

الفصل الأول مشكلة البحث

أولا : المقدمة ومشكلة البحث .

ثانيا : هدف البحث .

ثالثا : فروض البحث .

رابعا: التعريفات الاجرائية .

أولا : المقدمة ومشكلة البحث :

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بحسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في افراده وتجيده طاقاتهم للوجهه الانشائية السليمة التي تسهم في تقدم البشرية وتعتبر الرياضة وسيلة من وسائل تقدم الامم ومراة صادقة لمستوي حضارتها ونهضتها .

وتذكر أدیل سعد شنودة (٢٠٠٣) أن الاهتمام بالطفولة هو المدخل الأساسي للتنمية الشاملة لأي مجتمع ، حيث تمثل مرحلة رياض الأطفال حجر الزاوية في اعداد الطفل لمواجهة التحديات في المستقبل، حيث تنمو قدراته وتنضج مواهبه ويكون قابلا للتأثير و التوجيه والتشكيل، كما ان الطفل يتمتع بطاقات حركية كامنة يصعب تطويعها دون اشراف وتوجيه، و يتميز بالنشاط الزائد و الحركة المستمرة و الرغبة في المعرفة و الاكتشاف بالإضافة الي انه يكتسب العادات والقيم و المعايير والاتجاهات العقلية والاجتماعية والجسمية المختلفة من خلال تواجده مع الوالدين واتصاله بالكبار الذين يعتنون به (٩ : ١١) .

وتشير هدي محمد الناشف (١٩٩٥) ان الاهداف التي يمكن أن يحققها الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة كثيرة وهامة وتؤثر في بنيانه كله ، ليس علي المستوي الحركي أو البدني فحسب بل علي مستوي سلوكه وشخصيته بكل أبعادها كما ينبغي الاستفادة من الاستعدادات الخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة وتوجيهها الوجهية السليمة (٦٤ : ١٣) .

وتعتبر مرحلة رياض الأطفال مرحلة التطور الحركي السريع حيث أن الطفل ابتداء من سن ثلاث سنوات يتعلم الحركات الأساسية حيث يوضح كل من قاسم المندلاوي وآخرون (٢٠٠١) ومفتي حماد (١٩٩٨) انه من الصعب علي طفل الروضة تأدية مهارات معقدة وعالية الكفاءة فالطفل يكتسب مهارات حركية أساسية مثل الزحف و المشي و السحب و التسلق و الصعود و الهبوط و الجري و الرمي و القفز و الوثب ، وعندما يتقدم في النمو يتعلم بالإضافة الي المهارات السابقة كيفية مسك الجسم المتحرك و الرمي علي الهدف (٤٤ : ٨٥) (٦١ : ١٨) .

فلاهتمام بمرحلة رياض الأطفال يأتي انطلاقا من الاعتراف بأهمية تعليم الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة حيث تري كلا من عواطف ابراهيم (٢٠٠١) هدي قناوي (١٩٩٨) وجرهام وآخرون (Graham et al (١٩٩٣) أن الاهتمام بمرحلة الروضة يضمن للطفل تطورا حقيقيا في قدراته البدنية و العقلية و الخلفية والجسمية و النفسية بحيث يمكنه أن ينمو بصورة سليمة ومتوازنة (٣٨ : ٥٠) (٦٥ : ٤٨) (٧٣) .

وقد تطورت النظرة لرياض الاطفال باعتبارها ضرورة حتمية وخبرة ضرورية لكل الأطفال . فالخبرات التي يحصل عليها الطفل داخل الروضة قد لا تتوفر وبنفس الكيفية داخل المنزل . وفي هذا الصدد فإن طفل هذه المرحلة يتمتع بطاقات حركية كامنة ومتفجرة يصعب كبتها بالنهي و الامر ، كما يصعب تطويعها دون اشراف وتوجيه يمزج بين اشباع رغبة الطفل في اللعب من ناحية ، وخصائص السلوكية و الاجتماعية و الطبيعية التي تصاحب نموه الجسماني في هذه المرحلة من ناحية أخرى .

