

الفصل الثاني الاطار النظري و الدراسات السابقة

أولا : الاطار النظري :

- ١- التوازن .
- مفهوم التوازن .
- انواع التوازن .
- التوازن الثابت .
- التوازن الحركي .
- العوامل التي تؤثر في التوازن :
- ١- العوامل الحركية .
- ٢- العوامل الفسيولوجية :
- المستقبلات الحسية .
- المسار العصبي للتوازن .
- ٣- العوامل الميكانيكية المؤثرة علي التوازن .
- ٤- العوامل النفسية .
- اهمية التوازن في الجمباز الفني .
- ٢- خصائص المرحلة السنية من ٤-٦ سنوات :
- النمو الجسمي .
- النمو العقلي .
- النمو الانفعالي .
- النمو الاجتماعي .
- النمو الحسي .

٣- المهارات الفنية الاساسية في الجمباز الفني .

ثانيا : الدراسات السابقة :

- عرض الدراسات السابقة .
- تحليل الدراسات السابقة .

أولا : الاطار النظري

١- التوازن :

يعتبر التوازن من العوامل الهامة في حياة الانسان ، بل يعتبر عاملا أساسيا" في الحركات التي تؤدي في كثير من الأنشطة المختلفة الخاصة بثبات الجسم وحركته والاحتفاظ بالسيطرة على اجهزته المختلفة ، وعودته الى الثبات بعد الحركة كما ان له صلة وثيقة بالتوفيق والرشاقة في بعض المباريات الموجودة في مجال التربية البدنية ولتحقيق عامل التوازن في المباريات الرياضية والغير رياضية لابد من انتاج عمل عضلي ايجابي يساعد على التحكم في وضع مركز الثقل بالنسبة لقاعدة ارتكازه ولهذا يعرفه ابراهيم سلامة بأنه " هو فاعلية الفرد في التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي كما يعرفه بمتشر بأنه " قدرة الفرد في السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية وكذلك ذكر تشارزبيوكر عن زاكيورسيكي "القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند اداء مختلف الحركات والاضاع وعند النظر الى المفهوم العام لعامل التوازن من خلال التعاريف السابقة تجد الباحثة انه يدل على تلك الحالة التي يظهر بها الجسم عند ثباته أو حركته .

كما يعتبر التوازن إحدى الصفات البدنية الاساسية فقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية انه لا يمكن ان يؤدي اللاعب ايه حركة رياضية بصورة سليمة اذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن ، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الاعيادية لأداء المهارة ، فاذا فقد اللاعب قدرته على التوازن خلال مرحلة الاعداد هذه ادى ذلك الى عم دقة أداء المهارة أثناء المرحلة الاساسية ويظهر ذلك بوضوح مثلا في حركات الجمباز والعطس والتصويب على المرمى في الرياضات الجماعية كما ان عدم التوازن في المرحلة النهائية للحركة يفقد اللاعب درجات كما في الجمباز أو تحسب محاولته فاشلة كما في العاب القوى في رمي الرمح مثلا" (٨٠) .

التوازن أحد مكونات القدرات التوافقية وتتطلب الحركات سيطرة تامة علي الأجهزة العضوية دون التعرض للسقوط وتتطلب أيضا القدرة علي الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات و الحركة وليست أهمية التوازن فقط في منع سقوط الجسم علي الأرض وانما يساعد التوازن علي تحقيق الكفاية العضلية و التحكم في اتجاهات الجسم وحركاته .

ويذكر أحمد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦) الي أن المستوي المتوفر في نمو التوازن يتيح للناشئات أمكانية سرعة واتقان النواحي الفنية المعقدة لجميع أنواع التمرينات الرياضية ويمكن تأديتها بسهولة ويسر وعلي أعلى مستوي من الأداء الفني ولا يمكن تحقيق أي نجاح في الرياضة و الوصول الي المستويات العالية الا عند نمو الناحية الوظيفية للتوازن عند الفرد ، كما يذكر ان أن التوازن هو مقدرة الرياضي علي الاحتفاظ بالجسم وأجزاءه المختلفة في وضع معين نتيجة النشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة و الأنشطة الحيوية المواجهة للعمل ضد تأثيرات قوة الجاذبية (٢٢٣،٤٥١ :٧) .

ويوضح محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (١٩٩٤) أن التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عن أداء أوضاع مختلفة كما في وضع الوقوف علي قدم واحدة أو عند أداء حركات كما في حركة المشي علي عارضة مرتفعة وهناك العديد من الأنشطة الرياضية تعتمد علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز الفني و الجمباز الايقاعي و البالية وكذلك فان تميز الناشئ الرياضي بالتوازن الجيد يسهم وقدرته علي تحسين وترقية مستوي أدائه للعديد من الحركات الخاصة بالنشاط الرياضي (٥٤ : ٢٦٣) .

- مفهوم التوازن :

يظهر التوازن في معظم الأنشطة الرياضية باعتباره متطلب أساسي في الأداء المهاري بصفة عامه ، ولكن تختلف متطلباته من رياضة إلى أخرى ، وعلى ذلك فالتوازن نوعي لكل نوع من الرياضات ، و يعرف التوازن العديد من العلماء والباحثين في مجال الرياضة فقد عرف كل من كاظم جابر (٢٠٠٢) و أحمد فؤاد (١٩٩٥) أن هذه القدرة يعني بها الحفاظ علي القوام منتصبا عند الوقوف علي القدمين أو أثناء الحركة أو بمعنى أخر القدرة في الحفاظ علي توازن الجسم أثناء الثبات أوالحركة و يعرف أيضا بأنه " التوافق الحيوي لردود الفعل الانعكاسية لجسم الانسان مع المجال الادراكي والأنظمة العضوية والوظيفية في متابعة حركة مركز الثقل علي خط عمل ضد الجاذبية ليسقط في منتصف قاعدة الارتكاز اثناء الثبات والحركة " (٤٦ : ٣٥) (٣٩ : ٢) .

كما عرفه كل من ليلي زهران (١٩٩٧) و ادوارد Eduard (١٩٩٧) بأنه " القدرة علي حفظ الجسم في وضع معين عند أداء مختلف المهارات و الأوضاع دون السقوط " كذلك عرفه أحمد محمد و علي فهمي (١٩٩٦) أنه " مقدرة الانسان علي الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهه للعمل ضد تأثيرات قوي جاذبيه " (٤٨ : ٣٧) (٧١ : ٢٥) (٧ : ٤٥) .

بينما يوضح محمد حسن و محمد نصر الدين (١٩٩٤) أن المفهوم العام للتوازن هو " القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء اوضاع كما في وضع الوقوف علي الوقوف علي قدم واحد مثلا او عند أداء حركات كما في حركة المشي علي عارضة مرتفعة ، كذلك عرفه محمد صبحي عن كيورتون (١٩٩٥) بكونه " امكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجيه و التشريحيه التي تنظم التأثير علي التوازن مع قدره علي الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا (٥٤ : ٣٦٣) (٥٦ : ٤٣١) .

كذلك عرفه كل من محمد ابراهيم و محمد جابر (١٩٩٦) بأنه " القدرة علي البقاء في حالة اتزان عندما يكون الجسم في حالة ثبات نسبي وان ضبط الحركات يحدث لكل القوى ويبقى متزنا ، كما عرفه عبد المنعم سليمان و محمد خميس (١٩٩٥) بأنه القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الحركات والاضاع وعدم تأثيرة بمؤثرات خارجية تخل من توازنه (٥١ : ١٢٧) (٣٣ : ١٠٥) .

التوازن : هو التوافق الحيوي لردود الفعل الانعكاسية لجسم الانسان مع المجال الادراكي والانظمة العضوية والوظيفية في متابعة حركة مركز الثقل علي خط عمله ضد الجاذبية ليسقط في منتصف قاعدة الارتكاز اثناء الثبات والحركة (٨٢) .

يتضح لنا مما تقدم أن عنصر التوازن علي جانب كبير من الأهمية في حركة الإنسان بصفة عامه ، وللرياضي بصفة خاصة حيث يساعد الفرد علي التحكم إتجاهاته وحركاته ، فغالبا ما يجد الفرد نفسه مضطرا للإحتفاظ بتوازن العديد من أجزاء جسمه المتحركة والمتصلة مع بعضها ، كما ترجع الباحثه إختلاف تعريفات التوازن الى تنوع تخصصات الباحثين في المجال الرياضي .

- أنواع التوازن :

اتفق كل من ليلي زهران (١٩٩٧) ، عبد المنعم سليمان و محمد خميس (١٩٩٥) محمد صبحي (١٩٩٦) علي أن التوازن ينقسم إلي نوعين رئيسيين هما التوازن الثابت والتوازن الحركي .

- التوازن الثابت :

عرفت ايمان حسن عن جونسون وينسلون (١٩٩١) التوازن الثابت بأنه " القدرة البدنية التي تمكن الفرد الإحتفاظ بوضع ساكن. كذلك عرفه كل من أحمد محمد و علي فهمي (١٩٩٦) بأنه " قدرة الإنسان علي الإحتفاظ بجسمه وأجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجزاء والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية ، كما يرى السيد فتحى (٢٠٠٠) أن التوازن الثابت يعبر عن قدره الفرد علي البقاء في وضع التوازن أي عدم خروج خط الجاذبية عن قاعدة إرتكاز الجسم مثل الوقوف علي قدم واحدة أو الوقوف علي أطراف أصابع القدمين (١٨ : ٢٤) (٧ : ٤٥١) (١٣ : ١٤) .

- التوازن الحركي :

عرفه محمد صبحي (١٩٩٦) بأنه يعنى " القدرة علي الإحتفاظ بتوازن الجسم أثناء تحريك الجسم أو أحد أجزائه من نقطة علي أخرى ويظهر ذلك خلال أداء نشاط حركة معين ،و أنه قد تضاربت آراء الباحثين حول وجود علاقة بين كل من التوازن الثابت والتوازن الحركي مقاسا بإختبارات التوازن المتعارف عليها في مجال التربية الرياضية ، حيث أسفرت نتائج تراكيس عن عدم وجود علاقة بين نوعي التوازن الثابت والتوازن الحركي وهذا ما ايدته دراسة كل من فيشر وكومبي (٥٧ : ١١٦) .

