الفصل الأول

المقدمة

اولا : مشكلة البحث وأهميته

ثانيا : أهداف البحث

ثالثا : فروض البحث

رابعا : المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث

الفصل الأول

المقدمـــــــــه

اولا : مشكلة البحث وأهميتـــه :

تعددت المجالات البحثية وفروع العلم المختلفة المرتبطة بهذه المجالات فى حركات الانسان بوجه عام ، وفى الحركة الرياضية وقواعدها وأسسها العلميـــــة والعملية بوجه خاص ، بهدف أن نصل بالأداء الرياضى الى التكنيك المثالى للحركة المعينة ، وتختلف الحركة الرياضية فى خصائصها وتتنوع وتتباين فى أشكالهـــــا وأغراضها ، ولكنها تعنى مفهوم موحد وهو انتقال الجسم أو دورانه لمسافة معينـــة فى زمن معـــــين .

وتتميز الحركة الرياضية عن الحركات العامه للانسان بأنها حركة ذات مستـوى معين ولها انجازاتها المحددة ، كذلك لها أهدافها ومعانيها الخاصة بها واضحة بدرجة معينة ، والمستوى الحركى فى رياضة الجمباز الفنى للسيدات له مظاهـــــر تعبيريه ، وكلما اتضحت مظاهر التعبير أكثر كلما كانت اثارة الشعور فى البطـــولات الدولية والمحلية قوية وكلما كان العزم والثقة فى تحقيق الهدف مؤكدا ، والمظاهـر التعبيرية تعطينا ايضاحات عديدة ودلائل هامه عن الأداء الديناميكى المتـــوازن ودرجة التوافق الحركى التى وصل اليها اللاعب ، وعن العزيمه والتركيز أو عـــــن التردد وعدم الثقة والتصميم فى الأداء لدى اللاعبات ولا شك أن هذه المظاهـــــر لها تأثير وأهمية فى مستوى الأداء التكنيكى للجملة الحركية وعناصرها المختلفة .

ويعتبر الرقص الحديث نوعا من أنواع الفنون القائمة على استعمال الحركـــــة كوسيلة للتعبير نتيجة لتنظيم ارادى للحركات المبتكره وبتكوين ايقاعى جديد لأنماط حركية متنوعة ، بحيث تعطى للفرد كيانا جديدا وخبرات جماليه مرضيه تعبر عـــــن ذاته من خلال أحاسيسه واتصالاته وقدراته وامكانياته ، وبذلك نرتقى بقـــــدره الفرد على اكتشاف موهبته وابراز قدرته على استعمال جسمه بأسلوب أكثر كفـــــاءة ومهارة وأكثر انفعال واحساسا وتعبيرا ، أى الاحاطه بالنفس كوجود ذهـــــــنى وجسمانى وعاطفى من خلال الممارسة الحركية (١ : ٧٥-٧٧) .

ويختلف الرقص الحديث عن الباليه حيث يهدف الى تحرير الجسم من جميع القيود ، حيث أن الباليه له أسس فنيه ذات مستوى عال وتكنيك موضوع لا يمكن الخروج عنه بل أن الالتزام به يعد أمرا من الأمور الهامة الأساسية ، كما يحتاج لمواصفات جسمية خاصة تمكن الفرد من أداء التكنيك الموضوع (٦٧ : ٤ - ٧) ، أما الرقص الحديث فيتيح الفرصه أمام الفرد لتفجير قدراته الابتكارية وابراز مهاراته دون قيود من خلال الحركة التى تستخدم فيها أجزاء الجسم المختلفة كأداه وحركاته وسيله لابراز قدرته على التعبير الخلاق المبدع (٦٦ : ١٦) .

وقد أجمع رواد الرقص الحديث فى العالم ومنهم جون مارتن John Martin (١٩٨٩) ، لويس هورست Louis Horst (١٩٨٧) وروسل هجز Russol Hughes (١٩٣٣) ، نقلا عن نادية درويش واجلال ذكى على أنه ذلك الرقص الحديث الذى لا يتميز بتكنيك معين ولا يتقيد بالحدود التكنيكيه ، أى أنه الفن التعبيرى الذى يتم من خلال التنظيم الارادى لحركات الجسم المختلفة فى حدود امكانياته وقدراته وفقا لأحاسيس الفرد وانفعالاته ومشاعره وخبراته السابقة (٦٧ : ٤ ، ٦) (٦٦ : ١٦) (٣٩ : ١) .

