

تأثير التدريب الانفجاري في تطوير بعض مكونات القوة العضلية والاداء الفني
لمهارة قفزة اليدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية
المكورة على طاولة القفز

م.د كاظم عيسى كاظم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى اعداد منهاج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الانفجاري والتعرف على اثره في تطوير بعض مكونات القوة العضلية والاداء المهاري لقفزة اليدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية على جهاز طاولة القفز. اذ تحدد مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي التابع الى مديرية شباب ورياضة محافظة ميسان والبالغ عددهم (6) لاعبين بأعمار (11-13) سنة ، وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية (100 %) من مجتمع البحث ، اذ لا يوجد في محافظة ميسان مركز تدريبي اخر للمستوى نفسه من اللاعبين وكذلك للأعمار نفسها ، اذ اعتمد الباحث طريقة القرعة بتقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) اذ بلغ عدد افراد كل مجموعة (3) لاعبين وتم اجراء التجانس لإفراد عينة البحث ، واستنتج الباحث الرابع فاعلية المنهاج التدريبي الانفجاري والتأثير الايجابي والفعال للتمرينات الانفجارية (البالستية والبلابيومترك) في تطوير بعض مكونات القوة العضلية والاداء الفني لمهارة قفزة اليدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية المكورة .

The effect of explosive training on the development of some components of muscle strength and the technical performance of hand-jumping skill followed by the forward anterior airway On the jump table

Dr. Kazem Issa Kazem

The aim of the research is to prepare a training curriculum using explosive training method and to identify its effect in the development of some components of muscle strength and the performance of the skill of the jump of the hands followed by the front airbag on the jumping table. The research community determines the young players who are trained in the specialized training center of the Directorate of Youth and Sports Maysan Governorate (6) players aged (11-13) years, and the sample was chosen by the deliberate method (100%) of the research community, as there is no other training center in the province of Maysan for the same level of players as well as for the same ages, Adopted The fourth researcher concluded the effectiveness of the explosive training curriculum and the positive and effective effect of explosive exercises (ballistic and plaumetric) in the development of some components of muscle strength and performance. The technical skill of the jump of the hands followed by the air-tight front Jump

١ + مقدمة البحث وأهميته:

شهد المجال الرياضي تطورا واسعا وكبيرا في شتى انواع الرياضات ولاسيما رياضة الجمناستك فظهور مهارات حركية جديدة وصعوبات عالية على مختلف اجهزتها الستة دليل على تطورها وجاء هذا التطور نتيجة تطور طرق واساليب التدريب الرياضي التي من شأنها الوصول بالحالة التدريبية للفرد الرياضي الى اقصى درجة ممكنة ، فهناك العديد من هذه الطرق والاساليب التدريبية التي تحقق كل منها اغراض وواجبات معينة طبقا لنوع المهارة المراد تطويرها وامكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب وفقا لمستوى وظروف اللاعب ، فالمدرّب الرياضي وفي الرياضات الفردية خاصة يواجه صعوبة في اختيار الطريقة والاسلوب التدريبي الذي يحقق له ما يسعى اليه ، وان الكشف عن الطريقة والاسلوب التدريبي المناسب والجديد من شأنه الارتقاء بالمستوى الرياضي نحو الافضل.

اذ يعد اسلوب التدريب الانفجاري (العالي الشدة) بنوعيه (البالستي والبيومترك) احد الاساليب التدريبية الحديثة والذي يحتل مرتبة مركزية بارزة ومهمة جدا من بين تدريبات القوة العضلية واعداد الجسم لتحمل ونتاج قوة كبيرة للمنافسة بشكل اكبر من اساليب وتدريبات القوة الاخرى، والمتتبع لرياضة الجمناستك في بطولات العالم والدورات الاولمبية يرى ان صفة التطور صفة ملازمة ومستمرة لمهاراتها على مختلف اجهزتها.

