

٢ - الفصل الثانی

الإطار النظري للبحث :

- ١-٢ الوسائل التعليمية
- ٢-٢ الفيديو
- ٣-٢ المرآة
- ٤-٢ الوثب
- ٥-٢ التمرينات الفنية الحديثة
- ٦-٢ الدراسات المرتبطة
- ٧-٢ مناقشة الدراسات المرتبطة

١-٢ الوسائل التعليمية

يمر العالم اليوم بتغيرات كثيرة تناولت جميع جوانب الحياة المختلفة وبالتالي أثرت على مرفق التعليم فى اهدافه ومناهجه ووسائله بحيث اصبح من الضرورى على رجال التربية أن يواجهوا تحديات العصر بالأساليب والوسائل الحديثة حتى يتغلبوا على ما يواجههم من مشكلات ويدفعوا بالتعليم للأمام لكى يقوم بمسئوليته فى تطوير وتقدم المجتمع (٢٨:٥).

ويرى العديد من العلماء أنه قد امتدت آثار التقدم العلمى والثورة التكنولوجية إلى المجال التربوى والتعليمى فى المدارس والجامعات. فظهرت الآلات والأجهزة التعليمية البسيطة والمعقدة وكذا ظهرت الأدوات التعليمية والبرامج وأساليب التدريس والبحث الحديثة. وقد صاحب كل هذا استخدام تقنيات جديدة فى التنظيم والتنفيذ. كذا تغيير دور المعلم فى العملية التربوية (٢٦:٢٢).

ومن هنا ظهرت أهمية الوسائل التعليمية باختلاف انواعها حيث اشارت نتائج الأبحاث إلى أن الوسائل التعليمية تقوم بالآتى :

- (١) تقدم للمتعلمين اساساً مادياً للتفكير الإدراكى الحاسى، وبالتالي فهى تقلل من استخدام الألفاظ.
- (٢) تثير اهتمام المتعلم وبالتالي تكون مشوقة لهم.
- (٣) تجعل ما يتعلمه المتعلم باقى الأثر.
- (٤) تقدم خبرات واقعية وتشجع المتعلم وتدعوه إلى النشاط الذاتى.
- (٥) تتيح للمتعلم استمرار فى الفكر كما هو الحال عند استخدام الصورة والأفلام والتمثيلات.
- (٦) تقدم خبرات لا يسهل الحصول عليها عن طريق ادوات أخرى.
- (٧) استخدام الوسائل التعليمية يعمل على توفير جهد المعلم والوقت والمال

بالإضافة الى زيادة الوضوح والإثارة.

(٨) تعمل الوسائل التعليمية على كسر الرقابة التي تصاحب الشرح اللفظي وتعمل على تنوع الخبرات التعليمية وبالتالي يكون فى استخدام الوسائل التعليمية حلاً لمشكلة الفروق الفردية.

(٩) زيادة ميل الطالب للتعلم وتحسين العملية التعليمية ككل.

(١٠) مساعدة المعلم فى ترتيب المادة العلمية.

(١١) اختصار الوقت اللازم للتعليم حيث يمكن للمعلم عرض كثير من المعلومات والمهارات فى وقت قصير نسبياً باستخدام الوسائل التعليمية (٢٥:٢٤).

تصنيفات الوسائل التعليمية

يرى حسين حمدى الطوبجى أنه يمكن تقسيم الوسائل التعليمية حسب معايير مختلفة منها :

أ - طريقة الحصول عليها : مواد جاهزة أو مواد مصنعة.

ومن أمثلة الأولى الأفلام المتحركة والثابتة والأسطوانات التعليمية والخرائط التى تنتجها الشركات. أما الثانية فهى التى ينتجها المدرس أو التلميذ كالشرائح أو الخرائط المنتجة محلياً أو الرسوم البيانية واللوحات.

ب - امكانية عرضها ضوئياً :

مواد تعرض ضوئياً «PROJECTED MATERIALS» كالشرائح والأفلام أو مواد لا تعرض ضوئياً «NON PROJECTED MATERIALS» كالمجسمات والتمثيلات.

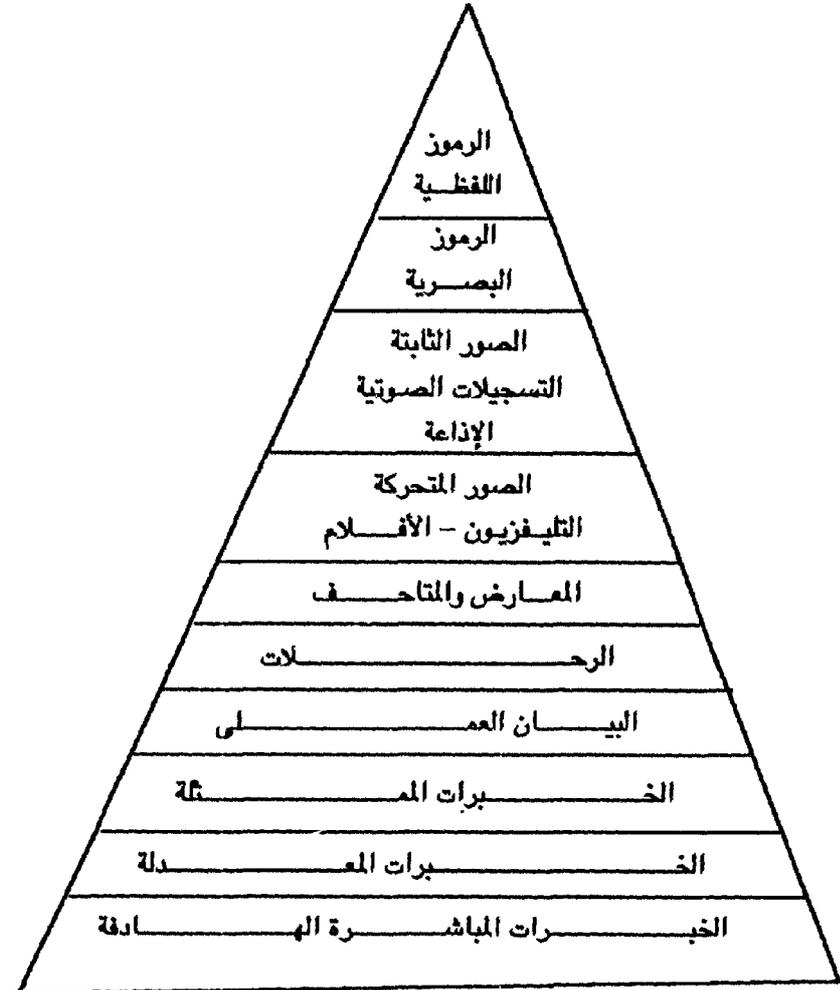
ج - الحواس التى تخاطبها هذه الوسائل :

فهى إما وسائل بصرية «VISUAL» كالصور والأفلام الثابتة، أو سمعية «AUDIO» كالتسجيلات الصوتية أو بصرية سمعية «AUDIOVISUAL»

كالأفلام الناطقة وبرامج التليفزيون أو ملموسة كالوسائل المستخدمة مع
فاقدى البصر بطريقة (برايل).

