

١/٠ الفصل الأول الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث.

٢/١ مشكلة البحث.

٣/١ هدف البحث.

٤/١ تساؤلات البحث.

٥/١ المصطلحات المستخدمة.

نام کا احاطہ ۱۱۰
شعبہ اولیٰ و ثانیہ

شعبہ اولیٰ ۱/۱

شعبہ ثانیہ ۱/۲

شعبہ اولیٰ ۱/۳

شعبہ ثانیہ ۱/۴

شعبہ اولیٰ ۱/۵

الفصل الأول الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث:

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان، فالوثب والرمى والمشي والجري كلها أنشطة حركية فطرية ووسائل يستخدمها الفرد لتحقيق أغراضه في كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره.

وتقدم المستويات الرقمية لمسابقات الميدان والمضمار لا يعتمد على الموهبة الرياضية فقط ولا يأتي وليد الصدفة وإنما يأتي نتيجة التدريب المنظم لفترة طويلة وذلك من خلال تضافر العديد من الجهود لتخطيط عملية التدريب الذي يعتمد على الأسس العلمية والبحث والتحليل في التدريب.

ونظراً للمكانة الهامة لمسابقات الوثب بين مسابقات الميدان والمضمار في البطولات العالمية والدورات الأولمبية فقد اعتمدت الدول على الأسس العلمية والبحث والتحليل الذي يركز على العلوم الحديثة في إعداد الأبطال في تلك السباقات وكان لهذا الدور البارز للمدرب أثره الفعال في توجيه واختيار طرق وأساليب تدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العالمية في مسابقات الوثب وما نراه الآن من تحطيم الأرقام خير دليل على ذلك. (٢: ٢٣)

حيث يذكر زكي درويش وآخرون (١٩٨٠م) أن مسابقات الوثب والقفز تعتبر من مسابقات ألعاب الميدان والمضمار التي تتصف بالمهارة حيث يكون هدف اللاعب هو الحصول على أقصى إزاحة ممكنة لمركز ثقل الجسم في الاتجاه المرغوب، ففي الوثب الطويل تكون الإزاحة في الاتجاه الأفقي أما في الوثب العالي تكون الإزاحة في الاتجاه العمودي. (٨ : ١١)

ولقد كان للتنافس في مسابقات الميدان والمضمار أثره الواضح في الاعتماد على التجارب والأبحاث العلمية التي تناولت طرق وأساليب ووسائل تنمية الصفات البدنية بصفة عامة حيث يجمع الكثير من المتخصصين في المجال الرياضي على أهميتهم في برامج الإعداد البدني ودورهم الأساسي في الوصول إلى المستويات العالمية في الأنشطة والمسابقات الرياضية المختلفة. (٣٦ : ١٧٨) (٣٩ : ١٢١) (٤٠ : ١٠٢)

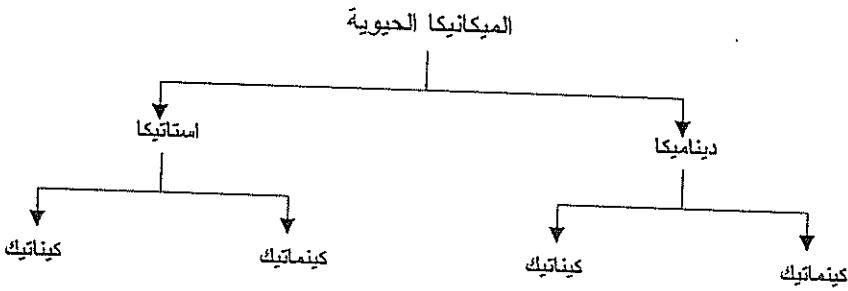
ويضيف محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) أن من أهم واجبات التدريب الرياضي التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرقمية. (٢٩ : ٣٨)

ويشير عادل عبد البصير (١٩٩٤م) إلى أن الميكانيكا الحيوية تلعب دورا هاما في مجال تعليم المهارات وتحديد التنكيز الرياضي للمهارات وتحديد التدريبات الخاصة الهادفة لتنمية القدرات البدنية والمهارية المطلوبة. (١٧: ١٣-١٤)

ويضيف طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) أن التحليل الحركي أهم الوسائل المعنية للمدرب والتي يمكن من خلالها اكتشاف طريقة الأداء الفني السليم، كما يستطيع المدرب عن طريق التحليل الحركي لحركات اللاعبين اكتشاف الأخطاء والعمل على تصحيحها، كما يمكن عن طريق التحليل الحركي للحركات أيضا استنباط القدرات الخاصة بنوع المهارة لذلك فإن التحليل الحركي يعتبر أهم الأركان التي يعتمد عليها المدرب واللاعب. (٢٣-٢٤: ١٣)