كذلك يتفق كل من ميلر miller (١٩٩٨) ، باومجاتنر وجاكسون Baumgater & Jackson (١٩٩٩) علي أن التوازن الثابت والحركي كليهما ضروريا لانجاز الاداء الحركي الناجح حيث تتوقف كفاءة اللاعب الجيد على قدرته على استعادة توازنه عقب القيام بالانشطة المختلفة (٧٨ : ١٢١) (٦٩ : ١٣١) .

لقد اتفقت واختلفت آراء العلماء والباحثين في تعريف التوازن كل وفقا لتخصصه فمنهم من عرفه من خلال الشكل الخارجى لوضع الجسم سواء كان من الثبات أو من الحركة مثل أحمد فؤاد (١٩٩٥) ، محمد إبراهيم ومحمد جابر (١٩٩٦) ومنهم من عرفه من الناحية الفسيولوجية ومدى ارتباطه بالجهاز العضلى العصبى مثل محمد صبحي (١٩٩٥) ، أحمد محمد وعلى فهمي (١٩٩٦) (٢) (٥١) (٥٦) (٧) .

- ومما سبق تستطيع الباحثة أن تحدد عوامل التوازن :
- السيطرة التامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية .
- قدرته على الاحساس بالمكان والأبعاد .
- التحكم في مركز الثقل ليكون خط الجاذبية داخل قاعدة الارتكاز .
- ضرورة أن يكون نشاط الجهازين العصبى والعضلى موجه ضد تأثير الجاذبية الأرضية .

العوامل التى تؤثر فى التوازن :

اتفق العديد من العلماء والباحثين فى المجال الرياضى ومنهم محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٢) ، أحمد فؤاد (١٩٩٥) على أن هناك عدة عوامل تؤثر فى التوازن وهى (العوامل الحركية - العوامل الفسيولوجية - العوامل الميكانيكية - العوامل النفسية) ولكنهم اختلفوا حول تحديد أهم العوامل التى تؤثر فى التوازن كلا من وجهة النظر التخصصية (٥٠ : ٢٦١ ، ٢٦٢) (٢ : ٧١) .

أولا -العوامل الحركية :

تذكر وفاء عبد الحفيظ عن بوليفسكى (٢٠٠٠) على أن التوازن فى مجال التربية البدنية والرياضية يعد عنصرا مهما للأداء الحركي وله علاقه بعوامل حركية أخرى ولكنه أكثر ارتباطا بالمرونة والتوافق والقوة العضلية اللازمه للتحكم فى الجسم وحركاته ، كذلك يشير أحمد فؤاد (١٩٩٥) الى أن تدريب المفاصل والأربطة والأوتار (تمرينات الاطالة والمرونة) يعمل على اكتساب ميكانيزم أدائى واسع عن طريق توسيع مدى حركات المفاصل وذلك باستخدام وحدات تمرينات المرونة والاطالة حيث يؤدى ذلك الى زياده فى قدرة الفرد على أداء تمرينات التوازن بكفاءه عاليه (٦٧ : ٧٩) (٢ : ٢٢٠) .

ويشير محمد صبحي (١٩٩٥) الى أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية كما هو الحال فى الوقوف على اليدين وجلس الاتزان ، وغيرها من اختبارات التوازن كما يشير ايضا أن التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد للاحتفاظ بتوازنه (٥٦ : ٤٢٩) .

وتذكر فكريه أحمد (١٩٩٠) أن لاعبة الجمناز فى إحتياج دائم الى تنمية توازن القوة العضلية للعضلات العاملة في وضع الوقوف علي اليدين والمتمثلة في عضلات (الكف ، الساعد ، العضد ، القدم ، الساق ، الفخذ ، الجذع ، الرقبة) كما ابرزت الدراسة قيم ذات أهمية للنسب بين قوة العضلات الامامية والخلفية للعضلات العاملة في وضع الوقوف علي اليدين والتي دلت علي تقليل انحرافات زوايا الجسم عن الاجزاء المقسمة و بالتالي قامت بتحسين شكل الجسم وزواياه وزمن ثباته في وضع الوقوف علي اليدين . كما

أبرزت الدراسة ان لتدريبات قوة عضلات الجسم اهمية خاصة في تنمية قوة العضلات الامامية و الخلفية عند نقاط اتصال أجزاء الجذع ، الفخذ ، الساق ومن الاهمية تنميتها في وضع الوقوف علي اليدين والذي يعد من المهارات الأساسية في الجمباز (٨٣ : ٤٢).

ومن الدراسات والأبحاث خاصة العامليه أمكن للباحث تحديد أهم العوامل الحركيه و التي لها إرتباط بعنصر التوازن الثابت والتوازن الحركى وهى (السرعة - الرشاقة - المرونه - التوافق - القوة العضليه) .

ثانيا- العوامل الفسيولوجيه :

وقد أجمع كثير من الباحثين في فسيولوجيا الرياضة منهم على تحديد العوامل الفسيولوجيه والتي تؤثر في التوازن وهى الجهاز الدهليزى بالأذن الداخليه والرؤيا (البصر) و المعلومات الآتية من المستقبلات الحسيه الموجوده بالعضلات والأوتار والمفاصل .

كما يشير ماريب Marieb (١٩٩٥) على أهمية العلاقة بين المصادر الحسيه (الدهليزيه - البصريه - الطرفيه) والتحكم في اتزان القوام واعتاله اذ أن الاشارات العصبيه الدهليزيه والبصريه والجسديه تلعب دورا هاما في اكتشاف الاهتزازات والعمل على امداد الجهاز العصبي بالمعلومات المختلفه عن اتجاهات وسرعة هذا الاهتزاز حيث يؤدي التكامل في العمل بين هذه المصادر الحسيه والجهاز العصبي الى ارتفاع قدرة الجسم على الاتزان والتحكم في القوام (٧٧ : ٢٠٤).

أ- المستقبلات الحسيه propriocaptor

تلعب المستقبلات الحسية دورا " كبير في احداث التوازن وعن طريقها يستطيع الفرد ان يعيد توازنه في حالة اختلاله . ففي الحركات الرياضية التي يتغير فيها وضع الجسم يحتاج الفرد الى فترة لكي يتكيف مع الاوضاع الجديدة وهذا يتطلب تعديل الاستجابات فتشارك المستقبلات الحسية عند هذا التعديل لاحداث التوازن ويتضح ذلك في عمل عدسة العين ، كما توجد ايضا في النهايات العصبية والاورتار الموجوده في نهايات العضلات ، كما تمثل القدمين قاعدة هامة في توازن الجسم ، كذلك السائل التنبهيه واهتزازة الذي يساعد اللاعب على تغير وتصحيح وضع جسمها عند ادائها أى حركة من حركات الجمباز مثلا في الهواء (وخاصة على الاجهزة) وتمكنه من التوازن (٨١) .

يذكر أبو العلا أحمد ومحمد صبحي عن بافلسوف (١٩٩٧) أن المحطات الحسية هى المستقبلات الحسية المختلفة والمعقدة التركيب ذات المستويات المختلفة والتي تقوم بنقل المعلومات من أجهزة الحس المختلفة الى القشر المخيه ووضح بهاء الدين سلامة (١٩٩٢) بأن المستقبلات الجسدية تشتمل علي مستقبلات خارجية ومستقبلات داخلية (١ : ١٦٨) (٢٠ : ٨١).

وهي من أهم العوامل التي تتحكم في أحداث التوازن حيث يشير سبيردوسو Spirduso (١٩٩٥) أنها تمدنا بالمعلومات التي تتعلق بأوضاع الجسم المختلفة , وأنه عن طريقها يستطيع الجسم إستعادة توازنه في حاله إختلاله ففي الحركات الرياضية ولاسيما الألعاب الأكروباتية نجد أن أوضاع الجسم متغيرة وهذا يتطلب تعديل لهذه الإستجابات حيث يحتاج الفرد فترة ليتكيف مع هذه الأوضاع الجديدة وتشارك المستقبلات الحسية في هذا التعديل لاحداث التوازن (٧٩ : ١٦٢) .

ونظراً لما ذكره هوراك وآخرون Horak et al (١٩٩٠) بأن المعلومات الحسية الطرفية (الجلد - المفاصل - الأقدام - الكاحل) تلعب دوراً هاماً في تأكيد أن شكل حركات الجسم يكون مناسباً للمؤثرات الميكانيكية والمعلومات الدهليزية ضرورية للتحكم في التوازن في واجب يتطلب إستراتيجيات الحركة , ولهذا فالمعلومات الحسية الطرفية والدهليزية تلعب دوراً هاماً في إختيار إستراتيجيات الحركة السليمة (٧٤ : ١٧٣).

كذلك يؤكد محمد إبراهيم (١٩٩٢) أن الأذن الداخلية لها أثر في الإحتفاظ بتوازن الجسم كذا عضو البصر والأعصاب الحسية وأعضاء المس , لأننا إذا أدركنا الرأس يميناً أو يساراً فالسائل الموجود داخل الأذن الداخلية يتحرك ويستمر في الحركة بعد ثبات وضع الرأس ويؤثر ذلك السائل المستمر في الحركة ويعطى شعوراً للفرد بأن حركة الرأس مازالت رغم توقف الحركة الفعلية ويولد هذا الأثر ما يسمى بالشعور الزائف بالحركة مما ينتج عنه

في بعض الأحيان صعوبة في الإتيان بعد أداء الحركات والفرق بين اللاعب الذي يتدرب على الدرجة الأمامية واللاعب المبتدئ هو أن الأخير يتوهم أن الدرجة مازالت مستمرة رغم أنه قد أنهى من أدائها وصعب عليه السيطرة مع أخرى علي الإتيان , ولكن بإستمرار التدريب يضمحل هذا الشعور. كذلك يضيف أن هناك عامل يساعد علي تواجد الإتيان بعد الحركة المفاجئة وهو عامل النظر. فبعد أداء الحركة المفاجئة وعند تثبيت النظر يمكن إستعادة التوازن ويسهل السيطرة علي أوضاع الجسم حيث تؤدي لاعبة الجمناز الحركات السريعة في الجملة الواحدة وهي تركز علي نظرها علي أماكن معينة في الأرض أو علي أجزاء من جسمها عندما تريد أن تؤدي حركة ما (٥٠ : ٢٥٩) .

