

الفصل الأول

0 / 1 المقدمة ومشكلة البحث

1 / 1 المقدمة ومشكلة البحث.

2 / 1 أهمية البحث.

3 / 1 هدف البحث.

4 / 1 فروض البحث.

5 / 1 مصطلحات البحث.

0 / 1 مقدمة ومشكلته البحث:

1/1 مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم فى عصرنا الحالى تطوراً ملحوظاً فى مختلف الحياة حيث خضعت معظم الظواهر للبحث العلمى للوصول إلى حياة أفضل عن طريق التعرف على الطاقات البشرية العديدة والتوصل إلى أحدث الوسائل والأجهزة لإنجاز الأعمال المختلفة .

ونتيجة للتقدم العلمى الذى اجتاح مختلف مجالات الحياة فقد حظى النشاط الرياضى بنصيب كبير من التقديم والتطور حتى أصبحت بطولات العالم والدورات الأولمبية مسرحاً يستعرض فيه الإبطال والرياضيين براعتهم بإظهار ما توصلوا إليه من ابتكارات جديدة من فنون الأداء والإبداع الحركى.

يذكر " وجيه محجوب ، نزار مجيد الطالب " (1982) أنه فى نطاق الاهتمام بدراسة المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة اختلفت طبيعة الدراسات فالبعض تناول الأسس الميكانيكية لها والبعض الآخر أهتم بالميكانيزمات الحيوية البيولوجية ، منهم من اهتم بدراسة النواحي النفسية ، وهذا فى محاولة التعرف والتحقق من أهم العوامل المؤثرة فى الأداء سواء من النواحي الداخلية أو الخارجية ومدى ارتباطها بعضها البعض للوصول إلى أفضل النتائج التى يمكن من خلالها ترشيد عملية التعلم والتدريب وتحسين الأداء الحركى للارتقاء بمستوى الإنجاز . (60 : 15)

يذكر " أحمد الهادى يوسف " (1992) أن رياضة الجىمباز من الأنشطة التى تطورت تطوراً كبيراً فى الآونة الأخيرة على مستوى العالم وبصورة سريعة حيث فاجأتنا بطولات العالم والدورات الأولمبية بنوعية مبتكرة ومتنوعة من المهارات الحركية ذات الصعوبات العالية نتيجة لخضوعها للبحث العلمى وما يستخدم من أساليب علمية دقيقة وموضوعية فى عمليات التدريب . (1 : 12)

وتشير "تعمات عبد الرحمن " (2000) أن رياضة الجىمباز من أهم الرياضات التى تساعد على إيجاد التوازن فى النمو وتنظيم العلاقة بين وظائف أجهزة الجسم ، ومن هذا المنطلق نالت رياضة الجىمباز اهتمامات كبيرة ظهرت بوضوح على مستوى العالم حيث تقدم مستوى الأداء الفنى لحركات الجىمباز على أجهزة الجىمباز بوضوح فى الأداء المهارى والذى اعتمد دون شك على الجهد العلمى الشاق الذى يجب أن يتواكب مع ابتكار وسائل التدريب المختلفة والأجهزة المساعدة التى تتمشى مع التطور المذهل السريع فى هذه الرياضة . (57 : 54)

ورياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التى حظيت بتطور سريع فى السنوات الأخيرة مما أدى إلى زيادة صعوبة الحركات فى المستويات العليا ، ويتميز كل جهاز من أجهزة الجمباز بخصائص مختلفة من حيث طبيعة الجهاز وبالتالي نوعية الحركات التى تؤدى عليه.

يذكر " محمد الشامى " (2003) بأن الجمباز أصبح أكثر شمولاً بأنشطة المتعددة وبأدواته وأجهزته المتنوعة مما يستدعى القول بأن الجمباز يعنى ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها نشاط فردي أو زوجي أو جماعي وتحت مظلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد . (36 : 11 ، 12)

ويؤكد " أمين الخولى " (1995) على ضرورة الاهتمام برياضة الجمباز فى سن الطفولة المبكرة وتوفير إعداد للناشئ كي يتمكن من الوصول للبطولات العالمية فقاعدة التدريب هى للناشئين . (9 : 32)

ويعتبر جهاز عارضة التوازن أحد الأجهزة الأربعة للجمباز الفنى للنساء والمميز بأبعاده الهندسية والتى يتطلب الأداء عليه صفات بدنية خاصة .

ومن خلال تحليل الاتحاد المصرى للجمباز لنتائج لاعبات الفريق القومى المصرى للجمباز المشاركات فى البطولات العربية والأفريقية نجد أن هناك انخفاضاً ملحوظاً فى مستوى أداء اللاعبات على جهاز عارضة التوازن عن باقى الأجهزة الأخرى .

ومن هنا رأت الباحثة أنه يعتبر الاحتفاظ بالاتزان مطلب أساسى على جهاز عارضة التوازن خلال الأداء بصفة عامة وبعد نهاية الحركة قبل وأثناء لحظة الهبوط أمر بالغ الأهمية ، حيث يؤثر تأثيراً ملحوظاً على الجزئ الأخير من الحركة .