كما يذكر درويش أن التحليل الحركي للوثب (عالي، طويل) عبارة عن حركة وحيدة لها هدف واحد وغرض ونهاية واضحة وينقسم إلى:

- ١- المرحلة التمهيدية أو التحضيرية وهو عبارة عن الاقتراب.
- ٢- المرحلة الرئيسية وتشمل الارتقاء والطيران وهوه الجزء الرئيسي الذي يؤدي فيه هدف الحركة.
- ٣- المرحلة النهائية ويتم فيها الهبوط، حيث يعتبر الوثب الطويل حركة منحنية والحركة المنحنية عبارة عن حركة مستقيمة ولكن بتأثير قوة أخرى وهى قوة الارتقاءات إلى انحناء وهو قوس الطيران ولكن تم تكملة الحركة في نفس الاتجاه لاكتساب أطول مسافة أفقية وهناك حركات دائرية في الذراعين والرجلين وهذا لا ينفي أن الحركة تعتبر حركة مستقيمة منحنية. (٨ : ٤٥-٤٦)



شكل (١) تقسيمات الميكانيكا

- دراسة الحركة كينماتيكاً:

وهى في حد ذاتها وصفا شكليا للأداء الحركي من خلال دراسة المسارات الهندسية للحركة من حيث التغير الزمني والمكاني (إزاحة - سرعة - عجلة) دون التعرض لمسببات القوة.

- دراسة الحركة كينماتيكاً:

وهي تعنى دراسة القوة ومسبباتها والظروف البيئية التي يحدث فيها الأداء. (١٤: ١٠، ١١)

ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩٠م) أن التمرينات الخاصة هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها مع تركيب الأداء الحركي من حيث القوة والسرعة والمسار الزمني للقوة، كذلك اتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء، لذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه. (١٨: ١٨)

ويؤكد هذا ما ذكره محمد شحاتة (١٩٩٢م) أن تطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية يعتمد على التمرينات المشابهة للمهارات. (٢٥: ٣٩٤)

٢/١ مشكلة البحث:

تحتوى سباقات ألعاب القوى على العديد من التنظيمات المختلفة كالسباعي والعشاري والخماسي والتي يلتزم فيها اللاعب بأداء أكثر من سباق بأهداف ميكانيكية مختلفة منها ما هو الحصول على أعلى ارتفاع أو أطول مسافة أفقية أو دفع ثقل لمسافة أفقية ويتعين على المدرب أن يكون ملماً قدر الإمكان بطبيعة تلك السباقات وكيفية التوفيق بينهم أثناء التدريب حتى لا يحدث انتقال اثر تدريب سلبي وان على المدرب أن يكون واعياً بنوعية ما يقدمه من تمرينات ولاسيما التمرينات النوعية التي تخدم أكثر من سباق في ذات الوقت والتي تعطى تأثيراً إيجابياً ومن بين تلك السباقات سباق الوثب العالي والوثب الطويل.

وعلى الرغم من الاختلاف الواضح في كل من مسابقتي الوثب الطويل والعالي في طريقة الأداء إلا أن أهدافهما مشتركة وهو تحقيق أكبر مسافة ولكن يختلفان في الاتجاه حيث أن الوثب الطويل يتحقق فيه أقصى مسافة أفقية، والوثب العالي أقصى مسافة رأسية، وتعتمد مشكلة البحث أنه بنظرة سريعة في كلتا المسابقتين في كل من وضع الإعداد وخطوة الارتفاع نفسها وكيفية حركة أجزاء الجسم فيهما نجد أن هناك اختلاف واضح في كل منهما حيث أن هناك أوضاع كثيرة ومختلفة وفقاً لطريقة الأداء وحركة أجزاء الجسم ووفقاً لطريقة الطيران في الوثب الطويل ووفقاً لطريقة الأداء في الوثب العالي.

وفى حدود علم الباحث فإن التعامل مع هذه السباقات يتم صورة فردية دون وجود مخطط أو تمرينات مشتركة تجمع فيما بين تلك السباقات في تمرين واحد أو في أي جزء سيؤثر التمرين خاصة اعتماداً على الخصائص الديناميكية المرتبطة بأداء السباقين.

