

## الفصل الأول

### المقدمة

- المقدمة ومشكلة البحث .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- مصطلحات البحث .

## المقدمة

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن تقدم دولة ما في الأنشطة الرياضية المختلفة ما هو إلا دليل واضح على تقدمها العلمي ، ففي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل اتجهت أنظار الدول المتقدمة إلى آفاق جديدة من التحديات ، ومن بين هذه التحديات المجال الرياضي كأحد الوسائل التي تعبر عن التقدم والسيادة ، وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة البدنية المتميزة نظرا لما تشتمل عليه من مهارات وقدرات متنوعة والتي تعتمد بصفة أساسية على الخصائص الفردية للمتسابقين وقدراتهم على تحدى عناصر الزمن ، المسافة ، الارتفاع .

وتعتبر سباقات المسافات المتوسطة حلقة الوصل بين سباقات العدو وسباقات جري المسافات الطويلة ، إذ يجمع لابعوها بين العديد من القدرات و الصفات البدنية الخاصة بالسرعة والتحمل والتي لا تتوافر في كثير من الرياضيين ، حيث أن الكثير من متسابقى ٨٠٠م جرى يمكنهم إنجاز مستوى عالي من السرعة في سباق ٤٠٠م عدو ، والحقيقة أننا لا نستطيع أن نضع حداً فاصلاً بين عدو المسافات القصيرة وجرى المسافات المتوسطة ، فمتسابقى ٨٠٠م جرى يمكنهم الاشتراك في سباق ٤٠٠م عدو ، ٤ × ٤٠٠م تتابع ، حيث تتوافر لديهم عناصر " السرعة ، تحمل السرعة ، التحمل " .  
(٣٤ : ١٩١)

كما أن التطور الرقمي المستمر لمسابقات المضمار وتسجيل الأرقام القياسية الجديدة ما هو إلا نتاج استخدام الأسلوب العلمي في برامج التدريب ، والتي تتطلب تقنين الأحمال التدريبية المناسبة بصورة مسبقة ، وكذلك المستوى العالي في جرى سباق ٨٠٠م جرى لا يتوقف على مدى الاقتصاد في الحركات المبذولة أثناء السباق ولا على مستوى العناصر البدنية الخاصة فقط ، بل بالإضافة إلى ذلك يعتبر التوزيع الأمثل لجهد المتسابق ضرورة من ضروريات تحقيق مستوى أفضل ، والذي يظهر من خلال إيقاع الخطوة وانسيابها حتى نهاية السباق ، و كذلك التردد المنسجم للخطوة مع طولها على مدار السباق يعطى المؤشر الحقيقي للسرعة وعلى ذلك يظهر توزيع جهد السباق من خلال التدريب الخاص باللعب . ( ١٤ : ٢ ) ، ( ٤١ : ٢ ) ، ( ١١ : ١٥٥ )

وطول خطوة اللاعب كمتغير له أهميته من وجهة نظر اقتصاديات الجري ، فلا يوجد حد مثالي لطول الخطوة في أي سباق عند الجري بسرعة ما ، حيث أن المسألة متروكة لخبرة المدرب واللاعب في تحديد الخطوة وفقا لنوع المسابقة والسرعة التي يجب أن يجرى بها اللاعب وعلى إستراتيجية استخدامه لهذه السرعة على مدار فترات السباق ، وعلى الرغم من ذلك فإننا نتوقع من اللاعب المدرب تدريباً متزنأ أن يكون قادراً على التحكم في كافة العوامل المؤثرة في أسلوب جريه ، وبالتالي يكون جريه اقتصادياً وأكثر فاعلية . ( ٢٧ : ١١٣ )

