

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث

ثانياً : هدف البحث

ثالثاً : فروض البحث

رابعاً : مصطلحات البحث

المقدمة ومشكلة البحث :

تحتل رياضة الجمباز مكانا متقدما عن مختلف ألوان النشاط الرياضي نظرا لأنها من الرياضات المحببة إلى النفس و التي تعمل على جذب اللاعبين لممارستها كما أنها تعتبر من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل علي أجهزة الجسم المختلفة .

إضافة إلى ما سبق فهي إحدى المواد التطبيقية المقررة علي كليات التربية الرياضية ولما كان منهج الجمباز يحتل مكانة هامة وأساسية ضمن المقررات الدراسية لطالبات كلية التربية الرياضية ، لذا فإن إتقان الطالبات للأداء على الأجهزة المختلفة في الجمباز يعد أمرا ضروريا .
ولإتقان الجمل الحركية وفقا لطبيعة المتطلبات الخاصة بالأداء علي أجهزة الجمباز بصفة عامة وجهاز الحركات الأرضية بصفة خاصة يتطلب ذلك توافر مستوى مرتفع من القدرات البدنية والمهارية وعناصر أخرى كالإدراك الحس حركي حتى يتم الأداء بشكل جمالي وصحيح تظهر فيه قدرة الطالبة علي التحكم في أوضاع الجسم عند أدائها للجملة كنتيجة لقدرتها علي الإحساس الحركي الواضح والدقيق بالمكان والاتجاهات ومسارات ومستويات الحركة والاحتفاظ بالأداء الشكلي السليم من بداية الجملة الحركية حتى نهايتها.

وتنص بعض متطلبات تركيب التمرين على جهاز الحركات الأرضية أنه يجب أن يكون هناك تغيير في رتم وإيقاع الحركات بين السرعة والبطء وكذلك استخدام مختلف الاتجاهات بالأرض والتغيير بين العناصر القريبة والبعيدة عن الأرض بالإضافة إلى التغيير بين العناصر في الاتجاهات سواء إلى الأمام أو الجانب أو الخلف (٢٧ : ٥٧) .

ويذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن المكونات المساهمة في أداء المهارات الحركية يمكن تصنيفها إلى عناصر حركية مثل القوة العضلية أو السرعة وعناصر أخرى مثل الإدراك والوعي المكاني فهي مزيج بين القدرات البدنية والإحساس الحركي الواضح والدقيق بالمكان والاتجاهات ومسارات ومستويات الحركة . (٩ : ١٤٤)

ويعتبر الإدراك الحس حركي عامل هام للإنسان في أدائه الحركي العام وهو أكثر أهمية في أدائه للحركة الرياضية فهو يعد المسؤول عن تغيير وتشكيل وضع الجسم واتجاهه وعلاقته بأجزائه وكذلك علاقة أجزائه بعضها ببعض في الفراغ . (٤٨ : ١)

ومن هنا يمكن أن نستخلص أن الإدراك الحس حركي عبارة عن إدراك للإحساس الذي يعطينا معلومات عن أوضاع الجسم وقوة انقباض عضلاته واتجاهاته أثناء الحركة الإرادية .
(٢٨ : ٣٥)

فهو عملية عقلية تبدأ بالإحساس الذي يعطينا القدرة علي إدراك حركة الجسم وأعضائه في الفراغ بما يمكننا من معرفة مسببات الحركة . (٥٧ : ١٢)

ويري العاملون في المجال الرياضي إن الإدراك الحس الحركي له دورا فعلا في عملية التعلم الحركي وخاصة بالنسبة للمهارات الحركية المركبة التي تتطلب دقة التمييز بين أجزائها المختلفة، كما انه يزيد من القدرة علي التحكم في الحركات بدقه والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة ليسمح للاعب بتصحيح الحركة أثناء أدائها سواء من حيث الشكل أو المدى أو الاتجاه .
(٢٨ :٣٥)