د - الخبرات التى تهيئها الوسائل التعليمية:

فقد اشار إدجر دال «IDGER DALE» فى كتابه «AUDIOVISUAL METHODS IN TEACHING» إلى ترتيب الوسائل التعليمية فى
مخروط اسماء مخروط الخبرة «CONE OF EXPERIENCE» على أساس
الخبرات التى تهيئها كل منها وكان اقربها إلى رأس المخروط الخبرات
المجردة كالرموز اللفظية والبصرية، وقام بترتيب الوسائل التعليمية الأخرى
فى هذا المخروط حسب قرب الخبرات التى يهيئها من التجريد أو الواقعية
وليس حسب سهولتها أو صعوبتها (٩: ١٨-١٩).



شكل (١)
مخروط الخبرة

ويتكون الشكل من عشرة أقسام تمثل قاعدته الخبرات المباشرة الهادفة، وتمثل قمته وهي القسم العاشر الخبرة المجردة عن طريق الرموز اللفظية. وتمثل بقية الأقسام الوسائل الأخرى للحصول على خبرات متعددة ومتنوعة، وتتفاوت درجة واقعية أو تجريد هذه الوسائل بالخبرات تبعاً لموضعها على المخروط وقربها أو بعدها من قاعدته أو قمته.

ويمكن تلخيص العلاقة بين هذه الأقسام المختلفة في ثلاث مجموعات كالتالي :

المجموعة الأولى، وتشمل :

- (١) الخبرة المباشرة الهادفة «DIRECT PURPOSEFUL EXPERIENCE»
- (٢) الخبرة المعدلة «CONTRIVED EXPERIENCE»
- (٣) الخبرة الممثلة «DRAMATISED EXPERIENCE»

وتتطلب هذه المجموعة اساساً مشاركة المتعلم في النشاط والعمل، وتقل درجة الواقعية للخبرة تبعاً لهذا الترتيب.

المجموعة الثانية، وتشمل :

- (٤) البيان العملي أو تجارب العرض «DEMONSTRATION»
- (٥) الرحلات «FIELD TRIPS»
- (٦) المعارض «EXHIBITS»
- (٧) الصور المتحركة «MOTION PICTURES»
- (٨) الصور الثابتة - الإذاعة - التسجيلات الصوتية

«STILL PICTURES; RADIO, RECORDINGS»

وتتطلب هذه المجموعة اساساً المشاهدة والملاحظة من جانب المتعلم، وتقل درجة واقعية الخبرة ايضاً تبعاً لهذا الترتيب.

المجموعة الثالثة، وتشمل :

(٩) الرموز البصرية «VISUAL SYMBOLS»

(١٠) الرموز اللفظية «VERBAL SYMBOLS»

وتتطلب هذه المجموعة اساساً استخدام الرموز من جانب المتعلم سواء كانت هذه الرموز بصرية أو لفظية. وتقل درجة واقعية الخبرة ويزداد تجريدها تبعاً لهذا الترتيب. وعلى ذلك فالرموز اللفظية تمثل مستوى أكثر تجريداً من الرموز البصرية، وهي تمثل أعلى مستويات التجريد بالنسبة لبقية اقسام المخروط (٤٠:٥-٤٢).

وهناك تصنيف آخر من وجهة نظر أحمد حسين اللقاني وهو أعم وأشمل :

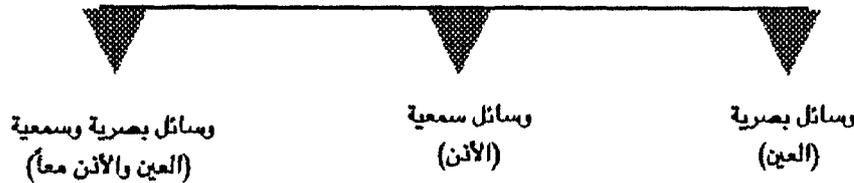
أولاً : التصنيف على اساس الحواس

يقسمها المختصون تبعاً للحواس التي تتصل بها وتخطبها فهناك :

■ الوسائل البصرية

■ الوسائل السمعية

■ الوسائل البصرية السمعية



الوسائل البصرية :

وهذا العنوان يتضمن اشارة إلى نوع الحاسة المستخدمة وهي البصر أو العين أي أنها وسائل تخاطب الفرد من خلال بصره بمعنى أن من حرم من حاسة البصر لا يستطيع التفاعل مع الوسائل من هذا النوع. ومن امثلة هذا النوع الصور الفوتوغرافية والصور المتحركة الصامتة وصور الأفلام

والشرائح بأنواعها والرسوم التوضيحية والرسوم البيانية والرسوم المتحركة والأشياء المبسطة والعينات والنماذج والخرائط والكرات الأرضية والتمثيلات (بدون صوت) والرحلات وتجارب العرض والمعارض والمتاحف واللوحات الوبرية والمغناطيسية ولوحات النشرات ومجلة الحائط واللوحات الكهربائية.

وهذه الوسائل جميعاً اذا ما نظر اليها الفرد فهو يطل عليها من خلال البصر فقط وهذا يعنى أن البصر هو النافذة التى يطل منها الفرد على الوسائل من هذا النوع لإدراك ما تحويه من معانى وافكار.

الوسائل السمعية :

وهذا القسم يعتبر الأذن النافذة التى يطل منها الفرد على العالم الذى يحيط به وهى تساعد على فاعلية الموقف التعليمى مما يمكن أن يودى إلى جودة منتج العملية أى نوع التعليم الذى يبدو لدى المعلم ومن امثلة هذا القسم الإذاعة وبرامج الإذاعة المدرسية والاسطوانات بأنواعها المختلفة والتسجيلات الصوتية.

