

” الفصل الثاني ”

الاطار النظرى	٢ -
التمرينات الفنية الحديثة	٢ - ١
الوثبات	٢ - ٢
أهمية الصفات البدنية لمهارة الوثب	٢ - ٣
الدراسات المرتبطة	٢ - ٤
الدراسات العربية	-
الدراسات الاجنبية	-
التعليق على الدراسات المرتبطة	٢ - ٥

٢ - الاطار النظري :

Modern Gymnastik

٢ - ١ التمرينات الفنية الحديثة :

أصبحت التربية الرياضية بفضل ما قد طرأ عليها من تطورات وتغيرات سواءً فسي الطريقة أو الوسيلة تتطلع الى الدراسات المتعددة والبحوث التي تتناول جوانب مختلفة للإنسان .

فلم تعد تتوقف على ما تقدم من مفاهيم وأتجاهات تنعكس على صحة الفرد وما يصاحبها من ترويج بل أصبحت مهمتها كذلك ترتبط بالعلوم الطبيعية والاجتماعية والانسانية وبالفرع المتعددة كسائر الفنون كالموسيقى والباليه والفولكلور .

ولعل هذا الاتصال بالمجالات الفنية المتعددة قد جعلها تصل الى رؤية شمولية متكاملة تلك الرؤية تتطلب التأزر والتعاون بين الموسيقى والباليه والفولكلور ليخرج لنا فرعاً جديداً من التمرينات الفنية الحديثة تلك التي تتميز بمميزات تجعلها منفردة من حيث الشكل ومن حيث الحركة والاداء .

وبطبيعته الحال فقد أدى ظهور هذا الفن الجديد الى الاهتمام بالتمرينات الفنية الحديثة ، وأصبحت الحاجة ماسة الى دراسة أبعاد هذه التمرينات من حيث الاسس التي تعتمد عليها ومحتواها والأطار الفكري الذي تسند اليه (٧ : ٣٧ - ٣٨) .

والتمرينات الفنية الحديثة تعتبر من أحدث الانشطة التنافسية التي أنتشرت في السنوات الأخيرة وقد أدخلت ضمن ألعاب الدورة الأولمبية التي أقيمت في ميونخ عام ١٩٧٢ ، وتتكون حركاتها من الارتباط الفني للتمرينات الاساسية الايقاعية وبعض الحركات الشبه أكروباتية والرقص والباليه مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر أصدق تعبير عن أنسياب الحركات وجمالها وتناسقها وقد أدخلت التمرينات الفنية الحديثة الى كليات التربية الرياضية للمعلمات عام (١٩٥٦) وتضمنت مناهج للتمرينات الفنية الحديثة ، وذلك بعد أن قامت مجموعة من أعضاء هيئات التدريس بالدراسة في البلاد المتقدمة في هذا

المجال وعلى أيدي أساتذته متخصصين في التمرينات الفنية الحديثة ، ويفضلهم طورت هذه المناهج حسب البيئة والمستوى المهارى للطلبات (٢ : ٢١) .

والتمرينات الفنية الحديثة مادة علمية أساسية من المواد المقررة في كليات التربية الرياضية على الفرق الأربعة ، ونظرا للأهمية القصوى لهذه المادة أجريت أبحاث كثيرة للارتقاء وسها وتناولت مواضيع مختلفة في هذا الصدد ، وسنتطرق في هذا البحث لجانب من هذه الجوانب وهو الوثبات .

٢ - ٢ الوثب : Jump

تعتبر الوثبات من الحركات الأساسية المكونة للجمل الحركية في التمرينات الفنية الحديثة ، كما أنها هامة أيضا في كثير من الأنشطة الرياضية الأخرى كالرقص والجمباز .

