترك وتدريب الأثقال والدمج بينهما داخل البرنامج .
- تحديد ارتفاعات الصناديق والحواجز المناسبة لعينة البحث .
- التعرف على الأساليب الأحصائية المناسبة لطبيعة وأهداف البحث .
- تحديد الاختبارات المناسبة.
- كيفية عرض البيانات وتفسيرها وتحليلها

obeikandl.com