وتذكر ماجده ناجي (١٩٩٨) أن النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهايات العضلات تتم إستثارته عن طريق حركة الجسم نفسه وهذا يجعل المخ يشعر بالحركة وبأوضاع الجسم ، وكلما أرسلت هذه الأعضاء إشارة عصبية دقيقة إلى المخ أمكن إصدار الإشارات العصبية الحركية السليمة للأداء الحركي وبذلك تصبح الحركة أكثر إتزاناً (٤٩ : ١١) .

كذلك يضيف محمد إبراهيم (١٩٩٢) أن تركيز النظر علي جزء معين يسهل إتزان الجسم وخلق قواعد الإتيان كلما خرج اللاعب من حركة لأخرى فيؤادر التركيز بالنظر لاد وأن تنصب علي شئ أمام اللاعب أو في إتجاه حركة (٥٠ : ٢٦٠)

لذا فالإستجابة الكلية بواسطة التوافق بين مصادر الإحساس الثلاثة (الطرفية والدهليزية والبصرية) والمخ يساعد علي تصحيح الموجات التي تبث إلي العضلات للمحافظة علي التوازن وإعتدال القوام.

ب- المسار العصبي للتوازن :

يتم التحكم في التوازن من خلال مسارات عصبية معقدة حيث تذكر وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٠) أن تلك المسارات تبدأ من إستثارة الخلايا الحسية المختلفة بالمجالات الحسية تخرج نبضات عصبية إلى النخاع الشوكي والمخيخ وتنتهي بتلاحمة تلك النبضات العصبية إلى معلومات تفيد في التحكم الحركي وبالتالي التوازن وهذا ما يحدث عند أداء لاعبة الجمناز على الأجهزة المختلفة (٦٧ : ٤٣) .

ويوضح فاندرو وأخرون Vander et al (١٩٩٠) أن الألياف العصبية الموردة من المفاصل ومراكز الضغط منقل الإشارات العصبية من مراكز الإحساس إلى النخاع الشوكي ومنه إلى جذع المخ بالقشرة المخية ليحاول أن يعدل من معدل الانقباض العضلي بما يتناسب مع الجهد المبذول (٨٠ : ٢٢٤) .

كما يضيف وفاء عبد الحفيظ عن جاللي وفورستر (٢٠٠٠) أن المعلومات المرئية ماهي الا صورة للبيئة المحيطة ومخاطرها ومعلومات عن المسافة ونوع السطح الذي تؤدي عليه الحركة ومعلومات عن وضع الجسم وأجزاءه ولهذه المعلومات المرئية دور هام في التوجيه الحركي الصحيح (٦٧ : ٤٩) .

كذلك يوضح كل من فاندرو وأخرون Vander et al (١٩٩٠) وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٠) بأن أي حركة في الجسم والرأس تنتشر مستقبلات الجهاز الدهليزي وتنقل المعلومات العصبية منها إلى المخيخ والعقدة الدهليزية التي تقع في جذع المخ وهذه العقدة الدهليزية تطلق رسائل عصبية إلى الجهاز البصري للتحكم في حركة العينان والأعصاب بالحبل الشوكي الذي يتحكم في الرأس والعيان خلال النشاط الحركي والذان يخدمان التحكم في التوازن والمسارات البصرية لمجال الحركة (٨٠ : ٢٥١ , ٢٥٢) (٦٧ : ٤٣)

ثالثا : العوامل الميكانيكية المؤثرة على التوازن :-

- مركز ثقل الجسم

هو النقطة الوهمية التي تمر بها محصلة قوة جاذبية الارضية الموزعة بدون اعتبار لموقع الجسم في الفراغ وهي نقطة ليست ثابتة عند الانسان وذلك لان الانسان مكون من اجزاء تتحرك في مختلف الاتجاهات لذلك يتأثر موقع مركز الثقل بحركات اجزاء الجسم المختلفة فمركز الثقل في الانسان نقطة وهمية تمثل وزن الجسم .

ففي اى حركة لاي جزء من اجزاء الجسم يتحرك تبعا لذلك مركز الثقل في نفس الاتجاه فمثلا عند ثني الركبتين ينخفض مركز الثقل ، وعند رفع الذراعين عاليا يرتفع مركز الثقل للجسم ، ولذلك كان الاداء على العارضة الخشبية المرتفعة عن الارض من العمال الصعبة في الاداء بسبب الارتفاع النسبي لمركز الثقل لان كلما انخفض مركز الثقل كلما زاد التوازن .

- خط الجاذبية (الثقل):-

هو خط وهمي يمر بمركز ثقل الجسم ويكون عموديا على الارض وهو عبارة عن تقاطع المستوي الجبهي مع المستوي السهمي للجسم حيث ان التقائهما يمثل خط مركز الثقل وهو هام جدا" لان درجة التوازن تتحدد على اساس علاقته بقاعدة الارتكاز كلما زاد التوازن وكلما ابتعد عن مركز قاعدة الارتكاز كلما قل التوازن .

- قاعدة الارتكاز :-

هي مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم سواء كان هذا الارتكاز بالرجلين او باليدين او باى جزء من الجسم ، ولا يتحقق التوازن الا اذا كان خط الثقل يقع داخل قاعدة الارتكاز او على حافتها ، فان اى دفعة صغيرة تؤدي الى سقوط الجسم اذن كلما زاد حجم قاعدة الارتكاز كلما زاد التوازن وكلما قل حجم قاعدة الارتكاز كلما قل التوازن ، ولهذا يكون جهاز عارضة التوازن من الاجهزة المعقدة التي تحتاج الى قدرة عالية من التوازن لضيق سطحها .

- ثقل الجسم :-

كلما زاد وزن الجسم كلما زاد التوازن وكان من الصعب فقده ويظهر ذلك في الانشطة التي تعتمد على الاحتكاك الشخصى مثل (المصارعة)

- الاحتكاك بالسطح :-

عند حركة جسم ما بجسم اخر متلامس معه بقوة فانه يظهر قوة مقاومة خاصة تسمى بقوة الاحتكاك وقد تشعر بذلك لالعبة الجمناز اثناء ادائها على عارضة التوازن

رابعا : العوامل النفسية :-

الجو النفسى الذى يحدث فى عضونه عملية التوازن له اكبر الاثر فى قدرة الفرد على الاداء فوق سطح ضيق ومرتفع عن الارض لأن عامل الخوف له اثر واضح فى فقد التوازن بسرعة (٨٢).

أهمية التوازن في الجمباز الفني :

التوازن الجيد يلعب دورا هاما في أنشطة الحياة اليومية ، ويرتبط معنويا بالعديد من الأنشطة الرياضية ، ففي الحياة اليومية يمنعنا من السقوط ويساعد على الاحتفاظ بوضع متزن عند تنفيذ العديد من الواجبات ويتفق كثير من الباحثين من أبرزهم محمد حسن ومحمد نصر الدين (١٩٩٤) ومحمد صبحي (١٩٩٥) و علي مدي أهمية عنصر التوازن عامة ، بل يعتبر عنصرا أساسيا في حياة الرياضيين لما له من أهمية في أداء المهارات الرياضية المختلفة التي تؤدي في كثير من الأنشطة الرياضية . وعندما يكون اللاعب في وضع بعيد عن التوازن فإن ذلك لايسمح له بتوجيه الأداء بدقة ، حيث أن عنصر الاتزان اذا ما توافر لدي اللاعب بمقدار جيد فإنه يساهم في تحسين وترقية أداء العديد من المهارات في الأنشطة الرياضية . ويتطلب عنصر الاتزان توافر القدرة علي الاحساس بالمكان و الأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا وعضليا ، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل المؤثرة في التوازن و المحققة له كما أن التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي لهما دورا كبيرا في المحافظة علي توازن الجسم . لذا فإن كثيرا من المهارات الحركية تعتمد علي التوازن حيث أنه المكون الرئيسي في معظم المهارات بصفة عامة وفي أجهزة الجمباز الفني للنساء بصفة خاصة والذي يتمثل في حسان القفز ، العارضان المختلفتا الارتفاع ، عارضة التوازن ، الحركات الأرضية . ولهذا يتطلب الأداء علي هذه الأجهزة قدرة اللاعب علي التحكم في الأجهزة العضوية الخاصة بالجسم للوصول الي الثبات والتوازن والاستقرار في الأداء (٥٤ : ٣٦٣) (٥٦ : ٤٢٩) .

