

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

- ١/١ مقدمة البحث** .
- ٢/١ مشكلة البحث** .
- ٣/١ أهمية البحث والحاجة إليه** .
- ٤/١ أهداف البحث** .
- ٥/١ فروض البحث** .
- ٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث** .

١/٠ الإطصار المساهم للبحث :

١/١ مقدمة البحث :

إن التدريب الرياضى يعتبر الجزء الأساسى من عملية الإعداد الرياضى باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضى لتحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من الأنشطة الرياضية . (١ : ١٣)

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضى يضع فى اعتباره القاعدة العريضة للأهداف الخاصة بالنشاط الرياضى الممارس والأسس العلمية للبرامج التدريبية بما يتناسب مع الاتجاهات الرياضية والمراحل العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية . (٧ : ٤٠٣)

ويعد البرنامج التدريبى هو الوسيلة الفعالة التى تساعد المدربين فى المجال الرياضى فى تنفيذ مناهجهم أو خططهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية حيث تمكنهم فى النهاية من تحقيق ما يرغبون من أهداف . (٢٨ : ٥٥)

وعليه فإن تدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر للوصول بالناشئ فى النهاية إلى أعلى مستوى فى المجال الرياضى التخصصى . (٤٢ : ١٥)

والوصول بالناشئين إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتى جزافاً بل من خلال التدريب المقنن والمنظم لفترات طويلة مع الناشئين على أسس علمية واضحة ، باعتبارهم هم القاعدة الأساسية للوصول إلى النتائج الرياضية العالية . (٤٠ : ٦٢)

وتعد مسابقات الميدان والمضمار من أهم الرياضات التى تترجم وتعكس بأسلوب موضوعى مدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقييم الانجاز البشرى حيث تترجم المستويات الرقمية إلى أزمنة فى مسابقات المشى والعدو والجري ، وإلى مسافات فى مسابقات الوثب والرمى ، ومن ثم تعتبر مسابقات الميدان والمضمار مؤشراً صادقاً فى للتقدم الدول ، ويتطلب وصول اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء المهارى ضرورة استخدامه لأقصى قدراته البدنية والنفسية والمهارية لمحاولة الوصول إلى أفضل مستوى ممكن . (٣٦ : ٨٦)

وتشمل مسابقات الرمي والدفع فى مسابقات الميدان على أربعة مسابقات هى دفع الجلة - قذف القرص - رمى الرمح - إطاحة المطرقة ، ومن الناحية الفنية تدخل هذه المسابقات تحت إطار رياضات القوة السريعة ويعنى ذلك أنها تدخل ضمن المسابقات التى يتحدد فيها المستوى من خلال مستوى القوة السريعة أى أنها تعتمد على مستوى كل من عنصرى القوة والسرعة . (٢١ : ٤٦١)

ويذكر " بسطويس أحمد " عن " بيتر تشينا Petertechina " (١٩٩٧م) أن أهم عامل رئيسى للتقدم بمستوى مسابقات الرمي فى الآونة الأخيرة وهو اهتمام المدربين بتحسين التكنيك لتلك المسابقات ومدى ارتباطه بالعناصر البدنية الخاصة بمسابقات الرمي . (١١ : ٤١٨)

ويتفق كل من " ولف باش Walf paish " (١٩٨٦م) ، و " مينزل Menzel " (١٩٩٥م) على أن مسابقة رمى الرمح تحتاج إلى الاستفادة من قوى أجزاء الجسم المختلفة من توافق وتناغم أثناء الأداء وفقاً للأسس الميكانيكية لتحقيق أفضل الاتجازات ، وأن الأداء المثالى فى رمى الرمح هو الذى يتسم بتوافق تأثير جميع القوى و العضلات المشتركة فى الأداء وينتهى تأثيرها فى لحظة زمنية واحدة لخط عمل القوة باتجاه الرمي . (٩٦ : ٨٠) ، (٨٨ : ٩٤)

ويؤكد " زكى درويش ، عادل عبد الحافظ " (١٩٩٤م) على أن الوصول إلى الأداء الفنى المثالى (التكنيك) لرمى الرمح يجب أن يوفق اللاعب فى ربط أقصى سرعة للاقتراب والأوضاع الفنية الخاصة التى تساعد على إكساب الرمح أقصى قوة انطلاق لأطول مدى ممكن . (١٧ : ١٨٨)

ويشير " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (١٩٩٧م) إلى أن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلى غير المطلوب وكثرة الأخطاء الحركية ، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركى دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق . (١ : ٢٠٥)

٢/١ مشكلة البحث :

وتبلورت مشكلة البحث فى ذهن الباحث عندما لاحظ عند تدريب الناشئين لمسابقة رمى الرمح من وضعين الرمي من الثبات والرمي من الحركة ، فعند تدريب الناشئين لرمى الرمح من الثبات وجدت أنهم يقوموا بأداء جزئية وضع الرمي والرمي بطريقة صحيحة

والحصول على مسافة جيدة ، أما عند تدريبهم على الرمي من الحركة خاصة بعد الانتهاء من الخطوات الأمامية وبدء الخطوات الجانبية أداء حركات زائدة غير مطلوبة مما يؤدي إلى زيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي غير المطلوب وبالتالي صعوبة أداء الحركة وكثرة الأخطاء الحركية وبطء في الأداء الحركي وعدم التسلسل والانسحاب الحركي وبالتالي تقل القوة المميزة بالسرعة في الذراع الرامي وعليه تقل مسافة الرمي .

