

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث و الحاجة إليه
- هدف البحث
- فروض البحث
- بعض المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث

مقدمة:

يرتبط تطور الأرقام القياسية والنتائج الرياضية فى عصرنا الحالى بالطفرة الكبيرة فى مجال المعارف والعلوم الطبيعية والإنسانية حيث أصبح التدريب الرياضى علما له أصوله وقواعده التى تركز على معطيات هذه العلوم لذا تهدف الكثير من الأبحاث العلمية إلى محاولة تقنين وترشيد طرق التدريب للوصول إلى أنسب الوسائل والأساليب التى تعمل بصورة مباشرة وغير مباشرة على الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضى. (٢ : ٤٤)

ونظرا للمكانة الهامة لمسابقات الميدان والمضمار فى البطولات العالمية والدورات الأولمبية فقد اعتمدت الدول على الأسس العلمية والبحث والتحليل الذى يركز على العلوم الحديثة فى إعداد الأبطال وكان لهذا الدور البارز أثره الفعال فى توجيه واختيار طرق وأساليب تدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العالمية وما نراه الآن من تحطيم للأرقام يعتبر خير دليل على ذلك. (٦ : ٣)

ولقد كان للتنافس الدولى فى مسابقات الميدان و المضمار أثره الواضح فى الاعتماد على التجارب والأبحاث العلمية التى تناولت طرق وأساليب ووسائل تنمية الصفات البدنية بصفة عامة حيث يجمع الكثير من المتخصصين فى المجال الرياضى على أهميتهم فى برامج الإعداد البدنى ودورهم الأساسى فى الوصول إلى المستويات العالمية فى الأنشطة والمسابقات الرياضية المختلفة. (٧٠ : ١٧٨) (٦٠ : ١٢١) (٧١ : ١٠٢)

ويضيف محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) أن من أهم واجبات التدريب الرياضى التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (٤٧ : ٣٨)

ويشير كل من سلمى نصار، زكى درويش، عصام حلمى (١٩٨٢) إلى أنه عند تطبيق برنامج تدريبي معين من خلال فترة زمنية كافية ينشأ مجموعة من التغيرات الفسيولوجية فى الجسم ينتج عنها تطور اللياقة البدنية وزيادة القدرة على الأداء والإنجاز. (٢١ : ١٧٤)

ويشير كل من محمد حسن علاوى، أبو العلا عبد الفتاح إلى أن مستوى الفرد الرياضى يعتمد على ما يمتلكه من قدرات وإمكانات هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فأن عملية التدريب الرياضى نفسها وممارستها بشكل منتظم لمدة طويلة تحدث تغيرات فسيولوجية عديدة تشمل جميع أجهزة الجسم تقريبا ويتقدم مستوى الأداء الرياضى كلما كانت هذه

التغيرات ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجى لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدنى وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى الجهد. (٤٨ : ٢٤)

كما وتشير نتائج الدراسة التى قام بها كل من فوكس و ماثيوت Fox and Mathews (١٩٨١م) أن أزمئة مسابقات الميدان والمضمار قد تحسنت حوالى ٢٥% خلال الفترة من عام (١٩٠٠) وحتى الآن، وقد يرجع سبب تقدم هذه الأزمئة الى الأساليب المستخدمة فى تقنين برامج التدريب التى بنيت على الاستفادة من النظريات الفسيولوجية الحديثة. (٤٩ : ٣)

وقد عرفت تمرينات الوسط المائى منذ القدم حيث استخدمت فى علاج ضعف العضلات والأطراف المشلولة بسبب خواصة فى حمل الأجسام Buoyancy والمقاومة فالطفو على الماء يسمح للجسم بالتحرك بسهولة ويسرعن اليابسة. (٥٥ : ٢٣)

كما أوضحت نتائج الدراسة التى قام بها كل من خيرية السكرى، محمد جابر بريقع (١٩٩٨م) أن تمرينات الوسط المائى لها فوائد كثيرة متعددة ليس للعلاج والتأهيل فقط ولكنها تحقق اللياقة الكاملة والشاملة للجسم، ومن فوائدها اكتساب القوة، زيادة مرونة المفاصل، تطوير المدى الحركى. (١٤ : ١٤)

