

الفصل التمهيدي

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1 - الاشكالية

2- فرضية البحث

3- أهداف البحث

4- أهمية البحث

5- أسباب اختيار البحث

6- تعريف مصطلحات البحث

7- دراسات والبحوث المتشابهة

1 - الاشكالية :

اصبحت كرة القدم تحتل قائمة الالعاب والرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الاعلام أهمية بالغة، حسب التقديرات الاخيرة للفدرالية الدولية لكر القدم، فإنه أكثر من 250 مليون شخص يمارسون هذه الرياضة من بينهم 30 مليون إمرأه.

حيث دخلت كرة القدم مرحلة في غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق (أوصوليات) اللعب والى جانبها تتزامن التطور الذي يشمل لوائح متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي، ومن أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف الى بلوغ الرياضيين الى أعلى الدرجات في الاداء النهاري المتقن والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد وهذا ما يسعى اليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنهجية والعلمية.

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا في لعبة كرة القدم، على الرغم من ذلك فمازالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع المستوى الاداء البدني لدى اللاعبين ، إذ أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية في الانشطة المختلفة ، ويعد هذا الاسلوب من الأساليب المميزة التي تربط بين أسلوب التدريب بالانقباضيين المركزي واللامركزي في تطوير القدرة العضلية²

يتضح مما سبق وفي حدود اطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية لمختلف الانشطة، ويرى الباحث أن الاتفاق وتباين الآراء حول أسلوب تنمية القدرة العضلية أدى الى ظهور مشكلة البحث، لذا اتجه تفكير الباحث الى إمكانية التخطيط لمنهاج تدريبي تتضمن مفرداته تدريب القوة المميزة بالسرعة التي تطور أكثر من صفة في وقت واحد إذ يعمل هذا المنهاج الى رفع المستوى للقوة العضلية وتيقن

أهداف المناهج التدريبية النموذجية في وقت قصير جدا.

ويهدف هذا الاسلوب من التدريب الى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الادعاءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فإن استخدام التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطة، وقد أفادت نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربائي للعضلات بأن استخدام القوة المطاطة بكفاءة عالية يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية للمستقبلات الحسية الموجودة في العضلات الباسطة والمفاصل خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب وتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات ، لذا فغن معظم تدريبات هذا الاسلوب ترتبط بعامل الزمن، ويسمى البعض هذا الاسلوب من التدريب بالتدريب عن طريق استخدام الخصائص القصورية للجسم كمقاومة ويفضل استخدامه مع المبتدئين.

ولقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الاواسط التي تعتبر مرحلة مفضلة في اختبار قدرات القوة والسرعة لدى اللاعب لمونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الاكتساب، ثم محاولة لفت انتباه المدربين والمعنيين بالأمر لهذا الموضوع لانه عنصر جدير بالدراسة والاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة وتطويرها في بلادنا إذ حقا نريد تكوين رياضيين حقيقيين ونطمح الى نتائج عالية .

وانطلاقا من هذا ولحل هذه المشكلة يرى الباحث اهمية الاجابة على التساؤلات التالية :

- ✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم صنف أواسط؟
- ✓ ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة الانفجارية في كرة القدم؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- ✓ التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الاواسط

الفرضيات الجزئية:

- ✓ التدريب البليومتري يؤثر ايجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهداف البحث:

يهدف البحث الى ما يأتي:

- 1- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط.
- 2-الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط
- 3-الكشف عن مدي اهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العضوية.
- 4-الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية عن طريق التدريب البليومتري.

4-أهمية البحث:

- 1-معرفة أهمية التدريب البليومتري في مراحل الاعداد البدني العام والخاص
- 2-استخدام اسلوب التدريب البليومتري في تنمية عناصر اللياقة البدنية من بينها القوة المميزة بالسرعة

5-أسباب اختيار البحث:

أن المتمعن جيدا في الكرة الأوربية يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين وهما القوة والسرعة حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على سرعة اللاعبين في نقل الكرة الى منطقة الخصم والرجوع للدفاع في المنطقة بأسرع وقت ممكن ، كما أن التفوق في الصراعات الثنائية يتطلب قدرا كبيرا من القوة .

تعدد المدارس الكروية في أوروبا اتي تعتمد على أسلوب الكرة الشاملة ، ومن بين هذه المدارس نجد فريق أجاكس أمستردام الهولندي ، حيث من خلال معاينة الباحث لبعض الأشرطة لاحظ كيف أن الحصة التدريبية لا تخلو من تمارين القفز بين الشواخص والمصطبات والألواح سواء بالرجل اليمنى أو اليسرى أو بتبادل الرجلين، كما يعتمد المدرب على السرعة لتنفيذ التمارين وبمهارة عالية على تكرارها في مواضع مختلفة واشكال متنوعة.