أما فى الرياضات التنافسيه فالاهتمام بالأداء التكنيكى والارتقاء به عرفا سائدا على الصعيد العالمى وانعكاسا علميا للدول المتقدمة فى مختلف الأنشطة الرياضية عامة وفى رياضة الجمباز على وجه الخصوص ، واذا كانت تلك الأنشطة تتميز بالأداء الفنى (التكنيكى) ، حيث يتعامل الجسم البشرى مع القوانين الطبيعية الميكانيكية ، النفسيه ، والفسيولوجيه فى أعلى صورها وهذا يعنى استخدام العلوم التطبيقية المختلفة الا أن ما يفوق رياضة الجمباز عن الرياضات الأخرى هو ارتباط الأداء التكنيكى بالأداء الجمالى فى جميع عناصره وعلى معظم أجهزته ، هذا وقد ذكر ياجروا وشلاجل Jager, Schlagel (١٩٧٢) " أن التكنيك الفنى الدقيق وسيلة لتحقيق النصر فى أى منافسة " (٦٠ : ١١٠) .

والقدره على الأداء الحركى للمهارات المختلفة فى جمباز البنات ظاهره قد تكون متشابهة الى حد بعيد عند لاعبات الجمباز فى مراحل أعمارهن التدريبية

المختلفة ، بالرغم من اختلاف الأندية والجهاز الفنى المسئول عن الخطة التدريبية سواء كان مصرى أو أجنبى ، ولكن القدره على الأداء الفنى لهذه المهارات بفاعلية وباحساس جمالى ابداعى أمر يختلف تماما خاصة فى هذه الرياضة التى تميز أساسا بالطابع الفنى الجمالـــى .

وبالرغم من تأكيد علماء الجمباز ومنهم فيلـز وميلان Rhyllis & Millan (١٩٨٩) ساندرا Sandra (١٩٨٣) ، باربرا تونرى Barbra tonry (١٩٨٠) ، ميشيل رزنك Micheal Resnick (١٩٧٧) ، بارى جونسون Barry L Johnson (١٩٧١) على أهمية الحركات الراقصه والاهتمام بها يأتى كعنصر أساسى فى الجملة الحركية على جهازى الحركات الأرضية وعارضه التوازن ، كما أن الحركات الراقصة تعتـــبر صعوبات ذات قيمه عليـا وفقا لما أشار اليه القانون الدولى للجمباز ، مع ارتباطها المتوافـق مع الموسيقى وتقديمها فى اطار متدفق مترابط مع العناصر الحركيـــة الا أنها لا وجود لها داخل الخطة التدريبيـة .

وقد لاحظت الباحثة كلاعبة جمباز سابقة وكحكم حاليا أن الآلية والجمـــود والضعف فى الأداء التكنيكى لمهارات الجمباز والبعد عن الاحساس الجمالـــى المعبر والنابع من النفس خاصة فى العناصر الجمبازية وما تحويه من حركات راقصة قد أصبح ظاهرة عامة سائدة بين لاعبات الجمباز حتى على المستوى الدولى فـــى السنوات القليلة الماضية ، كما ظهر بوضوح فى البطولات المحلية للجمهوريـــة واللقاءات الدولية مع بعض الدول المتقدمة مثل ألمانيا ورومانيا ، وبولنـــدا ، وسويسرا ، وبلغاريا ، كما أنها أصبحت ضمن نقاط الضعف الأساسية فـــى الأداء الفنى للاعبات عامة وفى الخطة التدريبية للفريق القومى للآنسات على وجه الخصوص.