ويختلف الوثب في التمرينات عن الوثب في الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنه يتطلب توافر عنصر الرشاقة والتطبيق في الهواء لفترة مع الحركات الجمالية المصاحبة للذراعين وشكل الوثبة عموما ، وهناك أنواع متعددة من الوثبات تختلف عن بعضها البعض من حيث المرجحة ومن حيث وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء ، والهدف من هذه الوثبات في التمرينات الفنية الحديثة هو أظهار النواحي الجمالية وخاصة بالنسبة لوضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء ، وبالإضافة الى دقة اداء حركة الأرتقاء وحركة الهبوط المرنة مما يصل الى زيادة تقديرة لدرجة الاداء (٦ : ٢٥٧) .

وتشتمل مهارة الوثب على ثلاث مراحل أساسية وهي (الارتقاء - الطيران - الهبوط) ففي مرحلة الأرتقاء تشنى مفاصل القدم والركبة والفخذ ثم تمتد بسرعة حتى يستطيع الجسم بعد ذلك ترك الأرض ، وفي مرحلة الطيران يراعى محاولة أتخاذ الجسم للوضع الصحيح المناسب لنوع الوثبة وبصورة يغلب عليها الطابع الجمالى ، وفى مرحلة الهبوط يهبط الجسم عن طريق شنى مفاصل القدم والركبة والفخذ حتى يمكن الهبوط بصورة مرنة مع مراعاة عدم تصلب الكتفين والذراعين (٦ : ١٦٢) .

وتقسم (ليلى زهران) الوشبات الى الانواع التاليه :

أولا : الوشب البسيط : وينقسم الى :

- - الوشب بالقدمين فى المكان مع تغيير الأتجاه .
- - الوشب مع رفع الركبة أماما أو خلفا أو جانبا .
- - الوشب مع الأنزلاق أماما أو جانبا أو خلفا .
- - الوشب البسيط مع تبدل الخطوة أماما .

ثانيا : الوشب العالى :

- وقسم من حيث الأرتقاء والهبوط ومن حيث شكل الجسم أثناء الطيران .

- بالنسبة لشكل الأرتقاء والهبوط فيقسم الوشب الى الانواع التاليه :

١ - الأرتقاء بالقدمين والهبوط على القدمين :

(وشبة الغزاله الجانبية - وشبة السمكة - وشبة القرفصاء - وشبة الاقعاء

النجمة) .

٢ - الأرتقاء بقدم والهبوط على نفس القدم :

(وشبة المرجحة - وشبة لمس الكعب (كليك) - وشبة البريمة) .

٣ - الأرتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحد :

- - الوشب مع لمس الرأس خلفا بأحدى القدمين .
- - الوشب مع رفع الرجل جانبا .

٤ — الارتقاء بقدم والمهبوط على القدمين :

- مرجحة الرجل أماما عاليا ثم الوثب
- رفع الرجل جانبا ثم الوثب مع ثنى الجذع جانبا جهة الرجل المرفوعة

٥ — الارتقاء بقدم والمهبوط على القدم الأخرى :

مثال :

- وثبة المقص (أماما — جانبا)
 - وثبة الحصان الخلفية
 - وثبة الفجوة أو الوثبة المفتوحة
 - وثبة الغزالة أماما
 - وثبة الدوران
- (٨ : ٣٧١ — ٣٧٦)

ونستفيد من هذه النوعيات المختلفة للارتقاء والمهبوط في الحركة في تعليم اللاعبين الدقة في الاداء والربط للحركات المتتالية للوثبة

أما بالنسبة لشكل الجسم أثناء الطيران فهذا يساعد في تسمية الحركة المـؤداه (حسب ما يمثله شكل الجسم أثناء الطيران من أشكال مختلفة) (٨ : ٣٧١)

وأختارت الباحثة من هذه الوثبات ثلاثة فقط هي (الفجوة — النجمة — المقص الأمامي) حيث أنها مقرررة على الفرقة الثانية (عينة البحث) ، ولقد أتفق كثير من العلماء والخبراء في هذا المجال على أهمية بعض من الصفات البدنية الخاصة لهذه الوثبات ويمكن بتنمية هذه الصفات الارتقاء بالمستوى المهارى للوثبات

٢ - ٣ أهمية الصفات البدنية المختارة لمهارة الوثب :

تمثل الصفات البدنية المحور الفكري في جميع الانشطة الرياضية حيث أن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية بصفة عامة والتمرينات الفنية بصفة خاصة ولقد تعددت مكونات الصفات البدنية وتناولها الكثير من العلماء والباحثين حسب وجهات نظرهم وذلك نظرا للصلات الوثيقة التي تربط مكوناتها بعضها ببعض مما يجعلها مرتبطة الى حد كبير بالمهارات الحركية المختلفة للأنشطة الرياضية .

