

الفصل الأول

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ مقدمة البحث

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ أهمية البحث

٤/١ أهداف البحث

٥/١ فروض البحث

٦/١ مصطلحات البحث

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث :

١/١ مقدمة البحث:

تتصدر الإنجازات الرياضية على المستويين العالمي والأولمبي بين الدول التي تتمكن من تطويع تكنولوجيا العلوم المختلفة والاستفادة منها في خدمة مجال التدريب الرياضي للأنشطة الرياضية المختلفة ، الأمر الذي يؤكد على أهمية دراسة الباحثين بأقسام التدريب الرياضي للعلوم المرتبطة بعملية التدريب لأنشطتهم الرياضية التخصصية وإجراء المزيد من الأبحاث العلمية وخاصة في محيط العلوم التي لم تتل العناية الكافية في مجال التطبيق العملي لعملية التدريب لمحاولة التأثير في أكبر قدر من جوانب الشخصية الرياضية وذلك لمساعدة المدربين في بناء برامج تدريبية تتصف بالشمول والاتزان والتكامل بين جوانب الإعداد المختلفة للوصول إلى تطوير الإنجازات الرياضية المصرية.

إن الوصول إلى المستويات العالية في قطاع البطولة يتطلب اهتمام بالغ الأهمية في عدة نواحي من أهمها ما يتعلق بشئون برامج التدريب عامه وبرامج إعداد تدريب إعداد المبتدئين خاصة بصفتهم نواة الأبطال وذلك تطبيقاً للنظرية القائلة أنه كلما اتسعت القاعدة العريضة كلما زاد الارتفاع، في إطار السياسة العامة للدولة بالاهتمام بقطاع الشباب في كثير من المجالات ومن ضمنها قطاع الرياضة التنافسية للوصول إلى المستويات العليا في البطولات العربية والقارية والدولية والأولمبية. (١٥)

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أكثر المسابقات الرياضية انتشاراً في العالم وتتضمن عدد (٤٦) مسابقة للرجال والسيدات) وتتأسس على الحركات الطبيعية للإنسان كالمشي والجري والرمي والوثب والقفز وتخطى الموانع في إطار أنظمة وقوانين محددة لإدارة مسابقاتها ، وهي ليست فقط منافسات بين المتسابقين لإظهار كفاءاتهم وقدراتهم الفنية و البدنية للفوز بالسباق بل تخطت ذلك إلى محاولة المتسابقين للوصول إلى أفضل مستويات الأداء (الزمن-المسافة- الارتفاع) لتحقيق إنجاز رقمي أفضل ، كما أن مسابقات الميدان والمضمار هي عروس الدورات الأولمبية قديماً وحديثاً ومقياس حضارة الأمم ، ونظراً لتعدد مسابقاتها فالدول التي يتفوق متسابقوها في الحصول على أكبر عدد من الميداليات تصبح مرشحة للفوز بالدورات الأولمبية.

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) إلى أن النشاط الرياضي في جوهره يعتمد على إعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمني والمكاني عند الأداء الحركي وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية والحركية لذا يجب معرفة مدي الحاجة إلى هذه القدرات وغالبا ما تتسبب إحدى هذه القدرات عن الاخرى وهذا يعنى وجود القدرات البدنية والحركية الأخرى ولكن بنسب الاحتياج إليها بل ويختلف مقدار الاحتياج للقدرات البدنية في الأداء للحركة الواحدة الهادفة باختلاف واجبات أعضاء الجسم في هذا الأداء. (١٢٧،١٢٨:٥٨)

ويؤكد أحمد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦م) علي أن الرياضي لا يمكن أن يحقق مستوي عاليا من الأداء والإتقان دون أن تتوافر لديه مجموعة من القدرات البدنية اللازمة لهذا النشاط فهي تعتبر العامل الحاسم في وصوله إلي المستويات الرياضية العليا. (١٢: ٨٥)