كما لاحظت الباحثة من خلال خبراتها السابقه والملاحظة المستمرة افتقـــار اللاعبات لعنصر الابتكار للعناصر الجمبازية بما يتناسب وقدرات كل لاعبه وأمكاناتها وطبيعتها الشخصيه بالرغم من أهمية ذلك لأداء المهارات بفاعليه وباحســـــاس جمالى صادق مما يؤدى الى اثارة المشاعر والأحاسيس ، لتصل الى مرحلـــــة

الانطلاق والابداع والخيال فى ابتكار الحركات المعبره عن ذاتها وقدراتهـــا وبالتالى تصل الى الأداء الديناميكى والتكنيكى المثالى .

وبالرغم من أن الموسيقى تعتبر أحد المثيرات التى تلعب دورا هاما فـــى الأداء الحركى لما لها من تأثير محبب للنفس وتساعد على تركيز الانتبـــــاه والاستجابات الحركية المتنوعة ، ورفع مستوى الأداء وزيادة فاعليه الفرد فى الحركة، واقباله على الأداء بصوره أكثر حماسا ودافعية ، كما أشارت كل من نبيله خليفـــه (١٩٧٢) ، كريمان عبد المنعم (١٩٨٠) ، مسعد فرغلى (١٩٨١) ، فاطمـــه العزب (١٩٨٣) وساندرز جارى ١٩٨٨ Sanders Gary ،هذا بالاضافة الى أن الحركه المصحوبه بالايقاع تجعل الفرد أكثر ايجابية مع الحركة وأكثر استغـــلالا لامكانياته وقدراته على الابتكار والابداع الحركى (٣٨ : ٦٨٥) ، الا أن لاعبـــات الفريق القومى يفتقرن الى القدره على اختيار الموسيقى المناسبة للأداء وبالتالـــى تظهر نقطة الضعف فى عدم التوافق والتناغم بين الحركة والموسيقى والتى قـــد تعزيه الباحثة الى عدم تفجير اللاعبة لقدراتها وانفعالاتها وأحاسيسها الذاتيـة الابداعية المتوافقة مع الموسيقى ، ولذلك اهتمت الباحثة باستخدام الموسيقى فـــى الدراسة الحاليه ايمانا منها بأن تنمية الاحساس الموسيقى والتوافق فى الألحـــان والايقاعات المختلفه فى الرقص الحديث قد ينمى لدى لاعبه الجمباز القدرة على اختيار نوعية الموسيقى الخاصة بها والمعبره عن أحاسيسها ومشاعرها الداخليـــة وبالتالى القدرة على تفجير طاقاتها الكامنة على أداء المهارات التكنيكية المرتبطـة بالموسيقى المعبره عنها ليخرج الأداء الفنى فى النهاية فى اطارا ابداعيا .

وقد أجريت بعض الدراسات المرتبطة بالرقص الحديث فى مختلف المجالات كارتباطه بعناصر اللياقه البدنية والقدره على الابتكار والصفات البدنية والسمـــات والقدرات النفسية كدراسة نادية درويش (١٩٧٩) ودورثى Dorthy (١٩٧٠) ، ارتباطه بالتفكير الابتكارى كدراسة عفاف زهران (١٩٨١) ، كما أجريت بعـــض الدراسات عن تأثير الباليه على الأداء الحركى فى الجمباز كدراسة آمال مرسى (١٩٨٥) يحيى صالح (١٩٧٦) الا أن لم تجرى أى دراسة عن ارتباط الرقص الحديـــث

برياضة الجمباز مما دعى الباحثة الى محاولة رفع مستوى الأداء التكنيكى عن طريق تنمية القدرات الابتكارية والابداعية من خلال برنامج تدريبى مقترح بمصاحبة الموسيقى المتنوعة والذى قد يصل بالأداء التكنيكى للعناصر والسلاسل الأكروباتية والجمبازية الى الأداء الفنى الأمثل للاعبه فى الجملة الحركية على جهازى الحركات الأرضية وعارضة التوازن .

ثانيا : أهداف البحث :

١) تصميم برنامج للرقص الحديث للاعبات المنتخب القومى للجمباز .
٢) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى تنمية القدرة على الابتكار الحركى .
٣) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى الارتقاء بالأداء التكنيكى على جهاز عارضة التوازن .
٤) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى الارتقاء بالأداء التكنيكى على جهاز الحركات الأرضية .

ثالثا : فروض البحث :

١) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الابتكار الحركى للاعبات المنتخب القومى للجمباز .