الوسائل البصرية والسمعية :

ويضم هذا النوع مجموعة من المواد والأدوات التى تعتمد فى المقام الأول على حاستى البصر والسمع، ومن امثلتها الصور المتحركة الناطقة وهى تتضمن الفيديو والأفلام والتليفزيون كما تشمل ايضاً الأفلام الثابتة والشرائح والصور التوضيحية عندما تستخدم على نحو متكامل مع تسجيلات صوتية اسطوانات أو اشربة تسجيل وهنا يجب أن نؤكد أنه لا يوجد انفصال بين حواس الإنسان بمعنى أن الإنسان حينما يوجد فى موقف ما فهو لا يدخله بجانب من شخصيته (أى بحاسة دون غيرها من الحواس) وانما يدخله بصفة كلية شاملة ويتعامل معه على هذا الأساس، فتقسم هذه

الوسائل إلى أقسام ثلاثة المغزى منه هو تسهيل الدراسة.

ثانيا :التصنيف على أساس المستفيدين من الوسيلة :

لما كانت الوسائل التعليمية تختلف من حيث عدد المستفيدين من الوسيلة في الموقف التعليمي، فإن هذه الوسائل يمكن أن تصنف على أنها:

أ - وسائل جماهيرية :

وجمهور هذا النوع من الوسائل كبير وغير محدود ويعنى بذلك أن الوسيلة يمكن أن تصل إلى كل فرد يريد الاستفادة منها في نفس الوقت وبغض النظر على المكان الذي يوجد فيه والذي يحدد عدد المستفيدين من الوسيلة والإمكانات المادية التي تتوافر لدى المدرسة أو المدارس، مثال ذلك التليفزيون ذو الدائرة المفتوحة والإذاعة اللاسلكية فقرة محطة الإرسال وتوافر الأجهزة في المدارس ولدى الدارسين هما العاملان المحددان لجمهور المستفيدين من حيث العدد.

ب - وسائل جماعية :

وهذا النوع من الوسائل يعمل على تعليم مجموعة من الدارسين في مكان معين وفي نفس الوقت. ولا يستطيع الفرد الاستفادة من الوسيلة إلا اذا وجد في المكان والزمان اللذين تعرض فيها الوسيلة، ومثال ذلك التسجيلات الصوتية على اشربة أو اسطوانات، وتدخل في ذلك معامل اللغات والتليفزيون ذو الدوائر المغلقة عندما يكون محدود الاستخدام والأفلام المتحركة والأفلام الثابتة والشرح والصور المعتمة والرسوم والخرائط والنماذج والعينات والأشياء عندما تعرض بواسطة أجهزة العرض الضوئية أو تكون كبيرة بحيث تعرض كما هي بطريقة جماعية امام الدارسين، وطبيعى أن عدد المستفيدين يزداد بازدياد حجم

الصورة وارتفاع درجة الصوت، كما أن سعة المكان وطبيعته تؤثر في عدد المستفيدين من الوسيلة.

ج - وسائل فردية :

وهذا النوع من الوسائل يمكن استخدامه بواسطة فرد في وقت معين مثال ذلك الصور والرسوم خاصة اذا كانت صغيرة واذا تعذر وجود الأجهزة لتكبيرها.

كذلك تستخدم اجهزة العرض الصغيرة بهدف التعليم الفردي (١:٨١-٨٧).

٢-٢ الفيديو

كلمة فيديو مشتقة من الأصل اللاتيني وهذه الكلمة فى اللغة اللاتينية تعنى «أنا أرى» «I SEE» غير أن مصطلح «فيديو» اليوم لا يقتصر على الجانب البصرى وإنما يشمل الجانبين البصرى والسمعى مجتمعين فى آن واحد معاً.

ومن التعريفات البسيطة للفيديو:

أنه واسطة سمعية / بصرية تستخدم التسجيل على شرائط مغناطيسية، أو نستعين بالكمبيوتر لنقل الرسائل السمعية/البصرية على شاشة جهاز الإستقبال التلفزيونى على أساس البث المفتوح أو البث المغلق ويمكن استخدامه فى المنزل أو فى المدرسة أو فى مكان آخر شريطة توافر جميع العناصر المطلوبة (٢٠:٢٤٩).

ما هو شريط الفيديو ؟

أنه جهاز لا يختلف عن شريط التسجيل ولكنه يجمع بين الصوت والصورة المتحركة التى تسجل على شريط مغناطيسى ويمكن إعادته أو تشغيله عن طريق جهاز (مونيتور) أى جهاز رؤية الذى يشبه جهاز التليفزيون تماماً فيما عدا وجود شريط الفيديو فى الماكينة الخاصة. وهناك عدة أنواع من شرائط الفيديو وكلما اتسع شريط

الفديو كلما كان نوعه افضل وثمانه أعلى. من الشرائط ذات النصف بوصة مثل «VHS, BETAMAX» فى أضيق أنواع الشرائط والأقل من حيث الجودة وفى كلية التربية الرياضية - جامعة لفبرا بانجلترا تستخدم معلبات الفديو حيث توجه الكاميرات التليفزيونية من خلال جدران زجاجية فى قاع حمام السباحة لمراقبة ادائهم فى دروس تعلم السباحة. ثم بعد الإنتهاء من التمرين يراقب الطلبة انفسهم على شاشات المونيتورات ويمكن اتباع نفس هذا الأسلوب فى دروس الموسيقى والتمثيل ورقص الباليه والتمرينات ايضاً (٥٦:١٢).

ثم تزداد الشرائط اتساعاً لتصل إلى ربع بوصة، وبوصة واحدة، وبوصتين لتصل إلى أعلى جودة. ثم اصبح هناك الشرائط الصغيرة الحديثة جداً مثل «MICROVEDIO COMPACT VHS, VEDIO 8» هذه الشرائط تستخدم مسجلاً يشبه المسجل الصوتى المعروف ولكن هذه الأنواع محدودة الإستخدام فى مجالات الأعمال والتعليم رغم أنها ذات دورة عالية بشكل مدهش (٥-٤:٤٦).

وشرائط الفديو تستخدم كأدوات مكملة فى تعليم الأنشطة، وكاميرا الفديو، وشرائط الفديو تسمح برؤية العرض مرة ثانية. كذلك يمكن التحكم فى السرعة والبطء وهذه الوسائل ذات قيمة لمعظم الأنشطة التى تقدم فى برامج التربية الرياضية (٩٣:٣٥).

