

الفصل الاول

١- مقدمة البحث

الفصل الاول

١-٠ المقدمة :

أشار الفيلسوف الانجليزي هربرت سبنسر Harpert Spenser الى ضرورة الانتقال بالمتعلم من المعلوم الى المجهول ، ومن السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ، ومن الجزئيات الى الكلّيات بمعنى أن نبدأ بتناول الجزئيات حتى نصل الى الكلّيات عند تعليم المهارات الحركية ، ويقصد الفيلسوف الانجليزي بأننا لا بد وأن نقود المتعلم عبر خطوات سهلة وواضحة حتى نصل الى المعرفة (١٣ : ٩٢-٩٤) ، وطريق المعرفة يمهد للمدرسة عادة من خلال استخدام وسائل الايضاح وخطوات التعليم التي تهدف الى توفير المعلومات الاساسية التي تكتسب من خلالها هذه المعرفة (١٤ : ٩٧-١٠٧) وتنتهي عملية التعلم بالنسبة للمعارف العقلية عندما يكتسب المتعلم هذه المعرفة ، في حين أن عملية التعلم بالنسبة للمهارات الحركية لا تتم بمجرد فهم الاداء ولكن بالقدرة على أداء هذه المهارة (١١ : ١٢) ، مما يؤكد ضرورة وجود خطوات تعليمية للمهارات الحركية يتم بواسطتها نقل المتعلم من السهل الى الصعب بصورة متدرجة ومترابطة بالاضافة الى أنه يجب أن تختار خطوات تعليم أي مهارة حركية بحيث تحقق هذه الخطوات متطلبات الاداء البدني والحركي لهذه المهارة .

هذا وقد برز العديد من طرق التدريس في مجال التربية الرياضية مثل الطريقة الكلية والطريقة الجزئية ، والطريقة الجزئية الكلية ، والتي يتوقف استخدام كل طريقة منها على عوامل عديدة منها طبيعة الموقف التعليمي ومستوى نضج اللاعبين ومستوى أعمارهم التدريبية وأيضا مستوى صعوبة المهارة المراد تعليمها .

وكلما زادت صعوبة المهارة كلما احتاج المدرب الى زيادة عدد الاجزاء التي يتدرب عليها اللاعب في صورة خطوات تعليم حتى يضمن أن كافة الاجزاء

المكونة للحركة قد تم اتقانها ، وهذا يوضح أن كل خطوة تعليمية يختارها اللاعب يجب أن تكون خطوة ناجحة نحو تحقيق الهدف الاساسى وهو انجاز المهارة بصورة جيدة .

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب أن العديد من المدربين عند تعليمهم للمهارات الحركية الصعبة يضعون خطوات تعليمية لا تُخدم الواجب الحركى بصورة مباشرة ، الامر الذى يسبب ضياع الكثير من الوقت والجهد ، وهذا ما أثار الباحث لوضع تصور اجرائى يسهل على المدربين اتباعه بهدف اختيار الخطوات التعليمية التى يتحقق من خلالها متطلبات الاداء البدنية والحركية اللازمين لاداء المهارة المستهدفة ، والتى تصبح ذات فعالية فى تحقيق الواجب الحركى المراد تعلمه .

١-١ مشكلة البحث :

تلعب العملية التعليمية التى يمر بها اللاعب خلال اكتسابه للمهارات الرياضية المختلفة ، دورا بارزا فى سبيل أدائه تلك المهارات بصورة جيدة تحقق الهدف المرجو منها ، وهذا يلقي الضوء على الاهمية الكبرى التى يجب أن نوليها للعملية التعليمية .

ونظرا لاهمية العملية التعليمية وأهمية الخطوات التعليمية التى يختارها المدرب عند تعليم المهارات الحركية ، لذا يجب أن يكون هناك ضوابط تحكم وتضمن الاختيار الصحيح لهذه الخطوات ، التى تخضع فى الحقيقة الى خبرة المدرب ، وهذا الامر يؤثر بدرجة كبيرة على الناتج التعليمى ، ذلك أنه كلما زادت خبرة المدرب كلما كانت العملية التعليمية أكثر نجاحا ، حيث أن تلك الخبرة ستساعد المدرب على اختيار الخطوات التعليمية المناسبة التى تحقق متطلبات أداء المهارة المراد تعليمها ، مما سيوفر كثيرا من الوقت المطلوب لاكتساب تلك المهارة ، وعلى العكس من ذلك فكلما كانت خبرة المدرب الشخصية قليلة فى اختيار خطوات التعليم المناسبة للمهارة كلما

أدى ذلك الى زيادة الوقت اللازم لاكتساب تلك المهارة الحركية .

بالاضافة الى ذلك فان هناك بعض المدربين يدخلون خطوات تعليمية غير ضرورية لا تساهم في تقريب اللاعب الى انجاز المهارة المراد تعلمها - على حساب الخطوات الضرورية اعتقادا منهم أنها قد تفيد في اكتساب المهارة الجديدة ، وهذا يؤدي الى ظهور بعض جوانب القصور في أداء اللاعب ، أو تأخره في اكتساب المهارة ، وفي هذا ضياع للجهد والوقت .

ما سبق يتضح لنا الحاجة الى وجود أسلوب علمي مقنن يستطيع المدرب عن طريقه اختيار الخطوات التعليمية الصحيحة ، والتي تحقق بصورة مباشرة متطلبات الاداء سواء كانت بدنية أو حركية ، كما تحقق هذه الخطوات المقننه أسلوبا موحدا " كمدسة ثابتة " يتبعه جميع المدربين عند اعداد الناشئين .