ولقد أقتصرت الباحثة في دراستها على الصفات البدنية الخاصة بالوثبات قيـد البحث وهم خمسة صفات حسب ترتيب أهمية كلا منهم للوثبات المختارة .

Musculer Power	١ - القدرة العضلية للرجلين
Musculer Strength	٢ - القوة العضلية للرجلين
Flexibility	٣ - المرونة لمفاصل الرجلين
Agility	٤ - الرشاقة
Balance	٥ - التوازن

وأختارت الباحثة هذه الصفات نظرا لأهميتها وتأثيرها الفعال في الارتفاع بمستوى أداء الوثبات المختارة بناءً على رأي الخبراء .

وتعتبر القدرة العضلية والقوة والمرونة والرشاقة والتوازن من الركائز التي يبنى عليها أكتساب وأتقان الاداء الصحيح للوثبات المختارة . فالقدرة العضلية من الصفات البدنية الهامة التي تجمع بين القوة والسرعة حيث لا تتطلب الوثبات أقصى قوة أو سرعة قصوى بل تتطلب قوة دفع بقدر معين بجانب سرعة معينة تخضع لمتطلبات الاداء ، وهو ما يتوافر في عنصر القدرة العضلية (١ : ٣٠) .

أما القوة العضلية فقد أجمع كثير من الخبراء في هذا المجال على أنها الأساس في الاداء البدني عامة كما انها من أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة والممارسة

الرياضية وفي هذا الخصوص يقول أوزوالين Osolin أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الأساسية في الممارسة الرياضية وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة (١٠ : ٢١١) .

من الآراء السابقة يتضح أن لعنصر القدرة العضلية والقوة العضلية للرجلين أهمية قصوى حيث أنه يؤثر بصورة مباشرة على أداء مختلف الوثبات المختارة قيد البحث ، حيث أن تنمية العنصرين السابقين له أكبر الأثر في تنمية الوثبات المختارة ويعطى أفضل النتائج في تحسين مستوى الأداء .

وتتميز المرونة بأنها من الصفات البدنية الهامة حيث أن تنمية هذه الصفة يتيح للاعب القدرة على أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت (٩ : ٢٤٩) .

وللمرونة تأثير واضح على أداء مختلف الحركات حيث أن الشخص ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من الشخص ذو المرونة الضعيفة أو المتوسطة ، وتوافر عنصر المرونة يساعد على الأداء الجيد لمختلف الحركات التي يؤديها الفرد وخاصة بالنسبة للوثبات المختارة ، حيث أن أداء (وثبة النجمة والفجوة والمقص) يحتاج الى توافر عنصر المرونة الخاصة بمفاصل الرجلين ، حيث أن أداء هذه الوثبات يؤدي بفتح الرجلين في الوضع المقاطع (المقص الامامي) أو الموازي للمحور العرض للجسم (النجمة) ، وبالتالي يجب توافر عنصر المرونة لأداء هذه الوثبات ، وتنمية المرونة أيضاً يساعد على تحسين مستوى الأداء عامة بالنسبة للتمرينات الغنية بالحدیثة .

وتعتبر الرشاقة من الصفات التي تجمع بين التوافق والدقة والسرعة وتغيير الاتجاه ، كلها صفات يفهم من مدلولها إتقان الأداء الحركي وأخراجه في صورة جيدة بما يلزم توافر العناصر الأساسية الحركية للوثبات التي تؤدي بسرعة وفي جميع الاتجاهات ومن خلال الرشاقة يكتسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات حيث أنها من أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدراً عالياً من التحكم بالإضافة الى سرعة وتكامل الأداء (٥ : ١٠) .

