

المقدمة ومشكلة البحث	/ 1
المقدمة	1 / 1
مشكلة البحث وأهميته	2 / 1
أهداف البحث	3 / 1
فروض البحث	4 / 1
تعريف المصطلحات	5 / 1

1 / المقدمة ومشكلة البحث

1 / 1 المقدمة:

تعتبر رياضة الجمباز من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي يقع على عاتق المدربين الأخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضرورية لرياضة الجمباز ، والتركيز على الصفات البدنية ، القوة العضلية، والسرعة، والرشاقة ويشير " عادل عبد البصير علي " (1998) الى انه خلال العشر السنوات الماضية احتلت رياضة الجمباز مركزا متقدما بين الألعاب التي يتم التنافس عليها اولمبيا وعالميا وقاريا ومحليا ، فالجمباز كرياضة غنية بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء وأجهزة الجسم ، ولذا لاقت اهتماما عظيما في أنحاء العالم . (29 : 5)

ويذكر " عبد الواحد لازم رامي " و " زهرة شهاب " (2005) إن احد الأسباب الرئيسية لضعف مستوى الأداء الفني والمهاري المطلوب وفقاً لمتطلبات هذه اللعبة يرجع إلى الضعف الحاصل في احد عناصر اللياقة البدنية التي تعتمد عليها نجاح أداء المهارة. ولذلك فان رياضة الجمباز إحدى الأنشطة التي يحتاج الممارس لها إلى لياقة خاصة تؤهله إلى تنمية العنصر الضروري للعبة من السرعة والقوة والرشاقة والقدرة العضلية والتحمل والمرونة وكلها مهمة للاعب الجمباز ويجب أن تؤخذ في الاعتبار التأكيد على تنمية العنصر وبما يخدم الاداء المهاري . (36 : 81)

ويشير " سموليفسكي, Smolevsky " (1995) " ولوسا Luca " (1995) " عبد المنعم برهم" (2005) إلى أن رياضة الجمباز هي إحدى أنواع الرياضة الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية، ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز المهارة الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة (بساط الحركات الأرضية، والعقلة، والمتوازيين، والحلق، وحصان الحلق، وحصان القفز). (192:141) (13 : 35) (13 : 35)
ويشير " ومينشكوف Mensheko " (1990) إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية أثبتت وجود علاقة مباشرة بين القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمباز (132 : 15) ، وهذا ما أكدته دراسة كل من ، هديات احمد حسنين (1992) ، ومجده خضر احمد (1990) ، في أن للقوة العضلية أثراً فعالاً في تحسين مستوى الأداء المهاري، وبخاصة عند ناشئ الجمباز لتقوية عضلات الكتفين والظهر والذراعين والرجلين.(82 : 205) (54 : 284)

1 / 2 مشكلة البحث وأهميتها :

يذكر " واتسون A.W.Swatson " (1995) انه مما لا شك فيه أن النواحي الفنية عند أداء الحركات على جهاز الحلق يمكن تحديدها عن طريق الخاصية التي يتميز بها هذا الجهاز عن غيره من الأجهزة الأخرى التي تتمثل فيها المقاومة الثابتة من جميع الجهات نظراً لأنه جهاز متحرك من جميع الجوانب مما يتطلب قوة كبيرة وإحساس جيد بالتوازن والسرعة (149 : 180) ، ولهذا فان تعليم الحركات على الحلق بدون تنمية هادفة للقوة العضلية غير ممكنة .

هذا ويتكون تمرين الحلق من المرجحات ، القوة وأجزاء الثبات المتساوية الأجزاء تقريبا وتؤدي هذه الأجزاء مع الدمج من وضع التعلق ، أو من وضع الارتكاز ، أو من الوقوف على اليدين ، وتؤدي الحركات مع استقامة الذراعين التي عليها أن تكون هي السائدة وتتميز تمارين الحديثة للحلق بالانتقال بين الحركات والمرجحات والقوة أو الوضعيات المعكوسة ولا يسمح بمرجحة الحبل وتقاطعها . (9 : 72)

ويضيف " محمد محمود عبد السلام " (1985) ، إن حركات القوة وكذلك المرجحة على جهاز الحلق تتطلب الأعداد الجيد للمجموعات العضلية المختلفة ، على أن تتركز عملية التدريب الهادفة في الأعداد الجيد لعضلات الجذع والأطراف بوجه خاص .ففي المرحلة الأولى من عملية التدريب ،تؤثر الحركات الرياضية المنفذة في رياضة الجمباز ذاتها كمثير يعمل على نمو قوة المجموعات العضلية وذلك إلى جانب التنمية المقصودة لهذه الصفة في المرحلة نفسها ، وأما في المرحلة التالية من تطور المستويات الرياضية فتزداد أهمية القوة العضلية بشكل خاص مما يتطلب وضع برنامج تدريب هادف ومتدرج لتقوية أهم المجموعات العضلية ، ثم تنفيذه بالتدريب . وبالتالي يعتبر تدريب القوة العضلية جزءا دائما في عملية تدريب رياضة الجمباز في جميع مراحلها ولكل الأعمار السنية . (72 : 127)

ويذكر " صالح مجيد العزاوي " (2009) إن القوة العضلية تلعب دورا مهما في تحديد مستوى أداء اللاعب على جهاز الحلق وبخاصة مجموعة مهارات القوة التي ينص قانون الجمباز الدولي على ضرورة أن تتضمن الجملة الحركية على مهارة أو أكثر تؤدي باستخدام القوة ، من هنا نلاحظ إن مجموع مهارات جهاز الحلق التي تحتاج القوة تقسم إلى خمسة أنواع :

النوع الأول : استخدام القوة في تثبيت وضع الجسم مثل الارتكاز الصليبي على جهاز الحلق

النوع الثاني : دفع مركز ثقل الجسم عكس الجاذبية الأرضية باستخدام القوة مثل الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز المتقاطع بزاوية على الحلق

النوع الثالث : خفض مركز ثقل الجسم تحت تأثير القوة العضلية وليس الجاذبية الأرضية مثل عمل الارتكاز الأفقي من وضع الوقوف على اليدين على جهاز الحلق

النوع الرابع : دفع مركز ثقل الجسم عكس الجاذبية الأرضية باستخدام القوة ثم تثبيت وضع الجسم كما في حركة السحب العمودي بذراعين ممدودتين وعمل الارتكاز الصليبي على الحلق.

