

مقدمة

تهدف التربية الحديثة إلى تربية النشء تربية متكاملة جسمياً وعقلياً وروحياً داخل إطار من قيم المجتمع وتقاليده بهدف تهيئة وتنشئة الجيل الصاعد لإعداد مواطن صالح.

ومسابقات الميدان والمضمار بمسابقاتها المختلفة سواء فى الميدان أو المضمار من الرياضات الأساسية التى تكسب لياقة بدنية عالية من قوة وسرعة وما أحوج شبابنا إلى القوة والسرعة فى عهد البناء والحرية.

ولا شك إن كل مهتم بهذه الرياضة يعلم أنها أصل الألعاب الأولمبية القديمة وعصب الألعاب الأولمبية الحديثة ومقياس لحضارة الشعوب فضلاً عن أنها تخلق فى الفرد التكامل البدنى والخلقى والنفسى.

تناولنا فى الجزء الأول فسيولوجيا مسابقات المضمار وما يرتبط بها من مبادئ وأسس علمية وفسيولوجية وتدريبية.

وفى هذا الجزء سوف نتناول مسابقات الوثب والقفز وما يرتبط بهما من مبادئ وأسس علمية وفنية وفسيولوجية وتدريبية.

وقد حاولنا أن نتقى من المعلومات الكثيرة جداً عن هذا الموضوع ما يفيد بشكل مباشر فى تكوين خلفية نظرية قوية يجب توافرها لدى المدرب حتى يلم بالخطوط العريضة حول مسابقات الوثب والقفز.

ومن هذا المنطلق جاءت فصول هذا الكتاب فى ترتيب منطقى يستعرض الأسس الفنية والفسيولوجية للوثب والقفز خلال **الفصلين الأول والثانى** متخذين الخط الأساسى لهذا الكتاب وهو التبسيط والواقعية مع التركيز على أحدث الاتجاهات العلمية العالمية، ومهد هذان الفصلان إلى **الفصل الثالث** الخاص

بالعوامل التي تؤثر على الأداء الفني لدى متسابقى الوثب والقفز . . ثم **الفصل الرابع** الذى اشتمل على الإعداد البدنى ، وأهم العناصر التي يحتاج إليها متسابقى الوثب والقفز . يلي ذلك **الفصل الخامس** وهو خاص بعملية التخطيط وتنظيم عمليات التدريب المختلفة فى شكل خطط سنوية وموسمية وأسبوعية ويومية لتدريب متسابقى الوثب والقفز .

ونرجو الله العلى القدير أن يحقق هذا الكتاب رسالته وتعم فائدته فى مجال التدريب والدراسات المختلفة .

والله ولع التوفيق..

المؤلف

د . عبد الرحمن زاهر