

الفصل الاول

المقدمه

تقديم

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمى الذى يشمل مختلف مجالات الحياه حيث خضعت جميع الظواهر فى جميع المجالات للبحث العلمى . ويتسابق العلماء والباحثون لتطبيق احدث الاساليب العلميه للتغلب على مايعترض مسيره التقدم من مشكلات ، ووسيلتهم فى ذلك الدراسه العلميه والبحث والتجريب . ومع تنوع مجالات وفروع أنشطه التربيه الرياضيه ظهرت العديد من المشكلات التى تحتاج الى دراسات وبحوث علميه تنهج الاسلوب العلمى الذى يتناسب مع كل مشكله .

والتمريينات من الانشطه الرياضيه التى اتجهت كثير من الدول الشرقيه والغربيه الى الاستفادة منها بغرض بناء الجسم وكفاءه اجهزته الحيويه والتمتع بلياقتة البدنيه ، والقوام الجيد مع الارتقاء بمستوى المهارات الحركيه . (٣ - ١ : ٢) .

وتذخر التمرينات بالعديد من اقسامها المختلفه التى ترتبط بالانشطه الرياضيه المتعدده ، وتعتبر بما تضم من اقسام بنائيه وغرضيه لها دورها الفعال على كل من المستوى البدنى والاداء المهارى للفرد .

وتعتبر التمرينات الفنيه الحديثه أحد اركان الانشطه الحركيه ، فهى نشاط رياضى تنافسى يتميز بالطابع الجمالى ، تتضمن بعض الاساسيات اللازمه لتكوين الجمله الحركيه . والوثبات من المهارات الحركيه الاساسيه المكونه لجمله التمرينات الفنيه الحديثه ، تعتبر من الصعوبات التى تفرق بين لاعبه وأخرى من حيث الاداء ووضع الجسم خاصه أثناء مرحله الطيران فى الهواء والهبوط ، حيث تظهر دقه وجمال الحركات مع انسيابيه الاداء ، وهو ما يكون عاملا على زياده تقدير هذا الاداء . (١٠ - ١٠١) .

Barrow. Mc. Gee

ویشیر کل من هارا Hara ، وبارو وماک جی

الى أن افتقار المرونه يؤدى الى عدم القدره على اكتساب واتقان المهارات الحركيه (٢٢ - ٢٠) كما اظهرت نتائج دراسه كل من ناديه درويش ١٩٧٣ (١٨ - ٥٠)

وفاطمه عزب ١٩٨٣ (١٢ - ٦٠) وهدى ضياء الدين ١٩٨٢ (٢١ - ٣٠) الى أن التمرينات تحتاج الى درجه من المرونه بصفه عامه وأن تنميه المرونه تؤدى الى الارتقاء بمستوى مهارات الوثبه خاصه وثب الفجوه .

ويشير علاوى ١٩٦٩ (١٤ - ٢٢٤ : ٢٢٥) ، جنسن فيشر ١٩٧٥ (٢٣ - ١٣٢) الى أن تمرينات الاطاله التى تهدف الى اطاله العضلات والاربطه والاولتر من أهم وسائل تنميه المرونه . كما يضيف عصام عبدالخالق (٩ - ١٨٢) أن التنميه المرونه يجب العناية بتمرينات الاطاله وذلك للعمل على اطاله العضلات والاولتر والاربطه مع تكرار اداء مجموعات تلك التمرينات حسب حاله اللاعب ودرجه المرونه ونوع النشاط الممارس ووفق الخطة الموضوعه .

ويشير صبحى حسانين الى أن القوه المميزه بالسرعه (القدره) تعتبر عنصرا هاما من عناصر اللياقه الحركيه ، ومن المسلم به انها واحده من اكثر المكونات اهميه بالنسبه للاداء الرياضى (١٥ - ٦٢) يرى بارو Barrow أن القدره هى احدى متطلبات الاداء الرياضى فى المستويات العالميه وتعد من أهم صفات المتفوقين رياضيا الذين يمتلكون قدرا كبيرا من القوه والسرعه كما يمتلكون القدره على الربط بينهم فى شكل متكامل لاحداث الحركه القويه السريعه من أجل تحقيق الاداء السليم (٢٢ - ١٢٠) .