يعرف محمد صبحى حساتين نقلاً عن " جونسون ونيلسون " (1995) بأن الاتزان المصاحب لحركة الجسم بكونه القدرة على الاحتفاظ بالاتزان أثناء الحركة . (43:46)

الحركات الرياضية تتطلب تغيرات فى أوضاع الجسم سواء على الأرض أو فى الهواء أو على الأجهزة وتستلزم درجة عالية من الانسياب الحركى والإحساس المكاني والزمنى بالإضافة إلى التوافق العصبى العضلى.

ويعتبر التوازن الحركى هو أحد المكونات الهامة للأداء الحركى ، ولقد أشارت نتائج دراسة " أميرة مطر " (1990م) ، إلى وجود ارتباط قوى بين مستويات الأداء والتوازن الحركى . (8 : 15) .

كما ذكرت " سهير الجندى " (1995م) أن تنمية عنصر التوازن يساعد الفرد على إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع الحركات الرياضية وأدائها بأعلى مستوى ممكن . (19 : 45)

ولأنه رياضة الجُمباز لها خصائص تميزها عن باقى الأنشطة الرياضية الأخرى وذلك لأنها لا تؤدى على جهاز واحد فحسب ولكنها تؤدى على أربعة أجهزة وهى (حصان القفز ، جهاز الحركات الأرضية ، جهاز عارضة التوازن ، جهاز المتوازي) وكل من هذه الأجهزة له طابع خاص فى الأداء والذى يتميز عن باقى الأجهزة الأخرى .

ومن هنا قد لاحظت الباحثة ظاهرة عدم تحسن التحكم فى المهارات الحركية بين اللاعبات وبخاصة على جهاز عارضة التوازن ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة " محمد العربى " (1987م) أن أقل نسبة فى الثبات كانت على جهاز عارضة التوازن (42 : 16)

كما يؤكد أمين الخولى (1995م) إن الهبوط على جهاز عارضة التوازن هو آخر انطباع تتركه اللاعب على لجنة المحكمات حيث أنه أحد الإبعاد الهامة المؤثرة فى تقييم الأداء . (9 : 32)

وهذا يعرض اللاعب للخصم حيث تنص المادة (28) من قانون التحكيم الدولى للجُمباز على أن النهاية على الأجهزة والحركات الأرضية يجب أن تكون بالوقوف على القدمين معاً ، وتشير المادة (32) إلى الخصم حتى (0.3) من الدرجة إذا قامت اللاعب بخطوة أو عدة خطوات أو وثبات بعد النهاية إلى الخصم (0.1 - 0.8) من الدرجة فى حالة الارتكاز باليدين أو بيده واحدة على الأرض أو الجلوس أو أية سقطات أخرى . (5 : 30 - 33)

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة للجُمباز ومدربه فريق الجُمباز فنى بنات تحت (8) سنوات ، أن جهاز عارضة التوازن من أكثر الأجهزة احتياجاً لتطوير النهايات الحركية والذى ظهر واضحاً من خلال تحليل نتائج البطولة العربية التى أقيمت بإستاد مدينة

نصر بالقاهرة فى شهر (نوفمبر 2007) أن جهاز عارضة التوازن من أصعب الأجهزة التى تحتاج فى النهايات الحركية الى تحسين المهارات الحركية.

وذلك لأن صغر قاعدة ارتكاز للاعبة على عارضة التوازن يحتاج إلى درجة عالية جداً من الاتزان الثابت الحركى وتكنيك على فى أداء نهاية الجملة الحركية وذلك مما أثار الباحثة للبدء فى محاولة لحل هذه المشكلة منذ بدايتها لذلك تقوم الباحثة ببناء تمرينات نوعية للاعبات تحت (8) سنوات لتحسين المهارة الحركية لنهاية الجملة الحركية من على جهاز عارضة التوازن .

وتعتبر مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة هى إحدى المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن حيث يذكر " كرلوس وإريك Corlose & Yrick " (1969) أن مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة هى من إحدى المهارات التى تحتاج للعمل على جهاز عارضة التوازن وكثيراً من الحركات تشتق من تلك المهارة كما يجب أن تميز هذه المهارة عن باقى المهارات خاصة عند اللاعبين تحت (8) سنوات وعلى الرغم من أهمية المهارة عدم توافر المعلومات الكافية عن التركيب البنائى والتشريحي فى المراحل المختلفة للمهارة وهو ما دفعها لدراستها من خلال التحليل التشريحي الكيفى لمراحل الأداء حتى يمكن إعداد وتخطيط برامج التدريب فى وضوء ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة . (66 : 46)

وترى الباحثة أننا فى حاجة إلى إجراء دراسة متعمقة لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كأحد مهارات الجمباز التى تؤدى على معظم أجهزة الجمباز بهدف محاولة للمساهمة فى عملية تعليم وتطوير المهارة وذلك عن طريق التعرف على التحليل التشريحي الكيفى للخواص التشريحية والميكانيكية للاعبة خلال مراحل أداء المهارة ، لتحديد العمل العضلى - الحركى لبعض عضلات الجسم الأساسية (للطرف السفلى - للطرف العلوى) المساهمة فى أداء ونوع الانقباض العضلى بها والعلاقة بين النواحي الميكانيكية والتشريحية وذلك للحصول على رؤيا أفضل من أجل تحسين الأداء وبالتالي تطوير إستراتيجية المدربين وتوجيهها وتجنب حدوث الإصابات .

