

” الفصل الأول ”

- | | |
|-------|----------------------------------|
| ١ - ١ | مقدمة البحث ومشكلة البحث |
| ٢ - ١ | أهداف البحث |
| ٣ - ١ | فروض البحث |
| ٤ - ١ | بعض المصطلحات المستخدمة في البحث |

١ - ١ المقدمة ومشكلة البحث :

يتسم هذا العصر بالتقدم المطرد في الأهتمام بالأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها ، وتعتبر التمرينات الفنية من الأنشطة الرياضية الحديثة التي أتجهت كثير من دول العالم الى الأستفادة منها بغرض بناء الجسم بصفة عامة ، والقوام الجيد والتمتع بلياقة بدنية عالية والأرتقاء بمستوى المهارات الحركية بصفة خاصة .

والتمرينات الفنية هي إحدى الرياضات التنافسية العالمية التي تتميز بالطابع الفنى الجمالى الذى يحتاج الى كفاءة عالية فى الأداء وسرعة الاستجابة للإيقاعات الموسيقية المختلفة ويظهر ذلك من خلال الربط الفنى بين التمرينات والحركات الراقصة والباليه والحركات الشبه أكروباتيه (٦ : ٢٣٩) .

ولقد زاد تطور التمرينات الفنية بعد البحوث المختلفة التى قام بها الباحثون المتخصصون فى هذا المجال وأثروا المجال فى هذا الصدد ، كما أصبحت المباريات المختلفة فى الجمباز لاتخلو من حركات التمرينات الفنية الحديثة وخاصة الحركات الأرضية فى مسابقات البنات لما تتميز به من طابع فنى وأبداع جمالى لحركات جسمية مترابطة مع الموسيقى وما تشتمل عليه من الحركات الأساسية كالمشى والجري والتوازن والتموجات والمرجحات والدورانات والوثبات التى تعتبر من أساسيات جملة التمرينات الفنية الحديثة ، ومن ثم فإن الأهتمام بأتقان هذه المهارات الحركية الأساسية هو الهدف النهائى لعملية الأعداد المهارى ويتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية ويساعد على الأداء الجيد .

وقد أشار (آندروس) Andrews (١٩٥٤) الى أن هذه الحركات الأساسية التى تشتمل عليها جملة التمرينات الفنية الحديثة تسهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية أهم الصفات البدنية كالقوة - الرشاقة - السرعة - التحمل - المرونة - القدرة (١٣ : ٣٠) .

ومن أهم هذه الحركات الأساسية فى جملة التمرينات هى الوثبات حيث تعتبر من أهم وأبرز الأساسيات الحركية ليس فقط لجملة التمرينات الفنية الحديثة بل أنها هامة جدا بالنسبة للجهاز والتعبير الحركى ، حيث يتطلب أداء هذه الوثبات مستوى فنى عالى ودقيق وأمكانات حركية خاصة ، وتختلف الوثبات بأنواعها المختلفة فى شكل الأرتقاء والهبوط وشكل الجسم أثناء الطيران •

فالوثب من المهارات التى تتطلب دقة واضحة وأتقان فى أوضاع القدمين والأرجل مع التحكم فى حركات الجسم عند الهبوط ، ويمكن أن تصنع قاعدة أرتكاز مناسبة بواسطة توافق أوضاع القدمين قبل الهبوط والتى تساعد على الاحتفاظ بالتوازن (٤ : ١٢٧) •

ومن أبرز الوثبات وأكثرها أهمية وثبة الفجوة والنجمة والمقص الامامى حيث أنها من أهم وأصعب الحركات الأساسية المقررة على الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وعنصر أساسى فى أكثر الجمل الحركية لمادة التمرينات والجهاز والتعبير الحركى ، ومن هذا المنطلق نجد أن هذه الوثبات كأي مهارة حركية تتطلب توعية معينة من الصفات الحركية كالقدرة العضلية بجانب بعض العوامل الأخرى التى تسهم وتؤثر فى أداء هذه الوثبات ومنها مرونة مفصلى الفخذ وقوة عضلات الطرف السفلى •

