

الفصل الأول

- المقدمة

- مشكلة البحث وأهميته

- هدف البحث

- فروض البحث

- مصطلحات البحث

- المقدمة:

تواجه العملية التعليمية بما فيها من تحديات العصر كثير من المشكلات التي أصبحت محور الدراسة فى مجال التعليم، فالبحث العلمى هو أداة المجتمع لحل مشاكله، وقد تختلف استراتيجيات الأنظمة التعليمية فى مواجهة تلك المشكلات طبقاً لاختلاف الواقع التعليمى فى دول العالم، ولا يمكن لأى من هذه الأنظمة التعليمية أن تتغلب على مشكلاتها دون العمل على تجديد ذاتها وإيجاد نظام عصرى للتعليم، جديد فى أهدافه ومحتواه وأساليبه ووسائله بما يمكن إخضاع كافة العوامل المؤثرة فى العملية التعليمية، ومختلف القدرات الذاتية للمتعلم، وكافة الوسائل المعينة على التعليم لصالح العملية التعليمية حتى يؤتى التعليم ثماره المنشود.

ولقد خطت التربية البدنية والرياضة خطوات واسعة نحو التقدم والرقى مستندة فى ذلك على نتائج بحوث التربية البدنية والرياضة والتي ساهمت فى الارتفاع بالمستوى البدنى والمستوى المهارى لمختلف الأنشطة الرياضية.

والتربية الرياضية تلعب دوراً هاماً وأساسياً فى حياة الشعوب حتى أصبحت من أهم المؤشرات التى تدل على تقدم وتطور أى بلد من البلدان، لذا كان لزاماً علينا إتباع الأسلوب العلمى كأساس لمزيد من التقدم والتطور فى التربية الرياضية بصفة عامة ورياضة الهوكى بصفة خاصة.

وتعتبر رياضة الهوكى من الأنشطة الرياضية التى تختلف عن غيرها من الأنشطة الرياضية الجماعية الأخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية نظراً لوجود عامل مشترك بين اللاعب والكرة وهو المضرب. (٤٧ : ٣٤)

وتعد المهارات الحركية فى رياضة الهوكى جوهر الأداء وتستخدم هذه المهارات سواء فى التميرير أو لتغيير اتجاه اللعب أو المراوغة أو لاكتساب مساحة من أرض الملعب لمهاجمة الفريق المنافس أو للتصويب على المرمى.

ويرى محمد الشحات ٢٠٠٦ م أن معظم الألعاب الجماعية تعتمد على الكرة فى أدائها، أما المهارات الحركية فى رياضة الهوكى فتعتمد بالإضافة إلى الكرة على استخدام عصا الهوكى فى ممارستها، حيث يتطلب الوصول للاعب إلى المستوى الرياضى العالى إتقان المهارات الحركية فى رياضة الهوكى والتعرف على مبادئ كل مهارة. (٤٦ : ١٣)

ويشير **صبحى حسنين ٢٠٠١ م** أن أهمية التوافق الحركى تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد، وخاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل فى أكثر من اتجاه فى نفس الوقت فالتوافق الحركى هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات فى قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء. (٤٤ : ٤٥)

ويذكر **عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ م** أن التوافق يعتمد على دقة الترابط والتكامل للجهازين العضلى والعصبى لتحقيق الأداء الأمثل وتظهر أهميته فى المهارات التى تتطلب تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى أكثر من اتجاه فى وقت واحد. (٢٧ : ١٨٦)

ويرى **صبحى حسنين ٢٠٠١ م** أن تنمية التوافق الحركى، يعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية، والتوافق الحركى الجيد يتطلب الرشاقة والسرعة والدقة والمرونة. (٤٤ : ٤٠٩)

ويتفق كل من **هوكى Hokey ١٩٨٢ م سينجر Singer ١٩٨٢ م** على أن التوافق الحركى من القدرات المركبة التى ترتبط بالعديد من العوامل اللازمة والضرورية لجميع الأنشطة الرياضية حيث يساعد توافرها على أداء أحسن ونتائج أفضل. (٦٤ : ١٩٤) (٧٠ : ٦٥)

وللتوافق الحركى أنواع فهناك التوافق العام الذى يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشى والجري والتسلق وهناك التوافق الخاص الذى يتمشى مع طبيعة النشاط المعين، ففي رياضة الهوكى يكون التوافق الخاص بين المضرب والكرة ونقطة محددة بالمرمى مع المتابعة بالنظر. (٤٤ : ٤٠٧)

ويعتمد التوافق الحركى على بعض المكونات الأساسية تشمل المرونة والسرعة والدقة والرشاقة ، ولكى يتحقق مستوى عالى من التوافق يجب رفع مستوى هذه المكونات. (١ : ٢١٢)

ونظراً لأهمية التوافق الحركى كعامل هام ومؤثر فى الأداء الحركى لمعظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الهوكى بصفة خاصة لذا فإن وصول الفرد لمستوى عالى من المهارة فى رياضة الهوكى يتطلب أن يكون لديه درجة متقدمة من التوافق الحركى حيث ينعكس ذلك على سرعة ودقة الأداء والرشاقة المطلوبة لتنفيذ المهارات المختلفة بأقل الأخطاء وكذا الاقتصاد فى الجهد.