ومما سبق يتضح أن إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات التنافسية العالية تعتمد على العديد من الأسس الهامة والتي تتمثل في طرق إعداد الفرد الرياضي بدنياً ونفسياً وخططياً ، ولكي يحقق المتسابق أفضل إنجاز رقمي يجب عليه التخطيط لتنظيم سرعته خلال مراحل السباق المختلفة وتوزيع الجهد على مراحل السباق المختلفة حتى يتمكن من أداء السباق ومحاولة تأخير تكوين دين أكسجيني عالي مبكر في بداية السباق وهذا يعنى تنظيم استهلاك الطاقة اللازمة لانقباض العضلات ، ولاعب المسافات المتوسطة يجب عليه الجري بالسرعة التي تتناسب مع قدراته لتنفيذ خطة الجري ، وإضافة إلى ذلك فإن الإعداد الفني للاعب الجري يجب أن يحتوى على الجري الإيقاعي مع تغير السرعات والقدرة على التحكم في السرعات ابتداء من مرحلة الناشئين من ١٤ : ١٧ سنة ، وسرعة الانتقال تتأثر بمدى ثبات أو تغير الإيقاع الحركي حيث يمكن الاستفادة من التأثير الإيجابي للإيقاع الحركي بإعطاء اللاعب المعلومات الموضوعية عن إيقاع الحركة مثل زمن أداء مسافة الجري في عدد معين من الخطوات ، ويتوقف ذلك على طول وتردد الخطوة ، هذا وقد دلت نتائج الدراسات على مدى ارتباط سرعة الانتقال في الجري بالإيقاع الحركي بنسبة ٩٢% ولم يلاحظ زيادة السرعة على حساب طول خطوة الجري . ( ٣٣ : ١٩٤ ، ٢٢٦ ) ، ( ٢٨ : ٩١ )

ومن خلال متابعة الدارس للعديد من البطولات المحلية و الدولية وخبرته العملية كلاعب ومدرب في مجال مسابقات الميدان والمضمار وكذلك خبرته العلمية في مجال المعاونة في تدريس مادة مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية

بالمنصورة فقد لاحظ وجود قصور وانخفاض المستوى الرقمي المصري في سباق ٨٠٠م جرى الذي يصل إلى سبع ثواني بين الرقم المصري المسجل عام ١٩٨٥م وقدرة (١٠٤٨,٦٥ اق) و الرقم العالمي المسجل الآن وقدرة (١٠٤١,١١ اق) والعلاقة بين قدرة اللاعبين من ذوى المستوى العالي وتحكمهم في مستوى السرعة وتوزيعهم للجهد خلال مراحل السباق المختلفة وكذلك الثبات النسبي للمستويات الرقمية لهؤلاء اللاعبين والتي يسجلونها خلال فترة معينة من الموسم التدريبي وإلى جانب ذلك تميزهم بتأخير ظهور التعب وإنهاء سباقاتهم بقوة وهذا يدل على أن هؤلاء اللاعبين من ذوى المستوى العالي لهم إيقاع خاص يؤدون به سباقاتهم وهذا الإيقاع يتناسب مع مستواهم وقدراتهم الخاصة.

وعلى النقيض فقد أتضح للدارس أن الصورة التي يظهر عليها الكثير من المبتدئين والناشئين في عدم القدرة على التحكم في مستوى السرعة بداخل مراحل السباق المختلفة وعدم القدرة على إنهاء السباق بقوة وكذلك وضوح مظاهر التعب سريعا على المبتدئ وأيضا اختلاف المستوى الرقمي للمبتدئين خلال سباقاتهم في فترة زمنية معينة من فترات الموسم التدريبي ما هو إلا دليل واضح على أن هؤلاء المبتدئين ليس لديهم إيقاع خاص بهم يؤدون به سباقاتهم مما يؤدي إلى ضعف النتائج أو اختلاف المستوى الرقمي للمبتدئين عن المتوقع لهم بالنسبة لما سجلوه من مستوى رقمي خلال فترات التدريب المختلفة .

كما لاحظ الدارس أن معظم اللاعبين بصفة عامة والمبتدئين بصفة خاصة يبتدون سباقاتهم بسرعة عالية ثم تتخفف سرعتهم في نهاية السباق وهذا ما يؤثر على المستوى الرقمي للسباق نتيجة لهبوط معدل مستوى السرعة داخل أجزاء السباق وقد يرجع ذلك إلى استنفاد الجهد في بداية السباق أو إلى نقص التحمل العام أو الخاص والذي قد يتأثر بعدم تنظيم السرعة في أولى مراحل السباق وكذلك عند محاولة زيادة السرعة من قبل المبتدئ لتخطى منافس أو لتفادى تخطى المنافس له في مرحلة ما من مراحل السباق والتي تشكل نقطة هامة في تحول مسار السرعة الخاص بكل لاعب والتي تدل على قدرته وتحكمه بسرعه خلال مراحل السباق ومجرياته وكذلك الإندفاعات السريعة التي تؤثر على مستوى السرعة وتعجل من ظهور مظاهر التعب .