أهم خصائص الفديو كاسيت :

(١) الإسترجاع الفورى المباشر :

حيث يمكن للجهاز أن يعطينا الصورة على شاشة الإستقبال التليفزيونية مباشرة اضافة إلى إمكانية تشغيل الكاسيت وعرض ما التقطته الكاميرا مباشرة أو ما تم تسجيله عن برنامج تليفزيونى بدون الحاجة إلى اجراء عمليات التحميض كما هو الحال فى الأفلام التعليمية.

(٢) التوليف أو التحرير الإلكتروني :

وتعتبر هذه الميزة من أهم خصائص الفيديو كاسيت حيث يمكن تحديد مقاطع محددة من تسجيل ما أو من تسجيلات على كاسيتات عديدة، وتسجيلها على كاسيت أو مرتبة بالتسلسل المطلوب ومكونة برنامجاً جديداً من المقاطع المختلفة لتزيد في عملية ربط المعلومات المطلوبة ولتخدم الغرض الذي جرى توليفها من أجله.

(٣) المرونة في حركة الصور المسجلة :

ويقصد بها إمكانية إبطاء حركة الصور أو إيقافها عند لقطة خاصة أو إطار خاص لموقف خاص. وهذه الإمكانية تساعد كثيراً في توجيه وتركيز المشاهدة وزيادة دقة الملاحظة والحصول على تفاصيل الموقف في ذلك الإطار. لذلك يمكن زيادة سرعة حركة تمرير الصور المسجلة إضافة إلى إمكانية تكرار الإطار الواحد عدة مرات.

(٤) الإستخدام التكرارى للكاسيت :

يتميز الفيديو كاسيت بإمكانية إزالة المواقف المسجلة عليه كاملة أى مسحها وإعادة تسجيل مواقف أخرى مختلفة.

(٥) التعليق الرمزي والصوتي:

ويقصد بها إمكانية إضافة بعض التعليقات كتابة على التسجيل الأصلي لزيادة التوضيح أو ربط المعلومات المبينة فيه بالمعلومات المعطاة خارجه ويمكن إضافة التعليقات الصوتية أو الموسيقية أيضاً لزيادة التأثير.

(٦) تنوع الإستخدام :

أى امكانية استخدامه للتعليم الجماعى من ناحية حيث يمكن عرضه على مجموعة واحدة أو عدة مجموعات. لذلك امكانية الإستفادة منه فى التعليم الإنفردى حيث يمكن استخدامه من قبل متدرب واحد.

(٧) تنوع مصادر التسجيلات :

يمكن لمواد الفيديو كاسيت أن تأتى من ثلاثة مصادر على الأقل
أ - البث التليفزيونى.

ب - نقل التسجيلات عن أفلام تعليمية أو تسجيلات فيديو آخر.

ج - تسجيل برامج محلية خاصة بالمتدربين ومدرسيهم تتلاءم مع مادتهم وأهدافهم.

(٨) ربطها بالكمبيوتر :

امكانية ربطه بكمبيوتر للإستفادة من المعلومات والطاقت الأخرى اضافة إلى توليد إمكانيات اخرى جديدة.

(٩) امكانية تخزين عدد كبير من الشرائح والصور والخرائط والرسوم على كاسيت واحد :

حيث يمكن تصويرها و تخزينها مسجلة على الفيديو كاسيت مما يختصر من استخدام العديد من الأجهزة.

(١٠) مرونة الإستخدام :

حيث يمكن عرض التسجيلات فى الأماكن الإعتيادية بدون الحاجة إلى أماكن فيها تعليم مناسب وإلا لا يمكن العرض كما هو الحال فى عرض الأفلام. لذلك يمكن مشاهدة التسجيل فى البث كذلك المؤسسة التعليمية (٢٩:٣١).

وما نراه الآن فى مباريات كأس العالم لكرة اليد التى اقيمت فى ايسلندا مايو ١٩٩٥ هو اعجاز وإنجاز حيث أن النتائج تحتسب عن طريق الكمبيوتر وتظهر على شاشة التليفزيون فوراً كذلك احتساب الأخطاء عن طريق الرجوع بالعرض بالتصوير البطئ ورؤية المشاهدين للخطأ كذلك احتساب الزمن أصبح مزود بجهاز كمبيوتر أى أن تكنولوجيا العصر تدخلت بدقة متناهية فى تحكيم المباريات الدولية والعالمية والإقليمية.

٣-٢ المرأة

إن المرأة تساعد الفرد على أن ينظر من خلالها لحركات جسمه التى تحتاج الى تعديل وضبط وتوجيه ليتحكم فى أدائه وسلوكه لتأتى مهمة البصر كحاسة تحصل على المعلومات أى تغذية رجعية مرتدة موجبة فإذا ما اخطأ الفرد فى اداء الحركة تحركت اجهزة التوجيه ذاتياً لإصلاح الأخطاء، فيعدل مسار الحركة ذاتياً لأن الفرد ليس لديه خبرة سابقة كافية عن الحركة. كما أن قدرته على التعاون المطلوب بين التغذية المرتدة الآتية من العين والآتية من الحاسة العضلية لا زالت ناقصة. لذلك ظهرت الأخطاء فى الحركة فهو فى كل مرة يحاول أن يصحح نفسه ذاتياً مستخدماً ما يصل اليه من تغذية حسية بصرية وعضلية حيث تتضح وظيفة الجهاز العصبى المركزى كجهاز للتحكم والضبط الذاتى للسلوك وما له من قدرة هائلة على التحكم والتوجيه ذلك لأن الإنسان قادر على التحكم فى أدائه عن طريق عمليات التغذية المرتدة باختلاف أنواعها (٢٧:٨-٣١).

فعندما تقف الطالبة أمام المرأة تستطيع أن تؤدى حركاتها ورؤيتها فى آن واحد حيث أن المرأة تعتبر من الوسائل المرئية التى تساعد على تعلم الأوضاع والحركات ومعرفة ما الذى يجب أن يكون عليه وضع الجسم وتقدير الجهود العضلى المبذول بحيث تصبح الحركات أكثر اتقاناً وبذلك ترتفع مستوى اداء الطالبة للحركات بمختلف أنواعها.