وتشير كلا من عفاف عبد الكريم (١٩٩٥) وفاروق عثمان (٢٠٠١) أن الحركة هي احدي الدوافع الاساسية للانسان ، فعن طريقها يبدأ الطفل في التعرف علي العالم المحيط به ، وهذا الميل الطبيعي للحركة هو احدي طرق التعليم ، والتعليم من خلال الحركة ليس قاصرا علي تعلم الحركة فحسب بل هي الوسيلة التي من خلالها يتم تحقيق النمو السليم المتكامل للطفل من جميع الجوانب المعرفية والاجتماعية و الانفعالية (٣٦ : ٢٩) (٤٠ : ٦٥) .

* يشير الرقم الأول الي رقم المرجع بينما يشير الرقم الثاني الي رقم الصفحة

و يرى كلا من اسامة راتب و امين الخولى (١٩٩٤) ان اهم ما يميز به الطفل فى هذه المرحلة اعتماده الرئيسى على عضلات الجسم الكبيرة التى تستعمل فى المشى والجرى والقفز والتسلق والتعلق ولكن الحركات تبدو فى مراحلها الاولى غير متزنة و بدون توافق و بتاثير النضج والتدريب يبدأ الطفل تدريجيا بالسيطرة على حركاته من خلال الانشطة الحركية المنظمة وان فى سن الرابعة بتوثب الطفل نشاطا فهى فترة حافلة بالنمو ، و اذا بلغ الخامسة يكون قد تخطى اصعب درجة فى سلاله النمو و يكون موفور الصحة و يظهر التوافق و الانسجام بين اعضاء جسمه ، و عند بلوغه السادسة تقل مناعته و لياقته عما كان عليه فى الخامسة الا انه نشيط وكأنه يعتمد ان يوازن جسمه فى الفراغ فى كل الاوضاع و ان الطفل يكتسب القوة بمعدل اسرع من الطول و الوزن و كذلك تزداد سرعة رد الفعل بزيادة العمر و يصبح الطفل اكثر كفاءة و اقل قابلية للتغير و يزداد نمو المهارات الحركية لدى اطفال هذه المرحلة بسرعة ملحوظة فترى الطفل يحجل و يثب حيث يعمل جهازه الحركى كله فى توازن جيد الا انه فى الخامسة بالذات يقل فى توافق اداركه (١٥ : ١٠) .

و يوضح محمد ابراهيم شحاته (١٩٩٢) انه للوصول بالناشئات للمستويات العاليه لابد من تدريب اللاعبات فى سن مبكر حيث ان هذه المرحلة تعتبر من المراحل الهامة و الاساسية لانطلاقة الطفل حركيا خاصة بعد ان ثبت ان عظام الطفل فى هذه المرحلة تحتوى على كمية من الماء و المواد البروتينية بنسبة اكثر من الراشد لذا يجب الاهتمام بتدريب الطفل على رفع قامته اثناء سيره او جلوسه (٥٠ : ١٨،٥٦) .

كما تؤكد سعاد أحمد سعيد (٢٠٠٢) الي اهم العناصر للياقة البدنية والحركية الخاصة برياضة الجمباز الفني و التي تتناسب مع المرحلة السنية هي المرونة ، الرشاقة ، القوة المميزه بالسرعة ، الادراك الحس حركي و التوازن (٢٨ : ١٤) .