فالقدره العضليه من الصفات البدنيه الهامه التى تجمع بين القوه والسرعه حيث لا تتطلب الوثبات أقصى قوه أو سرعه قصوى بل تتطلب قوه دفع بقدر معين بجانب سرعه معينه تخضع لمتطلبات الاداء وهو مايتوفر فى عنصر القدره العضليه (١٩ - ٣٠) ويشير كل من ويلك وكاسادى Wilk, Casady الى ان القدره العضليه من الصفات الاساسيه للرياضى الناجح وأن هناك علاقه طرديه بين تنميه القدره العضليه والاداء الرياضى (٢٤ - ٨٠) .

وتعتمد الحركه على العمل المنسق بين الجهازين العضلى والعصبى وتتمثل هذه الحركات فى أوجه النشاط المختلفه الذى تتضمن مهارات اساسيه مثل الجرى ، والتعلق ،

الوثب ، المروغة ، القفز ، الزحف ، الرمي ، اللقف (٥ - ٢٠) .

ويشير بارو Barrow إلى أن التوافق من أهم العناصر الأساسية للاداء عامه والحركات المركبه خاصه (٢٢ - ١٢٥) .

وتظهر أهميه للتوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى وقت واحد خاصه اذا كانت هذه الاعضاء تعمل فى أكثر من اتجاه وفى نفس الوقت . فالتوافق هو قدره الفرد على ادماج انواع من الحركات فى قالب واحد يتسم بالانسيابيه وحسن الاداء ، وكلما ارتقى اللاعب من ناحيه التوافق العضلى العصبى كلما استطاع ان يؤدى الحركات مع القدره على استيعاب الحركات بسرعه . ويشير فليشمان Fleshman أن التوافق اما ان يكون بين احد الاطراف وجزء اخر من الجسم او توافق كلى للجسم . (٢٧ - ١٢٠)

ويشير بارو Barrow أن احد العوامل الهامه فى اداء الحركات العديده من المهارات الرياضيه هو التوافق بين العين واليد ، او العين والقدم . وعدد كبير من هذه المهارات والحركات يستلزم وجود اداه كالكره أو الطوق مثلا . ونظرا لاهميه اداء الوثبات فى جمله التمرينات الفنيه الحديثه ومع ما تتطلبه اداء الوثبات من مهاره ودقه ومستوى أداء عالى وخاصه وثبه الفجوه ومع ما اظهرته نتائج الابحاث والدراسات المرتبطه من أهميه لهذه الوثبات أثناء اداء درس التمرينات ، ومع ملاحظته الباحثه أثناء تدريس درس التمرينات للفرقه الثانيه من ان هناك قصور عند بعض الطالبات فى اداء الوثبات خاصه وثبه الفجوه أثناء استعمال الطوق فى مهارتى الرمي واللقف ، اتجه تفكير الباحثه الى اجراء هذه الدراسه للتعرف على تأثير تمرينات الاطاله الحركيه المصحوبه بتمرينات القدره والتوافق العضلى العصبى على رفع مستوى اداء مهاره وثبه الفجوه المصحوبه برمى ولقف الطوق . (٢٢ - ١٢٦)

مشكله البحث

لاحظت الباحثه من خلال عملها كمعيدة فى قسم التمرينات والجمباز والتعابير الحركى بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره أن هناك ضعف فى مستوى اداء بعض

الوثبات بين الكثير من الطالبات وعدم قدرتهن على ادائها بالصورة الجيده ومنها وثبه الفجوه ، بالرغم من أهميتها كأحدى المهارات الاساسيه فى مصاده التمرينات الفنيه الحديثه ، خاصه اذا كانت مصحوبه برمى ولقف اداء .

ولما كان الطوق من الادوات المقرره على طالبات الصف الثانى فى كليه التريبيه الرياضيه للبنات بالجزيره فقد رأت الباحثة أن وضع برنامج تمرينات متعدد الاغراض قد يساهم فى تحسين الاداء .

