

الفصل الأول

0/1 الإطار العام للبحث

1/1 المقدمة وأهمية البحث.

2/1 مشكلة البحث .

3/1 أهداف البحث.

4/1 تساؤلات البحث.

5/1 مصطلحات البحث.

0/1 الإطار العام للبحث :

1/1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التدريب المنظم لتطوير الأداءات المختلفة والوصول إلى المستوى العالى يجب أن يبدأ فى عمر مبكر حتى يمكن تطوير الجودة والإنجاز للأداء العالى ، فيجب أن يكتشف العمر المناسب للأداء العالى فى رياضة معينة ويحتسب كم فتره من الوقت ضرورية للتطوير ، فلتطوير الجودة فى الأداء النوعى يجب تطوير القدرات المحركة والتي تؤدى إلى تحسين معيار الأداء *Improvement of the standard of the performance* وتتميز عملية النمو والتطور من سن الطفولة حتى سن البلوغ بالديناميكية المستمرة يمر الناشئ خلالها بسلسلة من التغيرات الواضحة فى معدل سرعة نمو وتطور القدرات الخاصة بالنشاط الرياضى الممارس . (58 : 1)

ودراسة علم الحركة فتحت أبواباً كثيرة للمدربين للدخول فى حل مشاكل التدريب عن طريق البحث العلمى ولذلك يعتبر الهدف الرئيسى للمتخصصين فى مجال دراسة التطور الحركى هو فهم ومعرفة طبيعة وديناميكية التغيرات الكمية والكيفية للمهارات الحركية الأساسية فضلاً عن وضع معايير لتحديد مستوى التطور الحركى فى جميع مراحل تطور حياة الإنسان حيث أن ذلك يشكل الأسس العملية التربوية من خلال وضع وتنفيذ برامج التربية الرياضية للمراحل السنية المختلفة (50 : 139 ، 360)

وفى الآونة الأخيرة بدأ الاهتمام الزائد بمرحلة الطفولة حيث أنها الأساس فى تكوين الفرد بدنياً وجسمياً وعقلياً ونفسياً من خلال إعداد البرامج التعليمية والتدريبية للأنشطة الرياضية المتنوعة بما يتناسب مع قدراتهم على أن تراعى خصائص مراحل النمو البدنية والحركية للوصول للمستويات الرياضية العليا .

ولقد أوضحت بعض الدراسات الطولية للنمو أن الأطفال الذين يعانون من الارتباك الحركى دون سواهم هم الذين يعانون من الارتباك فى مراهقتهم ، وإذا لم تتح لهم بعض التدريبات الخاصة من المحتمل أن يستمر هذا الارتباك حتى الرشد (10 : 118 ، 119)

لذلك تعتبر القدرات التوافقية الخاصة الأساس الأول الذى تبنى عليه عملية اكتساب وإتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن اللاعبين من ربط ودمج أجزاء المهارة

أو أكثر من مهارة فى إطار واحد وأدائها فى تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون حدوث أى خلل أو ارتباك فى الأداء الحركى وبالتالي فهى تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة والتي لها أهمية فى استمرار رفع مستوى الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العالية.

ولا تظهر القدرات التوافقية بصورة منفردة بل إنها ترتبط دائماً ببعضها البعض كى تخدم فى مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ليس هذا فحسب بل إنها ترتبط بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى ، وهنا تنعكس أهمية القدرات التوافقية على قدرة الإنجاز المركب للاعبة ونلاحظ أن مستوى القدرات التوافقية يؤثر فى التعليم المهارى وبالتالي فإن الزمن اللازم لتعلم المهارات يقل عندما تتمتع اللاعب بمستويات جيدة من القدرات التوافقية ، وبالتالي يتم أداء الحركات بشكل اقتصادى فى الطاقة .

