

الفصل الأول

المقدمة

- أولا : المقدمة .
- ثانيا : مشكلة البحث .
- ثالثا : هدف البحث .
- رابعا : تساؤلات البحث.

أولاً : المقدمة

تعتبر المشاركة فى الأنشطة الرياضية من وسائل تقدم الأمم و مرآة صادقة تعكس حضارتها ونهضتها لما لها من تأثير على جميع جوانب الحياة لدى الإنسان، وتعد رياضة الجمباز من الرياضات المحببة للناس لما تتمتع به من إثارة وقوة وتشويق وجمال الأداء وتنوع المهارات وتنوع الأجهزة والأدوات .

ويشير محمد شحاته (١٩٨١ م) إلى أن الجمباز يساعد على إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنوية، بالإضافة إلى أن الجمباز مثل أى نشاط فردي آخر يزود الفرد بالمهارات التى تستمر معه ليمارسها فى المستقبل. (٢٥ : ٥،٤)

ويذكر إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٣م) ونبيلة خليفة وسهير لبيب وناريمان الخطيب (٢٠٠٣م) نقلاً عن الاتحاد الدولي للجمباز إلى أنه للجمباز سبعة فروع متنوعة وهى (الجمباز الفنى رجال - الجمباز الفنى أنسات - الجمباز الإيقاعى - الجمباز العام - الأكروبات - الأيروبيكس - الترامبولين).

(٢ : ٧) (٣٥ : ١٠٠)

ويعتبر الجمباز العام عمل جماعى يؤدي فى صورة عروض حيث يشير محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣م) نقلاً عن الاتحاد الدولي للجمباز إلى أن الجمباز العام إما عروض كبيرة العدد وتقدم غالباً فى الملاعب المفتوحة، أو عروض قليلة العدد وتقدم فى الصالات أو المسارح.

(٢٦ : ٨٥)

وتوضح لجنة الجمباز العام بالاتحاد المصرى للجمباز أن عروض الجمباز العام تشمل تمرينات حرة وتمرينات بالأدوات وتمرينات على الأجهزة، كما تحتوى على تمرينات إيقاعية راقصة ، ومهارات للجمباز الفنى الأرضى أو على الأجهزة .

(١٢ : ٢)

ويشير ديف موسكوفيتز Dave-Moskovitiz (١٩٩٦م) إلى أنه يمكن ممارسة الجمباز العام بالنسبة للرجال أو السيدات أو الاثنين معا ولجميع المراحل السنوية ، كما يرى دين كابيلوتى Dean Capelotte (١٩٩٧م) أنه يمكن اشتراك الأباء و الأمهات مع أبنائهم فى عروض الجمباز العام.

(٣٨)(٣٩)

ويرى إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٣م) أن أنشطة رياضة الجمباز تحثل مكاناً هاماً فى برامج التربية الرياضية على جميع المستويات فى مراحل التعليم المختلفة حيث يعتمد على التوافق والمهارة ، وهو النشاط الأساسى فى تنمية وتطوير اللياقة البدنية، كما ينمى كثيراً من الصفات العقلية والسمات الشخصية وكفاءة وحيوية أجهزة الجسم. (٣ : ١٧، ١٨، ١٩)

ثانياً : مشكلة البحث

لما كان الجمباز الفنى كفرع من فروع الجمباز هو المقرر دراسياً فى مراحل التعليم الأساسية وما يشتمل عليه من مهارات تشكل صعوبة كبيرة فى تعلمها وإكتسابها، مع عدم توافر عوامل الأمن والسلامة بسبب قلة الإمكانيات، بالإضافة إلى قصور فى مستوى اللياقة البدنية للطلاب لكثير من العوامل البيئية والوراثية و كذلك الشعور بالخوف ، ما قد يؤدى إلى حدوث بعض الإصابات كما يشكل تعليم مهارات الجمباز الفنى صعوبة كبيرة على مدرسى التربية الرياضية نظراً لضيق وقت الحصة وقلة الإمكانيات بالإضافة إلى ارتفاع ثمن الأجهزة ما قد يؤدى إلى الشعور بالملل وتفضيل الطلاب للألعاب الجماعية .

ويشير كل من إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م)، ومسعد على محمود وعمرو حسن بدران (٢٠٠٣م) إلى أن الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص قد قسم مكونات اللياقة البدنية إلى جزئين رئيسيين الأول يرتبط بالصحة (Health related physical fitness) كالتحمل الدورى التنفسى والقوة والتحمل العضلى والمرونة والتكوين (التركيب) الجسمى، والثانى يرتبط بالأداء المهارى (Skill related physical fitness) كالرشاقة والإتزان والتوافق والقدرة والسرعة وزمن رد الفعل. (١ : ٢٠١) (٣٢ : ١٠٦)

ولما كانت التنمية البدنية والصحية للطلاب وإكسابهم اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية الرياضية المدرسية حيث أشار كل من عدنان درويش جلون وآخرون (١٩٩٤م) و عفاف عبد الكريم (١٩٩٥م) ومحسن محمد حمص (١٩٩٧م) ، ما دعى الباحث إلى البحث عن تأثير أبسط أشكال عروض الجمباز العام وهو عرض تمرينات ومهارات حرة بدون استخدام أى أدوات أو أجهزة يتم تدريسه للطلاب كمقرر دراسى فى صورة برنامج تعليمى ومعرفة تأثيره على بعض مكونات اللياقة البدنية وهى المكونات المرتبطة بالصحة حيث أن الصحة

من أهم أهداف الجمباز العام، ومن ثم يمكن تطبيقه في المدارس كمقرر دراسي بالإضافة الى باقى المقررات .
(٢٠ : ٢١) (٢١ : ٤٧) (٢٤ : ١٣)

ومع بدء انتشار الجمباز العام فى أندية مصر وبطولاته الموسمية على مستوى الجمهورية ، ما حذا بالباحث فى البحث عن إمكانية تطبيق هذا النوع من أنواع الجمباز كمقرر دراسي رسمى لما يتمتع به من عمل جماعى يتوافر فيه عنصر التشويق والأمن والسلامة مع قلة الامكانيات ، فيمكن تصميم عروضه بشكل يناسب الامكانيات المتاحة فى أى مدرسة باستخدام أدوات أو أجهزة او عدم استخدامها ، كما أنه يمكن استخدام مهارات الجمباز الفنى التى يستطيع الطلاب تعلمها فى ظل مستوى لياقتهم البدنية و الإمكانيات المتاحة.

ثالثا : أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية (التحمل الدورى التنفسى - التحمل العضلى - القوة العضلية - القدرة العضلية - المرونة - التكوين الجسمى) لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية وذلك من خلال:
- تصميم برنامج للجمباز العام .

- التعرف على تأثير برنامج الجمباز العام المقترح على مكونات اللياقة البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية.

- التعرف على الفروق الناتجة عن تأثير البرنامج المقترح بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

رابعا : تساؤلات البحث

- ما مدى دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية؟

- ما مدى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات اللياقة البدنية قيد البحث ؟