مما سبق يتضح للباحث عدم وجود تمرينات نوعيه خاصه لهذه السباقات تمت بناءً على التحليل الحركي وأيضاً تبين الآراء في أكثر هذه التمرينات النوعية تأثيراً في الوثب عامة حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية التمرينات الخاصة ضمن الإعداد البدني المتكامل لمتسابقى العاب القوى بصفة عامة ومتسابقى الوثب بصفة خاصة حيث أنه في حدود علم الباحث لم تتطرق أي دراسة سابقة على تأثير التمرينات النوعية على متسابقى الوثب الطويل والعالي وهذا ما دفع الباحث إلى عمل دراسة مقارنة للخصائص الديناميكية ثم اقتراح التمرينات النوعية الخاصة لهذه المسابقات.

وعلى ذلك فإن هذه الدراسة تجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد وقد تكون هذه الدراسة أيضاً إضافة علمية أمام المتخصصين والمسؤولين عن وضع برامج التدريب أكثرها تأثيراً على تقدم المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والعالي بهدف الوصول إلى افضل التمرينات النوعية أكثرها تأثيراً.

ولذلك تعتبر التمرينات النوعية الخاصة لكل مسابقة ولكل طريقة من طرق الأداء لها أهميتها في تحقيق افضل أداء ممكن للارتقاء ولذلك تعتمد فكرة البحث على التحليل لكل من الخطوة الأخيرة للاقتراب وخطوة الارتقاء نفسها لتحديد بعض الخصائص الديناميكية لعملية الارتقاء في كل من الوثب الطويل والوثب العالي لكيفية تحرك أجزاء الجسم المختلفة أثناء الأداء. ومن خلال دراسة المسارات الهندسية للحركة من حيث التغير الزماني والمكاني (إزاحة - سرعة - عجلة) ومن خلال هذا التحليل سوف يتم وضع التمرينات النوعية الخاصة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء في أثناء مرحلة الارتقاء لتحقيق افضل مسافة.

لذا اتجه تفكير الباحث لتناول موضوع بحث يهدف إلى تدريب وتحسين مستوى أداء هاتين المهارتين بصورة مبكرة عمرياً حتى يستطيع اللاعب أن يحقق المستوى المهارى المطلوب وذلك عن طريق التحليل الحركي للأداء المهارى الأمثل للمهارتين قيد الدراسة للتعرف على الخصائص الديناميكية التي تحكم الأداء المهارى حتى يمكن وضع التمرينات الخاصة والتي توضع وفق أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي.

٣/١ هدف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على الخصائص الديناميكية كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتي الوثب العالي والوثب الطويل ويتم تحقيق ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

٤/١ تساؤلات البحث:

- ١- ما الخصائص الديناميكية لمرحلة نهاية الاقتراب والارتقاء لمسابقتي الوثب عالي سطيول؟
- ٢- ما أوجه الشبه والاختلاف بين الخصائص الديناميكية لمرحلة نهاية الاقتراب والارتقاء لمسابقتي الوثب الطويل والعالي؟
- ٣- ما التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتي الوثب الطويل والعالي؟

٥/١ المصطلحات المستخدمة:

الميكانيكا الحيوية: Biomechanics

هو العلم الذي يبحث في حركة جسم الإنسان من وجهة نظر قوانين الميكانيكا وقد عرف هاتز Hatz الميكانيكا الحيوية نقلاً عن "عادل عبد البصير" بأنها "دراسة كل من تركيب ووظيفة الأجهزة البيولوجية من خلال نظريات الميكانيكا". (١٧ : ٩)

التحليل البيوميكانيكي: Biomechanics analysis

يقصد بها الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضع الدراسة بعد تجزئتها إلى عناصرها الأولية الأساسية المؤلفة لها، حيث تبحث هذه العناصر الأولية كل على حدة تحقيقاً لفهم اعمق للظاهرة ككل وأيضاً الإدراك الشمولي للظاهرة ككل. (١٧ : ٣١)

الإزاحة: Displacement

الإزاحة متجهة ويمكن الحصول عليها كناتج للفروق ووفقاً لطبيعة تلك الفروق يمكن التعرف على الاتجاه ومقداره. (١٧ : ١٥٥)

السرعة: Velocity

تحديد مقدار واتجاه الحركة. (١٧ : ١١)

العجلة: Acceleration

مقدار تغير السرعة بالنسبة للزمن. (١٧ : ٨٩)

التمرينات الغرضية: Specil Excersis

ذلك النوع من التمرينات التي تتصف بالخصوصية والتي تتفق مع طبيعة الأداء المهاري. (٢٠ : ٥٧)