

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال المكاني

3-5-1 المجال الزمني

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أصبحت الرياضة تمثل خطوة مهمة في تقدم الشعوب لما لها من اثر بالغ في مستوى رقي تلك الشعوب وتعد ألعاب القوى في مقدمة تلك الرياضات ، بالإضافة الى تطور وتحسن المستويات للمهارات الرياضية في السنوات الأخيرة وفي مختلف الألعاب الرياضية ومنها مسابقات ألعاب القوى من خلال ما تظهره المنافسات في المستويات العالية بين الرياضيين وقد يعود ذلك إلى استثمار ما وصلت إليه الجهود العلمية والتدريبية والتقنيات العالية التي يستخدمها المدربين في الأندية والمنتخبات والمعلمين على حد سواء في المراكز والمدارس والمؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها مع الاستفادة من تطور وارتباط العلوم الأخرى كالبايوميكانيك والتعلم الحركي وطرائق التدريس والفسولوجيا في العملية التدريبية التعليمية مما أدى إلى تحسن الأداء الرياضي ولكافة المهارات والفعاليات، إضافة إلى الاهتمام بجميع الجوانب التي لها تأثير على المستوى الرياضي كالجانب النفسي والتحليل الحركي.(1)

وأن تحسين قدرة التوافق للرياضي تعني مساعدته في تحقيق المستوى العالي للإنجاز المطلوب خلال المنافسة خاصة وان تحسين وتطوير هذه الصفة لدى طلاب تعد حالة جيدة وإيجابية لتمكن الطلاب من أداء مهام المهارة بشكل أفضل لتحسين انجاز في امتحانات الدروس العملية .ومن اجل الوصول إلى التوافق الجيد يجب إن يكون هناك ترابط وتناسق بين الصفات البدنية الرئيسية (السرعة ،القوة،المرونة،المطاولة)لأنها تعد أساس متكامل للقدرات البدنية الخاصة مثل(الرشاقة،التوازن،الانسيابية ، والدقة) حيث إن هذا الترابط والتكامل مهم جدا للوصول إلى مستوى الطموح من الأداء المثالي للحركة(2).

(1) أكرم حسين جبر :اثر منهج تدريبي بجهاز مبتكر لتطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الكينماتيكية

لجتيار العارضة وانجاز القفز العالي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2013 ، ص18 .

(2) عبد الله حسين اللامي :أساسيات التعلم الحركي ،مجموعة مؤيد الفنية القادسية ،ب،ت،ص34.

ويمكن ملاحظة التوافق في كل الحركات التي تعتمد على عمل جسم اللاعب الرياضي باختلاف التجارب الحركية التي يقوم به الفرد الاعتيادي أو الرياضي ومدى ممارسته له ودرجه صعوبة هذه الممارسة⁽¹⁾ .

ولأهمية فعالية الوثب العالي كونها من المسابقات المهمة في الألعاب الاولمبية والدولية والقارية والمحلية والتي أدخلت في المناهج التعليمية المعاهد والكليات البدنية والرياضية في كل دول العالم ولكون أداء هذه الفعالية يكون على مراحل فنية متعددة ومن أهمها هي مرحلة النهوض حيث لها دورا كبيرا في تحقيق أفضل المستويات والانجازات التي قد يحققها الرياضي ، عند ذلك يأخذ المسار الحركي لمركز ثقل الوثاب مساراً ميكانيكياً إثناء هذه المرحلة استعداد لمرحلة الطيران التي تليها والتي تهدف إلى اجتياز العارضة وعلى ارتفاعات تتناسب وقدرات كل قافز ومن أجزائها وتعد مهمة في التحليل الحركي الكمي وذلك لغرض معالجة نقاط الضعف لتصحيح الأداء فنياً⁽²⁾ .

وتعد مرحلة النهوض من المراحل الفنية الأساسية في الوثب العالي وتشكل إحدى الصعوبات التي من خلالها يتم تغيير مسار مركز ثقل الجسم من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه العمودي باتجاه الطيران الناتج من قوة دفع الأرض ورد فعلها للوثاب لأجل النهوض الفعال .