وعند أداء الوثبات المختارة يتطلب الاداء اشتراك الذراعان مع أداء الوثبات ففى مختلف صورها ويمكن أداء الوثبات أيضا مع تغيير الاتجاه وتغيير حركات الذراعان عنسد الاداء المتكرر لوثبه واحد ، وبالتالى يستلزم تنمية عنصر الرشاقة لانه بالطبع سيؤثر على تحسن فى مستوى الاداء للوثبات وكذلك تحسن مستوى الاداء عامة .

أما التوازن فيعنى أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم ففس الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية ، كما يتطلب التوازن القدرة على الاحساس بالمكان (١٠ : ٤١٥) .

وترجع أهمية التوازن بالنسبة للوثبات أنه عند ما تتطلب الحركة تغييرا مفاجئا أو عند ما يتغير وضع الجسم من وضع أتزانى الى وضع آخر فأن الطالبة تحتاج الى أستعادة توازنها لأستكمال أستمرارية الحركة أو لبدء حركة جديدة . كما يحتاج الوثب الى التوازن قبل وأثناء وبعد أتمام الحركة وهذا يتطلب مقدرة كبيرة للتحكم فى أوضاع الجسم والقدرة على الربط بين أجزائه المختلفة بجانب التناسق الحركى والاحساس الواضح بالمكان والاتجاهات .

٢ - ٤ الدراسات المرتبطة :

٢ - ٤ - ١ الدراسات العربية :

١ - أجرت " نجاح التهامى " (١٩٨٠) دراسة للتعرف على أثر تنمية الرشاقة والتوازن على رفع مستوى الاداء فى مهارتى الوثب والدوران فى الباليه ، وأشتملت العينة على (٩٠ طالبة) من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنسات بالقاهرة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبى بأعطاء برنامج تدريبى لتنمية الرشاقة والتوازن حيث تم تطبيق القياس القبلى والبعدى بعد تنفيذ البرنامج المقترح ، مستخدمة فى ذلك اختبار الجرى الأرتدادى من أختبارات اللياقة البدنية للشباب لقياس عنصر الرشاقة ، وأختارت وقفة اللقلق للتوازن الثابت ، وأختار باس المعدل لقياس التوازن الحركى كأدوات للقياس .

- توصلت الباحثة الى وجود فروق داله احصائيا فى متوسط الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى عنصر الرشاقة للمجموعة التجريبية •

كما وجدت فروق داله احصائيا فى متوسط الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى عنصر التوازن (الثابت - الحركى) لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى •

٢ - قامت ايمان عبدالعزیز (١٩٨٥) بوضع برنامج مقترح لتنمية مهارتى الوثب والدوران فى التعبير الحركى وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة وأشتملت العينة على (٢٢٩) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وأستخدمت المنهج التجريبى بأستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة •

تم تطبيق القياس القبلى والبعدى مع تطبيق البرنامج المقترح ووجد أن هناك فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى •

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين درجات المستوى فى الاداء لمهارتى الوثب والدوران والقدرة العضلية •

- وجدت فروق داله احصائيا بين متوسط درجات مستوى الاداء فى الوثب والسدوران لصالح المجموعة التجريبية •

٣ - كما قامت " رجاء على بلال " بدراسة للتعرف على أشركلا من قوة وقدرة عضلات الرجلين على مستوى الاداء لبعض الوثبات فى التمرينات الفنية الحد يثثة " وأستخدمت الباحثة المنهج المسحى فى هذا البحث وأشتملت عينة البحث على (٢٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ولقد قسمت العينة الى مجموعتين متفوقات وغير متفوقات •

- ولقد قامت بايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل مجموعة فى قوة وقدرة عضلات الرجلين على مستوى اداء وثبتي (النجمة - الفجوة) ثم قامت بدراسة

