

١ / ٠ مقدمة البحث

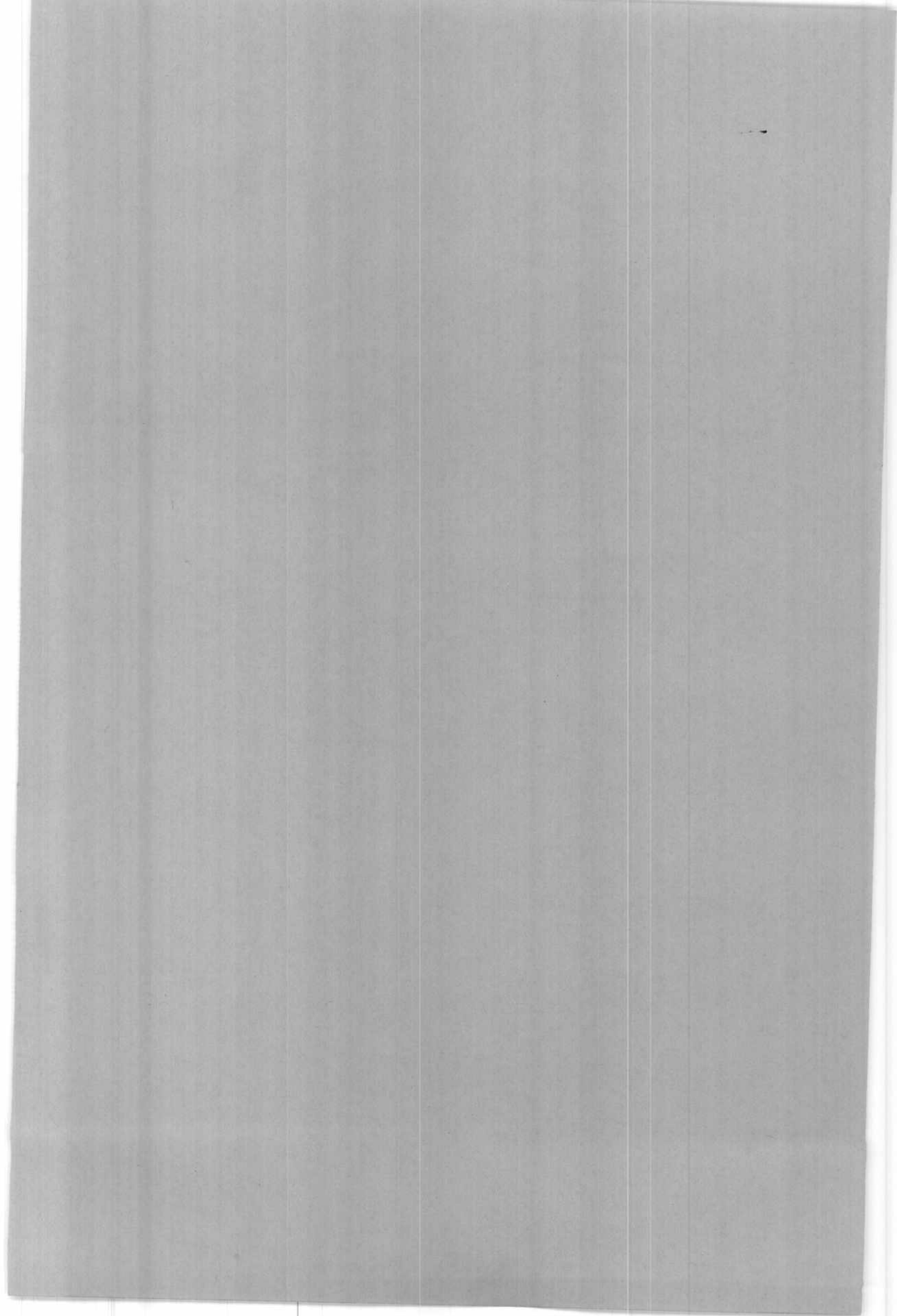
١ / ١ مقدمة

١ / ٢ مشكلة البحث

١ / ٣ أهداف البحث

١ / ٤ فروض البحث

١ / ٥ المصطلحات



١/١ مقدمة :

شهد العالم في السنوات الأخيرة من القرن العشرين تطوراً علمياً هائلاً في جميع مجالات الحياة بصفة عامة ومسابقات الميدان والمضمار بصفة خاصة حيث تحطيم الأرقام القياسية ، ويعد الوصول إلى أفضل المستويات هو الهدف الذي يسعى إليه كل متسابق ويظهر ذلك واضحاً في المسابقات الأولمبية والعالمية عندما تشتد المنافسة بين المتسابقين الذين يفخرون ويشعرون بالسعادة البالغة عند حصادهم للميداليات .