وهذه الدراسه محاوله للتعرف على تأثير برنامج تمرينات مقترح للاطلاع الحركيه المصحوبه بتمرينات القدره والتوافق العضلى العصبى على رفع مستوى الاداء اثناء رمى ولقف الطوق مقرونه بوثبه الفجوه لكل من حركه الرمى وحركه اللقف والتي تعد من الصعوبات القصوى فى جملته التمرينات الفنيه الحديثه .

أهمية البحث والحاجه اليه :

— أن أغلب الحركات التى تؤدى فى التمرينات الفنيه الحديثه تكون مركبه لجمع بين حركات الذراعين والرجلين وتزداد صعوبتها باستخدام الادوات اليدويه ولهذا البحث أهميته فهو محاوله لتحسين بعض العناصر التى قد تسهم فى تحسين الاداء خاصه مع هذه الحركات المركبه والتى تجمع ما بين الرمى واللقف ووثبه الفجوه ، لذلك كانت هناك حاجه لوضع وتجريب برنامج تمرينات .

— مهارات الوثب فى التمرينات الفنيه الحديثه خاصه وثبه الفجوه تتطلب الكثير من التدريبات لتحسين القدره على الوثب عاليا وللامام وهذه الدراسه محاوله لتحسين هذه الوثب المختاره من خلال التمرينات المقترحه .

— حركات الرمى واللقف باستخدام الادوات اليدويه خاصه المصحوبه منها بمهارات وثب تحتاج الى تمرينات خاصه تساهم فى تحسين مستوى الاداء من خلال تمرينات الاطلاع الحركيه المصحوبه بتمرينات القدره والتوافق العضلى العصبى .

وهذه الدراسة قد تسهم من خلال برنامج التمرينات المقترح في تحسين هذا الاداء ، وعلى حد علم الباحثه نتيجه اطلاعها على الابحاث المختلفه التي تطرقت الى هـذه الدراسة انه لم تجر بحوث مشابهه خاصه فى الابحاث العربيه ، لذا كان من الاهميه اجراء تلك الدراسه .

هدف البحث

يهدف للبحث الى وضع برنامج تمرينات للتعرف على تأثير تمرينات الاطاله الحركيه المصحوبه بتمرينات القدره والتوافق العضلى العصبى على رفع مستوى أداء مهاره وثبه الفجوه المصحوبه لكل من حركتى الرمي واللقف للطوق .

فروض البحث

للسير فى اجراءات البحث وضعت الباحثه الفروض التاليه :

- ١ - تسهم تمرينات الاطاله الحركيه والتوافق العضلى العصبى (العين والذراع) المقترحه فى تحسين حركات الرمي واللقف بالطوق للمجموعه التجريبيه .
- ٢ - تسهم تمرينات القدره العضليه المقترحه فى تحسين واستمراريه اداء وثبه الفجوه مرتين متتاليتين للمجموعه التجريبيه .
- ٣ - لبرنامج التمرينات المقترح تأثير ايجابى على رفع مستوى اداء وثبه الفجوه مرتين متتاليتين مع رمى ولقف الطوق .

تعريف المصطلحات

فيما يلى تقدم الباحثه تعريفا بالمصطلحات الوارده فى سياق التقرير وفق ماتبتنته الباحثه فى هذا البحث .

١ - الوثب

عرفه جونسن Jonsen بأنه " حركة دفع الجسم لافى وىكون الارتقاء او الهبوط على قدم واحدة او كلتا القدمين " (٢٣ - ٢٩٩)

٢ - وثب الفجوه

عرفتها عطيات خطاب بأنها " خطوه طائره مع الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم الاخرى مع مراعاة فرد الرجلين اثناء مرحله الطيران " (١٠ - ٢٥٨)

٣ - الاطاله الحركيه

عرفها علاوى بأنها " التمرينات التى تستهدف اطاله العضلات والاربطه والاتار لزياده مدى الحركه فى المفاصل " . (١٤ - ٢٢٤)

٤ - القدره

عرفها بارو Barrow بأنها " استطاعه الفرد أخراج أقصى قوه من العضله فى اقل زمن ممكن " (٢٢ - ١٢٠)

٥ - التوافق العضلى

عرفه بارو Barrow بأنه " قدره الفرد على ادماج انواع من الحركات فى اطار واحد (٢٢ - ١٢٠) .