فالتوازن الجيد يلعب دورا هاما فى أنشطة الحياة اليومية ، ويرتبط معنويا بالعديد من الانشطة الرياضية ، ويمنع الفرد من السقوط ويساعد على الاحتفاظ بوضع متزن عند تنفيذ العديد من الواجبات ويتفق كثير من الباحثين ومنهم محمد حسن ومحمد نصر الدين (١٩٩٤) ومحمد صبحي (١٩٩٥) علي مدي اهمية عنصر التوازن عامة ، ويعتبر عنصرا أساسيا في حياة الرياضيين بصورة خاصة لما له من اهمية في أداء المهارات الرياضية المختلفة التي تؤدي في كثير من الأنشطة الرياضية ، وأن عنصر الاتزان اذا ما توافر لدي اللاعب بمقدار جيد فإنه يساهم في تحسين وترقية أداء العديد من المهارات في الأنشطة الرياضية و يتطلب عنصر الاتزان توافر القدرة علي الاحساس بالمكان و الأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بونه عصبيا وذهنيا وعضليا ، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل المؤثرة في التوازن والمحقة له كما أن التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي لهما دورا كبيرا في المحافظة علي توازن الجسم ، لذا فإن كثيرا من المهارات الحركية التي تؤدي على اجهزة الجمباز الاربعة تعتمد علي التوازن حيث أنه المكون الرئيسي في معظم المهارات بصفة عامة وفي اجهزة الجمباز الفني للأنسبات بصفة خاصة والذي يتمثل في حسان القفز ، العارضتان المختلفتان الارتفاع ، عارضة التوازن ، الحركات الأرضية . ولهذا يتطلب الأداء علي هذه الأجهزة قدرة اللاعب علي التحكم في الأجهزة العضوية الخاصة بالجسم للوصول الي الثبات والتوازن والاستقرار في الأداء (٥٤ : ٣٦٣) (٥٦ : ٤٢٩) .

ولقد أثبتت الكثير من الدراسات ان المرحلة السنية من ٤-٦ سنوات تعد من افضل المراحل السنية للتدريب على التوازن و تنمية مكونات هذه القدرة ، وتعد القدرة على التوازن الثابت والحركي من المتطلبات الحركية الهامة للاعبة الجمباز الفني و التي تساعد علي التحكم في وضع الجسم فى الهواء .

حيث يؤكد أبو العلا أحمد و محمد صبحي (١٩٩٧) أن التوازن يعد أحد العناصر الهامة المكونة للأداء الحركي ، فأى حركة او وضع يقوم به الفرد يحتاج إلي قدر معين من التوازن يتناسب مع كميتها ونوعيتها ، وإذا لم يتوفر هذا القدر غالبا ما يفقد الفرد قدرته علي الأداء السليم للعديد من الحركات والمهارات مهما كانت سهلة و بسيطة ، حيث أن المستوي المتوفر من نمو التوازن يتيح للفرد إمكانية سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع الأنشطة المختلفة ولاسيما الجمباز الفني ، كما تذكر ماجده ناجى عن ماتينوس (١٩٩٨) أن المستوي المتوفر من نمو التوازن يتيح للفرد إمكانية سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع التمرينات الرياضية وتأديتها بسهولة ويسر و علي أعلى مستوي ممكن من الأداء الفني ، ولا يمكن تحقيق أي نجاح في النشاط الممارس و الوصول إلي المستويات العالية دون نمو هذه الناحية الوظيفية للتوازن عند الفرد ، و القدرة على التوازن هي إحدى القدرات البدنية الضرورية والهامة جدا لنجاح وتنمية العديد من المهارات كما أنه ضروري للحركات الرياضية التي تتطلب تغييرا مفاجئا في الحركات (١ : ١) (٤٩ : ٢) .

كما يرى أحمد فؤاد عن هولستر (١٩٩٥) أن التوازن يعد ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تدريس أو تعليم أو تدريب أى مهارات حركية لكونه الأساس التي تقوم عليه هذه المهارات، كذلك يذكر كل من عبد المنعم ومحمد أبو نمره (١٩٩٥) على أن التوازن له أهميه كبيره فى المجال الرياضى حيث يعتبر عاملا أساسيا فى كثير من الأنشطة الرياضيه وخاصتا الجمباز الفنى والتمرينات ، بالإضافة الى المهارات الحركية التى تتطلب تغيرا مفاجئا فى الحركات بسرعه لتبدأ حركه جديده ، كما أن لكل نوع من الأنشطة الرياضيه يتطلب نوع خاص من التوازن (٢ : ٢٠) (٣٣ : ١٠٤) .