لذلك سعى القائمون على إدارة شئون الرياضة المصرية إلى إنشاء مراكز تدريبية لإعداد الأبطال الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية من أجل زيادة أعداد الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة في قطاع البطولة، ولضمان حسن اختيارهم وإعدادهم في أكبر قدر من جوانب العملية التدريبية لرفع مستواهم الرياضي من أجل الحصول على البطولات، وقد أطلقت مسميات مختلفة لهذه المراكز مثل الموهوبين (في أنشطة رياضية متنوعة لأعمار تحت ١٢ سنة)، العمالقة (في الكرة الطائرة والسلة واليد لأعمار تحت ١٨ سنة)، التحمل (في أنشطه الملاكمه ومسابقات الميدان والمضمار)

وعلى الرغم من أن مسمى التحمل في مسابقات الميدان والمضمار يعنى التعبير عن سباقات المسافات المتوسطة والطويله إلا أن القائمون على إدارة شئون الرياضة المصريه قد أطلقوه على المراكز الخاصه بمسابقات الميدان والمضمار والتي تتضمن: سباقات (١٠٠ متر/عدو - ١٠ متر/حواجز - ٣٠٠ متر/عدو - ١٠٠٠ متر/جرى - ٣٠٠٠ متر/جرى) ومسابقات (الوثب الطويل - الوثب العالى - دفع جله ٥ كجم - قذف قرص ١,٥ كجم - رمى رمح ٧٠٠ جم - إطاحة مطرقة ٤ كجم). وعلى ذلك يرى الباحث أن هذا المسمى (مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار) غير مناسب لطبيعة المسابقات وتنوعها ما بين مسابقات عدو، جرى، حواجز، وثب (طويل - عالى)، ورمى (دفع الجله - قذف القرص - رمى الرمح - إطاحة المطرقة)، وأنه كان يجب تسميتها مراكز الأبطال في مسابقات الميدان والمضمار.

٢/١ مشكلة البحث:

يشير علي فهمي البيك (١٩٩٧م) إلي أهمية دراسة القدرات البدنية الخاصة بكل نشاط رياضي في كل مرحلة من مراحل نمو الرياضي ، إذ أن تطوير القدرة البدنية بشكل كبير في الفترة قبل مرحلة نمو الناشئ قد يكون له أضراره في المستقبل حيث قد تنمو تلك القدرة بمعدلات أكثر من المعدلات المطلوبة بما قد يؤثر علي مستوي الرياضي فيما بعد بصفة عامة ويحد من تقدمه المطلوب كما أن إهمال التطوير خلال الطفرة الأساسية للقدرة البدنية قد يحد من إمكانية الارتقاء بها في المستقبل مما قد يؤثر أيضا علي وصول الرياضي إلي المستويات المطلوبة. (٦٠ : ٣٤)

ويري عويس الجبالي (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس. (٦٤ : ٣٤٣)

وينفق كلا من سعد جلال و محمد حسن علاوي (١٩٨٢م) و زينب محمد بكر (١٩٨٥م) علي ضرورة معرفة القدرات البدنية الخاصة بأي نشاط رياضي وقياسها لدي الناشئ الذي يريد ممارسة هذا النشاط الرياضي قبل أن يبدأ التدريب الفعلي في هذا النشاط حتى نستطيع أن نوفر الكثير من الوقت والجهد الذي يبذله كل من اللاعب والمدرّب. (٤١ : ٣٨٧) (٣٦ : ٣٨)

ونظرا لأهمية مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار في إعداد وتأهيل المتسابقين في (مسابقات المضمار - مسابقات الميدان) كنواة للمنتخبات الوطنية، فقد أسهمت في حصول المنتخب المصري للشباب على عدد من الميداليات في مسابقات الرمي، كما أنها تمثل مرحلة من أهم مراحل الانتقاء وهي مرحلة الانتقاء التوجيهي لذا فقد كان من الأهمية بمكان ضرورة توافر مجموعه من الاختبارات والقياسات الخاصة بهذه المراكز حتى يمكن زيادة فعالية طرق انتقاء وتوجيه أفضل المتسابقين الذين يستطيعون تحطيم الأرقام في السباقات التخصصية، وبإطلاع الباحث علي اختبارات القدرات البدنية التي تجري لإنتقاء المتسابقين مرفق (٧) وجد أنها غير كافية لتقويم القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى مسابقات الميدان والمضمار.