كما يتفق كل من بهية اسماعيل (١٩٩٨) ومهاب عبد الرازق (٢٠٠٢) على ان عنصر التوازن هو صفة من الصفات الأساسية التي يجب أن تتوافر في لاعبة الجمباز علي جميع الأجهزة بصفة عامة وعلي جهاز عارضة التوازن بصفة خاصة وهذا لا يكون الا من خلال بناء جسماني عضلي عصبي متوافق لأنه يعتمد علي القدرة علي التوازن لإتقان مهارات مختلفة علي هذا الجهاز كما يحدث توازن الجسم عن طريق جهاز التوازن الذي يشتمل علي القنوات النصف دائرية الهلالية الثلاث التي يوجد بها الشعيرات وسائل الليمف وهن ضمن مكونات الأذن الداخلية (٢١ : ٢٧) (٦٢ : ١٥)

ويبدو أن التوازن يلعب دورا هاما في رياضة الجمباز حيث تتميز بكثرة الدورانات والأرجحات وكذلك السرعة الفجائية لحركة الجسم مما يتطلب من اللاعب الاحساس بتوازنها ، ويقع العبء الأكبر بالنسبة لكل تلك الحركات علي أعضاء حفظ التوازن ومركزها في الأذن الداخلية ، تتمثل تلك الحركات بصفة خاصة في الدوران الهوائية للاعبة الجمباز ، وكذلك في معظم الألعاب التي تتطلب الدوران السريع المفاجئ . ويخدم جهاز التوازن لاعبة الجمباز في تعلم الأوضاع المكانية في سريان الحركة وعن طريقه تصل الاشارات الي المخ بواسطة الأعصاب الحسية الخاصة بذلك لإخباره عن حالة الجسم من حيث تغير وضعه واتجاهه وسرعته ، كما انه يجعل اللاعب تحس بأوضاع جسمها في الهواء أو علي الأرض ومدي مطابقة تلك الأوضاع لفن الحركة . وعندما تحس لاعبة الجمباز بالمكان المحيط بها ووضع جسمها خلال ذلك الفراغ واتجاه حركتها ، يصبح من السهل عليها اداء الحركة بكفاءة واتزان . كما ان له أهمية كبيرة لمساعدة جهاز التوازن حيث يعمل علي دقة الاحساس الحركي بالتوازن ، وينشأ الاحساس الحركي بالتوازن من قنوات تسمى القنوات الدهليزية موجودة بالأذن الوسطي بداخلها سائل هلامي ، هذه القنوات الدهليزية متقاطعة ومتعامدة مع بعضها ومنتشر علي سطحها من الداخل شعيرات دقيقة ، فعندما يميل الجسم في اتجاه معين يحرك هذا السائل تلك الشعيرات في اتجاه الميل وبالتالي ينتقل هذا الاحساس عن طريق تلك الشعيرات التي تعتبر بمثابة مستقبلات حسية ، فيقوم الجهاز العصبي المركزي بارسال اشارات الي الجسم بتعديل مساره وذلك لحفظ التوازن .

ويعتبر التوازن أحد العوامل التي تساعد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاهات حركاته للوصول المستوى الأمثل في الأداء الحركي ، فهناك العديد من الأنشطة والتي تعتمد بدرجة كبيرة على التوازن مثل الجمباز و التمرينات الفنية والباليه والانزلاق على الجليد والغطس والدراجات ، ويرى أحمد فؤاد عن هولستر (١٩٩٥) أن التوازن يعد ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تدريس أو تعليم أو تدريب أى مهارات حركية لكونه الأساس التي تقوم عليه هذه المهارات (٢ : ٢٠) .

كذلك يذكر كل من عبد المنعم ومحمد أبو نمره (١٩٩٥) على أن التوازن له أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث يعتبر عاملا أساسيا في كثير من الأنشطة الرياضية مثل الرمي والضربات الخلفية والأمامية في التنس والجمباز والتمرينات ، بالإضافة الي المهارات الحركية التي تتطلب تغيرا مفاجئا في الحركات بسرعه لتبدأ حركه جديده ، كما أن لكل نوع من الأنشطة الرياضية يتطلب نوع خاص من التوازن (٣٣ : ١٠٤) .

وترى سماح بطوطة (٢٠١٠) أن التوازن بنوعيه الثابت والحركي له أهميه خاصه للاعبه الجمناز الفنى وخاصة فى الأداء المهارى على الأجهزة المختلفه حيث يمثل قاعده أساسيه للحركه تحت مختلف الظروف ، كما أنه قدره حركيه خاصه ترتبط بعوامل حركيه أخرى ولكى تنجح الحركه فهى تحتاج الى ثبات الجسم وتوازنه واستقراره ، كذلك أكد أحمد فؤاد (١٩٩٥) على مدى ارتباط التوازن الثابت والحركي ارتباطا عاليا بالعديد من المهارات فى الجمناز الفنى وخاصه اثناء مرحلة الهبوط (٢٩ : ٢٣) (٢ : ٣١) .

- فالفردي الرياضى عندما يتمتع بدرجة عاليه من الاتزان يعود ذلك عليه بالميزات الآتية :
- منع سقوط الجسم وسرعة استرجاع التوازن بعد فقدانه عند حدوث خلل وبالتالي تعتبر هذه الصفة عامل أمن وسلامه .
- يساعد الجسم على تحقيق الكفايه العضليه والتحكم فى اتجاه حركاته .
- له أهميه وثيقه ببعض عناصر اللياقه البدنيه كالتوافق والرشاقه ، وفى بعض التمرينات وبعض الحركات التى تحتاج الى درجه عاليه من الاتزان .

٢- خصائص المرحلة السنية من ٤-٦ سنوات :

تبدأ هذه المرحلة بعد مرحلة المهد ، وتمتد حتى نهاية العام السادس ويطلق عليها البعض مرحلة ما قبل المدرسة أو مرحلة الحضانه أو رياض الأطفال ويفضل البعض مصطلح الطفولة المبكرة ، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تكوينية حيث تظهر خلال هذه المرحلة أهم الامكانيات والقدرات وترسم الخطوط الكبرى لما يكون عليه الطفل في المستقبل . فهي تعد من أخصب المراحل التربويه التعليميه في تشكيل الشخصية ، وتكوينها لأنها مرحلة تربويه يتم فيها التعلم تلقائيا وبمهد لمسار العملية التدريبية في المستقبل ، ولهذا تعتبر مرحلة حاسمة في تشكيل أساسيات الشخصية ومسار نموها الجسمي والحركي والحسي والعقلي والادراكي والاجتماعي والخلقي والانفعالي الجمالي والروحي والمهاري .

وتذكر ريناد الخطيب (١٩٩١) أنها مرحلة حيوية وفي غاية الأهمية حيث يكون الطفل فيها قد استطاع الي حد ما أن يمتالك لغته القومية كوسيلة للاتصال والتعبير تكون قدراته كافية التوجيه المكاني الذي يريده في رقة واتزان يكسبانه ثقة بنفسه أثناء سلوكه الحركي ويؤازر ذلك نمو ادراكه للأشكال والألوان والأحجام والأوزان ، كل هذا يساعد علي اكتساب الخبرات التي تسهم في بنائه وتكوينه السليم السوي اذا ما أحسن توجيهه (٢٥ : ٢٤-٢٠)

واشارة زينب علي عمر وغادة خلال (٢٠٠٨) ان مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل السنية بالنسبة للطفل ، ففي هذه المرحلة تغرس البذور الأولى للشخصية وتتشكل العادات والاتجاهات وتنمو قدراته وتظهر مواهبه ، وتعتبر هذه المرحلة فترة حيوية لنمو الحركات الأساسية : نظرا لأن قدراته تظهر خلال فترة الحضانه بسبب نضجه ، فاكساب الطفل لمهارات المشي والانتقال من المكان من أهم العوامل لتوسيع دائرة النشاط الحركي ، فهو يمتلك كل الأنواع الأساسية للمهارات الحركية فيستطيع المشي والجري والتسلق والوثب والرمي وغير ذلك ويقوم بكل هذه المهارات بدرجة من التوافق لا تحتاج الا القليل من الصقل والاتقان ، ويعتبر التعطش للحركة والنشاط من أهم مميزات هذه المرحلة ، فتتم حركاته بالافراط في بذل الجهد وبإشراك عدد كبير من العضلات في معظم الحركات مع عدم هادفية الحركة نتيجة عدم توافر التحكم الهادف في حركاته ولكن يبدأ اكتسابه لذلك تدريجيا . كما تتميز الفترة الأولى من حياة الطفل بالتغيرات السريعة وتظهر أهميتها في التأثير علي الجانب البدني والشخصي باعتبارها الأساس في تكوين شخصيته ونمو الذات ومعرفة الخطأ والصواب ، وتكوين المفاهيم والمدرجات ، فالطفل في هذه السن يمكن تعلم العديد من الحركات واكتساب قدر هائل من المعلومات عن الأشياء والأشخاص (٢٦ : ٨٨-٨٩)

ومن هنا يلاحظ أنها مرحلة يعطي فيها الطفل كامل الحرية في الحركة واللعب حتي يكتشف ذاته وسط رفاق سنه وتتكون له خبرات تسهم في نموه ويظهر هذا من إسمها اذ تسمى روضة الأطفال أي أنها الحديقة أو البستان الذي يجتمع فيه الأطفال من سن الثالثة أو الرابعة الي سن السادسة أي قبل دخولهم المدرسة الابتدائية ليلعبوا معا في الحديقة ومن خلال لعبهم ونشاطهم وجريهم واختباثهم والمأمهم بما حولهم تنمو حواسهم وتزداد وتصل شخصياتهم وينافسون عن مكبوتاتهم في تلقائية وعفوية بعيدا عن الأوامر والنواهي وجو الفصل المترمت ومدرس يملئ أوامره عليهم .

النمو الجسمي :

يذكر محمد عبد الوهاب وخيرية السكري (١٩٩٧) ان النمو الجسمي هو أهم ظاهرة في حياة الطفل في الست سنوات الأولى وتعتبر السنتان الأوليتان من عمره مرحلة النمو السريع ثم يحدث ببطء نسبي في معدل النمو من الثالثة الي السادسة (٥٩ : ١٦٨) .

ويتفق كل من محمد عبد الوهاب وخيرية السكري (١٩٩٧) وفؤاد البهي (١٩٩٧) ومحمد حسن علاوي (١٩٩٨) وهدي قناوي (٢٠٠٠) ، علي أن نمو الطفل يتطور في هذه المرحلة في الطول و الوزن اذ يصل طوله في نهاية عامة الثالث الي حوالي ٩١ سم ويتطور يزداد حوالي ٧ سم سنويا حتي السادسة ويصل الوزن في نهاية السنة الثالثة الي حوالي ١٤ كجم ثم تدرج الزيادة في الوزن بمعدل مايقرب من ٢ كجم كل عام (٥٩ : ١٦٧ - ١٦٨) (٤٣ : ١١٠) (٥٥ : ٥٥) (٦٦ : ١٦)

تري ايلين ودبي (١٩٩٦) ان نمو الطفل مع بداية هذه المرحلة يبطء نسبيا وتكون الزيادة في الطول أكثر منها في الوزن ويفقد الأطفال من كلا الجنسين الدهون التي تحت الجلد من السنة الأولى حتي السنة الخامسة أو السادسة من عمرهم وتبدأ الأذرع و الأرجل في النحافة ويكون محيط جسم الطفل ذو خاصية معينة وفي سن (٤ ، ٥) سنوات تحدث زيادة سريعة في ألياف العضلات التي تزيد القوي الكامنة لإنتاج الطاقة في الحركة خاصة في الأنشطة الحركية الكبيرة ويظهر التحسن في التوافق مع تحسن ضبط وسهولة حركة الجسم وتحسن التحكم في العضلات الكبيرة بدرجة أكبر من التحسن في العضلات الصغيرة وأن نمو العضلات يكون سريعا حتي أننا نستطيع أن نرجع (٧٥ %) من الزيادة في الوزن خلال السنة الخامسة من حياة الطفل الي تطور نمو العضلات . وتظل العضلات الكبيرة في هذه الفترة أكثر نموا وأرقى تطورا من العضلات الصغيرة . الأمر الذي يفسر الي حد ما أن الطفل الصغير يكون أكثر مهارة وكفاءة في أوجه النشاط التي تتطلب استعمال العضلات الكبيرة و يتوقف نمو العضلات علي عوامل كثيرة منها التكوين الجسمي للطفل (١٦ : ٨١) .