اذ يعد جهاز طاولة القفز أحد هذه الأجهزة الذي شمله تطورا كبيرا وهائلا خاصة بعد التعديلات الهندسية التي أدخلت على شكله من ناحية ، وقانون التحكيم من ناحية أخرى ، اذ تكمن صعوبة الأداء المهارى على جهاز طاولة القفز فى صغر حجمه كما تتمثل صعوبة تقييم الأداء على هذا الجهاز في قلة زمن الالاء ، حيث لا يتعدى زمن الالاء 6 ثواني يتخلل الالاء في هذه الفترة الزمنية المحدودة مجموعة من المراحل الفنية والتي يشترط حدوثها عند أداء أي مهارة على هذا الجهاز ويتمثل الأداء المهارى على جهاز طاولة القفز فى أداء القفز لمرة واحدة في جميع البطولاتعدا التأهل لنهائيات طاولة القفز اذ يتحتم على اللاعب اداء قفزان من مجموعات حركية مختلفة وطيران ثاني مختلف ، والخطأ فى تنفيذ هذا الأداء يفقد اللاعب قيمة عالية من الدرجة وأحيانا الدرجة بأكملها على عكس الأداء المهارى على بقية أجهزة الجمناستك الاخرى والذي يتضمن أداء سلسلة من المهارات الحركية ، ولغرض الايفاء بمتطلبات الالاء البدنية والمهارية العالية يتوجب على اللاعب امتلاكه قدرا كبيرا من عناصر اللياقة البدنية التي تؤهله لأفضل اداء ، ولاسيما عنصر القوة الذي يعد المكون الاساسي من مكونات اللياقة البدنية واهم صفة بدنية للاعب الجمناستك ما ان يمتلكها حتى تصبح مفتاحا للتقدم بإداء سلسلة من الحركات على مختلف الاجهزة ، اذ يعد عنصرى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من مكونات القوة البدنية الاساسية ومن المتطلبات الرئيسة لإداء مهارة قفزة اليدين المتبوعة بالقلبية الهوائية الامامية بنجاح، ومما تقدم فقد تجلت اهمية البحث في الكشف عن اسلوب التدريب الانفجاري العالي الشدة بنوعيه (البالستي والبيومترك) واثره في تطوير بعض مكونات القوة والالاء الفنىلمهارة قفزة اليدين المتبوعة بالقلبية الهوائية الامامية على جهاز طاولة القفز.

1-2 مشكلة البحث

تعد مهارة قفزة اليبدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية احدى مهارات المتطلبات الخاصة المؤداة على جهاز طاولة القفز والتي تنتمي الى المجموعة الحركية الاولى (قفزات الشقلبات الامامية على اليبدين والياماشيتا) والتي تكون ذات طبيعة انفجارية في ادائها وما تتطلبه من اخراج اقصى قوة خلال فترة زمنية قصيرة وهذا يفرض على اللاعب متطلبات بدنية عالية متمثلة بعنصر القوة العضلية الذي يعد من اهم القدرات البدنية ومفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية ولا سيما رياضة الجمناستك اذ تعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من العناصر البدنية الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب الجمناستك بشكل خاص لانجاح اداء مهارة قفزة اليبدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية ، وان تطور المستوى البدني للاعب الجمناستك يتم من خلال استخدام افضل الاساليب التدريبية، اذ يعد اسلوب التدريب الانفجاري (العالي الشدة) احدى الاساليب التدريبية الحديثة والذي يركز على اكساب اللاعب صفتين مهمتين هما القوة والسرعة واستخدامهما طبقا لما تحتاج اليه الرياضة التخصصية وخاصة في الرياضات ذات الايقاع الحركي السريع ، وعلى الرغم من استخدام المدربين للعديد من طرق واساليب التدريب الرياضي والتي حققت نتائج جيدة في البطولات الا ان التطور الكبير في مستوى الاداء من خلال ظهور مهارات وصعوبات جديدة وابتكار مهارات اخرى يتطلب انتهاج طرق واساليب التدريب الحديثة من اجل مواكبة هذا التطور واختصار الوقت والجهد في تدريب تلك الحركات والحد من تدني مستوى الاداء والارتقاء به الى اعلى المستويات وتحقيق افضل النتائج ،ومن خلال متابعة الباحث لبعض التدريبات والبطولات المقامة لفئة الناشئين على مستوى القطر لاحظ ان ضعف وتدني مستوى اداء اللاعبين يعود للافتقار الى انتهاج طرق واساليب التدريب الحديثة المتلائمة مع طبيعة الفعالية الرياضية والمهارة المراد تطويرها وعدم التركيز بصورة كبيرة على المتطلبات البدنية الخاصة لانجاح اداء هذه المهارة انعكس سلبا على مستوى اداء اللاعبين والنتائج المترتبة عليها.

1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على تأثير التدريب الانفجاري في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة .
- 2- التعرف على تأثير تطوير بعض مكونات القوة العضلية في الاداء الفني لمهارة قفزة اليبدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية المكورة على جهاز طاولة القفز .

1-4 فروض البحث

- 1- للتدريب الانفجاري تأثير معنوي في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة.
- 2- ان تطوير القوة العضلية الخاصة تأثير معنوي في تطوير الاداء الفني لمهارة قفزة اليبدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية المكورة على جهاز طاولة القفز .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو الجمناستيك الفني فئة الناشئين التابعين للمركز التدريبي لاتحاد الجمناستيك في محافظة ميسان.

1-5-2 المجال المكاني : المركز التدريبي التابع لاتحاد الجمناستيك في محافظة ميسان.

1-5-3 المجال الزمني :المدة الواقعة من 2017/9/16 الى 2018/4/10 .