وتقوم المرأة بدور كبير فى عملية التعلم فهى توفر للمتعلم فرصة التعلم الذاتى مستعينا بتوجيهات المعلم السابقة ليصحح اخطائه وذلك بواسطة التغذية المرتدة عن طريق حاسة البصر فتصبح الحركات سلسلة ومتقنة.

فالمرأة وسيلة تعليمية مرئية تمد الفرد بالخبرات الفنية التى تستحوذ على الفرد استحواذاً يفوق ما تفعله الكلمات (١٥:٣٠).

ولقد سبقتنا الدول الأوروبية واليابان والصين وأمريكا بوضع المرايا فى كل اتجاه فى صالات التدريب للتمرينات الحديثة وللجهاز الإيقاعى ولما لها من أهمية كبرى والإستفادة منها بالوصول باللاعبين لأعلى مستوى ممكن.

٢-٤ الوثب :

تعتبر الوثبات من الحركات الأساسية المكونة للجمل الحركية فى التمرينات الفنية الحديثة بل أنها هامة أيضاً فى كثير من الأنشطة الرياضية الأخرى مثل الجباز والباليه.

وهناك العديد من الوثبات التى يجب الحفاظ على وضع الجسم ثابتاً عند أدائها وهذه حركات هامة وترتبط ببعض المرجحات والتموجات والتمرينات الزمبركية ويوجد أنواع متعددة من الوثبات تختلف عن بعضها من حيث مدى المرجحة ومن حيث وضع الجسم اثناء مرحلة الطيران فى الهواء. وعامة فإن الهدف من الوثبات فى التمرينات الحديثة هو اظهار النواحي الجمالية وخاصة بالنسبة لوضع الجسم اثناء مرحلة الطيران فى الهواء. بالإضافة إلى دقة اداء حركة الإرتقاء وحركة الهبوط المرنة مما يعمل على زيادة تقدير درجة الأداء ويتميز الوثب عن غيره من العناصر فهو يحتاج إلى تنمية معظم الصفات البدنية. ونجد أن الوثب يعتمد على مرونة مفصلى الفخذين والركبتين والقدمين وفقرات العمود الفقرى والكتفين، كما أنه يحتاج إلى قوة عضلية كبيرة مع سرعة فى نفس الأداء أى القوة المميزة بالسرعة كذلك بتغيير الإتجاه فى

بعض الوثبات، بجانب التوافق العضلى العصبى فى بعض الوثبات إذ له أهمية كبيرة فى تحسين الوثبات فى التمرينات الفنية ويشتمل الوثب على ثلاث مراحل هى :
الإرتقاء - الطيران - الهبوط.

فى مرحلة الإرتقاء : تثنى مفاصل القدم والركبة والخذ ثم تمتد بسرعة حتى يستطيع الجسم بعد ذلك ترك الأرض.

فى مرحلة الطيران : يرعى محاولة اتخاذ الجسم الوضع الصحيح المناسب لنوع الوثبة وبصورة يغلب عليها الطابع الجماعى.

وفى مرحلة الهبوط : يهبط الجسم عن طريق ثنى مفاصل القدم والركبة والخذ حتى يمكن الهبوط بصورة مرنة مع مراعاة عدم تصلب الذراعين والكتفين.

أنواع الوثبات :

هناك تقسيمات عدة لأنواع الوثبات المختلفة اذ يرى البعض أنه يمكن تقسيم الأنواع المختلفة للوثبات ما يلى :

- أ - وثبات من الثبات (من المكان) : سواء بالرجلين معاً أو برجل واحدة.
- ب - وثبات من الحركة (مع الإقتراب) : وهى الوثبات التى تؤدى بالإرتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى.

ويرى البعض الآخر أنه يمكن تقسيم الوثبات كما يلى :

- أ - وثبات مع ضم الرجلين : وهى الوثبات بالرجلين (يؤدى الإرتقاء والهبوط بالرجلين) وتؤدى غالباً فى المكان واحياناً من المكان ونادراً ما تؤدى من الحركة أى بأداء خطوات اقتراب.

- ب - وثبات مع فتح الرجلين : وتؤدى من الجرى (أى بأداء خطوات اقتراب) ويكون الإرتقاء بقدم واحدة ويمكن الهبوط على القدم الأخرى أو على القدمين (١٦٢:١٥).

وتقسم «ليلى زهران» الوثبات إلى الأنواع التالية:

أولاً : الوثب البسيط : وينقسم إلى :

- * الوثب بالقدمين فى المكان مع تغيير الإتجاه.
- * الوثب مع رفع الركبة أماماً أو خلفاً أو جانباً.
- * الوثب مع الإنزلاق أماماً أو جانباً أو خلفاً.
- * الوثب البسيط مع تبديل الخطوة أماماً.

ثانياً : الوثب العالى يقسم من حيث :

أ - الإرتقاء والهبوط : وينقسم إلى:

(١) الإرتقاء بالقدمين والهبوط على القدمين :

- * وثبة الغزالة الجانبية.
- * وثبة السمكة.
- * وثبة القرفصاء.
- * وثبة الاقعاء.
- * وثبة النجمة.

(٢) الإرتقاء بقدم والهبوط بنفس القدم:

- * وثبة المرجحة.
- * وثبة لمس الكعب.
- * وثبة البريمة.

(٣) - الإرتقاء بالقدمين والهبوط بقدم واحدة:

- * الوثب مع لمس الرأس خلفاً بإحدى القدمين

* الوثب مع رفع القدم جانباً.

(٤) - الإرتقاء بقدم والهبوط على القدمين :

* مرجحة الرجل اماماً عالياً ثم الوثب.

* رفع الرجل جانباً ثم الوثب مع ثنى الجذع جانباً جهة الرجل المرفوعة.

(٥) - الإرتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى :

* وثبة المقص.

* وثبة الحصان الخلفية.

* وثبة الفجوة.

* وثبة الغزالة أماماً.

* وثبة الدوران.

ب - شكل الجسم اثناء الطيران :

يتخذ الجسم الشكل المناسب اثناء الطيران الذى يناسب ويتناسق مع

الوثبة المؤداة (٢٢: ٢٧٠-٢٧٦).

وقد اختارت الباحثة من هذه الوثبات ثلاثة وهم :

* وثبة الفجوة «LONG LEAP»

* وثبة النجمة «STAR JUMP»

* وثبة الحلقة «RING JUMP»

نظراً لأنهم من أهم الوثبات المقررة على الفرقة الثانية والتي تحاول

الباحثة جاهدة الوصول للطريقة المثلى فى تعلم وفهم هذه الوثبات للوصول

بهم للأداء الأمثل.