ويشير كل من أسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربة خليفة (١٩٩٩) أن أهم خصائص النمو الجسمي لمرحلة الطفولة المبكرة ما يلي : يزداد الوزن بمعدل ٢ كيلو جرام سنويا - يزداد الطول بمعدل حوالي من (٥ - ٧) سم تتميز الزيادة في كل من الطول و الوزن بالاستقرار و الثبات النسبي - تنمو العضلات الكبيرة أسرع من العضلات الدقيقة - نمو الأطراف نمو سريعا بينما يكون الجذع متوسطا - تتزايد النسبة المئوية لكثافة العظمة ، مقابل نقص نسبة الدهون في الجسم - نمو هيكل الجسم يكون أبطأ من نموه في السنتين الأوليين - يزداد معدل نمو الجهاز العصبي حتي يصل وزن المخ في نهاية المرحلة الي ٩٠ % من وزنه الكامل عند الراشد - يكون التشابه كبير بين البنين و البنات في البناء الجسمي خاصة عندما ينظر اليهم من الخلف توضح عدم وجود فروق واضحة بينهم - استقرار وانتظام الوظائف والعمليات الفسيولوجية للجسم - يصبح التنفس أكثر عمقا وأبطأ - تطور سريع لحاسة السمع (١٢ : ٨٩) .

ويتفق كلا من محمد عبد الوهاب وخيرية السكري (١٩٩٧) علي أن النمو الجسمي يتأثر بالحالة الصحية و الغذائية للطفل ، وكذلك تؤثر الحالات النفسية و الانفعالات المفاجئة في النمو الجسمي وأهم احتياجات النمو الجسمي هي الغذاء الكامل و النشاط الرياضي والراحة و النوم و الهدوء النفسية ويتضمن النمو الجسمي التغير الحيوي للانسجة كما وكيفا وحجما وشكلا ووصفا وتكويننا (٥٩ : ١٦٨) .

وقد حددت هدي قناوي (٢٠٠٠) العوامل المؤثرة في النمو الجسمي وهي (الوراثة - الجنس - الغذاء - الصحة و المرض - الولادة المبكرة - الهواء النقي وأشعة الشمس) (٦٦ : ٤٤ - ٤٧)

ويشير بسطويبي أحمد (١٩٩٦) أن التطور ظاهرة ملموسة نسبيا في كل من شكل وحجم العضلات و الهيكل العظمي فالزيادة ملحوظة وبمعدل كبير في قوة العضلات ووزنها وخصوصا العضلات الكبيرة و التي تمكن الطفل من أداء الحركات الأساسية بأشكالها المختلفة بصورة أفضل من ذي قبل وتصل الزيادة في وزن العضلات في حدود كيلو جرام واحد تقريبا في السنة أما بالنسبة للعظام فتزداد صلابة وحجما حيث تتحول كثير من الغضاريف الي عظام أما بالنسبة الي عظام الرأس فالنمو بطئ نسبيا ومع ذلك تصل الرأس الي حجمها النهائي في نهاية تلك المرحلة (١٩ : ١٣٨) .

وتشير جوليانا بيرانتوني (١٩٩١) ، علي فالح الهنداوي (٢٠٠٥) ، أن نمو الطفل يتركز بشكل واضح في العضلات الكبرى كعضلات الظهر و الرجلين و الصدر ولذا تظهر المهارة في استخدام الرجلين و الذراعين و الجذع و علي الرغم من تحول قدر كبير من غضاريف الهيكل العظمي الي عظام الا أن الهيكل العظمي يظل غير ناضج الأمر الذي يقي الطفل من كثير من أخطار الكسر نتيجة سقوطه أو تعثره أثناء قيامه بأوجه النشاط التي يميل إليها . (٢٢ : ٥٣ - ٦٥) (٤٣ : ٤٤) .

تشير صفاء محسن أحمد الشريف (٢٠٠١) الي أن أهم الخصائص التي قد تفيد عند اجراء البحث فيما يلي : -
تزداد مرونة المفاصل خلال هذه المرحلة ، وتؤدي الحركات المختلفة بمدي مناسب وتظهر البنات مرونتهم الفائقة في مفاصل الكتفين و الفخذين - يتميز الأطفال سواء البنين و البنات ، بالنشاط و الحركة الدائمة ، متلئين بالطاقة ، وأحيانا يظهرون افراطا في الحركة ، ويميلون لحركات الرشاقة و التوازن و التحكم - يميلون أطفال هذا السن لممارسة رياضة الجيمز ، بصرف النظر عن الوصول الي مستوي جيد في الأداء و يكتسبون معظم المهارات الحركية الأساسية كالجري و الوثب و الحبل و يمكنهم العدو في زمن - تنمو وتزداد عندهم القدرة علي التسلق و اظهار البراعة في ذلك ، ويفضلون استخدام السدود و الأدوات الكبيرة وبنائها للتسلق عليها وداخلها ، الا ان البنين يتفوقون علي البنات في مهارات التسلق و المرجحات و الشد و الزحف . يظهر البنات تفوقا في التحكم في الوثبات و القفزات مع الموسيقى وتكون أكثر جمالا من البنين . تزداد القدرة علي التوازن الديناميكي من زيادة طردية في التوازن الاستاتيكي - تظهر عندهم ملكة الابتكار عند ممارسة النشاط ، وتزداد مقدرتهم في ابتكار ارتباطات وتكوينات حركية بارعة وأكثر تعقيدا وفي نهاية هذه المرحلة السنية تقل درجة مرونة المفاصل ، لذا يوصي بأخذ التمرينات و الأنشطة التي تزيد مدي حركة المفاصل (٣٠) .

النمو العقلي :

يشير كل من أسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩م) أن هذه المرحلة تشمل تطورا واضحا في الجانب العقلي للطفل ، فلم يعد النشاط العقلي مقصورا علي الادراكات الحسية وما يتبعها من سلوك حركي وانما تظهر بعض العمليات العقلية وربما من المناسب أن نشير هنا الي مظهر من مظهرين النمو العقلي وهما التخيل وتكوين المفاهيم (١١ : ٧٢) .

وتتفق كل من محمد عبد الوهاب محمد و خيرية ابراهيم السكري (١٩٩٧) وفاطمة عوض صابر (٢٠٠٦) علي أن النمو العقلي في هذه المرحلة يزداد بدرجة سريعة ويكون تفكير الطفل فيما بين العام الثالث و الخامس متمركزا حول نفسه ، وبزيادة اكتساب الطفل للغة يبدأ تدريجيا في التحرر وتزداد قدرته علي التذكر ، فيستطيع طفل الرابعة . تذكر ما حدث منذ أسبوعين ويكون تذكر الطفل من النوع الألي الذي لا يرتبط بالفهم الواضحة ، ويساهم النشاط الحركي في هذه المرحلة علي تنمية القدرة علي التذكر و التخيل للطفل ، اذ يعبر الطفل عن أنواع متعددة من التخييلات التي تتراءى أثناء النشاط الحركي (٥٩ : ١٧٣) (٤١ : ٣٨) .

ويشير كل من سعد محمد جلال (٢٠٠٠) وحامد عبد السلام زهران (١٩٩١) أن الطفل في هذه المرحلة يعتمد علي خياله ليخفف من ضغوط وقيود من حولة علي ، فهو يعتمد علي خياله ليتجاوز حدود الزمان و المكان و ليعتدي مقتضيات الواقع الذي يعيش فيه ، حيث أن اللعب الخيالي أهم ما يميز هذه المرحلة فالطفل يعتبر عصاه حصانا يركبه ويتكلم مع دميته التي يلعب بها ويعتبر القصص الخيالية واقعا ويكون خياله خصبا فياضا يملا عن طريق فجوات حديثة فيبدو كما لو كان كذبا خياليا وأن أحسن دليل علي التطور العقلي هو مراقبة الحركات الجسمانية وكيفية تحكمت فيها علي مدي تقدمه في السن (٢٧ : ١٩٤) (٢٣ : ٢٠٤ ، ٢٠٥) .

ويستمر الأطفال في هذا السن في اظهار الاهتمام بتقليد الحركات كما يستمتعون بالألعاب الغنائية التي يتطلب الحركة ويكون اللعب الخيالي أكثر اثارة لهم ومن أنشطتهم المفضلة التقليد وسرد القصص واكتشاف حركات جديدة ، وتزداد بالتدرج دقة ادراك الحجم والشكل واللون و المساحة وتكوين مختلف الأشكال وتركيب مختلف الأحجام والقدرة علي الفك و التركيب وفهم المفاهيم الرياضية والي حاجته الي التوافق العضلي الذي يتطلب تدريبه عليه (٤٥ : ٢٧) .

وتشير هدي الناشف (١٩٩٧) أن من حاجات الطفل الفعلية الحاجة الي الاكتشاف والاستطلاع وتنمية الخيال والابداع و الابتكار فالطفل مدفوع بطبيعته الي استكشاف الأشياء من حولة ومحاولة التوفيق بين تصورة الفعلي للأشياء و الموضوعات ، وبين ما يحدث بالفعل في بيئته بالشكل الذي تسجله حواسه . ومع ذلك فانه بالإمكان مساعدة الطفل علي تنمية القدرة علي الاكتشاف (٦٣ : ٥٠) .