وقد أرجع الباحث ذلك إلى افتقاد هؤلاء الناشئين للقدرات التوافقية وفي حدود علم الباحث لم يتطرق أحد من الباحثين لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ١٦ سنة والذي يمكن أن يؤثر على تحسين مستوى الأداء والوصول إلى درجة الآلية في الأداء وبالتالي تحسين المستوى الرقمي .

ويستدل الباحث بالأرقام القياسية لمتسابقى رمي الرمح لمختلف المراحل السنية للموسم التدريبي (٢٠٠٧/٢٠٠٨) على المستوى المحلي للناشئين (تحت ١٦ ، تحت ١٨ - تحت ٢٠)

الرقم المصري للناشئين :

المرحلة السنية	الرقم
تحت ١٦ سنة	٦١,٣١ م
تحت ١٨ سنة	٦٥,٣٢ م
تحت ٢٠ سنة	٧٦,٢٠ م

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه :

١/٢/١ الأهمية العلمية :

يعد البحث مساهمة علمية لتنمية القدرات التوافقية وتحسين التكنيك والمستوى الرقمي لمتسابقى رمي الرمح تحت ١٦ سنة ، ويساعد في الوصول لأحد الأسباب التي أدت إلى ثبات المستوى الرقمي المصري لناشئى رمي الرمح ، وتوجيه أنظار القائمين بالتدريب لمسابقات الميدان إلى مدى أهمية تنمية القدرات التوافقية وخاصة لمراحل الناشئين وتوجيه اهتمام الباحثين نحو البحث عن وسائل جديدة لتنمية القدرات التوافقية كأحد العوامل الهامة للارتقاء بالمستويات الرقمية لمسابقات الميدان .

٢/٢/١ الأهمية التطبيقية :

ينظر البحث نظرة جديدة فى طبيعة البرامج التدريبية لمتسابقى رمى الرمح من حيث التركيز على التمرينات التى تعمل على تحسين مستوى الأداء والوصول إلى درجة الآلية بدلاً من التركيز على تمرينات القوة العضلية ، ومحاولة التوصل إلى توصيات تطبيقية لتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بتنمية القدرات التوافقية وتدريبات تحسين التكنيك .

٤/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية فى تحسين التكنيك وبالتالي تحسين المستوى الرقعى لناشئ رمى الرمح .

٥/١ فروض البحث :

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى القدرات التوافقية قيد البحث .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى القدرات التوافقية قيد البحث .
- (٣) توجد فروق دلالة إحصائية فى القياس البعدى لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- (٤) توجد فروق دلالة إحصائية فى القياس البعدى لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى المستوى الرقعى لصالح المجموعة التجريبية .

١٦/١ المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١/٦/١ التوافق :

يعرفه "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) بأنه " قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة انسيابية فى نموذج لأداء حركى " . (٤٠ : ١٨٦)

٢/٦/١ القدرات التوافقية :

يعرفها " والترجاين Waltrgain " (١٩٩٢م) بأنها عبارة عن شروط بدنية للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة . (٧٣ : ٢٦)

٣/٦/١ القدرة على التوجيه المكاني :

هي ترتيب وتنظيم الأداء الموجه إلى هدف مكاني محدد . (٢٤ : ٤٥)

٤/٦/١ الإدراك الحسي حركي :

هو تنظيم المعلومات الداخلة للفرد من خلال الحواس وتفاعل هذه المعلومات عن طريق أعصاب خاصة إلى مراكز عصبية معينة في المخ ، ثم إعادة إخراجها في صورة سلوك حركي ظاهر . (٤٦ : ١٣)

٥/٦/١ القدرة على التوافق الكلي للجسم :

هي القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة . (٥٨ : ٤٠٧)

٦/٦/١ القدرة على التوازن الحركي :

هي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة . (٥٥ : ٣٦٤)

٧/٦/١ القدرة على المرونة :

هي القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها من وهذا يتطلب مرونة المفاصل ومطاطية العضلات المحيطة بها . (٥٣ : ١٣٤)

٨/٦/١ القدرة على الرشاقة :

هى سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير لاتجاه على الأرض أو فى الهواء . (٦٠ : ١٣٠)

٩/٦/١ القدرة الانفجارية :

هى القوة الناتجة عن سرعة الاستجابة فى الأداء الحركى ينظر إليها على أنها خليط من عنصرى السرعة والقوة ، فهى المقدرة على بذل القوة بسرعة عالية . (٥٤ : ٨٨)

١٠/٦/١ القدرة على دقة الأداء :

هى قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية نحو هدف ما . (٥٢ : ١٣٤)