ويضيف جيل مكنت واخرون Jill mcnitt et al (٢٠٠٥) و ليلي محمد (١٩٩٦) علي أن لاعبة الجمباز فى احتياج مستمر متزايد الى وظائف التوازن بدرجه كبيره وذلك للتحكم فى تحديد وضع الجسم فى الهواء وعلاقته بالسرعه والدقه والتوقيت المناسب فى أداء المهارات الحركيه ، ويتطلب منها ضرورة الحفاظ على توازن الجسم ، حيث أن صعوبة التحكم فى الثبات ترجع الى محاولة السيطرة على الجسم فى الهواء من ارتفاعات مختلفه بعد اداء يتسم ببذل جهد متواصل (٣ : ٧٦) (٤٧ : ٢) .

كما ترى فائق عبد الحميد (١٩٩٣) أن لاعبة الجمباز لا تستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية على أجهزة الجمباز المختلفه في حالة افتقارها للياقة البدنية وخاصة عنصر التوازن والذي يصنف ضمن أهم هذه القدرات البدنية التي تؤثر على تماسك جسم اللاعبة وتجنبها من السقوط أو الاهتزاز ، وبالتالي يساعد على تحقيق الكفاية العضلية ، حيث أن الوقوع أو فقد الاتزان ثم استرجاعه يتسبب في خصومات كبيره من الدرجة الكلية للاعبه (٣٩ : ٢-٣) .

وقد اتفق كثير من العلماء والباحثين فى المجال الرياضى على أن هناك نوعين من التوازن هما التوازن الثابت (الاستاتيكي) Static Balance ، والتوازن الحركى (الديناميكي) Dynamic Balance حيث أن التوازن الثابت يعنى القدره على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينه ، بينما التوازن الحركى يعنى القدره على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء تحريك الجسم أو أحد أجزائه من نقطه الى أخرى ويظهر ذلك خلال اداء نشاط حركي معين . ويرى كل من ميلر Miller (١٩٩٨) ، باومجارنتر و جاكسون Baumgatner & Jackson (١٩٩٩) على أن كل من التوازن الثابت والتوازن الحركى ضروريا لانجاز الأداء الحركى الناجح حيث تتوقف كفاءة اللاعب على قدرته على استعادة توازنه عقب القيام بالأنشطة المختلفه (٧٨ : ٧٤) (٦٩ : ١٤) .

ومن حيث العوامل الحركية يذكر أحمد فؤاد (١٩٩٥) ان التوازن يرتبط عامليا ببعض القدرات الحركية ومنها المرونة ارتباطا عاليا و قدره (٨٤) ، كما أن تدريب المفاصل والأربطة والأوتار (تمرينات الاطاله والمرونة) يعمل على اكتساب ميكانيزم أدائي واسع عن طريق توسيع مدى حركات المفاصل وذلك باستخدام وحدات تمرينات المرونة والاطاله حيث يؤدي ذلك الى زياده فى قدرة الفرد على أداء تمرينات التوازن بكفاءه عاليه ، كما ارتبط بالقدرة على الرشاقة بمقدار (٧٨) ، و التوافق بمقدار (٧٤) ، ويشير أحمد محمد وعلى فهمي (١٩٩٦) أن التوازن يعد أحد مكونات قدرات التوافق الحركي حيث تتطلب الحركات سيطرة تامة على الأجهزة العضوية دون التعرض للسقوط ، ويتطلب أيضا القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات والحركة ، كما أنه يساعد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاهات الجسم ، وبالقوة العضلية بمقدار (٤٤) ، كما يرى محمد صبحي (١٩٩٥) أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضليه كما هو الحال فى اختبار الوقوف على اليدين أو اختبار توازن الأوضاع فهو يتم تحت التصرف الثابت أو الأيزوميترى للجهاز العصبى ليحدث تطابقا بين القوى الداخليه والخارجية ، وبالجد العضلى بمقدار (٧٤) (٩٨ : ٢) (٢٢٠ : ٧) (٥٦ : ٤٢٩) .