(١) - وثبة الفجوة : «LONG LEAP»

وهى عبارة عن خطوة طائفة لقطع مسافة للأمام ولأعلى تأتي من الإرتقاء بقدم والهبوط بالقدم الأخرى مع مراعاة فرد الساقين وفتحهما مثل البرجل المفتوح أثناء مرحلة الطيران ويمكن أداء هذه الوثبة مع أداء مختلف حركات الذراعين سواء مع المد اماماً أو جانبياً أو ذراع اماماً والآخر جانبياً.

(٢) - وثبة النجمة : «STAR JUMP»

عبارة عن وثبة عالية تتميز بالإرتفاع عالياً عن مستوى الأرض تأتي من الإرتقاء بالقدمين وفرد الجسم مع فتح الرجلين جانبياً ورفع الذراعين جانبياً بمستوى الكتفين وضم الرجلين اثناء الهبوط ويقابل الأرض المشطين ثم الكعبين.

(٣) - وثبة الحلقة : «RING JUMP»

وهى وثبة عالية تؤدي بالإرتقاء تتميز بالإرتفاع عالياً عن مستوى الأرض وتأتي من الإرتقاء بالقدمين ويراعى فى هذه الوثبة محاولة الوصول لأعلى مدى ممكن مع الإحتفاظ بالوضع العمودى للجسم وتؤدي هذه الوثبة إما بضم الرجلين أو مع رفع أحد الرجلين للمس مشط الرجل للرأس ويمكن أداء هذه الوثبة إما فى المكان أو بأخذ خطوات اماماً (١٦:٢٥٨-٢٥٩).

٢-٥ التمرينات الفنية الحديثة

تعتبر التمرينات الفنية الحديثة من الأنشطة الحركية التى تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها، حيث أنها تنمى الفرد بدنياً ونفسياً واجتماعياً وتعمل على اكتساب القوام الجيد وتنمى الإحساس بالتناسق وقوة الحركات، وتنمى لدى اللاعب

الشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والإتجاهات والفراغ والإحساس بالحركة وديناميكيته، كما تتميز التمرينات الفنية بالتنوع والشمول، وهذا التنوع وذلك الشمول يجعل اللاعب متحركة في سرعة تلبية الجهاز العضلي والإستمرار في هذا العمل في إطار متوافق، كما تعمل على اكساب اللاعب القدرة على التخيل والإبداع والقدرة على التحكم في سرعة تلبية الجهاز العضلي وإظهار قوة الشخصية والارادة وتعود اللاعب على التغلب على المصاعب (١٨:٩-١٠).

وتؤدى التمرينات الفنية الحديثة إما باستخدام الأدوات اليدوية أو بدون استخدام الأدوات بالإضافة إلى ذلك يمكن اداء التمرينات الفنية الحديثة بصورة فردية أو زوجية أو جماعية (١٦:٢٣٩).

والغرض التعليمى الحركى لهذه التمرينات هى تعليم الفرد وتعييده على مراعاة القواعد السليمة فى الحركة من جمال وتحكم فى حركات الجسم وهذا لا يتم إلا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلى والعصبى.

يمكن تحقيق هذه الأغراض عن طريق التمرينات الأساسية العامة التى تسهم فى اكساب الرشاقة والتوافق عن طريق تعلم مختلف أنواع الحركات الأساسية مثل المشى والجري والإرتداد والحجل والمرجحة (٢٣:٤٠).

وجملة التمرينات الفنية الحديثة مليئة بالحركات الأساسية ومن أهم اساسيات جملة التمرينات الفنية الحديثة هى الوثبات لذلك رأت الباحثة أن تتطرق لهذا الجزء الهام والأساس فى جملة التمرينات لمحاولة الإرتقاء به قدر الامكان.

٦-٢ الدراسات المرتبطة

أولاً : الدراسات العربية :

اجرت «عجلة محمد أحمد ابراهيم فرحان ١٩٨٠ (١٥).

دراسة تجريبية للتعرف على تأثير كل من الموسيقى والمرأة على رفع مستوى الأداء فى التعبير الحركى واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة وكان حجم العينة (٣٦) قسمن إلى ثلاث مجموعات مجموعة تجريبية باستخدام المرأة والمجموعة التجريبية الثانية باستخدام (الموسيقى) والمجموعة الثالثة استخدمت الموسيقى والمرأة وقد اسفرت النتائج عن وجود فروق فى القياسات البعدية لصالح مجموعة المرأة والموسيقى وأن استخدام المرأة أدى الى رفع مستوى الأداء كما أدى استخدام الموسيقى إلى تحسن الأداء المهارى فى التعبير الحركى.

وفى دراسة تجريبية أخرى اجراها منير سامى رجائى ١٩٨٢ (٣٠)

بهدف التعرف على أثر بعض الوسائل المعينة على مستوى الأداء الحركى فى التمرينات، شملت عينة البحث على (٩٦) طالباً من طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم وقسموا إلى أربع مجاميع المجموعة الأولى استخدمت المصاحبة الموسيقية والمشاهد السينمائية والمجموعة الثانية استخدمت المصاحبة الموسيقية والمجموعة الثالثة استخدمت المشاهدة السينمائية، والمجموعة الضابطة استخدمت الطريقة التقليدية واسفرت نتائج هذه الدراسة عن أن جميع الوسائل المعينة لها تأثير إيجابى على مستوى الأداء الحركى.

وقد اجرت نجوى سليمان بيومى ١٩٨٤ (٣١).

دراسة تجريبية بهدف التعرف على تأثير بعض الوسائل التعليمية على مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الحديثة واشتملت عينة البحث على (١٠٤) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة وقسمت إلى أربعة مجموعات مجموعة تستخدم الصور المسلسلة للحركة والثانية تستخدم شرائط الفيديو، الثالثة تشاهد

الصور والفيلم معاً والرابعة ضابطة وتستخدم المنهج التقليدى.

وقد اسفرت النتائج على أن جميع الوسائل المستخدمة لها تأثير ايجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى.

وفى دراسة تجريبية اخرى قام بها طارق محمد ندا ١٩٨٥ (١٣)

بهدف التعرف على أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية فى تعلم سباحة الزحف وقد اشتملت عينة البحث على (٥٠) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تستخدم الوسائل التعليمية وهى الرسوم التوضيحية والأفلام والأخرى تستخدم الطريقة التقليدية وقد اسفرت النتائج عن أن الوسائل التعليمية لها أثر ايجابى على سرعة تعلم سباحة الزحف.