وبإجراء الباحث مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة لم يجد أي دراسة تم إجراؤها علي متسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار، الأمر الذي دعا الباحث إلي إجراء هذا البحث في محاولة للتعرف علي القدرات البدنية المسهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار وكذلك التعرف علي الأهمية النسبية لكل قدرة بدنية في المستوى الرقمي للمتسابقين الأمر الذي يتيح للمدربين بناء البرامج التدريبية بصورة أكثر علمية، كما يتيح للمدربين مجموعة من اختبارات قياس القدرات البدنية التي تساعد علي زيادة فعالية عملية الإلتقاء كذلك قياس مدى نمو وتطور القدرات البدنية لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار خلال عملية التدريب.

٣/١ أهمية البحث:

١/٣/١ الأهمية النظرية للبحث:

- وضع إطار معرفي للمدربين عن أهم القدرات البدنية التي قد تساهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار.
- وضع إطار معرفي للمدربين عن نسب مساهمة كل قدرة بدنية في المستوى الرقمي لكل سباق من مسابقات الميدان والمضمار الخاصة بمراكز التحمل الأمر الذى يساعد في التخطيط الجيد لعملية التدريب.

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية للبحث:

- تساعد نتائج البحث مدربي مراكز التحمل لمسابقات الميدان والمضمار في تخطيط وبناء البرامج التدريبية الخاصة بتطوير القدرات البدنية بصورة علمية لكل مسابقه على حده.
- تطبيق المدرب للاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية كوسيلة تقويمية في نهاية كل فترة من فترات الموسم التدريبى للتعرف على مدى نمو وتطور مستوى القدرات البدنية للمتسابقين في كل مسابقه على حده.
- يفتح البحث أفقا جديدة لبحوث علميه أخرى تتناول القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الميدان والمضمار للمراحل السنوية المختلفة.

٤/١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلي: التعرف على القدرات البدنية المسهمه في المستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار. ويتحقق هدف البحث من خلال:

- ١- التعرف علي القدرات البدنية الخاصة في المستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار (١٠٠متر- ٣٠٠متر- ١١٠م حواجز- ١٠٠٠متر- ٣٠٠٠م- الوثب الطويل- دفع الجلة- قذف القرص- رمي الرمح).
- ٢- التعرف علي نسب مساهمة القدرات البدنية الخاصه بالمستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار (١٠٠متر- ٣٠٠متر- ١١٠م حواجز- ١٠٠٠متر- ٣٠٠٠م- الوثب الطويل- دفع الجلة- قذف القرص- رمي الرمح).

٥/١ فروض البحث:

سوف يقوم الباحث بصياغة فروض البحث على هيئة تساؤلات كما يلي:

- ١- ما القدرات البدنية المسهمه الخاصه بالمستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار (١٠٠متر- ٣٠٠متر- ١١٠م حواجز- ١٠٠٠متر- ٣٠٠٠م- الوثب الطويل- دفع الجلة- قذف القرص- رمي الرمح) ؟
- ٢- ما هي نسبة مساهمة القدرات البدنية الخاصه بالمستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار (١٠٠متر- ٣٠٠متر- ١١٠م حواجز- ١٠٠٠متر- ٣٠٠٠م- الوثب الطويل- دفع الجلة- قذف القرص- رمي الرمح) ؟

٦/١ مصطلحات البحث:

القدرات البدنية العامة: General Physical Abilities

هي مجموعة من الصفات البدنية اللازمة لرفع كفاءة الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة وتسهم في تحقيق الهدف بانسيابية وسهولة واقتصاد في بذل الجهد.

(٦:٢٨)

القدرات البدنية الخاصة: **Special Physical Abilities**

هي مجموعة من الصفات البدنية اللازمة لرفع كفاءة الأداء الحركي في نوع النشاط الرياضي التخصصي وتسهم في تحقيق الهدف بانسيابية وسهولة واقتصاد في بذل الجهد. (٦:٢٨)

المستوى الرقمي * **Record Level**:

هو ناتج أفضل أداء يحققه المتسابقون أثناء المنافسة ويقاس بالزمن (مسابقات المضمار) أو المسافة (مسابقات الرمي - الوثب الطويل والثلاثي) أو الارتفاع (الوثب العالي - القفز بالزانة).

متسابقى مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار * **Endurance centers**

:competitors

هم متسابقى مسابقات الميدان والمضمار والمسجلون بمراكز التحمل والذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ : ١٨ سنة.