

ملخص البحث باللغة العربية

تبریکات خدای تعالی رحمتش

ملخص البحث

"تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية المنعكسة لتنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئي رياضة المصارعة"

دكتوراه
٢٠٠٥

بحث مقدم من : صالح عبد الجابر عبد الحافظ

إشراف : أ.د/ عثمان حسين رفعت ، أ.د/ علي السعيد ريجان ، أ.د/ أحمد صلاح قراعة

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر المصارعة واحدة من أقدم الرياضات التي عرفها الانسان البدائي ويرجع منشؤها بالتأكيد إلى كونها وسيلة ضرورية لحماية الانسان من الأعداء والحيوانات المفترسة ولتأمين طعامه وشرابه طمعا في حب البقاء والاستمرار. ومن المحتمل أن تكون المصارعة هي أقدم رياضة عرفها الانسان الحجري أو رجل الكهف بعد الجري الذي كان يستخدم في مطاردة الحيوانات للحاق بها وإصطيادها، أو عند الهروب من الحيوانات المفترسة أو الأعداء ومن الثابت تاريخيا أن المصارعة موضوع متكرر في حضارة وأداب وتراث الشعوب القديمة والوسيلة والحديثة في الشرق والغرب وكان لكل شعب أو مجموعة من الشعوب نمط من المصارعة يميزه عن غيره ولكن بفضل الجهود الدولية الكبيرة تم دمج وتوحيد الانماط المختلفة للمصارعة في ثلاث أنماط أساسية تمارس في ظل قواعد دولية موحدة لكل شعوب العالم وهي المصارعة اليونانية الرومانية ، المصارعة الحرة للهواه ، مصارعة الجودو(15-16: 18).

وتعتبر طريقة تيسير أعضاء الحس العصبية العضلية للمستقبلات الحسية Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) أفضل طرق لتنمية المرونة والتي أزداد استخدامها بشكل جوهري في البرامج التدريبية وتشتمل تمرينات هذه الطريقة على استخدام انقباضات عضلية أيزومترية متتالية يعقبها استرخاء لتلك العضلات المنقبضة وتعتمد هذه الطريقة على أسس فسيولوجية ترتبط بوظائف الأعضاء الحسحركية بالعضلات حيث تتم عملية تثبيط لنشاط هذه الأعضاء في العضلة المطلوب مطها وذلك لتقليل عملية الأفعال المنعكسة المقاومة لعملية مط العضلة مما يزيد المدى الحركي لها وتعتبر هذه الطريقة أفضل الطرق تأثيرا لتنمية المرونة عن الطرق الاخرى التقليدية(1 - 66).

كما تضيف طريقة تيسير أعضاء الحس العصبية العضلية للمستقبلات الحسية Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) نمط من التدريب على

المرونة الذي يجمع ما بين انقباض العضلة واسترخائها مع الانبساط القصري الذي يصاحبه الإطالة القصرية ، وتحظى هذه التقنية باهتمام متزايد حالياً حيث يعتقد في أنها تعمل على تحسين مدى الحركة في المفاصل الهيكلية إلى حد أكبر من الانبساط التقليدي المعروف. (37 - 2:1)

أهداف البحث

تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض طرق التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية المنعكسة لتنمية بعض المتغيرات البدنية وتأثيره على مستوى أداء مهارة السنتير والتعرف من خلاله على:

1. تأثير استخدام طريقة (التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة .
2. تأثير استخدام طريقة (التثبيت - الاسترخاء) على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة .
3. تأثير استخدام طريقة (الانقباض - الاسترخاء) على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة .
4. مقارنة تأثير كل من طريقة (التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) (التثبيت - الاسترخاء) (الانقباض - الاسترخاء) بين المجموعات التجريبية الثلاثة على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة .
5. مقارنة تأثير كل من طريقة (التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) (التثبيت - الاسترخاء) (الانقباض - الاسترخاء) بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة .

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح والذي يستخدم عمل المستقبلات الحسية المنعكسة (PNF) أدى إلى تحسن دال معنويًا لجميع القياسات البدنية والمهارية (القوة القصوى وتحمل القوة والسرعة الحركية والمدى الحركي وتنمية مهارة السنتير الأمامي) وذلك بالنسبة للقياس القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث .
2. تؤدي التدريبات التي تستخدم عمل المستقبلات الحسية المنعكسة (PNF) إلى تحسن في تنمية مستوى أداء مهارة السنتير الأمامي للمصارعين.
3. استخدام التمرينات التي تستخدم عمل المستقبلات الحسية المنعكسة (PNF) أدى إلى تفوق المجموعات التجريبية الثلاثة على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية بدلالة معنوية فيما عدا متغير القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين والذي أظهرت النتائج عدم وجود دلالة أحصائية وذلك لتدريب المجموعة الضابطة على تنمية القوة العضلية للظهر والرجلين في برنامجهم التقليدي .
4. تؤدي التدريبات باستخدام عمل المستقبلات الحسية المنعكسة (PNF) للمجموعات العضلية العاملة في الأداء المهاري (مهارة السنتير الأمامي) وبطريقة تحاكي المسارات الحركية للأداء إلى تقدم ملحوظ لصالح المجموعات التجريبية الثلاث بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.
5. لم تتفوق أي طريقة من الطرق المستخدمة في الدراسة (طريقة التثبيت الأسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) (طريقة التثبيت الأسترخاء) (طريقة الانقباض الأسترخاء) على الأخرى حيث أظهرت النتائج وجود فرق غير دال أحصائية بين الثلاث الطرق المستخدمة وبذلك لا يفضل أي طريقة عن الأخرى .

التوصيات :

وفقًا لإستخلاصات هذه الدراسة واعتمادًا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من الوصول إليها يوصى الباحث بما يلي :

1. تطبيق البرنامج المقترح مع الأستعانة بطرق البحث التي تعتمد على التسهيلات العصبية العضلية المستخدمة في هذه الدراسة على الفرق الرياضية المشابهة لعينة البحث لما لة من إيجابيات في تقدم المستوى البدني والمهاري لدى المصارعين وخاصة المهارات التي تتطلب المدى الحركي الواسع والسرعة الحركية والقوة القصوة وتحمل القوة .
2. يجب على القائمين بوضع البرامج التدريبية للمصارعة ضرورة التوازن في التنمية لكل من القوة العضلية والأطالة العضلية وعدم الإفراط في تنمية مكون على الآخر .

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) للمجموعة التجريبية الأولى (استخدام طريقة التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) لدى ناشئ رياضة المصارعة .
2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) للمجموعة التجريبية الثانية (استخدام طريقة التثبيت - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة .
3. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) للمجموعة التجريبية الثالثة (استخدام طريقة الانقباض - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة .
4. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) بين الطرق الآتية (التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) (طريقة التثبيت - الاسترخاء) (طريقة الانقباض - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة .
5. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التجريبية الثلاثة لدى ناشئ رياضة المصارعة .

عينة البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم 20 لاعب يتم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة تحتوي على 5 لاعبين .

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة تفسير النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-

3. يجب الإهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند التدريب بالطرق التي تستخدم عمل المستقبلات الحسية (PNF) على المهارات المختلفة حتى يحدث التحسن بصورة متكاملة لدى جميع اللاعبين مع تجنب الأصابات خاصة في المهارات الصعبة مثل مهارة السنتير الأمامي.
4. مراعاة الإهتمام بضرورة أن تحاكي تدريبات البرامج المختلفة المسارات الحركية الهندسية لطبيعة الأداء المهاري .
5. لا يوصى بإستخدام الطرق المستخدمة في الدراسة لمن هم أقل من 14 عام .