وقد اجرت مديحة حسن أحمد ١٩٨٨ (٢٨)

دراسة تجريبية للتعرف على تأثير الفيديو على رفع مستوى الأداء المهارى والرقمى فى الوثب العالى وكانت العينة قواما (٧٣) طالبة قسمت إلى مجموعتين احدهما تستخدم الفيديو والأخرى ضابطة تستخدم الطريقة التقليدية. اسفرت النتائج عن تقدم المجموعة التجريبية عن الضابطة.

وفى دراسة تجريبية قامت بها ليلى عبدالمنعم ١٩٩١ (٢٤)

بهدف التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية فى التغلب على صعوبة اداء التنفس فى سباحة الزحف على البطن وكانت العينة مكونة من (٢٨) طالبة من كلية التربية الرياضية بالقاهرة قسمت لمجموعتين احدهما تجريبية وعددها (١٤) والأخرى ضابطة (١٤) والمجموعة التجريبية تستخدم الأفلام والرسم والمرآه والمجموعة الضابطة تستخدم الطريقة التقليدية، وقد اسفرت النتائج عن أن المجموعة التجريبية المستخدمة للوسائل التعليمية احرزت نتائج ايجابية وتحسن ملحوظ عن المجموعة الضابطة.

واجرت هويدا محمد العصرة ١٩٩١ (٢٢)

دراسة تجريبية بهدف التعرف على تأثير الفيديو كوسيلة من الوسائل المرئية على تنمية الابتكار الحركى فى التمرينات الفنية لدى افراد عينة البحث وقد كانت عينة البحث (٦٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (٣٠) طالبة تستخدم الفيديو والأخرى ضابطة وقوامها (٣٠) طالبة وتستخدم الطريقة التقليدية وأسفرت نتائج البحث على أن الوسائل المرئية تؤثر تأثيراً ايجابياً على الإبتكار الحركى فى التمرينات الفنية الحديثة.

اجرت مرفت سالم ١٩٩٢ (٢٩)

دراسة تجريبية للتعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية فى الجمباز على الإتجاهات ومستوى الأداء المهارى لتلميذات الصف الثانى الإعدادى، وقد اشتملت العينة على (٧٨) طالبة قسمت إلى ثلاثة مجموعات المجموعة الأولى تستخدم الصور المسلسلة والثانية تستخدم شريط الفيديو والثالثة مجموعة ضابطة تستخدم الطريقة التقليدية.

واسفرت النتائج عن أن جميع الوسائل التعليمية المستخدمة لها أثر ايجابى على الإتجاهات ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز.

اجرى كلاً من على محمود الديرى وحسين حسن ابورز ١٩٩٤ (٤)

دراسة تجريبية بهدف التعرف على أثر استخدام جهاز التسجيل المرئى (الفيديو) على الأداء المهارى لرفعة الخطف فى رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك - عينة البحث كانت قوامها (٣٧) قسمت لمجموعتين احدهما تجريبية وتستخدم الفيديو (٢٠) والأخرى ضابطة وتستخدم الطريقة التقليدية، اسفرت نتائج البحث عن أن الفيديو يعمل على تحسين اداء رفعة الخطف فى رياضة رفع الأثقال.

الدراسات الأجنبية :

اجرى جون دافيد ماكليرن «JOHN, D.M.» ١٩٧٩ (٣٧)

دراسة تجريبية للتعرف على فاعلية عرض تسجيلات الفيديو فى تعلم الوثب العالى وقد تكونت عينة البحث من (١٦٧) طالباً وزعت إلى اربع مجموعات مجموعتان تجريبيتان ومجموعتان ضابطتان استخدمت المجموعتان التجريبيتان عرض شرائط الفيديو والضابطتان بدونها وباستخدام الطريقة التقليدية. اشارت النتائج الى أن هناك تأثيراً ايجابيا لاستخدام الفيديو فى تعلم الوثب العالى.

اجرى «مايكل» «MICHAELE» ١٩٨٦ (٤٠)

دراسة تجريبية للتعرف على تأثير شرائط الفيديو على قدرة طلبة كليات التربية الرياضية فى تحليل بعض المهارات الرياضية المختارة واشتملت عينة البحث على (٧٠) طالباً من التربية الرياضية وقد قسم البحث لثلاث مراحل مرحلة تقيس قدرة الفرد على التعرف على ما هو صحيح وغير صحيح والمرحلة الثانية تعتمد على تحليل المهارات بعد العرض مباشرة والمرحلة الثالثة هى نقل ما تعلمه الطالب إلى الآخرين هذا وقد اشارت نتائج البحث إلى أن تعليمات شريط الفيديو وسيلة فعالة فى عملية التعلم والتحليل للمهارات الرياضية.

اجرى «بيكيت» «PICKETT» ١٩٨٧ (٤٣)

دراسة تجريبية بهدف التعرف على تأثير استخدام طريقتين فى تعليم الشقلبة الخلفية وكانت العينة بنات من سن ٧ الى ٨ سنوات قسموا لمجموعتين، التجريبية وعددها (١٠) واستخدمت طريقة التغذية المرتدة باستخدام الفيديو والمجموعة الأخرى وعددها (١٠) استخدمت الطريقة اللفظية وأظهرت النتائج تفوق المجموعة المستخدمة للفيديو فى تعلم الشقلبة الخلفية.

أجرت «مارى» «MARY» ١٩٨٧ (٣٩)

دراسة تجريبية بهدف تأثير الوسائل المرئية فى مكتبات المدارس الأمريكية المعتمدة من الرابطة الأمريكية للمكتبات تكونت العينة من (٦٣) عميداً و (٧٢) استاذاً واساتذة المكتبات وقد تم تجميع المعلومات حول أهمية الوسائل المرئية فى التعلم باستخدام ورقات استطلاع الرأى والمراسلة وهى تهدف إلى أهمية استخدام الوسائل المرئية بالتدريس فى المدارس وحل المشاكل ودعم الإتجاهات الحديثة فى الوسائل المرئية. وقد اسفرت النتائج عن أن استخدام بعض المدارس للوسائل المرئية وتطويرها إلى وحدات جديدة وزيادة عدد الدورات التدريبية تفيد فى استخدام هذه الوسائل المرئية. وتحسين مستوى المتعلمين.