ويوضح علي فالح الهنداوي (٢٠٠٥) أن العوامل المؤثرة في النمو العقلي : الصحة العامة ، و المؤثرات البيئية المحيطة ، و الوضع الاقتصادي و الثقافي للأسرة وتلعب الأم دورا هاما في هذا الجانب لانها مازالت الأكثر اتصلا بالطفل ، و غياب أي من الوالدين في هذه المرحلة يؤثر سلبا علي أبنائها اذ تعتبر هذه الفترة حرجة بالنسبة لغياب الوالدين ولو جزئيا (٣٧ : ١٦٥) .

وتشير هدي الناشف (١٩٩٧) الي أن من أهم الحاجات الضرورية للنمو العقلي هي الحاجة الي المعرفة و الفهم و الاستطلاع و القدرة علي التفكير و التخيل و اكتساب المهارة اللغوية (٦٣ : ٣٧) .

النمو الانفعالي :

يشير كل من أسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩) الي ان النمو الانفعالي للطفل في هذه المرحلة العمرية يقصد به الاستجابات الانفعالية و التي تتميز بأنها شديدة ومبالغ فيها حيث تتميز حياة الطفل الانفعالية بالتنوع و التقلب الفجائي من الاغراق في الضحك الي البكاء الحاد ومن الود الي العدوانية ومن العدوان الي الود ، ففي هذه الفترة وحتى قبل المدرسة يمتد عالم الطفل بسرعة بالغة وتتسع رقعته وكل خبرة جديدة تضيف الي احساس الطفل بالفعالية وقوة شخصيته ، وهو في ذلك لدية مستوي ما في التعبير من حالته المزاجية يستعين به وسط بينته المختلفة بالأقران و الكبار (١٢ : ٧٤) .

وتشير هدي الناشف (١٩٩٧) أن انفعالات الطفل تعتبر وسيلته الأساسية في التعامل الاجتماعي وخصوصا في السنوات الأولى من حياته قبل أن تنمو مهارة التعبير اللفظي من المطالب و الحاجات و المشاعر (٦٣ : ٥٣) .

ويشير أحمد زكي صالح (١٩٩٠) الي أن السنوات الأولى من حياة الطفل تتميز من هذه الناحية فنجد في حاجة الي محبة و عطف من حوله ويريد أن يشعر أنه مرغوب فيه ، ويعتبر من أهم الحاجات الأساسية للطفل هو الشعور بالأمن لأن فقدان هذا الشعور يترتب عليه القلق و الخوف و عدم الاستقرار وفي هذه المرحلة يستطيع الطفل أن يعبر عن رغباته و أفكاره بشئ من الوضوح وتنمو ارادته تدريجيا فيغضب أحيانا ويخالف الأوامر و يظهر العصيان أحيانا وقد يكون هذا مقلقا ولكن هذه علامة نحو ثقته واعتزازه بنفسه (٤ : ٣٦، ٣٥)

ويشير علي فالح الهنداوي (٢٠٠٥) الي أن الانفعال هو تغير مفاجئ يشمل الفرد نفسيا وجسميا ويؤثر في سلوكه الخارجي وفي احساسه الداخلي ، ويصاحب الانفعال عادة تغيرات فسيولوجية عدة منها تغير في ضربات القلب وازدياد في ضغط الدم واضطراب في التنفس ويبدو علي طفل هذه المرحلة نشاط انفعالي متزايد يبلغ قمته في نهاية السنة الثالثة و الرابعة من عمر الطفل خاصة في غضبه وخوفه وحنانه وغيرته ، ويطلق علي هذه المرحلة بالطفولة الشائرة الهائلة لما تبدو عليه من انفعالات شديدة ، وتتميز انفعالاته في هذه المرحلة بما يلي :

- التنوع : لدي طفل هذه المرحلة انواع شتي من الانفعالات ، فادية الخوف و الغضب و الفرح و الحزن ولدية الشماته و الغيرة و المحبة ، وكل هذه تكون متميزة عن بعضها البعض .
- التقلب : فالطفل سريعا ما ينتقل من بكاء الي فرح ، ومن حزن الي ارتياح ومن نشاط جسمي الي خمول زمن كلام متواصل الي صمت عميق .
- انفعالات الطفل قصيرة المدي : فلا تدوم طويلا وذلك لسرعة تقلبه بين انفعال وآخر ، وفي حال نقل انتباه الطفل أو تفكيره لموضوع جديد فانه يتخلي عن انفعاله السابق ويبدأ نشاطه مع الحدث الجديد .
- التطرف في الشدة و الحدة : فالطفل مبالغ في غضبه اذا غضب وفي حبه اذا أحب ولا يعرف الاعتدال في ذلك
- شفافية انفعالات الطفل : فتغيرات وجهة ومظهر جسمه يكشف عما يدور في خله فيما اذا كان معتديا أو معتدي عليه ، ومظهر الحزن يظهر بشكل واضح علي قسما و جهة حال الاعتداء عليه اذا كان عمرة ثلاث سنوات (٣٧ : ١٨١-١٨٣) .

ويري أسامة كامل راتب (١٩٩٩) أنه تتضح المبادرة للطفل من خلال الرغبة الكبيرة في الاستكشاف و السلوك النشط جدا ، فنلاحظ أن الأطفال في هذه المرحلة متحفزين للاندماج في خبرات جديدة مثل التسلق ، القفز ، رمي الأشياء وذلك من أجل الاستمتاع واستكشاف قدرتهم علي انجاز هذه الأنشطة هذا ، وعندما يفشل الطفل في تطوير الأحساس بالمبادرة و الاستقلالية فان ذلك يؤدي الي الشعور بالخجل ونقص التقدير لذاته ، وهنا تظهر أهمية تقديم خبرات ممارسة ناجحة لانتشطة الحركية ، وأن يتاح للطفل فرصة معرفة تقدمه كمدخل لاكتساب ثقته في نفسه ومساعدته في تكوين اتجاهات ايجابية عن قدراته ومهاراته (١١ : ٩١، ٩٢) .

ويتفق كل من محمد عبد الوهاب محمد وخيرية ابراهيم السكري (١٩٩٧) أن هناك بعض الدراسات بالنسبة للاطفال من (٢-٦) سنوات اكدت وجود تناقص في الميل العنواني للطفل كلما زادت المساحة المخصصة للعب فأثناء اللعب يكشف الطفل عن طبعة الحقيقي واحتياجاته وانفعالاته ، وهو بذلك يحل العديد من مشاكله أثناءه بما يؤثر ايجابيا علي نضجه الانفعالي ، وكذلك قد أظهرت زيادة الميل العنواني للطفل كلما نقصت المساحة المخصصة للعب وهذا أيضا يؤثر علي نضجة الانفعالي وتربيته (٥٩ : ١٧٠ ، ١٦٩)

النمو الاجتماعي :

يشير أسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩) بأن النمو الاجتماعي تلك التغيرات التي يمر بها الطفل ، و التي ترتبط بالعلاقات الاجتماعية و العادات و التقاليد ، ويظهر النمو الاجتماعي للطفل من خلال سلوكه الذي يصدر عنه ويتأثر فيه بالآخرين المحيطين به ، ومن أهم مطالب النمو الاجتماعي في هذه المرحلة هو أن يتعلم الطفل كيف يعيش مع نفسه ، وكيفية التعامل مع غيره من الناس ومع الأشياء ، اضافة الي نمو الاحساس بالثقة الثقافية و المبادأة و التوافق الاجتماعي (١٢ : ٧٣) .

تشير ايلين وديع فرج (١٩٩٦) أن اللعب التخيلي مثير جدا بالنسبة لاطفال هذه المرحلة العمرية وهم يميلون علي حركات التقليد وتمثيل القصص واستكشاف الحركات ، وتعتبر كلها من الانشطة المحببة لديهم ، ويلعب الأطفال الذكور مع الاناث دون تمييز لجنسهما في الغالب وتكون للبنات نفس ميول الأولاد وتكون الصداقة بين الأطفال عموما في هذه المرحلة غير ثابتة وسهلة الانقطاع و الطفل في هذه السن يميل الي التركيز حول ذاته حتي تصبح مركزا لعلاقاته بغيره ومركزا لاستطلاع فيما حوله (١٦ : ٨٤) .

وتشير أميرة عبد العزيز الديب (١٩٩١) أن في بداية هذه المرحلة يميل الأطفال الي التعاون و الرغبة في نيل اعجاب الآخرين وتقليد سلوك من يحبونهم من الكبار و علي الرغم من أنهم يهتمون باللعب مع الآخرين و الاستمتاع به الا أنهم في كثير من الأوقات يلعبون بمفردهم وفي نهاية المرحلة يبدأ الطفل في اللعب مع أقرانه ويميل الي ارضاء من يخلط بهم (١٤ : ١٥) .

يذكر علي فالح علي الهنداوي (٢٠٠٥) علي ان اللعب أهمية كبرى في نمو الشخصية الاجتماعية فالاطفال الذين يحرمون من فرص اللعب انما يضيعون تجربة تعلم اجتماعي فيكونون نتيجة لذلك أقل من الآخرين ثقة بذواتهم أو تأكيد لتلك الذات سواء في الأسرة أو العالم الخارجي . وهنا تبرز أهمية اللعب ، اذ به تجتمع الأطفال ، وبه يتعلمون طرائق الاتصال الاجتماعي و التكيف من خلال الالتزام بقوانين اللعب عدا عن الفوائد الصحية والنفسية التي تعود علي أطفال هذه المرحلة بالتعاون الاجتماعي و النفسي ، وبذلك يسهل علي الطفل التكيف الاجتماعي ، ويشير الي ان دعم النمو الاجتماعي من قبل الوالدين يعد أمرا هاما لنجاح الطفل في حياته المستقبلية ، وهاما لتكيفه الاجتماعي . وان النمو الاجتماعي مكمل لمظاهر النمو المتعدد ، مثل النمو العقلي و اللغوي وغيرها . وللمنمو الاجتماعي عند أطفال هذه المرحلة مظاهر أهمها ما يلي :

- الاهتمام بكل جديد .
- مشاركة الاطفال في اللعب و التعاون معهم .
- اللجوء الي التخيل أثناء اللعب . محاولة ايجاد الحلول لايه خلافات مع الآخرين .
- الشعور بمزيد من الاستقلالية وقلة الاعتماد علي الغير (٣٧ : ١٩١ ، ١٩٢) .