لذا فإن من الوجهة العامة تمكن القدرات التوافقية من التصرف السريع والمناسب للحالة وبشكل خاص فهى تعمل على :

- تعلم الحركات ذات العلاقة بنوع النشاط التخصصى (نوعية الأداء الحركى) .
 - تقصير الزمن اللازم لتعلم فنيات اللعب (سرعة التعلم الحركى) .
 - جودة الأداء الحركى (فاعلية وجمال الحركات) .
 - توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز وذلك بالاستفادة من القدرات البدنية المكتسبة (الإقتصاد فى الجهد) .
 - أمكانية استخدام المهارات المناسبة للحالات والظروف المتغيرة بسرعة (القدرة على تكيف البرامج الذهنية الحركية) .
- (48 : 124)

وإذا كانت كل مسابقات الميدان والمضمار وتتطلب الوصول إلى درجة معينة من القدرة والسرعة والمرونة والتوافق والرشاقة والتحمل فإن مسابقة الوثب العالى تحتاج إلى أعلى درجة فى بعض هذه العناصر للوصول إلى مستوى الكفاءة المطلوبة (36 : 21) الأمر الذى أكدته فراج توفيق (2004) أن مسابقة الوثب العالى من المسابقات التى تتميز لاعتبارها بالكفاءة العالية حيث تتميز بالسرعة والرشاقة والقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، كما أن الذراعين تقوم بدور فعل أثناء الوثب والتعدية بالإضافة للدور الأساسى للظهر والبطن (37 : 73)

ويشير جيمس هي (2007) إلى أن مسابقة الوثب العالى إحدى المسابقات الرسمية فى الميدان والمضمار وغرض اللعبة من هذه المسابقة هو الحصول على الإزاحة القصوى لمركز الثقل فى الاتجاه العمودى مع التقيد بالقوانين التى تحكم المسابقة لكى ينتزع أكثر رصيد ممكن لتحقيق هذه الإزاحة ، ويعنى هذا أن الرياضى يسعى إلى جعل الجسم يمر فوق عارضة واقعة قريباً من أو ربما فوق الارتفاع الأقصى التى يصل إليه مركز الثقل (14 : 455)

ويرى بسطويسى أحمد (1997) أن مسابقة الوثب العالى من وجهة نظر علم الحركة الوصفى تعتبر حركة وحيدة ثلاثية المراحل حيث يعتبر الاقتراب بصفه عامة المرحلة التمهيدية والارتفاع المرحلة الرئيسية وما بعد ذلك المرحلة النهائية ، وذلك تعتبر حركات الوثب عملاً وصراعاً لاكتساب مسافة فى الاتجاه الرأسى (10 : 259، 260) وتعتبر القدرات التوافقية الخاصة من الركائز الهامة المؤثرة على مسافة الوثب ومستوى الإنجاز فى مسابقات الوثب بصفة عامة ومسابقة الوثب العالى بصفة خاصة كما أن الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية الخاصة يعد من الأسس الهامة للوصول باللاعبات إلى المستويات الرياضية العالية .

وعلى ذلك يجب أن تعمل كل الأجزاء المكونة لمهارة الوثب العالى فى توافق حركى جيد لأن أي حركة رياضية لا تتم إلا بإشراك الجسم كله فى أدائها والمشاركة لا تتم فى وقت واحد ولا بسرعة واحدة ولكن يتدرج العمل من عضو إلى آخر بتوافق حركى وبتوقيت سليم وبانسيابية فى الأداء لضمان تحقيق هدف الحركة (36 : 20) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن الإعداد للمستويات الرياضية العالية فى مسابقة الوثب العالى يأخذ فترة طويلة لتحقيق الأرقام العالمية فيجب إعداد اللاعب من فترة سنية متقدمة وعلى أسس علمية صحيحة .

كل ذلك دفع الباحثة إلى بدراسة ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبى للأطفال من (9 - 12) سنة .

2/1 مشكلة البحث :

تعتبر القدرات التوافقية الخاصة من الأسس الهامة التى لها دور أساسى فى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والإنجاز وفقاً للنشاط الرياضى التخصصى المرتبط بها ، حيث يتميز كل نشاط رياضى بمجموعة من القدرات التوافقية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ، ويعتبر الكشف عن تلك القدرات التوافقية بكل نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة سواء من حيث نوعية النشاط نفسه أو من حيث الشرائح العمرية لممارسى النشاط فإن ذلك يعد من أهم الواجبات العلمية والمشكلات البحثية التى تواجه المتخصصين فى المجال الرياضى عامة ومجال التدريب والانتقاء خاصة ، لما فى ذلك من أهمية كبيرة فى تطوير برامج التدريب الرياضى (52 : 235 - 237) ، (68 : 394)