كما توضح خيرية السكرى وآخرون (٢٠٠١م) الفوائد من التدريبات المائية لرياضى المستوى العالى عن طريق أداء مرات قليلة فى الوسط المائى من خلال شدة التدريب السريع وبالتالي اكتساب اللياقة البدنية المرتفعة والتى تؤدى بدورها الى تجنب الإصابة، كما تساعد على العودة الى الحالة الطبيعية (مرحلة الاستشفاء) بعد أداء المسابقات أو التدريبات العنيفة أو يمكن أداء التدريبات المائية بصورة يومية متتابعة و زيادة زمن الوحدة التدريبية ورفع بعض القدرات الحركية مثل (القوة ، السرعة ، المرونة ، التحمل). (١٦ : ٣)

وأیضا هناك بعض الآراء (٢٠٠٢م) تنادى بأنه بدلا من قضاء سبعة أيام من التدريب داخل الملعب أو المضمار فإنه من الأفضل تحديد يوما للتدريب داخل الماء أو أكثر، فهذا لا يعمل فقط على تغيير البيئة التدريبية للفرد ولكنه أيضا يضيف مزيدا من التنوع والتشويق. (١١ : ٣)

كما تشير نتائج الدراسة التى قام بها كل من خيرية السكرى ويوسف دهب (٢٠٠٠م) أن التدريب داخل الوسط المائى له تأثير إيجابى على الاستجابات الفسيولوجية المتمثلة فى (الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، دليل التوتر لإيقاع القلب، نسبة تركيز حامض الأكتيك، معدل ضربات القلب، ضغط الدم، السعة الحيوية للرئتين). (١٦ : ١٧)

ويؤكد ذلك نتائج الدراسة التي قام بها كل من خيرية السكري ومحمد جابر بريقع (١٩٩٨م) أنه من ضمن الفوائد الفسيولوجية لتدريبات الوسط المائي (إنخفاض معدل ضربات القلب، انخفاض ضغط الدم، تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، تحسن الكفاءة الوظيفية الكلية لأجهزة الجسم المختلفة). (١٤ : ١٥)

مشكلة البحث

بالإطلاع على المستويات العالمية والإقليمية والمصرية لمسابقات الميدان والمضمار والتي يوضحها مرفق (٢) يتضح مدى انخفاض المستوى الرقعى المصرى لمتسابقى الوثب الطويل إذا ما قورنت بالمستويات العالمية، الأمر الذى يتطلب الكشف عن أسباب ذلك ومحاولة بحث الجوانب التى قد يكون لها تأثير على انخفاض مستوى الإنجاز الرقعى والذى قد يرجع الى قلة تأثير طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على المستوى الرقعى لمتسابقى الوثب الطويل وأيضا تبين الآراء فى أكثر هذه الطرق والأساليب والوسائل تأثيرا فى الإنجاز الرقعى. وسوف يعرض الباحث نتائج بعض الدراسات والمراجع التى تناولت طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل وذلك للاستفادة منها فى توضيح مشكلة البحث.

حيث تشير نتائج دراسة كل من إبراهيم سالم السكار (١٩٩٨م)، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠٠م) ، أحمد سالم حسين (١٩٩٨م) أن عنصر السرعة يمكن تنميته عن طريق التدريب الفترى. (٢ : ١٩) (٢٥ : ٣٣)

كما تبين من نتائج دراسة إكرام محمد الشماع (١٩٧٦م) أن عنصر السرعة والقوة يمكن تنميتها بتطبيق أسلوب التدريب الدائرى. (٥ : ٥)

كما توصلت نتائج دراسة كل من جينسن وشولتز Jensen and Schultz (١٩٨٧م) إلى أنه يمكن تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة من خلال تنمية القوة الثابتة أو القوة المتحركة واعتمادا فى ذلك على العلاقة بين كل منهما وبين القوة المميزة بالسرعة. (٦٦ : ١٨١)

وأیضا تبين من نتائج دراسة ديفيد كلانشى David Clutch (١٩٩٣م) أن القوة العضلية يمكن تنميتها من خلال استخدام التدريب بالأثقال. (٦٣ : ٢٠٢)

بالإضافة إلى ذلك قام الباحث بعمل تحليل مرجعى لمعرفة أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الطويل ويوضح ذلك مرفق (٣).