النمو الحسي :

كونستانس كامبي Constance Cekamii وريتا ديفري Rheta Devries (١٩٩٩) أن الحواس التي يستخدمها الانسان لا تقتصر علي كل من البصر و الشم و السمع و اللمس والتذوق وانما تتعداها الي استخدام اللغة وبخاصة عند الأطفال فهي تمثل مدخلا أوليا لتعلم أشياء واكتساب معلومات عن أشياء ما لأول مرة بالطريقة التي تشرح لهم بها وبخاصة حينما يتعلق الأمر بالتربية الحركية و التي تجمع المعلومات المحيطة بطريقة مشابهة للمعلومات التي تتجمع في المواقف الاجتماعية (٧٠ : ٢٠-٢٣) .

وأكد الين كوفسكي Ellin Kofsky (١٩٩٩) على أنه بالنسبة للنمو الحسي للطفل لابد لنا أن ندرك ونفصل بين نمطين من الذاكرة للطفل ، فالنمط الأول يستخدم ليمثل الأشياء ويفسر ملامحها ويحدد الأهداف ويشمل الذاكرتين طويلة المدى التي لا تفقد محتوياتها بسهولة وقصيرة المدى التي يشوبها النسيان . أما النمط الثاني فهو يمثل المهارات و الخطوات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الواقع المحيط به (٧٢ : ١٣٣) .

٣- المهارات الأساسية المرتبطة بالجمباز الفني للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات وعلاقتها بالتوازن الثابت و الحركي :

يسعى المدرب الي تحسين الحركات الأساسية وتحسين التوافق الجيد (العين و اليد و القدم) وتنظيم الدقة الحركية للجسم كله ، للوصول بشكل عام الي اتقان عال مع السرعة المطلوبة بأمان ، بالإضافة للتعويض عما يفقده اللاعب نتيجة العمل الذي يركز علي استخدام تكنولوجيا العصر ، و الذي يؤدي الي تأثير سلبي علي الأداء الحركي للاعب وعلي تطوره الحركي ، كما يوجد تأثيرات أخرى منها تأثيرات العمل الوظيفية التي يؤديها التلميذ و التي يجب أن يتهيأ لها مسبقا فالحركات الأساسية لها علاقة وثيقة بأغلب الأعمال و الوظائف التي يقوم بها مستقبلا حيث انها أساس لمعظم حركات العمل وتعد قيمة الحركات الأساسية كامنه بان معظمها يؤدي بحرية وطلاقة (٥٢ : ٢١٦ ، ٢١٧) .

يعرف أسامة كامل راتب (١٩٩٩) الحركات الأساسية بأنها " المفردات الأولية الأصلية في حركة التلميذ ، وهي حركات تؤدي من أجل ذاتها . اذ يستخدمها التلميذ كطريقة في التعبير و الاستكشاف و لتفسير ذاته وتنمية قدراته و التي تنقسم بدورها الي (حركات انتقالية – حركات غير انتقالية – حركات معالجة ومنولة) " (١١ : ٢٠١) .

تكمن أهمية تحسين الحركات الأساسية في أنها ضرورية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة و الرياضات المتعددة . ومن ثم فلابد من اعداد التلاميذ فيها من خلال برامج الألعاب لكي تساعد علي تعلم المهارات الحركية الأخرى اللازمة له لممارسة لانشطة الرياضية المتعددة و للنجاح في حياته اليومية (١٧ : ٣٤) .

لذا أجمع العلماء علي أنه يمكن تقسيم الحركات الأساسية الي ثلاثة أقسام هي الحركات الانتقالية ، الحركات غير الانتقالية وحركات المعالجة و التناول وهذا ما يتمشي مع جهاز الحركات الارضية في الجمباز الفني .

يشير عبد المنعم سليمان (١٩٩٥) الي ان الحركات الأرضية هي أساس الجمباز حيث انها تساعد اللاعب علي اداء الحركات علي بقية الأجهزة ، فأتقان المبتدئين للحركات الأرضية البسيطة يكسبهم الكثير من المهارة و التوافق لأداء الحركات الصعبة الأخرى التالية ويتضح أيضا أنه تعتبر الحركات الأرضية من أولى المهارات التي يجب أن يتعلمها مبتدئي الجمباز ، حيث أن الحركات الأرضية تحتوي علي العديد من المهارات و الحركات المتنوعة سواء من الشقلبات ، الدورانات ، الاكروبات ، الاتزان ، المرونة ... الخ ، وكل هذا يساعد علي اكتساب وأداء المهارات المختلفة علي مختلف الأجهزة الأخرى . كما تعتبر الحركات الارضية هي الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة الجمباز ، حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة اذا تم مقارنتها بالعمر و السن التعليمي لبقية أجهزة الجمباز ، فهي التمهيد و الاعداد للفرد للعب علي الأجهزة ، وهذا ما أيدته واجمع عليه المهتمون برياضة الجمباز في جميع أنحاء العالم ، أيضا أن طبيعة العمل و الاداء الحركي لبعض الحركات علي الأجهزة هي نفس طبيعة الاداء علي جهاز الارضي ، ومن هنا كانت أهمية الحركات الارضية في انها تخدم الأداء علي مختلف الأجهزة (٣٤ : ٤٥-٤٧) .

ووضح أحمد الهادي يوسف (١٩٩٢) أيضا أن الأطفال يستمتعون بممارسة المهارات الحركية الارضية ، فهي تدمهم بحاجاتهم للعب ، وتشجعهم علي اكتشاف الحركات المختلفة نظرا لشمولها علي تمرينات وحركات مختلفة لبعض اجزاء الجسم والتي نادرا ما تدرب هذه الاجزاء الا من خلال نشاط الجمباز (٣ : ٢٦٦) .

واشار اسلام أمين زكي (١٩٩٨) ان المهارات الأساسية التي يجب أن يتم تعليمها منذ بداية الممارسة لرياضة الجمباز هي كالتالي (الدحرجات ، الشقلبات ، الوقوف علي الكتفين ، الوقوف علي الرأس ، الوقوف علي اليدين ، الكبري) (١٥) .

ومن العرض السابق للآطار النظري اختارت الباحثة بعض المهارات الأساسية وهي (الدرجة الأمامية المكورة ، الوقوف علي اليدين ، القبة) و التي يتطلب أداؤها بمستوي عالي توافر مستوي جيد من التوازن الثابت و الحركي حيث تمثل هذه التدريبات بمثابة تدريبات نوعية تتشابه في التركيب الديناميكي مع الاداء المهاري كما تعتبر تدريبات التوازن الثابت و الحركي بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للاعداد وتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز حيث تتشابه هذه التدريبات مع الاداء الفني ومحاولة لبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه المهارات المختارة .

وتري الباحثة ان هذا النوع من البرامج يحتاج الي مجهود عالي لدي القائمين بعملية التدريب لمعرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة و المشتركة في هذه المهارات بجانب معرفته للصفات البدنية ، كما أن التوازن الثابت و الحركي يمن تنميته وتطويره فالعضلات المشتركة في مهارات رياضة الجمباز لا تعمل كاعضاء محركة فقط ولكنها تعمل ايضا كاعضاء حسية وعندما يفشل الاداء للمهارة نتيجة لعدم احساس الطفل وتوازنة في هذه الحالة علي المدرب أن يساعد بالتدخل بالسن الموجه .

- الدرجة الأمامية المكورة :

من وضع ثني الركبتين كاملتين وضع اليدين علي الارض مفردتين وبتناسع الكتفين وضع الكفين علي الأرض ، والأصابع للأمام ثم وضع الرأس للأمام بحيث تلمس مؤخرة الرقبة الأرض ثم تليها الفقرات بالتدرج مع التكور الشديد مع ثني الكوعين مما يؤدي الي الاقلال من معامل الاحتكاك وذلك لعدم وجود أي زوايا أو بروزات تعوق حركة الدوران علي السطح بالتدرج عليه ثم يتم الدفع بالقدمين ويلبها دفع الاكتاف للأمام لأقصى ما يمكن للوصول لوضع الوقوف (٣٥ : ٢٥٨) (٨ : ١٩١) .

اتفق كل من أديل سعد شنودة ، سامية فرغلي (١٩٩٩) علي ان من أهم القدرات الحركية الخاصة بمهارة الدرجة الأمامية المكورة هو التوازن الحركي وهذا ما اشار اليه عادل عبد البصير (٢٠٠٤) حيث أوضح ان عندما تلمس المقعدة الأرض وتثني الركبتين كاملا علي الصدر ومرور اليد للأمام سوف تهبط القدم علي المرتبة ملاصقة للمعدة وعن طريق نقل وزن الجسم للأمام سوف تعود الي وضع الجلوس علي أربع لاستخدام اليد لتصل بعيدا عن الأرض لمساعدة الاحتفاظ علي التوازن عند الوصول لوضع الوقوف حيث اذا فقدت اللاعب توازنها الحركي اثناء الاداء لا تستطيع الوقوف و الوصول الي الاداء الامثل (٨ : ١٩٠) (٣٢ : ٢٣) .

وهذا يوضح الي ان كلما احتفظت اللاعبه اثناء اداء الدرجة الامامية المكورة بوضع الجسم كلما زاد التوازن الحركي .

- الوقوف علي اليدين :

من وضع الوقوف و الذراعان مائلا أعلي مرجحة احدي الرجلين أماما ثم نزول رجل المرجحة علي الأرض ثم يتبع ذلك مباشرة مرجحة الرجل الأخرى للخلف ولأعلي وفي نفس الوقت وضع اليدين علي الأرض باتساع الصدر و الاصابع متجه للأمام والذراعين مفردتين مع دفع الرجلين للأرض رجل تلو الاخرى للوصول الي وضع الوقوف علي اليدين بحيث تكون جميع أجزاء الجسم علي خط مستقيم مع خروج الرأس قليلا أماما (اي ان العينين تنتظر علي أطراف الأصابع) (٣٥ : ٢٦٩) .