ولما كانت مسابقات الميدان والمضمار أحد الأنشطة التى تلقى اهتماماً كبيراً فى كافة الدول المتقدمة لتمييزها بموضوعية تقييم الإنجاز الرقمى حيث أنه يترجم إلى أزمته ومسافات وارتفاعات تعطى مؤشراً صادقاً عن إمكانيات وقدرات اللاعبين بصفة عامة ، وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن المستويات الرقميه فى مختلف مسابقاتها ومنها الوثب العالى قد أصبحت فى مستوى الإعجاز البشرى وقفزت للأمام بصورة مذهلة (47 : 456)

وتعتبر مسابقة الوثب العالى من أكثر الأنشطة الرياضية التى تتطلب درجة عالية من التوافقات الصعبة كما أنها تعتمد اعتماداً كبيراً ورئيسياً على إعداد النشء إعداداً شاملاً ومتزناً وذلك لمواجهة المتطلبات الخاصة بهذه المسابقة ولهذا تعتبر مرحلة الطفولة هى حجر الأساس والإعداد للمستويات العليا ، لذا فإن عملية انتقاء وتدريب الناشئين فى الوثب العالى له أهمية متميزة حيث أنه يعمل على تحقيق الإنجازات المستقبلية ، لذلك يجب الاكتشاف المبكر لجميع القدرات عند الإعداد لهذه المرحلة السنیه والإستفادة منها بأقصى فاعلية فى عملية التدريب بهدف الوصول لأعلى مستوى ممكن .

لذلك فإن تطوير القدرات التوافقية منذ الطفولة تعد من الركائز الهامة لرفع وتطوير مستوى الأداء المهارى للاعبات الوثب العالى ، حيث يجب العمل على تنميتها وتطويرها لما لها من تأثير فى التعلم الحركى بصورة أكثر فاعلية. (60 : 151 - 154)

فلاعبة الوثب العالى من (9 - 12) سنة لها معدلات نمو حركى ولها حدود دنيا وقصى وأن ما نهتم به هو التعرف على تفاصيل هذه المعدلات والتدخلات فى تثبيتها فى حدود مقبولة ، وكذلك العمل على دراستها بالشكل الذى يسمح بتحقيق أفضل معدلات نمو فى كافة جوانبه ، وتفسير النتائج فى النمو بتلك الحالات المتقدمة من الأداء الحركى للعديد من المفردات الحركية المكونة للمهارة الأساسية وارتفاع مستوى الأداء فيها وتساعد منحنى النمو الحركى فى مرحلة أو فى جزء من مرحلة عمرية (58 : 1)

وتكتسب الدراسات المستعرضة كاتجاه أساسى فى دراسات التطور أهمية كبرى فى مجال التعلم الحركى (تعليم - تدريب) بصفة عامة ، وتمثل الدراسات الخاصة بدراسة تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى إتجاه جدير بالدراسة ، حيث تسمح تلك الدراسة بإعطاء معلومات وتحليلات تتعلق بمعرفة الفترات السنية التى يحدث خلالها الإرتباك الحركى ، وبالتالي يتم المحافظة على مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة ، ومعرفة الفترات السنية التى يحدث خلالها طفرة فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة حيث يتم إستغلالها فى تنمية وتطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى .

ولما كانت للقدرات التوافقية الخاصة أهمية بالغة فى الأداء الحركى بل هى شروط حركية ونفسية للإجاز الرياضى والتى تمكن اللاعبات من التحكم فى الأداء ، بل هى الخواص الحركية العامة لعمليات الضبط والتحكم فى الأداء الحركى والتى تعتمد على الجهاز الحس حركى (48: 121) ، لذا فقد كان هناك دافعاً لدى الباحثة للاهتمام بالقدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى وخاصة فى المرحلة السنية من (9 - 12) سنة ، حيث أنه من أهم ما يتميز به الطفل فى هذه المرحلة أن النمو الحركى يصل إلى ذروته وكثيراً ما تعتبر هذه المرحلة هى الفترة المثلى للتعليم الحركى للطفل ، كما تعتبر من أهم المراحل لتعليم المهارات والقدرات الحركية المختلفة بالقدر الذى لا يماثله أى مرحلة سنية أخرى ، كما أنها السن المناسبة للتخصص الرياضى المبكر. (42: 134 - 138)