وبذلك فإن أهمية الإدراك الحس حركي لا تقتصر علي التعلم فقط بل تتعداه إلى أن أصبحت تحتل أهمية بالغة في الأداء الفني ومن خلال ملاحظة الباحثة لأداء الطالبات لجملة جهاز الحركات الأرضية وجدت أن الطالبات يفقدن القدرة على الاحتفاظ بالأداء الشكلي السليم للمهارة عند ربطها بمهارة أخرى في سلسلة حركية وذلك أثناء أدائها للجملة علي هذا الجهاز. وترجع الباحثة هذه المشكلة إلى عدم قدرة الطالبات علي الإحساس بالمكان والمسافة والزمن والاتجاه ووضع الجسم المناسب وتماسك أجزائه أثناء الأداء بالصورة الصحيحة وفقا للمسار و التركيب الفني للمهارة وبالتالي عدم القدرة علي استمرارية الاحتفاظ بالأداء الشكلي السليم للمهارات والجملة الحركية ككل، وبالنظر إلى الأسباب السابقة نجد أنها تعبر عن انخفاض مستوي الإدراك الحس حركي لديهن والذي جاء نتيجته لأن القائمين بالتدريس دائما ما يتعجلون في تعليم المهارات الحركية المختلفة والمقررة علي جهاز الحركات الأرضية دون الاهتمام بوضع وتنفيذ بعض التمرينات اللازمة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي والتي تساعد علي رفع مستوي إدراك الطالبات لأوضاع واتجاهات أجزاء الجسم أثناء الأداء بالصورة الصحيحة ، حيث أري أن الحركات المكتسبة نتيجة لممارسة هذه التمرينات يمكن تخزينها لتصبح بمثابة تغذية رجعية تصاحب حركات الطالبة أثناء أداء المهارات بعد ذلك ، وباستمرار ممارسة هذه التمرينات تستطيع الطالبة أن تصل إلى مرحلة الألية في إحساسها بشكل الجسم و وضعه واتجاهه والاحتفاظ بتماسك أجزائه أثناء الأداء ، وبالتالي تحسن مستوي أدائها لجملة الحركات الأرضية مع الوضع في الاعتبار أن يتم تصميم هذه التمرينات ووضعها بصورة تخدم التركيب الفني للمهارات التي يتم تعلمها .

وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن استخدام الوسائط التعليمية المتعددة في عمليات التعليم والتعلم تزيد من وضوح شكل الأداء مما يسهل للطالبة أدراك الحركة المراد تعلمها وزيادة دافعيتها نحو ممارسة النشاط الحركي .

ووجدت الباحثة أهمية أن يتم تقديم تمرينات تنمية الإدراك الحس حركي للطالبة خلال الوحدة التعليمية عن طريق استخدام أسلوب جديد يعتمد علي ما توفره تكنولوجيا التعليم من تقنيات حديثة وأذكر هنا بالأخص برامج التعلم من خلال الحاسب الآلي ، والتي توفر للطالبة

فرص الحصول علي المعلومات والمهارات المراد تعلمها وتلقيها من خلال أكثر من وسيط تعليمي (نص مكتوب يعرض طريقة أداء التمرين والهدف منه - صورة الفيديو التي تعرض نموذج الأداء الصحيح للتمرين بطرق عرض مختلفة من الأمام ومن الجانب سواء كان ذلك بالسرعة العادية أو البطيئة أو المتقطعة) مما يؤدي إلي إتاحة الوقت الكافي والرؤية الواضحة وكذلك استيعاب مراحل الأداء لمجموعة التمرينات بشكل متميز ، بالإضافة إلي ما سبق فإن الطالبة تستطيع أن تعود إلي الجهاز لتعيد رؤية النموذج مرة أخرى وبالطريقة التي تفضلها أو لسماح الشرح اللفظي .

ومن هنا رأت الباحثة ضرورة تصميم مجموعة من التمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بمهارات وجملة جهاز الحركات الأرضية المنهجية باستخدام الحاسب الآلي ومعرفة تأثيرها علي مستوى أداء المهارات وكذلك جملة الحركات الأرضية .

ثانياً: هدف البحث

- وضع مجموعة من التمرينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بمهارات وجملة جهاز الحركات الأرضية المنهجية باستخدام الحاسب الآلي لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية والتعرف علي تأثيرها علي كل من :

أ- متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بالمهارات المنهجية علي جهاز الحركات الأرضية.

ب- مستوي أداء المهارات المنهجية منفردة علي جهاز الحركات الأرضية .

ج- مستوي أداء الجملة الحركية المنهجية علي جهاز الحركات الأرضية .

ثالثاً : فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي أداء المهارات المنهجية منفردة لصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي أداء الجملة الحركية المنهجية علي جهاز الحركات الأرضية لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً : مصطلحات البحث

١- الإدراك الحس حركي : kinesthetic perception

هو الحاسة التي تمكن من تحديد أوضاع أجزاء الجسم وحالتها وامتدادها واتجاهها في الحركة وكذلك الوضع الكلي للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل (٤٠ : ١٧٨) .

٢- الحاسب الآلي : the computer

هو جهاز إلكتروني لدية القدرة علي استقبال البيانات وتخزينها داخليا ومعالجتها بطريقة ذاتية بواسطة برنامج من التعليمات للحصول علي النتائج المطلوبة . (٦١ : ١٦٤)

٣- مستوي أداء جملة الحركات الأرضية : Performance level for floor exercise

هو أداء الطالبات للجملة الحركية المنهجية علي جهاز الحركات الأرضية ، وكذلك أداء المهارات المنهجية منفردة مع تقييم مستوي الأداء عن طريق لجنة مكونة من أربع محكمات. (تعريف إجرائي)