ولقد لجأ الباحث الى تحليل هذه التمارين وفق ما توفر لديه من معلومات واستعانته بالخبراء والانترنت، فتبين أن هذه تمارين القفز تدعى التمارين البليومترية والهدف منها هو تطوير القوة والسرعة في آن واحد.

ولما قلت البحوث حول التدريب البليومتري أرتأى الباحث أن يقوم بهذه الدراسة المتمثلة في تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم وقد أختار فئة الاواسط حتى يسهل عليه تطبيق برنامج المسطر في أحسن الظروف.

وتم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الخبايا ومنها :

- توضيح تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط
- إبراز الفرق بين التدريب البليومتري والتدريب العادي على مستوى هذه الصفات
- ابراز أهمية القوة المميزة بالسرعة في هذه المرحلة العمرية
- ابراز المدة لكافية لتطوير هذه الصفات بواسطة التدريب البليومتري

6-تحديد مصطلحات البحث:

- 1- القوة المميزة بالسرعة: هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن
- 2- القوة الانفجارية: يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية لا خراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن.
- 3- التدريب البليومتري: أنشطة تتضمن دورة مدة وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استعادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الاطالة مما يؤدي الى القوة وسرعة أكبر في الاداء

7-الدراسات والبحوث المشابهة:

1- دراسة عبيد أبو المكارم 1997

تأثير استخدام أسلوبين من التدريبات للبليومتر ك على الابعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

هدفت الدراسة الى مايلي:

- التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الابعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب
- التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب العميق بين الصناديق وفوقها على الابعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب

اشتملت عينة البحث على (12) متسابقا من متسابقى الوثب بنادي الزمالك المشاركين في بطولة الجمهورية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في العمر و الطول و الوزن ، وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات البعدية باستخدام تدريبات الوثب العميق(بين وفوق الصناديق)،وبلغت مدة البرنامج (8) أسابيع خلال فترة الأعداد الخاص من البرنامج التدريبي العام وتم التدريب بواقع (6) وحدات أسبوعيا بصيغة عامة وبواقع (3) وحدات ثلاث وحدات أسبوعيا من تدريبات البليومتر ك وقامت المجموعة التي استخدمت تدريبات الحواجز بالتدريب عن ثلاثة نماذج يشمل كل نموذج على خمس حواجز.

واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - واختبار t-Test للمجموعتين و المجموعة الواحدة لحساب الفروق بين المجموعتين كما استخدم النسبة المئوية لحساب معدل النمو.
- وأسفرت نتائج البحث عن ما يأتي:
1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة و مكوناتها ، بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق (فرق بين الصناديق) لصالح القياس البعدي.
 2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة و مكوناتها بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب بين الحواجز لصالح القياس البعدي.

2-دراسة الدرعة، شاكر فرهود(1999)

"تأثير تدريبات البليومتر ك على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة القدم"
هدف الدراسة إلى ما يأتي:

1. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على مسافة الوثب الطويل من الثبات.
2. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي.
3. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على ارتفاع و زمن الوثب من وضع القرفصاء بجهاز بوسكو.

4. التعرف على التدريب البليومتري على زمن عدو (30) مترا.

أجري البحث على عينة من لاعبي الدرجة الاولى لكرة اليد وقد بلغ حجم العينة (24) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين طبقا لمتغيرات الدراسة (العمر، الوزن، اختبارات القدرة العضلية).

قامت المجموعة التجريبية بتطبيق البرنامج المقترح للتدريبات البليومترية لمدة (8) أسابيع بواقع (3) مرات في الاسبوع ، زمن تنفيذ الوحدة التدريبية من (40-60) دقيقة، أما

المجموعة الضابطة فقد قامت بأداء التدريبات التقليدية للفريق إذا تم تنمية القدرة العضلية من خلال برنامج الأثقال ومن خلال تدريبات الأداء المهاري، أحتوى البرنامج على (6) تدريبات يتم أداءها طول فترة البرنامج طبقا لتشكيل الحمل في كل مرحلة، وقد استخدم الباحث التدريب الفطري المرتفع الشدة عند تنفيذ البرنامج.

أسفرت نتائج البحث عما يأتي:

- إن كل من التدريبات البليومترية المقترحة و تدريبات الأثقال التقليدية قد أثرت على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التدريبات البليومترية وتدريبات الأثقال في القياسات البعيدة لمصلحة المجموعة التجريبية في متغيري الوثب الطويل من الثبات و الوثب العمودي.
- لم تظهر النتائج فروقا ذات إحصائية بين المجموعة التدريبية و المجموعة الضابطة في متغير الوثب على جهاز بوسكو، عدد(30)مترا.