أجرى «سيوال» «SEWALL» ١٩٨٨ (٤٥)

دراسة تجريبية للتعرف على تأثير التغذية المرتدة المتوافقة بصرياً على اكتساب مهارة رفع الأثقال عينة البحث كانت من الذكور سن (١٨ سنة) الذين ليس لديهم خبرة بالحركة الصحيحة لرفع الأثقال وقسموا إلى مجموعتين المجموعة الأولى (١٤) تستخدم المرأة اثناء الممارسة والأخرى (١٤) تمارس بدون مرآة وكلاً من المجموعتين يستفيدون بعروض الفيديو اثبتت النتائج أن المجموعة المستفيدة بالمرآة والفيديو كانت نتائجها افضل من المجموعة التى تستخدم الفيديو بمفرده وبدون مرآة.

أجرى «ويليامز» «WILLEAMS» ١٩٨٩ (٤٧)

دراسة تجريبية بهدف التعرف على تأثير نماذج الفيديو المحسنة حركياً على تحسين شكل مهارة الجمباز وكانت العينة مكونة من الأولاد ذوى ١٤ عاماً وعددهم (٤٠) قسموا إلى مجموعتين مجموعة تستخدم نماذج الفيديو وذلك لتحسين اداء الوثبات على حضان القفز ومجموعة تستخدم النموذج المرسوم وقد اظهرت النتائج أن كلا المجموعتين احرزتا تقدماً ولكن مجموعة الفيديو كانت نتائجها أفضل من النموذج

المرسوم.

أجرى «رافيف» «RAVIV» ١٩٩٠ (٤٤)

دراسة تجريبية بهدف معرفة تأثير التكرار النسبي للتغذية المرتدة المتزامنة على الاكتساب والاحتفاظ بمهارة متسلسلة وكانت عينة البحث من الإناث فى سن الجامعة وليس لديهم خبرة بالنسبة للجمباز وعددهم (٢٤) وهى المجموعة التجريبية التى استخدمت شرائط الفيديو التى تحتوى على حركات سهلة ومركبة بطريقة متسلسلة ومتتابعة ثم يطبقوا ما شاهدونه فى صالة كبيرة بها مرآة كبيرة بعرض الحائط ومجموعة ضابطة قوامها (٢٤) استخدمت الطرق التقليدية. وقد اوضحت النتائج أن المجموعة المستخدمة للفيديو قد حققت نتائج عالية المستوى.

٧-٢ مناقشة الدراسات المرتبطة:

سوف تقوم الباحثة بالتعقيب على هذه الدراسات من حيث الهدف، العينة، المنهج المستخدم والنتائج.

(١) من حيث الهدف

استهدفت دراسات الوسائل المرئية والتعليمية المختلفة فى التربية الرياضية وفى المجالات التربوية الأخرى العربية منها والأجنبية إلى التعرف على تأثير هذه الوسائل باختلاف وتعدد انواعها على تلك المجالات المختلفة مثل التمرينات الفنية الحديثة والباليه والسباحة ورفع الأثقال والتنس والعباب القوى ومقارنة ذلك بما يتبع من طرق تقليدية فى المدارس والجامعات ومدى الإستفادة من استخدام الوسائل المرئية فى تحقيق الأهداف التربوية والبدنية والمهارية والمعرفية وبالتالى فإن هذا قد أفاد الباحثة فى تحديد أهداف دراستها الحالية من خلال التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى اداء بعض الوثبات فى التمرينات الحديثة.

(٢) من حيث العينة:

تمثلت عينات الدراسات السابقة من مراحل سنوية مختلفة فى المدارس حتى المرحلة الجامعية مما أفاد الباحثة فى اختيار عينة بحثها من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة.

(٣) من حيث المنهج المستخدم :

اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي، باعتباره انسب المناهج العلمية التى اجريت فى الوسائل المرئية فى مجال التربية الرياضية حيث افادت الباحثة فى تحديد المنهج المستخدم فى بحثها وهو المنهج التجريبي، كما حددت الباحثة ادوات جمع البيانات المستخدمة كأختبارات الصفات البدنية المتعلقة بالوثبات قيد البحث من خلال حصر البحوث والدراسات والمراجع الخاصة.

(٤) من حيث النتائج :

تبين للباحثة من خلال عرض نتائج البحوث العربية والأجنبية السابقة أن استخدام الوسائل المرئية قد اثبتت فاعليتها عن التعلم بالطرق التقليدية.

* فقد اتفق كل من منير سامى رجائى و نجوى سليمان على أن الوسائل التعليمية لها تأثير ايجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى فى التمرينات الحديثة.

* واتفقت كل من مديحة حسن أحمد وهويدا محمد العصرة على أن استخدام الفيديو له أثر ايجابى على تحسن الأداء المهارى للوثب العالى وأيضاً له أثر ايجابى على الإبتكار فى التمرينات الحديثة.

* وأيضاً اتفق كلاً من طارق محمد ندا و ليلي عبد المنعم على أن الوسائل التعليمية لها تأثير ايجابى عند استخدامها فى رياضة السباحة.

* وقد توصل أيضاً جون دافيد ماكليرن «John, D.M.» أن للفيديو تأثير ايجابي في تعلم الوثب العالى.

* كما أوضح أيضاً «رافيف» «Raviv» أن للفيديو تأثير ايجابي في تحسين الأداء فى الرياضات الفردية وخاصة للمتفوقين رياضياً.*

وأوضح «وليمز» «Willeams» أن استخدام الفيديو له تأثير ايجابي على عروض التمرينات.

* كما توصل كل من «سيوال» «Sewall» و«مانسر» «Manser» على أن الفيديو والمرآة لهما تأثيراً ايجابياً على مهارة رفع الأثقال وأيضاً على اكتساب المهارة والإحتفاظ بها متسلسلة ومتتابعة.

* وأيضاً «بكيت» «Pickett» أثبت أن التغذية المرتدة باستخدام شرائط الفيديو تحسن من اداء الشقلبة الخلفية.

هذا وقد اتضح للباحثة من خلال عرض الإطار النظرى والدراسات السابقة أن استخدام الوسائل المرئية فى معظم المواد الدراسية العملية والنظرية والتربوية والرياضية أدت إلى نتائج مثمرة، هذا مما شجع الباحثة على استخدام بعض الوسائل المرئية فى بحثها.