ومسابقات الرمي موضوع البحث تُعد من ضمن مسابقات الميدان والمضمار التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور وحدانية طرق وأساليب تدريب وأعداد المتسابقين الأمر الذي ساهم في الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري مما أدى إلى المستويات الرقمية العالية . ويشير محمد صبحي وحمدى عبد المنعم (١٩٩٧م) اللياقة البدنية تزداد أهميتها في المراحل المتقدمة من التدريب وفي منافسات المستويات العليا التي يغلب عليها عنصر التخصصية أي الاهتمام بمكونات بدنية معينة دون غيرها نظراً لأهميتها في النشاط الممارس . (٦٧ : ١٩ - ٢٢)

ويعتمد الوصول إلى أفضل المستويات الرياضية في أي نشاط رياضي علي تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعب والذي يزيد من قدرته علي تحقيق أفضل مستوى في نوع النشاط الرياضي الممارس .

ويشير محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) أن الصفات البدنية هي المكون الأساسي التي تبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية (٦٠ : ٨٠) ويوضح عويس الجبالي (١٩٨٩م) أن القدرة العضلية تعمل علي التأثير الإيجابي لإتقان طرق أداء المهارات الأساسية وتساعد علي تقليل ظهور الأخطاء في الأداء مع توفير مستوي عالٍ من الأعداد البدني . (٤٦ : ٨٣)

ويري الباحث أن القدرات البدنية هي مفتاح التفوق والتقدم والتطور كما أنها الأساس الأول للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في نوع النشاط الممارس . والقدرة العضلية من أهم القدرات البدنية الضرورية واللازمة لمتسابق الرمي وتظهر أهميتها بالنسبة للألعاب التي تحتاج إلي القدرة علي الانقباض في اللحظة المناسبة ويؤكد محمد صبحي (١٩٩٦م) أن القدرة تتمثل في إخراج القوة ممزوجة بالسرعة في شكل تفجر قيمة في لحظة معينة مثل حركات الوثب والرمي والدفع . (٦٤ : ٣١)

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) أن سرعة الأداء عند تدريب القدرة العضلية يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء في المنافسة الفعلية لأن أداء تدريبات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب لأن خفض سرعة العضلات يؤدي إلى تقليل اشتراك الوحدات الحركية السريعة . (٣٨ : ٦٨)

ويتضح أن المتسابقين أو الممارسين لكافة الأنشطة الرياضية ذو المستويات العالية ليسوا أفراداً عاديين بل أنهم يتميزون ويتمتعون بقدرات بدنية ونفسية عالية تساعدهم على تحمل أعباء التدريب البدني المرتفع وكذلك تمكنهم من تحقيق المستويات العالية في نوع النشاط الممارس .

ويشير سليمان علي حسن وآخرون (١٩٨٣م) أن مسابقات الرمي تعتبر نوع آخر يختلف عن مسابقات ألعاب القوى الأخرى حيث ترتبط فيها حركة الجسم وقدرته على الإنجاز الحركي بالأداة التي ترمي أو تدفع أو تقذف لتصبح المسافة التي تنطلق إليها هو الذي يعبر عن قدرة الفرد على الإنجاز الحركي . (٢٩ : ١٨٩)

والمطلوبات البدنية تساعد المدربين كوسيلة هامة للوصول إلى المستويات العالية حيث تعكس الحالة البدنية التي لها أهميتها في تقدير مستوى أداء الرياضي كما تعتبر عملاً مستمراً على مدار السنة.

ومن خلال أطلاعات الباحث اتضح أن القدرة العضلية هي إحدى الصفات البدنية التي تجمع بين القوة والسرعة واختلف العديد من العلماء في تسميتها فاسماها البعض القدرة العضلية أو القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة أو القوة المتفجرة أو القدرة العضلية المتفجرة.