وتلعب المجموعات العضلية العاملة على مفاصل الطرف السفلى والتي تدخل في تحقيق الدفع المناسب في مرحلة النهوض لغرض تحقيق مرحلة طيران جيدة وفي هذا الصدد يوضح (طلحة حسام الدين 1994) أن اختيار وسيلة التدريب وتحسين الاداء يتوقف على تشخيص وتوصيف الأداء المهارى توصيفا دقيقا يحدد دور القوة العضلية كمتغير بدني أساسي في هذا الأداء وينطلق من المتغيرات البايوكينماتيكية للأداء المهارى كقاعدة اساسية ولبناء التمرينات المستخدمة سواء من حيث الأداء أو من حيث القدرات البدنية والى ذلك من المواصفات الفنية

(1) اشرف ممتاز : اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كره القدم ،رسالة ماجستير،جامعة الموصل ،2010،ص11.

(2) أكرم حسين جبر : اثر منهج تدريبي بجهاز مبتكر لتطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الكينماتيكية لاجتياز العارضة وانجاز القفز العالي، مصدر سبق ذكره ،ص18 .

الخاصة . وأيضاً يشير (تيلز ٢٠٠٣) بأن معظم الإنجازات الرقمية العالمية في مسابقات الوثب حققت نتائج عالية عن طريق الاقتراب والنهوض الناجحين⁽¹⁾

ومما تقدم تتجلى أهمية البحث في معرفة أثر التمرينات التوافقية لمرحلة النهوض في تحسين قيم بعض المتغيرات البايو كينماتيكية وعلاقتها بانجاز الوثب العالي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان وذلك لدعم الدراسات التي أجريت بهذا الصدد عن مرحلة النهوض في فعالية الوثب العالي وقد تسهم هذه الدراسة في تزويد المكتبة العلمية بقيم بعض المتغيرات الكينماتيكية الأساسية في مرحلة النهوض في مساعدة المدرب والمدرس في وضع برامج تحتوي على تمرينات لخلق حالة التوافق في الأداء من أجل الوصول إلى تحقيق الأرقام والمستويات الجيدة والتي يسعى إليها المدرب والمدرس والقافر بأن واحد .

2-1 مشكلة البحث :-

من خلال اهتمام الباحثة بمتابعة اللعبة ونشاطاتها وخلال الاستفسارات حول انجازات طلبتنا ومستوياتهم حيث أظهرت إن هناك ضعفاً واضحاً في مرحلة النهوض في لعبة القفز العالي والذي تبين من مستوى انجازات الطلاب في الدروس العملية خاصة وإن مرحلة النهوض تتطلب حالة عالية من التوافق الذهني والعضلي وذلك لربط الركضة التقريبية ومرحلة النهوض والطيران وفق أسس ميكانيكية تساعد في تحقيق انجاز ومستوى جيد ودقيق وفق القدرات البدنية لديهم مما دعا الباحثة إلى اعتماد تمرينات توافقية خاصة لمرحلة النهوض قد تسهم في تحسين قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وبالتالي تحقيق مستوى جيد بالوثب العالي .

3-1 أهداف البحث :-

- 1- إعداد تمرينات توافقية لمرحلة النهوض لتحسين قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعلاقتها بانجاز الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية لمرحلة النهوض لتحسين قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعلاقتها بانجاز الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث .

(1) مكتبة حسين مردان عمر www.husseini.com mardan.com

3- التعرف على العلاقة بين قيم المتغيرات البايو كينماتيكية والانجاز في الوثب العالي

1-4 فرض البحث:-

- 1- توجد فروق دلالة ذات احصائياً بين الاختبارين (القبلي -البعدي) ولصالح الاختبار البعدي لقيم بعض المتغيرات البايو كينماتيكية لمرحلة النهوض والانجاز لدى أفراد عينة البحث
- 2- توجد علاقة ارتباطية بين قيم المتغيرات البايو كينماتيكية والانجاز في الوثب العالي

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ا جامعة ميسان للعام الدراسي 2016-2017.

1-5-2 المجال الزماني 11\12\2016 ولغاية 31/1/2017

1-5-3 المجال المكاني : الساحة الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية اجامعة ميسان .