٢) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكى على جهاز عارضة التوازن .

٣) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكى على جهاز الحركات الأرضية .

رابعا : المصطلحات العلمية المستخدمه فى البحث :

- الحركـــة : Motor

" هـى كل انتقال أو دوران للجسم أو لأحد أجزائه سواء كان بغـــرض أو بدون ولابد للحركة سواء كانت انتقالية أو دائرية أن يكون لها سرعة ثابتـــة أو متغـــيرة " (٣٩ : ١٩٨) .

- التكنيـــك : Technique

" عرفه هارا Harra (١٩٧١) بأنه : نظام خاص لحركات تؤدى بالتوالى، بحيث يقوم هذا النظام على التنظيم الفعال للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخليـة والخارجية المؤثره على الفرد الرياضى بهدف استغلالها بالكامل لتحقيق أحســن النتائج الرياضيـــة " (٥٧ : ١٨٨) .

وتتفق الباحثه مع كل من بوخمان Buchmann (١٩٧٣) وبورمان Borrman (١٩٧٢) على أن التكنيك يجب أن يحقق القواعد والتصميمات الموضوعه من قبـــل الاتحاد الدولى للجمباز ، لذلك فقد وضعت الباحثة التعريفات الاجرائيـــــة التاليـــة :

*** الحركات التكنيكيـــة :** Technical movements

هى العناصر الحركية التى تتم بتوافق التأثيرات المتبادلة للقوة الداخليـــة والخارجية المؤثرة على مستوى الأداءالفنى التى تخضع للتصنيف القانونى للجمبـاز وفقا لمستوى الصعوبـــة .

*** الحركات غير التكنيكيـة :** Non Technical movements

هى العناصر الحركية للرقص الحديث والتى لا تخضع لتصنيف قانونى محـدد والتى تتميز بالتلقائية والابتكار والتعبير الذاتى .

* **مستوى الأداء :** Performance level

ويتحدد من خلال الدرجة التى تحصل عليها اللاعبة فى الجملة الحركية والموضوعة بواسطة لجنة تحكيم دولية .

* **الابتكار الحركى :** Motor creativity

قدرة الفرد على اخراج استجابات حركية متنوعه واكتشاف وتكوين علاقات ارتباطية وتركيبات جديدة من هذه الاستجابات الحركية تبعا لمثير معين .

المهارة : Skill

عرفها بارو Barrow (١٩٨٣) بأنها : " القدرة على انجاز عمل ما يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لانجازه " (٣٥ : ٢١) .

الأداء : Performance

يذكر سيد عثمان (١٩٧٧) أن الأداء : " يعتبر وسيلة للتعبير عن التعلم تعبيرا سلوكيا " (١٥ : ١٩) .

العناصر الجمبازية : Gymnastics Elements

" الحركات الراقصة وتشمل اللفات ، الوثبات ، الفجوات ، التموجات ، تشكيلات من الخطوات بالمشى والجرى ، عناصر توازن من أوضاع الوقوف والجلوس والرقود والموزعه وفقا لجدول الصعوبات فى القانون " (٤ : ماده ١٣) .

العناصر الاكروباتية : Acrobatic Elements

" هى تلك المهارات التى تؤدى مع أو بدون الطيران فى الاتجاه الأمامى والجانبى أو الخلفى مع الدوران حول المحاور المختلفة (الطولى - الأفقى - السهمى) ، والموزعه وفقا لجدول الصعوبات فى القانون " (٤ : مادة ١٣) .

الابتكـــــار : Creativitv

" قدره الفرد على انتاج انتاجا يتميز بأكبر قدر من الطلاقة الفكرية والمرونـة التلقائية والأصالة وذلك كاستجابة لمشكلة أو موقف مثير " (١٤ : ٥) .

الارتجـــــال : Improvisation

" هو تشكيل تلقائى ونمو تتابعى مستمر للحركة دون تفكـير عقلـــــــى مسبـــــق " (٥٣ : ٦١) .

الكروجرافيـــا : Choreography

" هى عملية فنية ابتكارية تتضمن عمليات الاكتشاف والارتجال والاختيـــــار والتنظيم " (٥٣ : ٦١) .