3- دراسة الصوفي، عناد جرجيس (1999)

"دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترية وتدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل و بعض الصفات البدنية و الأثروبومترية"
هدف الدراسة إلى ما يأتي:

1. التعرف على أثر استخدام تدريبات البليومترية على الإنجاز بالوثب الطويل و بعض الصفات البدنية و الأثروبومترية.
2. التعرف على أثر استخدام تدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل و بعض الصفات البدنية و الأثروبومترية.
3. مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترية و تدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل و بعض الصفات البدنية و الأثروبومترية.

أجري البحث على طلبة الصف الثاني في كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل و البالغ عددهم(26) طالبا قسموا إلى مجموعتين متساويتين ، استخدمت إحدى المجموعتين تدريبات البليومترية واستخدمت المجموعة الثانية تدريبات الأثقال، وتضمن البرنامج

(20)وحجة تدريبية خصصت وحدتان خلال الأسبوع الوحدة لكل شعبة وبمعدل (30) دقيقة تعطي في درس الساحة والميدان.

استخدم الباحث السائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الاختبار التائي.
- النسبة المئوية.

أسفرت نتائج البحث عن ما يأتي:

- 1.وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية الناتجة من أثر استخدام تدريبات البليومتر ك للمتغيرات الآتية(ثني مفصل ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين و البطن و الإنجاز بالوثب الطويل ، ركض 30م، القوة الانفجارية للرجلين).
- 2.وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية الناتجة من أثر استخدام تدريبات الأثقال للمتغيرات الآتية(الإنجاز بالوثب الطويل، مد مفصل الكاحل، ركض 30م، مرونة ثني الركبة، مرونة مفصلا الكتفين، القوة الانفجارية للرجلين).

4-دراسة المشهداني، محمد يونس(2000)

"أثر استخدام التدريبات البليومتر ك في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات آلية التقلص العضلي".

هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

1. التعرف على أثر استخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية.
- 2.التعرف على أثر استخدام التمرينات البليومترية في التكييفات الحاصلة في بعض متغيرات آلية التقلص العضلي لبعض عضلات الأطراف السفلي.

أجريت الدراسة على غينة من (18) لاعبا يمثلون منتخب محافظة نينوى بكرة القدم للأعمار (17-18) سنة قسموا إلى مجموعتين متساويتين وبشكل عشوائي مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة، تم تطبيق برنامج التمرينات البليومترية على لاعبي المجموعة الأولى وذلك بتنفيذ (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (الأحد و الثلاثاء و

الخميس) الفترة من (3-4) عصرا وذلك لمدة (8) أسابيع ، إذ أن زمن الوحدة التدريبية الخاصة بتدريبات البليومترية (30-35) دقيقة واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي. الاختبار التائي. النسبة المئوية. نسبة التطور.

أسفرت نتائج الدراسة عن:

- إن التمرينات البليومترية كان لها تأثير إيجابي في اختبارات القدرة اللاهوائية المتمثلة (الوثب الطويل من الثبات، القفز العمودي من الثبات، دليل القدرة) إذ ظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا يؤكد أهمية التمرينات البليومترية في تطوير القدرة اللاهوائية.

- لم تظهر فروق معنوية في اختبار ركض (45) ياردة نتيجة لاستخدام التمرينات البليومترية.

- أحدثت التمرينات البليومترية تكيفات إيجابية فب بعض متغيرات آلية التقص العضلي قيد الدراسة (فترة الكمون، السرعة العصبي، سرعة الاستجابة عند أداء أقصى انقباض).

- إن للدراسات المتشابهة أهمية كبيرة للباحث، لما لها من معلومات و مرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث و تركيبه تركيبا منهجيا و معرفيا بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد.

فالدراسات السابقة التي تناولها بحثنا تصب كلها في مصب واحد التدريب البليومتري الذي هو موضوع البحث ، وقد قام الباحثون بدراساتهم مستعملين في معظم المراحل النهج التجريبي، كما أن الهدف من كل هذه الأبحاث هو تطوير القدرات البدنية.

و بالنظر إلى هذه الرسائل نلاحظ أن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوعنا، لذا استعملناها كمرجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات و النتائج التوصل إليها.

و من هنا نرى أن كل بحث يكون مكملا للآخر، ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى، ولدى دراستنا للفرضيات و الإشكاليات و الأهداف المتبعة من البحوث السابقة وجدنا أن هذه

الأبحاث تحاول إعطاء أحسن الطرق للتدريب البليومتري من حيث الحمولة الشدة و فترات الراحة و العمل .

لقد قمنا بهذه الدراسة و حاولنا إيجاد النقاط المشتركة بينها و بين بحثنا، والتي رأينا أنها تخدم هذه الدراسة و تدعمها موضحين النقاط الايجابية للتدريب اليلبومتري ، لذا يجب على المربين و أهل الاختصاص معرفة هذه النقاط و العمل على تطويرها في الاتجاه الذي يخدم اللاعبين من جميع النواحي البدنية و الخططية.