وتعتبر المهارات الأساسية في رياضة الهوكي هي العمود الفقري لها، ولكي يتعلم الطلاب تلك المهارات وينتقنوا أدائها بصورة جيدة يجب أن يتمتعوا بمستوى عالي من التوافق الحركي. (٥٧ : ٢٥)

- مشكلة البحث وأهميته:

تعتبر رياضة الهوكي من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تركز عملية إكتساب مهاراتها تنمية وتحسين التوافق الحركي ونتيجة للتطورات العملية في مجال التعلم الحركي ظهرت وسائل عديدة لتدعيم عملية التعلم وأحد هذه الوسائل هو الوصول بالمتعلم إلى إتقان المهارات الحركية في أقل زمن ممكن والتي منها التوافق الحركي وذلك بهدف تنمية وتطوير سرعة ودقة وانسيابية الأداء الحركي مما ينعكس على مستوى أداء المهارات.

ويشير على سلامة ١٩٨٦م إلى أهمية التوافق الحركي في رياضة الهوكي بين العين والعصا والكرة في العديد من المهارات الحركية فعند أداء مهارة كالتصويب أو المحاورة أو الاستقبال أو الجري بالكرة يتطلب نجاح الأداء هنا توافر مستوى عالي من التوافق الحركي حتى يتمكن المتعلم التحكم في أدائه للمهارات لتحقيق هدفها. (٢٨ : ١٣)

كما يذكر محمد الشحات ١٩٩٢م أن رياضة الهوكي تحتاج إلى مستوى عالي من التوافق الحركي نظراً لأهميته للعبة حيث أنها من الألعاب التي تتطلب من المتعلم القدرة على المزج بين العديد من المهارات المختلفة على أن يتم تركيب المهارات بالانسيابية وحسن الأداء وتوفير الجهد المبذول، وهذا التوافق يظهر في توافق الأطراف العليا مع حركات الأطراف السفلى وكل منهما مع العينين. (٥٠ : ١٢)

ومن خلال خبرة الباحث العملية لكونه معاون في عملية تدريس المحاضرات العملية بالكلية لاحظ أن عملية تعليم الطلاب المهارات الأساسية تحتاج إلى كثير من الوقت والجهد لاصلاح الأخطاء، فبالرغم من قيام المعلم بالشرح اللفظي للمهارات وكذا قيامه بتقديم التغذية الراجعة لاصلاح الأخطاء باستمرار، إلا أن أداء الطلاب يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في تنفيذ المهارة وكذا عدم الإقتصاد في زمن التعلم وكثرة الأخطاء الحركية مما يشير إلى ضعف وقصور في مستوى التوافق الحركي، كما لاحظ الباحث أيضاً الإهتمام بتنمية المهارات الحركية بشكل منفرد والقصور في تنمية الأداءات

الحركية المركبة مما قد يؤثر سلباً على مستوى الأداء المهارى حيث أن تنمية الأداءات الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للمتعلمين وقد يكون لتنميتها المردود الإيجابي على تحسن الجانب المهارى والبدنى الخاص وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منظم متدرج الصعوبة.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م إلى أن التوافق الحركى هو الأداء الحركى السليم الذى يتسم بالسرعة والدقة والرشاقة مع الاقتصاد فى الجهد وقلة الأخطاء الحركية. وهذا يلاحظ بمجرد النظر بالعين المجردة لملاحظة الأداء الحركى للاعبى المستويات العليا مقارنة بغيرهم من المبتدئين، حيث يتميز الأداء التوافقى بسهولة الحركة وقلة الأخطاء الحركية مع الإقتصاد فى الجهد وزيادة العائد من الحركة، بينما على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة وكثرة الأخطاء الحركية، ويضيف أيضاً أنه كلما انخفضت دقة تنفيذ الأداء الحركى دل ذلك على انخفاض مستوى التوافق الحركى. (١: ٢٠٥)

ويتفق كل من أشرف بسيم ٢٠٠٠م، ليو lu,d,j ٢٠٠٠م، عمرو مصطفى ١٩٩٨م، ومها عبده ١٩٩٤م على أن التوافق الحركى من أهم العوامل التى تلعب دوراً هاماً فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى. (٦) ، (٦٥) ، (٣٣) ، (٥٤)

ومن هنا جاءت فكرة البحث وهي محاولة لتصميم برنامج لتنمية التوافق الحركى باعتباره من الصفات البدنية الهامة التى تتطلبها رياضة الهوكى والتعرف على تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى.

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية مكونات التوافق الحركى على مستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية و ذلك من خلال:

١. تصميم برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركى على مستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٢. التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى مكونات التوافق الحركى ومستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٣. التعرف على نسبة التحسن الحادث في مكونات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

- فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مكونات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مكونات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي.
٤. يوجد فرق في معدل نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات التوافق الحركي ومستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لصالح المجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث

- البرنامج program

هو مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه من (متعلم معلم - طرق تدريس - الامكانات - الزمن - تكنولوجيا التعليم - المحتوى - التقويم) (٣ : ١٢)

- التوافق الحركي Motor Co-ordination

هو الأداء الحركي السليم الذي يتسم بالسرعة والدقة والرشاقة مع الاقتصاد في الجهد وقلّة

الأخطاء. (١ : ٢٠٥)

- مستوى الأداء المهارى Technical performance level

هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان الأداء الحركى على أن يؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الرياضى لتحقيق النتائج مع الاقتصاد فى الجهد. (٢٧ : ٢٢٠)

- الأداء المهارى المركب Compound technical performance

عبارة عن مجموعة من الأداءات المركبة المترابطة يؤثر كل منها فى الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركى محدد . (٨ : ٧٧)