النوع الخامس : خفض مركز ثقل الجسم تحت تأثير القوة العضلية ثم تثبيت وضع الجسم كما في الارتكاز

الصليبي المقلوب من وضع الوقوف على اليدين على الحلق . (23 : 210)

ويذكر " علي فهمي ألبيك " ، و " عماد الدين عباس " (2009) أن القوة العضلية هي المكون

الأول في اللياقة البدنية ، وان أهمية القوة العضلية ليست محصورة في مجال اللياقة البدنية فهي عنصر

أساسي أيضا في القدرة الحركية واللياقة الحركية وهي الأساس في اللياقة العضلية . (48 : 69)

ويبين " ماتيف Matveev " (1996) أن القوة العضلية تعني مقدرة العضلات على العمل ضد

قوى خارجية مثل وزن اللاعب أو قوة الاحتكاك أو ثقل معين ، وتنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية (القوة

القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، وقوة التحمل) . (131 : 19-22)

ويقسم " هارة Harra " (1992) القوة العضلية إلى القوة المطلقة ، وهي أقصى قوة تستطيع

إنتاجها العضلات عند انقباضها انقباضا إراديا ، وإلى القوة النسبية وهي علاقة القوة المطلقة بوزن الجسم .

(110 : 118)

ويضيف " علي فهمي ألبيك " ، " عماد الدين عباس " (2009) ، ان أنواع المقاومات التي ينبغي على

العضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهي :

1. مقاومة ثقل خارجي معين : مثل مقاومة الأثقال المختلفة (كالأثقال الحديدية أو الكرات الطبية) .

2. مقاومة ثقل الجسم : مثل حركات الوثب والجري .

3. مقاومة منافس : مثل أداء التمرينات الزوجية .

4. مقاومة الاحتكاك كمقاومة الاحتكاك بالأرض . (48 : 70)

ويذكر " محمد محمود عبد السلام " (1985) ، بالنظر إلى التأثير الخارجي للقوة تظهر في رياضة

الجمباز ثلاثة أنواع رئيسية للقوة هي (القوة القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة) فان هذه

الأنواع من القوة تكون ضرورة مسبقة لتعلم الحركات الصعبة والروابط وعرضها بنجاح في المنافسة .
(72 : 127)

ومن خلال عمل الباحث في قسم التربية الرياضية ومدرس لمقرر الجمباز ، فقد لاحظ انخفاض مستوى الطلاب على جهاز الحلق ويتضح هذا من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب (4.34) بانحراف معياري (2.09) ، وهذا يرجع إلى ضعف العضلات العاملة والتي تؤدي إلى عدم ثبات الجسم في الوضع المطلوب ، وكذلك معرفته بالقصور في برامج الإعداد البدني بشكل عام، وبرامج الإعداد البدني الخاص بمقرر الجمباز ، والضرورة الملحة لوجود هذه البرامج لتنمية القوة العضلية بأشكالها المختلفة لإعداد لاعبي الجمباز الفني .

ومن هنا جاءت فكرة وأهمية البحث في وضع برنامج تدريبي باستخدام أنواع مختلفة من المقاومات المسحوبة (وزن الجسم ، الأثقال ، الحبال المطاطية) لتنمية القوة الخاصة لتحسين أداء الجملة الحركية على جهاز الحلق .

1 / 3 أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى التعرف على اثر استخدام المقاومات المسحوبة (الأثقال ، وزن الجسم ، الحبال المطاطية) على تنمية القوة الخاصة لتحسين درجة الجملة الحركية على جهاز الحلق لطلبة قسم التربية الرياضية بجامعة فلسطين التقنية ، من خلال :

1. التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم التدريب بالمقاومات المسحوبة على المتغيرات البدنية (القوة القصوى ، القوة الميزة بالسرعة) ومستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق .

2. التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة التي تستخدم التدريب بالبرنامج التقليدي على المتغيرات البدنية (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق .
3. التعرف على دلالة الفروق بالمقارنة بين قياسات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الاداء المهاري .

1 / 4 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقياسات المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية و لصالح القياسات البعدية
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقياسات المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة و لصالح القياسات البعدية
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقياسات المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

1 / 5 مصطلحات البحث :

1 / 5 / 1 المقاومات المسحوية :

وهي شكل من اشكال تدريبات القوة العضلية تعتمد على المقاومات باستخدام الاوزان والادوات والاجهزة المسحوية (تعريف اجرائي)

1 / 5 / 2 القوة الخاصة :

وهي القوة العضلية التي يحتاجها اللاعب في المسار الحركي لأداء المهارات التي تحتويها الجملة الحركية قيد البحث على جهاز الحلق .
(تعريف اجرائي)

1 / 5 / 3 الجملة الحركية :

وهي مجموعة من الحركات المهارية على جهاز الحلق والمقررة على الطلبة في مقرر الجمباز وتشمل على المهارات التالية (المرجحة ، التعلق المقلوب ، تعلق الكب ، الكب للارتكاز بزواوية ، خفض الجسم من الارتكاز بزواوية ، الشقلبة الخلفية المتكورة للهبوط) .
(تعريف اجرائي)