2- الدراسات النظرية

1-2 اسلوب التدريب العالي الشدة (الانفجاري)

يعد اسلوب التدريب الانفجاري هو احد اهم الاساليب التدريبية التي تتبنى وبجدارة مسألة تدريبات القوة العضلية والقدرة الرياضية والاعداد المستمر لها وفي ضوء ذلك فقد اوصى الكثير من الخبراء والمختصين والهيئات والجمعيات العلمية المعنية بالرياضة باستخدام ما يسمى (حركات تدريب الاثقال الانفجارية) والتي يجب ان تتفق ونوع الفعالية الرياضية وخدمة متطلباتها بما يتيح الحصول على مستويات متقدمة في اكتساب وتطوير عوامل السرعة والقوة ، وعموما فان اداء التمارين هنا يتصف بان الحركة تؤدي بسرعة وبطريقة خاصة تكون عناصر القوة والسرعة هما المكون والمفتاح الاساس في التنفيذ (11 :32).

اذ يعد التدريب الباليستي احد انواع التدريب الانفجاري (العالي الشدة) وهو شكل من تدريبات القوة والقدرة العضلية حيث يرفع الرياضي المقاومة (اداة ، ثقل جسمه) ويكسبه تعجيل ثم يطلقه في الهواء بدلا من ان يبطنه او يخفض سرعته اذ يكون التركيز فيه على تحشيد الالياف العضلية السريعة الانتفاض ولمدة قصيرة من الزمن قبل اطلاقها فيكون هدفها السرعة اللحظية للعضلة ، فالتدريب الباليستي ليس فقط طريقة فعالة لزيادة القوة العضلية والسرعة فهو يدرّب ويشرك كل من الالياف السريعة والبطيئة الانتفاض ويحقق مكاسب بالمرونة ويساعد في الحصول على مكاسب من خلال نقاط الثبات (العميقة) في المسار ليصبح الرياضي اكثر انفجارية وسرعة، اما تدريب البليومتر كفهو النوع الثاني من انواع التدريب الانفجاري (العالي الشدة) فهو اسلوب تدريبي لمجموعة من العضلات التي تعمل تحت برنامج تدريبي يتضمن المد السريع والذي يتبعه مباشرة انقباض عضلي مركزي ، فهو التدريب الذي يربط بين القوة والسرعة وعلى وجه الخصوص الحركات التي تعتمد على القوة والقدرة الانفجارية وعلى استخدام الالياف العضلية السريعة الانتفاض من خلال اداء تمرينات قفز ووثب تؤدي بأشكال مختلفة وتكون مصاحبة لأنشطة تنفذ فيها العضلات الانتفاض اللامركزي والمركزي لأجل تنمية القوة العضلية وقدرة رد الفعل اضافة الى تنمية قوة المطاطية العضلية ، فتهدف تمرينات البليومتر ك الى تطوير القابلية الانفجارية بتهيئة الخصائص العصبية العضلية والمطاطية للعضلات والمفتاح لمكاسب هذا التدريب يستند الى التنفيذ المتكامل والصحيح لهذه الحركات فهو يشرك القوة العضلية والسرعة لتطوير حركات ردود الافعال الانفجارية الرمي والجري والقفز (2 :481).

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة المراد حلها تفرض على الباحث المنهج الواجب استخدامه ، وعلى هذا الاساس استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين باختبارين قبلي وبعدي.

3-2 مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي التابع الى مديرية شباب ورياضة محافظة ميسان والبالغ عددهم (6) لاعبين بأعمار (11-13) سنة ، وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية (100 %) من مجتمع البحث ، اذ لا يوجد في محافظة ميسان مركز تدريبي اخر للمستوى نفسه من اللاعبين وكذلك للأعمار نفسها ، اذ اعتمد الباحث طريقة القرعة بتقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) اذ بلغ عدد افراد كل مجموعة (3) لاعبين وتم اجراء التجانس لإفراد عينة البحث كما في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

Skewness	Std. Deviation	Mean	وحدة القياس	المتغيرات
-0.041	1.602	133.833	سم	الطول
0.383	1.632	32.666	كغم	الوزن
-0.857	0.816	12.333	سنة	العمر
0.000	0.547	4.500	سنة	العمر التدريبي
-0.102	0.272	3.208	م	قوة انفجارية للذراعين
-0.668	1.169	8.833	عدد	قوة مميزة بالسرعة للذراعين
-0.313	0.752	9.166	عدد	قوة مميزة بالسرعة للبطن
-0.908	0.142	1.570	م	قوة انفجارية للرجلين
0.889	1.264	20.000	عدد	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
0.596	0.256	3.083	درجة	الاختبار المهاري

يتضح من الجدول (1) ان جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات البحث تراوحت ما بين (0.889 و - 0.668) اي انها تنحصر ما بين (3 + و 3 -) مما يشير الى اعتدالية توزيع افراد عينة البحث في هذه المتغيرات ، ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة ، قام الباحث باجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وهذا ما يوضحه جدول (2)