هناك العديد من المدربين الذين يستخدمون الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على تطوير الصفات البدنية المختلفة إلى جانب الاعتماد على استخدام الأجهزة المساعدة في تنمية هذه الصفات كطريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر والتدريب الفئري بنوعية والتدريب التكرارى وأسلوب التدريب الدائرى ومن خلال خبرة الباحثة كمدربة للجىماز الفنى للمرحلة السنية تحت (8) سنوات وجدت مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة من المهارات التي تحتاج إلى قدر عالى من التوازن الحركى والقوة الانفجارية لتحسينها ولزيادة التحكم الحركى فى أثناء مرحلة الطيران والتكور وتطويرها لبناء عملية الأداء بشكل سليم وذلك من خلال تدريبات نوعية بدنية ومهارية كأساس لإتقان المهارات بحيث تكون هذه التدريبات مشابهة فى المسار الحركى وفى المسار الزمن واستخدام القوة الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة ومن خلال ملاحظة الباحثة ومتابعة البطولات المحلية بجمهورية مصر العربية ونتائجها المدونة بالاتحاد المصرى للجىماز من خلال الفترة 2002 إلى 2007م هبوط وانخفاض فى مستوى أداء النهايات الحركية على جهاز عارضة التوازن مما أدى إلى انخفاض مستوى الدرجات لناشئات الجىماز تحت (8) سنوات بالمقارنة بمستوى الأداء والدرجات على الأجهزة الأخرى وهذا على مستوى المحلى أما على المستوى العربى والأفريقى والدولى فلم تحصل مصر على ميداليات ذهبية على جهاز عارضة التوازن بنسبة كبيرة .

وترجع الباحثة عدم ارتفاع مستوى ناشئ الجىماز فى البطولات المحلية لصعوبة الأداء على الجهاز ، ومن حيث التكوين الهندسى للجهاز وطبيعة الأداء عليه ، ورأت الباحثة أنه قد يكون القصور فى الأداء راجع لعدم اهتمام المدربين بتنمية قوة عضلات الرجلين التي تعتبر هى الاعتماد الأكبر على الجهاز عارضة التوازن وخاصة عند أداء مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة ومن خلال استخدام التدريبات النوعية البدنية والمهارية لجميع مراحل الأداء المهارى وهذا مما دفع الباحثة إلى تحسين مستوى نهايات الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن واختيار الاجباريات المطبقة من قبل الاتحاد المصرى للجىماز لموسم 2006/2007م كوسيلة لأداء نهايات الاجباريات المختارة لناشئات تحت (8) سنوات على جهاز عارضة التوازن حيث أنه غير مسموح باى توقف للاعب أثناء أداء الجملة الحركية ومن خلال ما سبق اتجهت الباحثة إلى استخدام التدريبات النوعية والأجهزة المساعدة فى عملية التدريب الخاص بالناشئات وذلك بغرض تحسين نهايات الجملة الحركية من على عارضة التوازن للاجباريات تحت (8) سنوات .

3/1 هدف البحث :

التعرف على فعالية التدريبات النوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجمباز من على عارضة التوازن وذلك من خلال :

- (1) تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية .
- (2) تأثير برنامج المتغيرات البدنية المقترح على مستوى الأداء المهارى .

4/1 فروض البحث :

- (1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى - البعدى) فى المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية من على عارضة التوازن لصالح القياس البعدى .
- (2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى - البعدى) فى مستوى الأداء المهارى الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية من على عارضة التوازن لصالح القياس البعدى .

5/1 مصطلحات البحث :

1/5/1 التمرينات النوعية :

هى تلك التمرينات التى يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمنى لها خلال أداء المهارة . (73: 138)

2/5/1 الأجهزة المساعدة :

هى تلك الأجهزة التى تصنع بشكل هندسى بتشابه مع الأجهزة الأساسية مع إضافة أو حذف بعضاً من أجزائها بما لا يفقدها لنفس الشكل العام للجهاز ولنفس الوظيفة وتسمح بالأداء عليها لنفس المهارات التى تؤدى على الجهاز الأساسى . (18: 19)

3/5/1 نهايات الجملة الحركية :

هى المهارات التى تؤدى فى نهاية الجمل الحركية على أجهزة الجمباز والتى تبدأ من لحظة ترك الجهاز والطيران ثم الهبوط حتى الاتصال بالأرض والشبات . (16 : 5)