ويذكر خير الدين عويس وأحمد ماهر وكامل عفيفي (١٩٨٩م) أن عالماً المعاصر يتميز بتقدم علمي في جميع المجالات يؤثر في كيانه تأثيراً عظيماً ويتسم بالحركة السريعة الطليقة والتطور المذهل في كافة المجالات . (٢٣ : ٥)

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦) أن السنوات الأخيرة شهدت انفجاراً علمياً في مجال الأعداد البدني بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة فناً أكثر منه علماً وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي الرهيب في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة وأن الدول المتقدمة رياضياً ترفع الاهتمام بالإعداد البدني إلى درجة الأهمية القصوى

فقد أشارت دراسة ليديا موريس (١٩٩٥) و ناريمان الخطيب (١٩٩١) وعبد العزيز النمر (١٩٨٩م) أن هناك تدريبات متخصصة لتوليد قوة متفجرة سريعة يتم العمل بها من مدة وهي تدريبات الأثقال حيث أنها تزيد من قدرة العضلات على الأداء المتفجر إلا أنه أستخدم أسلوباً جديداً لتنمية القدرة على الوثب أطلق عليه التدريب البليومتريك Plyometric Training وهو له أهمية كبيرة في زيادة مسافة الوثب العمودي والعريض كما أنه يؤدي إلى تطوير أفضل من خلال الزيادة في قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً. (٥٣) ، (٨٣ : ٢٤٥) ، (٣٦ : ١٩٥)

ويوضح أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) أن التدريب البليومتري هو تحتاج إليه معظم التخصصات الرياضية ويستخدم لهذا النوع من التدريب نوع من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولاً ثم يلي ذلك انقباض أيزوتوني مركزي سريع كرد فعل انعكاس للمطاطية تقوم بها المغازل العضلية كما أنها تعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية سريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية العضلة ثم تقصيرها للتغلب على هذه المقاومة وتستخدم لتحقيق ذلك الوثبات والحجالات والخطوات وحركات لف الجذع المختلفة بحيث يراعي دائماً أن يكون الأداء بأقصى سرعة ممكنة. (٤ : ١١٤ ، ١١٦) .

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن التدريب البليومتري التقليدي يعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بأنواعه وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي خلال أداء الوثب ويرى العديد من علماء التدريب أنه يعد همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية وأن المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين بالقوة العضلية كصفة أساسية أما التدريب البليومتري فهو توجيه هذه القوى في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء (٣٢ : ٧٩ ، ٨٠) .

ويشير بسطويسى أحمد (١٩٩٩) أنه يمكن استخدام تدريبات البليومتريك سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في شدة مثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية من ٨٠-٩٠% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمرينات السرعة فتصل شدة مثير التدريب من ٩٠-١٠٠% من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين

التمرينات ونظراً لبلوغ الشدة أقصاها لذا تطول فترات الراحة حتى تصل في حدود (١٥-٤٥ ق) بالنسبة للسرعة ، (٢-٣ ق) بالنسبة للقوة . (١٩ : ٣١٧-٣١٨)

٢/١ مشكلة البحث :-

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من المسابقات التي نالت اهتماماً كبيراً من الباحثين في المجال الرياضي لما يكتسبه الفرد من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وخلقية كما أنها تحتل مكانه بارزة في الدورات الأولمبية والعالمية وتعد من أكثر الرياضات في عدد الميداليات المخصصة لمسابقاتها المختلفة لذلك ازداد اهتمام الدول المتقدمة نحو تحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية .

والتقدم المذهل في كافة مسابقات الميدان والمضمار إنما يعكس كما هائلاً من المعارف والمعلومات العلمية التي تساهم في هذا التقدم والتطور الكبير في الأداء الفني والرقمي والتي تصل إلى حدود الأعجاز .

ويتضح من خلال أطلاعات الباحث أن الوصول للمستويات الرقمية العالية في مسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة والرمي بصفة خاصة يتطلب التركيز علي بعض القدرات البدنية ذات العلاقة الوثيقة بالمسابقات المعنية.

ولما كانت تدريبات البليومترك تعمل علي زيادة كفاءة العضلات للوصول إلى أقصى قوة في أقل زمن ممكن مما يؤدي إلى تنمية القدرة العضلية.