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة ومدربة حالية ومن خلال ملاحظة نتائج اللاعبات فى البطولات أدركت وجود إرتباط كبير بين درجات الأداء وطفرة النمو فى القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى وأن توافر القدرات التوافقية لدى اللاعبات يعمل على سهولة تعليم وتطوير الأداء بشكل كبير ، كما لاحظت الباحثة أن سن أول مسابقة للوثب العالى هو سن 14 سنة (بطولة المنطقة) وسن مسابقة بطولة الجمهورية هو (16 سنة) الأمر الذى دفع الباحثة إلى محاولة توجيه عملية التدريب والتعلم الحركى بالحصول على معلومات غاية فى الأهمية حول معدلات النمو الطبيعية للقدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9 - 12) سنة حتى نتمكن من الانتقاء السليم فى سن مبكر .

ووضع الأهداف وتحديد محتوى البرامج المناسبة وتقنين الأحمال التدريبية وأسس الإرتقاء بها طبقاً لطفرة النمو الطبيعية للقدرات التوافقية الخاصة وكذا تطور مستوى الأداء والإجاز الذى يساهم فى وضع بنية أساسية لبلوغ المستويات العالية ، حيث يمثل هذا

الأساس العلمى نقطة الانطلاق لتخطيط وتنفيذ العملية التربوية (تعليم - تدريب) ، وكذلك انتقاء وتوجيه الأطفال والناشئات نحو الأنشطة المناسبة لإمكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم.

لذلك يعتبر هذا البحث محاولة لتسليط الضوء على ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبى للأطفال من (9-12) سنة وبالتالي ينعكس بإيجابية على مستوى اللعابات عند اختيارهن لفرق الوثب العالى وتوجيههن لعملية التدريب بشكل علمى سليم .

3/1 هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبى للأطفال من (9-12) سنة وذلك من خلال :

- (1) التعرف على المستوى الكمي لديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة .
- (2) تعيين الفترات السنية التى تم خلالها المحافظة (ثبات أو تحسن نسبي) فى مستوى تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة .
- (3) تعيين الفترات السنية التى يحدث فيها إنخفاض نسبي فى مستوى تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة .
- (4) تعيين الفترات السنية التى يحدث فيها طفرة النمو فى مستوى تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة .
- (5) التعرف على فاعلية برنامج تدريبى مقترح على مستوى تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للأطفال عينة البحث الذين ظهرت لديهم طفرة النمو.

4/1 تساؤلات البحث :

- (1) ما المستوى الكمي لديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ؟
- (2) ما الفترات السنية التى يتم خلالها المحافظة (ثبات أو تحسن نسبى) على مستوى تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ؟
- (3) ما الفترات السنية التى يحدث فيها انخفاض نسبى فى مستوى تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ؟
- (4) ما الفترات السنية التى يحدث فيها طفرة النمو فى مستوى تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ؟
- (5) ما مدى فاعلية البرنامج التدريبى المقترح على مستوى تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للأطفال عينة البحث الذين ظهرت لديهم طفرة النمو؟

5/1 مصطلحات البحث :

1/5/1 ديناميكية التطور :

هى دراسة أنظمة حركة جسم الإنسان وملاحظة التغيرات التى تحدث فى مسار تطورها سواء كانت كمية أو كيفية. (6 : 12)

2/5/1 النمو :

هو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هى إكمال النضج . (7 : 13)

3/5/1 النمو الحركى :

هو مجموعة التغيرات المتتابعة التى تسير حسب أسلوب ونظام مترابط ومتكامل خلال حياة الإنسان عامة. (7 : 13)

4/5/1 القدرات التوافقية :

هى عبارة عن قدرات لا تظهر بصورة منفردة بل ترتبط دائما بغيرها من القدرات البدنية المختلفة والمرتبطة بنوعية ومتطلبات النشاط الرياضى التخصصى وتعكس مقدرة اللاعب على الإنجاز والأداء بفاعلية للمهارة الحركية والمراحل المختلفة للأداء الفنى. (تعريف إجرائى)