و يرى الدارس أن الإيقاع الخاص بكل لاعب من ذوى المستويات العالية ما هو إلا نتاج سنوات تدريبية طويلة ، إلى جانب خبراته التنافسية المكتسبة ، ويعتبر الإيقاع الخاص من الصعوبات التي تواجه كلاً من المبتدئ والناشئ في اكتسابه نظراً لصغر العمر التدريبي و عدم توافر عنصر الخبرة إلى جانب عدم توافر وسيلة لضبط هذا الإيقاع مما يجعل الإيقاع الخاص بالمبتدئ يتطلب فترة زمنية طويلة من التدريب والتنافس لاكتسابه .

هذا ما دفع الدارس إلى محاولة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على المستوى الرقمي للمبتدئين في سباق ٨٠٠م جرى ، وذلك بواسطة برنامج للمكون الزمني للإيقاع حركي يساعد المبتدئين على تحقيق المستوى الرقمي المطلوب من خلال الوحدات التدريبية حتى يتمكن من اكتساب إيقاع خاص يمكنه من الأداء الجيد وتوزيع الجهد والسرعة خلال مراحل السباق المختلفة ، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المكون الزمني للإيقاع الحركي على المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠م جرى ، وكذلك تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على بعض أنواع الإدراكات الحس \_ حركية قيد الدراسة .

#### أهداف البحث :

تهدف الدراسة إلى الارتقاء بالمستوى الرقمي في سباق ٨٠٠م جرى من خلال برنامج تدريبي باستخدام المكون الزمني للإيقاع الحركي وذلك من خلال محاولة تحقيق الأهداف الفرعية التالية :-

١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المكون الزمني للإيقاع الحركي على المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠ م جرى .

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المكون الزمني للإيقاع الحركي على بعض أنواع الإدراكات الحس \_ حركية قيد الدراسة .

٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المكون الزمني للإيقاع الحركي على إيقاع الجري للمبتدئين خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .

### فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمبتدئين في سباق ٨٠٠م جرى لصالح القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠م جري لصالح القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض أنواع الإدراكات الحس \_ حركية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي وبعض المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠م جري و بعض أنواع الإدراكات الحس \_حركية قيد الدراسة .

٥ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إيقاع الجري خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى لصالح القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٦ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إيقاع الجري خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .

### مصطلحات البحث :

#### ١- الانسياب الحركي

يعرف الانسياب الحركي بأنه حدوث الحركة بدون توقف ملموس بين أجزائها .

## ٢- الإيقاع Rhythm

يعرف الإيقاع بأنه تقسيم ديناميكي للحركة مبنى على الإحساس والإدراك والأداء ويتم عن طريق الاندماج بين الذهن والسمع والبصر وأعضاء الجسم الحركية .

(٣٨٢: ٥)

## ٣- الإيقاع الحركي Eurhythmic

يعرف الإيقاع الحركي بأنه القدرة على أداء حركة أو سلسلة من الحركات بفواصل زمنية متنسقة لأجزاء الجسم مثل المشي و الجري والسباحة ، وهو أيضا التقسيم الزمني للحركات وما يتضمنه من عمل ديناميكي متبادل بين الشد و الاسترخاء أو العمل والتوقف ، وهو أيضا التقسيم الديناميكي الزمني للحركة (الزمني المكاني للحركة) .

(٢٨ : ٣٠٧ ، ٣٨٢ ، ٢٧ : ١٤)

## ٦- القدرات الحس حركية Sense Motor Abilities

هي مقدرة الجهاز العصبي في تطوير وتنظيم ما يمتلكه الفرد من مكونات أساسية للمهارات وما يكتسبه من المثيرات البيئية خلال التعلم . (٢٢ : ١٣)

## ٧- \*إيقاع الجري

هو تردد أو عدد الخطوات مضافا إليه الزمن الإجمالي للسباق و زمن كل خطوه وطول كل خطوه .

## ٨- \*مقاطع سباق ٨٠٠ م جري

هو تقسيم خاص للسباق عن طريق تقسيمه لمقاطع بطول ٢٥ م لكل مقطع وبأجمالي ٣٢مقطع وذلك بغرض دراسة الإيقاع الخاص بالمبدئين في سباق ٨٠٠ م جري .