وتشير منال محمد عزب (١٩٩٩م) أن التدريب البليومترك يلعب دوراً هاماً وأساسياً في الأنشطة التي تتطلب عنصر السرعة والقوة العضلية مثل الجمناز والسباحة ومسابقات الميدان والمضمار . (٨٠ : ٤)

ويذكر بوب ديفيد وآخرون Bob Davis et al (١٩٩٤م) أن التدريبات البليومترية تُحدث إطالة للمجموعات العضلية بصورة أسرع وبأقصى جهد ممكن مما يؤدي إلي إنتاج قوة كبيرة من العضلة تفوق أي نوع من التمرينات الأخرى ويطلق عليه الانقباض العضلي اللامركزي أو السلبي . (٩٢ : ٣٤)

ويري طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) أن هناك العديد من الدراسات مثل دراسة كلاً من هاكينين Hakkinen (١٩٨٦م) وآدمز Adams (١٩٩٢م) التي تناولت تدريبات البليومترك والتي أكدت علي أهمية هذا النوع من التدريب في تنمية القدرة العضلية وسرعة الأداء (٣٢ : ٧٩)

ولما كانت المنافسات هي المعيار الحقيقي للتعرف علي المستوى الطبيعي للمتسابق حيث إلى أنها تبين للمدرب نقاط القوة والضعف في تخطيطه لذلك أهتم العديد من الباحثين مثل عبد العزيز النمر (١٩٩١م) وليديا موريس (١٩٩٥م) وإسلام توفيق (١٩٩٨م) طارق عبد الرؤوف (١٩٩٨م) ومحمد عباس (١٩٩٨م) وصلاح سيد (٢٠٠٠) وعمرو تمام (٢٠٠٠م) ودينا سعيد (٢٠٠١م) بتنمية وتطوير القدرة العضلية ومعدلات الزيادة فيها وأثبتت هذه الأبحاث أنه ليس هناك طريقة واحدة لتنمية القدرة العضلية ولكن أفضل هذه الطرق وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القدرة العضلية التي تتم باستخدام التدريب البليومتري (٣٧)، (٥٣)، (١٠)، (٣١)، (٦٨)، (٣٠)، (٤٥)، (٢٥).

ومن خلال ممارسة الباحث كلاعب لمسابقات الرمي الثلاثة موضوع البحث خلال الفترة من (١٩٨١م - ١٩٩٢م) وعمله أخصائي رياضي بجامعة أسيوط ومدرب بمنطقة أسيوط لألعاب القوى لوحظ انخفاض المستوى الرقمي لمتسابق الرمي [الجلة ، القرص ، الرمح] وعلي الرغم من الأداء الصحيح للمراحل الفنية للمسابقات الثلاثة إلا أن الباحث يعزّر أن من الأسباب الرئيسية لانخفاض المستوى الرقمي لمتسابق الرمي هو الفهم الخاطئ لدي بعض المدربين لوضع برامجهم التدريبية واعتمادهم علي الإكثار من كم التدريب المعطى لمتسابق الرمي وليس الكيف علي أنها مسابقات تعتمد علي القوة العضلية في إخراج الأداة إلى أبعد مسافة ممكنة غافلين بذلك باقي المتطلبات البدنية وهذا يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات التي تعوق عملية التدريب والمستوي البدني ومستوي الإنجاز الرقمي.

ولما كان استخدام أسلوب التدريب البليومتري من أهم الأساليب لتنمية القدرة العضلية كما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة علي أنه أحد أنواع التدريبات الحديثة التي تزيد من كفاءة العضلات للوصول إلى أقصى قوة في أقل زمن ممكن كما أنه أساساً للإعداد البدني الخاص

وعلي الرغم من وجود تدريبات الأثقال التي تزيد من قدرة العضلات علي الأداء المتفجر والتي أطلق عليها الخبراء والمتخصصين بأنها تدريبات متخصصة لتوليد القوة المتفجرة السريعة ويتم العمل بها منذ فترة طويلة إلا أنه تم استحداث أسلوب جديد لتنمية القدرة وهو التدريبات البليومترية كما تشير لذلك دراسة كل من براون وآخرون Brown et al (١٩٨٦م) وبن Pen (١٩٨٧م) وعبد العزيز النمر (١٩٨٩م) وناريمان الخطيب (١٩٩١م) وكونروي Conroy (١٩٩٤م) وجهيري وآخرون Gehri et al