دلالة الفروق بينهما •

— تشير النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الى أن لصفى القوة والقدرة لعضلات الرجلين أثرها على مستوى أداء وثبتي النجمة والفجوة ، فهناك فروق داله احصائيا بين الطلبات المتفوقات وغير المتفوقات فى القوة القصوى والقدرة لعضلات الرجلين ومستوى الاداء فى وثبتي (النجمة — الفجوة) •

٢ — ٤ — ٢ الدراسات الأجنبية :

١ — قامت " دورثى مور " Dorothy Mohr (١٩٥٥) بدراسة " للتعرف على العلاقة بين القدرة على الوثب والرشاقة فى مهارة الكرة الطائرة " والتي أجريت على (١٠٢) طالبة من كلية ميرلاند باستخدام المنهج التجريبي وتم اعطائهن ٨ أسابيع تدريب على الكرة الطائرة •

— أوضحت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الطالبات فى اختبار مهارة الكرة الطائرة وبين درجاتهن فى اختبار الرشاقة والوثب العمودى •

— وكذلك وجود ارتباط معنوى ذو دلالة بين اختبار الرشاقة وبين درجاتهن فى مهارة الكرة الطائرة •

٢ — قام كوتس " Coutts (١٩٧٦)

بدراسة لمعرفة القدرة العضلية للرجلين للاعبات الفريق القومى الكندى للكرة الطائرة ، وأستخدم الباحث المنهج المسحى وقد تم قياس القدرة العضلية للرجلين بأختبار الوثب العمودى وأختبار مارجير لقياس القدرة العضلية اللاهوائية •

— كان من أعم نتائج البحث وجود علاقة ايجابية داله احصائيا بين القدرة العضلية للرجلين وأختبار الوثب العمودى لسارجنت •

٣ — قام " سيلفستر جاى " Silvester (١٩٧٦) بدراسة مقارنة بين تأثير برامج

الوثبات قيد البحث كما أنه تعرض لصفيتين من الصفات البدنية المختارة (الفجوة ،
النجمة) (القوة ، القدرة) بالرغم من اختلاف المنهج المستخدم ، أستفادات
الباحثة من هذا البحث بالرغم من اختلاف العينة والمنهج كفقده اختارت الباحثة
العينة ذات المستوى الضعيف والمتوسط نظرا لأنه قد يظهر عليهن تأثير تنمية
الصفات البدنية المختلفة وتنمية الوثبات أوضح مما لو كانت العينة طالبات متفوقات .

— كما أثبتت الدراسات المختلفة مثل دراسة (دورشى مور) Dóorthy Moher
بالإتفاق مع دراسة (نجاح التهامى) الى وجود علاقة بين القدرة العضلية والرشاقة

— أما دراسة (كوتس) Coutts فقد أتفقت معها الباحثة فى استخدام أختيار
الوثب العمودى لقياس القدرة العضلية ، وذلك لان نتائج البحث أظهرت وجود
علاقة ايجابية داله احصائيا بين القدرة العضلية للرجلين واختبار الوثب العمودى
لسارجنت .

— كما كانت دراسة (سلفستر جاى) Silvester حافظ للباحثة لاستخدام
الأثقال والمقاومات المتغيرة على قوة عضلات الرجلين كوحدة ضمن وحدات البرنامج
المقترح .

وفى ضوء ما سبق عرضه يمكن الإشارة الى أن الباحثة قد أستفادت مما سبق من
الدراسات السابقة فى أن بعض هذه الدراسات تعرض لعنصر أو عنصرين من الصفات
البدنية بينما تعرض البعض الآخر لأكثر من صفة أو عنصر مع اختلاف المناهج وطرق
القياس وتأثير ذلك على الوثب عامة والوثبات الخاصة مثل (النجمة — الفجوة) وفى
رأى الباحثة أنه لو أجمعت العناصر المؤثرة جميعها على تنمية هذه الوثبات قيد البحث
فى برنامج تدريبي واحد متنوع وشامل قد يكون لها الأثر الأكبر فى تنمية هذه الوثبات
وعلى الأرتفاع بمستوى الاداء عامة فى التمرينات الفنية الحديثة .