اتفق العديد من العلماء علي ان التوازن عنصر اساسي في مهارة الوقوف علي اليدين حيث اوضح محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٣) الي ان الاحتفاظ بالثبات في تلك المهارة من اساسيات الاداء (٥٣ : ٢٤٠) .

فالتوازن مكون رئيسي في حركة الوقوف علي اليدين فلا بد من القدرة علي الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات وسيطرة تامة علي الاجهزة العضوية من الناحية العضلية و العصبية ومنع الجسم من السقوط وعلي ذلك يري احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ان سرعة اتقان النواحي الفنية لمهارة الوقوف علي اليدين يتطلب مستوي متوفر من نمو التوازن وانه لا يمكن الوصول لمستوي عالي دون نمو الناحية الوظيفية للتوازن عن الفعل.

- الكبيري (القبة) :

الرقود علي الظهر مع وضع اليدين خلف الكتفين مفلطحة علي الأرض وعلي جانبي الرأس وثنى ركبتيين بحيث يصبح الكعبين ملامسا المقعدة . مد الذراعين و الركبتين مدا كاملا لاعلي بحيث يصل الكتفين فوق اليدين مباشرة (٣٢ : ٢٩) .

ففي وضع القبة يستطيع الطفل أن يكون قادرا علي ادراك هذا الوضع عن طريق احساساته الداخلية لتحقيق نوعا من التوازن في الوضع ولقد اثبتت الدراسات ان التدريبات علي تدريبات التوازن له شأن كبير في نمو القدرة علي الاحساس الحركي عضلي وان التحكم في وضع القبة و الراس اسفل يمثل قدرة الطفل علي التحكم في الجهاز العضلي العصبي

ثانيا : الدراسات السابقة

١- تحليل الدراسات السابقة :

قامت الباحثة بالإطلاع علي العديد من الدراسات المشابهة لموضوع البحث وهي :

م	اسم الباحث	العام	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	النتائج
١	طارق يس عبد الصمد (٣١)	١٩٩٢	دراسة تحليلية للمتطلبات الهامة في ديناميكية تطور المستوى الكمي لأداء بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال من ٤-٦ سنوات بدور الحضانة ورياض الأطفال بالإسكندرية	فهم ومعرفة طبيعة ديناميكية تطور المهارات الحركية الأساسية (الجري والوثب والرمي) وعلاقتها بالنمو الجسمي والمستوى الاجتماعي و الاقتصادي لدى الأطفال البنين من ٤ - ٦ سنوات بمحافظة الإسكندرية	حجمها (١٢٥٠) طفلا بمحافظة الإسكندرية	التعرف على ديناميكية التطور الحركي والنمو الجسمي للمتغيرات قيد البحث لدى الأطفال البنين من ٤ - ٦ سنوات
٢	أحمد عبد العظيم عبد الله حسن (٥)	٢٠٠٠	تأثير برنامج تربية حركيه باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من ٦-٩ سنوات	بناء برنامج تربية حركية وبرنامج آخر هو مزيج بين الت الحركية والألعاب الصغيرة الترويحية	اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثاني بمدرسة ابن الوليد الابتدائية عددهم ١٠٥ تلميذاً و تلميذة بنسبة ٥٣.٢٩%	برنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على المجموعة التجريبية الأولى على الرضا الحركي للتلاميذ في المرحلة الابتدائية
٣	ياسر عاطف غريب غرابه (٦٨)	١٩٩٠	ديناميكية تطور أداء بعض أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمباز لدى الأطفال من ٤ - ٦ سنوات	التعرف على ديناميكية تطور أداء بعض أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمباز لدى الأطفال من ٤ - ٦ سنوات	الأطفال من سن ٤ - ٦ سنوات بكل دور الحضانة التابعة لوزا الشئون الاجتماعية ، ورياض الأطفال التابعة لوزارة التربية والتعليم	وجود فروق معنوية بين الفئات السنية للأطفال قيد البحث في مستوى التطور الكمي لأنماط الاتزان و أنماط التعلق وكانت لصالح السن الأكبر

م	اسم الباحث	العام	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	النتائج
٤	سماح بطوطه صالح (٢٩)	٢٠٠٩	التأثير الحركي والفيسيولوجي لتدريبات التوازن على تحسين الهبوط لبعض مهارات	يهدف البحث الحالي إلى التعرف على التأثير الحركي و الفسيولوجي لتدريبات التوازن على تحسين الهبوط لبعض مهارات الجُمباز الفني من خلال : - تنمية المتغيرات الحركية المرتبطة بالتوازن والمتمثلة في (السرعة- الرشاقة- المرونة - التوافق - القوة العضلية) والتي يمكن أن تسهم في الهبوط . - تنمية المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوازن والمتمثلة في (الجهاز الدهليزي - البصر - المستقبلات الحسية) والتي يمكن أن تسهم في الهبوط .	تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجُمباز الفني بالنادي الأولمبي ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٧ ناشئات) تحت ١٠ سنوات	أمكن التوصل إلى: ١- بالنسبة لجهاز الحركات الأرضية و لجهاز حضان القفز ساهم كل من العامل الحركي و الفسيولوجي في التحكم في ال قبل الهبوط والهبوط و الثبات بينما تص العامل الفسيولوجي المحصلة النهائية للهبوط . ٢- بالنسبة لجهاز عارضة التوازن و لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع س العامل الحركي في التحكم في الجسم قد الهبوط بينما تصدر ايضا العامل الفسيولوجي في المحصلة النهائية للهب و بالتالي يعد الجانب الفسيولوجي اثر ا ايجابي في تحسين الهبوط لنهايات الس الحركية على أجهزة الجُمباز الفني الار
٥	محمد مرسل حمد أرباب (٦٠)	١٩٩٣	أثر برنامج تمرينات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ٦ - ٩ سنوات	لتعرف على مدى تأثير برنامج تمرينات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ٦ - ٩ سنوات	(٣١٨) تلميذا من تلاميذ المرحلة السنية ٩:٦ سنوات بالصفوف الثلاثة الأولى بمدرسة أبو قير الابتدائية	إن البرنامج المقترح له تأثيرا إيجابيا على تطوير الحركات الأساسية قيد البحث لتلاميذ المرحلة السنية ٩:٦ سنوات ، له تأثيرا محدودا على تطوير الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة السنية ٩:٦ سنوات.
٦	أحمد محمد إبراهيم شويقة (٦١)	١٩٩١	دراسة مقارنة للتأثيرات التدريبية باستخدام بعض أجهزة وأدوات التمرينات و الجُمباز على النمو البدني و الحركي البدني و الحركي لأطفال الحضانة	مقارنة التأثيرات التدريبية لكلاً من أجهزة و أدوات التمرينات و الجُمباز على النمو البدني و الحركي لأطفال الحضانة (٦-٥) سنوات	أطفال الحضانة (٦-٥) سنوات و اشتملت على (٦٠) طفلاً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات ٠ مجموعتين تجريبيتين و مجموعة ضابطة (	وجود فروق دالة معنوية بين المجموعات الثلاث في معظم القياسات البدنية و القدرات الحركية الأساسية لصالح المجموعة التجريبية الأولى يليها المجموعة التجريبية الثانية ثم المجموعة

م	اسم الباحث	العام	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	النتائج
٧	هولبين وشافين Holbien & Chaffin (٧٥)	١٩٩٧	دراسة التوازن في الأوضاع ذات الصعوبات العالية	دراسة التوازن الحركي أثناء أوضاع الوقوف المختلفة والتي تتميز بانحراف مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز تحت أحمال مختلفة لأوضاع الجسم وأوضاع مختلفة للقديمين	(٣٠) طالب	أن جميع المتغيرات قيد البحث (وضع الجسم ، وضع القدمين ، القوى العضلية) ذات دلالة احصائية في قياس التوازن ، كذلك حركة مركز ثقل الجسم تتغير بوضع اليدين ، وأيضا أسفرت عن وجود ارتباط بين وضع القدمين واتجاه و حركة مركز ثقل الجسم

تحليل الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع علي الدراسات السابقة ومن العرض السابق و المرتبطة بالدراسة الحالية يمكن للباحثة ان تحلل وتناقش اتجاهات هذه الدراسات و البحوث من حيث العينة المختارة وأدوات البحث الخاصة بالقياس و الاختبار و البرامج وكذلك النتائج وذلك لتكون دعما وركيزة أساسية لاستفادة الباحثة منها في الدراسة الحالية علي النحو التالي :

- وبالنظر الي عرض للدراسات السابقة تجد الباحثة ان بعض هذه الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة و البعض استخدم المجموعتين و للبحث الراهن سوف تستخدم المهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لمناسبتها طبيعة البحث .
- أما بالنسبة الي العينة المستخدمة نجد انها قد تباينت وتنوعت حسب طبيعة الدراسة بعضها اعتمد علي اختيار العينة بطريقة عمدية كأسلوب لاختيار هذه العينات ولما كان البحث الحالي يشترط مجموعة اللاعبين من ٤-٦ سنوات فقد استخدمت الباحثة العينة بالطريقة العمدية من النادي الاوليمبي الرياضي .
- ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختبارات مجموعة من الاختبارات الخاصة بالتوازن الثابت و الحركي التي يتوافر فيها الشروط العلمية كما تم اختيار الباحثة ما يناسب في اساليب التدريبات ونوعيتها و المناسبة
- بالنظر الي ماورد من استخدامات للأساليب الاحصائية لمعالجة النتائج تجد الباحثة ان اغلب البحوث قد قامت بتوصيف العينة باستخدام مقاييس التشتت وهي المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الالتواء ، لقياس الفروق و التحليل العاملي و الباحثة استفادت من جميع المعالجات الاحصائية بالاضافة الي اختبار ولكوكسون (Z) وذلك للتعرف علي دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي.