

تأثير برنامج تدريبي للقوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش

مقدمة ومشكلة البحث :

محاولات الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عملية مستمرة تتنافس عليها كل دول العالم بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى وأفضل الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية ، وهنا تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة يمكن استخدامها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية ، ويتضح ذلك من خلال تطبيق نتائج الدراسات والأبحاث العلمية من كافة المجالات في تطوير رياضة الاسكواش والتي أدت إلى ظهور وسائل وأساليب جديدة في التدريب جعلت المباريات تأخذ شكلاً تنافسياً صحيحاً .

وتدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي ، فهي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي ، مستعرض ، سهمي) تشتمل على التسارع والتنبيت والتباطؤ ، بهدف تحسين القدرة الحركية ، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية ، كما أنها مزيج من تدريبات القوة وتدريبات التوازن يؤديها في توقيت واحد .

ورياضة الاسكواش كنشاط قوى تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية لممارسيها كما ترقى بسلوكهم ولا تقل شأنا عن أي رياضة تنافسية أخرى لما تحتاجه من متطلبات جسمية وبدنية ومهارية كما يلزم اللاعب قدرة على الشجاعة وقوة الملاحظة وشدة الانتباه بالإضافة إلى القدرة على ضبط النفس في جميع الظروف المحيطة به

وطبيعة الأداء في رياضة الاسكواش متنوع يشتمل علي مجموعة من المهارات الحركية التي يكون فيها مركز ثقل الجسم غير ثابت ودائم التغير ، بشكل يتطلب التحرك في اتجاهات مختلفة أمامي أو جانبي أو خلفي ، مثل الضربة المستقيمة والضربة العكسية والضربة الساقطة وتحركات القدمين ، والتي قد ينتج عنها فقد الكرة أو ضياع فرصة لإحراز نقطة ، حيث تعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس أو القاعدة لكل حركات الجسم ؛ فلا يمكن القيام بأي حركة بدون إشراك مجموعة عضلات الجذع.

ومن هنا تأتي أهمية التنوع في استخدام أشكال وأنماط التدريب المستخدمة ومنها القوة الوظيفية ، والتي تعتبر مطلب رئيسي لأداء المهارات الحركية سواء الهجومية أو الدفاعية ، حيث أن أداء هذه المهارات الحركية يتطلب قوة وسرعة دون حدوث اختلال ، وذلك لتغير نقطة مركز ثقل الجسم باستمرار أثناء التنوع في أداء هذه المهارات .

كذلك هناك إهمال من قبل المدربين فى تدريب وتقوية تلك المنطقة من الجسم خاصة للناشئين، وكيف يمكن التعامل مع هذا الاتجاه لتحسين الأداء الرياضى ، خصوصاً بعد ما أصبح الآن هناك فهم واضح لما يحدث أثناء تدريبات الثبات والتوازن للجذع ، أو تدريبات قوة الجذع والتي تُمكن من تنفيذ برامج تدريب وظيفية تؤدي إلى انتقال أكثر فعالية لأثر التدريب على المهارات أثناء الممارسة الفعلية . وبنظرة تحليلية لما سبق يتضح للباحث أن هناك قصور فى تدريب هذه المنطقة من الجسم والذي يؤدي إلى تحقيق أقصى فائدة ايجابية تدريبية سواء كانت بدنية أو مهارية ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء أثناء المنافسات

مما سبق ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والأبحاث العلمية السابقة لم يجد أى من تلك الدراسات تناولت موضوع البحث، ومن خلال عملة كمدرّب اسكواش بمجمع ملاعب الاسكواش بجامعة المنيا ، بالإضافة إلي عمله حكم اسكواش تابع للاتحاد المصري للاسكواش ومشاركته في تحكيم العديد من بطولات الجمهورية والدوري وبطولات الأندية ، وجد ان دراسة تلك المشكلة قد تمثل إضافة علمية جديدة فى مجال تدريب رياضة الاسكواش مما دفع الباحث الي وضع برنامج تدريبي باستخدام التمرينات القوة الوظيفية ومعرفة تأثير تلك التمرينات على المستوي البدني والمهاري للاعبي الاسكواش .

أهمية البحث والحاجة إليه :

أولاً : الأهمية العلمية لهذا البحث :

- يعتبر هذا البحث محاولة علمية لتصميم برنامج تدريبي يعتمد على تمرينات القوة الوظيفية للتعرف على مدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الاسكواش

ثانياً : الأهمية التطبيقية (العملية) لهذا البحث :

- قد تساهم تمرينات القوة الوظيفية في تطوير بعض المهارات (الضربة المستقيمة ، تحركات القدمين ، الضربة الجانبية ، الضربة الساقطة ، الضربة العكسية) .

- قد تساهم تمرينات القوة الوظيفية في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة (التوازن العضلي، التوافق العضلي، القدرة العضلية للرجلين ،و القدرة العضلية للذراعين)

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات القوة الوظيفية للاعبي الاسكواش ومعرفة تأثيره على :

- بعض المتغيرات البدنية المتمثلة فى (التوازن العضلي، التوافق العضلي، القدرة العضلية للرجلين ، والقدرة العضلية للذراعين) .

- بعض المتغيرات المهارية المتمثلة فى (الضربة المستقيمة ، تحركات القدمين ، الضربة الجانبية ، الضربة الساقطة ، الضربة العكسية) .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث مايلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (التوازن العضلي، التوافق العضلي، القدرة العضلية للرجلين ، والقدرة العضلية للذراعين) لدي لاعبي الاسكواش عينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (الضربة المستقيمة ، تحركات القدمين ، الضربة الجانبية ، الضربة الساقطة ، الضربة العكسية) لدي لاعبي الاسكواش عينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

خطة وا إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسات القبلي والبعدي لها .

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على طلبة تخصص ألعاب المضرب " الفرقة الرابعة " بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م والبالغ عددهم (٣٠) ثلاثون طالب وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (٥) طلاب كعينة أساسية للبحث و(٨) طلاب كعينة استطلاعية وذلك بعد أخذ الموافقات الإدارية الخاصة بعملية تطبيق البحث .

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي :

أ . الأدوات والأجهزة .

ب . الاختبارات المستخدمة .

١. الاختبارات البدنية .

٢. الاختبارات المهارية .

البرنامج التدريبي المقترح :

تنمية مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الاسكواش باستخدام تدريبات القوة

الوظيفية .

خطوات تنفيذ البحث :

أ . الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/٢/١٩م إلى ٢٠١٧/٢/٢٣م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترح قيد البحث لعينة البحث ، والتعرف على صحة الأدوات المستخدمة ومدى استيعاب عينة البحث للاختبارات والتدريبات وكذلك تجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات أفراد العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة فى البرنامج المقترح ، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة والاختبارات وملاءمتها للبحث .

ب . القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث فى الفترة من ٢٠١٧/٢/٢٦م إلى ٢٠١٧/٢/٢٨م فى جميع المتغيرات قيد البحث وقد راعا الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

ج . تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث اعتبار من الخميس الموافق ٢٠١٧/٣/٢م حتى الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٥/٢٣م ولمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي ٣٦ وحدة تدريبية .

د . القياسات البعدية :

قام الباحث بالقياس البعدى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث يومى ٢٤ ، ٢٥/٥/٢٠١٧م لعينة البحث وقد راعا الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات

فى حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه ، وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١ . البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية المطبق على عينة البحث له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت نسب التغير المئوية للمتغيرات البدنية ما بين (٤٠.٤٠% : ٨٤.٤٤%) .

٢. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية المطبق على عينة البحث له تأثير إيجابي على المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت نسب التغير المئوية للمتغيرات المهارية ما بين (٥٧.١٤% : ١٨٣.٣٣%).
٣. تؤدي تدريبات القوة الوظيفية إلى تحسين أداء العضلات للحصول على أداء متميز .
٤. تدريبات القوة الوظيفية ساعدت على تقوية عضلات الجذع والبطن والظهر والجانبين للعينة قيد البحث .

ثانياً : التوصيات

- في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :
١. تخطيط البرامج التدريبية على أسس علمية .
 ٢. ضرورة تطبيق أساليب تدريب أخرى لرفع المستوى البدني والمهاري للاعبين الاسكواش.
 ٣. الاهتمام بتنمية العمل العضلي لأطراف الطرف العلوى والسفلي معا .
 ٤. الاهتمام بتنمية العمل العضلي لمنطقة الجذع لدورها الفعال في جميع المهارات .
 ٥. الاهتمام باستخدام وسائل الراحة والاستشفاء خلال تطبيق البرامج التدريبية المقترحة .
 ٦. عقد دورات صقل للمدربين للاطلاع على احدث الأساليب التدريبية .
 ٧. دعوة وتشجيع القائمين على العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضى إلى استخدام برامج تدريبية قائمة على تدريبات القوة الوظيفية .
 ٨. إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على عينات أخرى لإثبات وتأكيدها فعالية هذه التدريبات .