ومن العوامل الميكانيكية يرتبط التوازن ببعض العوامل الميكانيكية ومنها مركز الثقل فكلما زاد التوازن داخل قاعدة الارتكاز يكسب الجسم الاتزان نظرا لتعادل قوته مع شد الجاذبية الارضية فى خط مستقيم ، ويرتبط ايضا بحجم وشكل قاعدة الارتكاز فتزداد درجة اتزان الجسم كلما اتسعت مساحة قاعدة الارتكاز بنسبة معينة و لايتحقق التوازن الا اذا كان خط الثقل يقع داخل هذه المساحة فاذا خرج عنها او بقى على حافتها فان اى دفعة صغيرة تؤدي الى سقوط الجسم .

وتعد مرحلة الطفولة من افضل المراحل لاكتساب القدرات البدنية الخاصة ولاسيما التوازن وتنمية مهارات الجمباز الفنية البسيطة ولاسيما الحركات الارضية .

ومن خبرة الباحثة التدريبية ان هذه المرحلة تدخل ضمن لاعبات مدراس التوجيه الرياضي وهي المرحلة التي يتم الانتقاء فيها للاعبين الموهوبين في الجمناز الفني وفي حدود علم الباحثة ان هذه المرحلة غير موجود بها برامج مقننة لتحسين هذه القدرات الخاصة بالجمناز و اكتساب المهارات الفنية .

ومن خلال المسح الشامل للاعبات و المراجع المتخصصة وجدت الباحثة ان هناك افتقارا كبيرا لمثل هذه البرامج التي تحسن القدرات الخاصة بالجمناز و التي تؤثر بشكل ايجابي علي تنمية الطفل من مختلف الجوانب الحركية و المعرفية و الاجتماعية و الانفعالية كما ان برامج عناصر اللياقة البدنية الخاصة في مرحلة الطفولة ما قبل المدرسة ولا سيما التوازن في حاجة ماسة لتقنيها و الارتقاء بها لتطوير مهارات الجمناز الاساسية .

ثانيا : هدف البحث :

يهدف هذا البحث الي

التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتحسين التوازن علي اداء بعض مهارات الجمناز الفني الاساسية (الدرجة الامامية المكورة – الوقوف علي اليدين – القبة) للمرحلة السنية من (٤ - ٦) سنوات .

ثالثا : فروض البحث :

في ضوء ما تقدم من اهداف البحث تم استخلاص الفروض التالية :

- ١- توجد علاقة بين التوازن الثابت و الحركي ومستوي اداء المهارات قيد البحث.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في درجات التوازن الثابت و الحركي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في درجات الاداء للمهارات قيد البحث .
- ٤- ترتفع دلالة حجم تأثير البرنامج التدريبي في درجات التوازن الثابت و الحركي و الاداء للمهارات الفنية الاساسية.

رابعا: التعريفات الاجرائية :

- التوازن :

" هو القدرة علي ضبط اتجاه الجسم في الأوضاع الثابتة Statik ، و الأوضاع الحركية Dynamic وضيق وصغر وعدم ثبات قاعدة الارتكاز " .

- التوازن الثابت :

" قدره الفرد علي البقاء في وضع التوازن أي عدم خروج خط الجاذبية عن قاعدة إرتكاز الجسم مثل الوقوف علي قدم واحدة أو الوقوف علي أطراف أصابع القدمين " .

- التوازن الحركى :

" القدرة علي الإحتفاظ بتوازن الجسم أثناء تحريك الجسم أو أحد أجزائه من نقطة علي أخرى ويظهر ذلك خلال أداء نشاط حركة معين " .

- المرحلة السنية:

" هي مرحلة ما قبل المدرسة من سن ٤ - ٦ سنوات يتم فيها انتقاء الناشئات فى النوادي و مدارس التوجيه " .

المهارات الاساسية في الجمباز الفني :

" هي المهارات الاكروباتية التي تؤدي علي جهاز الحركات الارضية ويتم من خلالها المهارات المركبة (الدحرجات - الوقوف علي اليدين - القبة) "