ولقد تناولت بعض البحوث جوانب مختلفة ومتعددة بالنسبة لتحليل بعض الوثبات ، والأرتقاء بها ، أو البحث فى تأثير عنصر أو عنصرين من عناصر اللياقة البدنية على رفع مستوى الأداء فى الوثبات ، ونظرا لأهمية الوثبات فى جملة التمرينات الفنية الحديثة وما تتطلبه من دقة ومستوى فنى عالى فى الأداء فقد أهتمت الباحثة بإجراء البحث فى هذا المجال ودفعها الى عمل برنامج لعله يعمل على رفع مستوى أداء الطالبات فى بعض الوثبات وخاصة بعد أن لاحظت الباحثة أثناء تدريسها لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة أن هناك قصورا فى أداء الوثبات بين الكثير من الطالبات وعدم قدرتهن على الاداء بالصورة الجيدة للوثبات المقررة عليهن وهى :

١ - النجمة

٢ - الفجوة

٣ — المقص الا ماهى •

١ — ٢ أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- ١ — التعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء الوثبات قيد البحث •
- ٢ — التعرف على تأثير البرنامج على المستوى المهارى للطالبات عامة •
- ٣ — التعرف على تأثير البرنامج على مستوى بعض الصفات البدنية •

١ — ٣ فروض البحث :

لتوجيه السير فى إجراءات البحث وضعت الباحثة الفروض التالية :

- ١ — توجد فروق داله فى المستوى المهارى للوثبات قيد البحث بين المجموعـة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية •
- ٢ — توجد فروق داله فى مستوى الاداء عامة بين المجموعة التجريبية والمجموعـة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية •
- ٣ — توجد فروق داله فى مستوى بعض الصفات البدنية قيد البحث بين المجموعـة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية •

١ — ٤ تعريف المصطلحات :

فى الفقرات القادمة تقدم الباحثة تعريفا بالمصطلحات الواردة فى البحث :

Modern Gymnastik

١ — التمرينات الفنية الحديثة :

عرفتها عايدة رضا بأنها :

” عبارة عن مجموعة من التوافقات الجسدية تتحرك وفقا لايقاعات متغيرة تظهر

من خلال حركات تتسم بالبراعة والتناسق والانسيابية من حيث الحركات والأشكال وتتجلى من خلال الخيوط التي تتصف بالهرمونية وذلك فى شكل أداء فردى أو جماعى *
(٧ : ١٢) .

٢ — اللياقة البدنية : Physical Fitness

عرفها فارنيير Vannier بأنها :
" مظهر من مظاهر اللياقة الكاملة ومدخله مع بقية المظاهر الأخرى ، وهى قدره الفرد على أداء العمل فى الحياة اليومية بدون الشعور بأذى تعب مع بقاء الطاقة الاحتياطية لمقابلة آية طوارئ " (١٩ : ٢٠٣) .

٣ — الوثب : Jump

عرفه جونسن Jonsen بأنه :
" حركة دفع الجسم لافى ، ويكون الارتقاء أو الهبوط على قدم واحدة أو كلتا القدمين " (١٥ : ٢٩٩) .

٤ — وثبة الفجوة :

عرفتها عطيات خطاب بأنها :
" هى عبارة عن خطوة طائفة مع الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى مع مراعاة فرد الساقين أثناء مرحلة الطيران ، ويمكن أداء هذه الوثبة مع أداء مختلف حركات الذراعين سواء أماما أو جانبا أو ذراع أماما والآخر جانبا " (٦ : ٢٥٨) .

٥ — وثبة النجمة :

عرفتها عطيات خطاب بأنها :
" عبارة عن وثبة عالية مع الارتقاء بالقدمين وفرد الجسم مع فتح الرجلين جانبا

• ورفع الذراعين جانبا ، وضم الرجلين أثناء الهبوط " (٦ : ١٦٢ - ١٦٤)

٦ - وثبة المقص الامامى :

عرفتھا عطيات خطاب بأنها :

" عبارة عن وثبة عالية تؤدى مع تبديل رفع الرجلين أماما مثل حركة المقص والهبوط

على إحدى القدمين " (٦ : ١٦٥)