هذا وقد أكد العديد من الباحثين أن لكل مهارة متطلبات أداء بدنية وحركية يجب السعى الى تحقيقها حتى يمكن أداء الواجب الحركي على الوجه الاكمل .

فقد أشار أحمد القاضي (١٩٨٦) الى أن " هناك علاقة بين زاوية الانطلاق والمسافة المقطوعة من مكعب البدء حتى لحظة لمس كف اليد لسطح الماء " ، حيث تعتبر زاوية الانطلاق متطلب حركي هام يؤثر على المسافة المقطوعة السابق ذكرها .

كما أشار حسين محمد حسين عيد (١٩٨٠) الى أن " زاوية ثني الركبتين أثناء الارتكاز على مكعب البدء لها علاقة كبيرة بمقدار الدفع ، وبالتالي سرعة الانطلاق من مكعب البدء " ، ويؤكد ما سبق المبدأ الرابع من مبادئ الميكانيكا الحيوية وهو أن أنسب زاوية للدفع (كمتطلب حركي) هي ٩٠ درجة لكي يتم تحقيق أكبر قدر من القوة المحصلة من الرجلين أثناء دفع السباح

لمكعب البداية (٨ : ٧٨) .

وأشار زاتسيوزيكي وآخرون Zatsioursky (١٩٧٥) " أن زمن الطيران والانزلاق يعتمد بصورة رئيسية على مقدرة السباح على الوثب ، وقدرة السباح على الوثب هي نتيجة لتوافر عنصر القوة المميزة بالسرعة أو بعبارة أخرى فان القوة المميزة بالسرعة Explosive Power تعتبر متطلب أساسى لاداء الوثب .

وأشارت دراسة كامل عبد المجيد (١٩٨٥) الى " ضرورة الاهتمام بالعناصر الديناميكية والبدنية لتحسن مستوى الاداء الحركى للمهارة وذلك عند تعليم مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز " .

واتفقت معه مرفت سالم (١٩٨٥) فى أن القوة العضلية لعضلات الرجلين ذات أهمية فى زيادة ارتفاع مركز ثقل اللاعبة عند الارتقاء " أى أن قوة عضلات الرجلين تعتبر متطلب أساسى لزيادة ارتفاع مركز ثقل الجسم " .

كما أوضح على عيد العزازى (١٩٨٠) " أن الاقتراب والارتقاء هما الاجزاء المؤثرة على انجاز المهارة " .

وأشارت ملكة رفاعى (١٩٧٧) الى أن زيادة القوة القصوى لعضلات الرجلين تؤدي الى زيادة قوة الدفع أثناء الارتقاء للقفز على حصان القفز .

وأوضحت أميرة مطر (١٩٧٥) " عن وجود ارتباط بين المستوى المهارى ومستوى عناصر اللياقة البدنية " . وهذا الارتباط يوضح أن عناصر اللياقة البدنية تعتبر متطلبات أساسية يتوقف عليها مستوى الاداء المهارى .

من خلال نتائج البحوث السابقة يتضح لنا مدى أهمية الاهتمام بالمتطلبات البدنية والحركية للمهارة حتى نصل بالمتعلم الى الاداء الحركى السليم . حيث تعتبر هذه المتطلبات البدنية والحركية هي الركيزة الاساسية

التي يتم بناء عليها اختيار خطوات التعليم للمهارة .

وبناء على ما سبق فقد رأى الباحث أن المجال الميداني في حاجة الى تحديد كيفية اختيار الخطوات التعليمية الصحيحة والتي تحقق بصورة مباشرة متطلبات الاداء البدنية والحركية بهدف الوصول الى الاداء الجيد للمهارة ككل ، وهو الامر الذي دفع الباحث لاجراء هذه الدراسة التي تسعى الى وضع التصور العلمي الذي يجب أن يتبع لتحديد خطوات تعليم المهارة الرياضية ولقد اختار الباحث مهارتي البدء الخاطف لسباحة الزحف على البطن ، والشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حسان القفز، كنموذج تطبيقي لاجراء تلك الدراسة ، حيث يتم تحديد خطوات تعليم كل منهما من خلال استخدام التحليل الحركي الكينماتوجرافي كأسلوب علمي يمكن من خلاله التعرف على الخصائص الميكانيكية لكل مهارة ، ومنها يمكن تحديد المتطلبات اللازمة لاداء المهارة ، حيث يتم تحويل هذه المتطلبات البدنية والحركية الى تدريبات هي عبارة عن خطوات تعليمية ، كل خطوة تعليمية تسعى لتحقيق جزء من المهارة ، ومجموع هذه الخطوات يؤدي الى انجاز المهارة ككل بنجاح وبصورة جيدة ، هذا ويرجع سبب اختيار الباحث لهاتين المهارتين السابق ذكرهما لانهما ضمن مهارات رياضة السباحة ورياضة الجمباز ، حيث تعتبرهاتين الرياضتين هما التخصص الدقيق للباحث .

٢-١ أهداف البحث :

- تحديد الخصائص الميكانيكية ومتطلبات الاداء البدنية والحركية لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن .
- تحديد الخطوات التعليمية لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن بناء على متطلبات أدائها البدنية والحركية .
- تحديد الخصائص الميكانيكية ومتطلبات الاداء البدنية والحركية لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حسان القفز .

تحديد الخطوات التعليمية لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين
على جهاز حسان القفز بناءً على متطلبات أدائها البدنية والحركية.

٣-١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

- التكنيك :

هو طريقة الحل الميكانيكي الحيوي لواجب حركي رياضي على أساس
الخصائص الميكانيكية الحيوية العامة والشروط المتوفرة للفرد تحت الظروف
المتاحة بصفة عامة من الناحية الفنية مع وضع الموقف الخططي في الاعتبار
ومراعاة شروط وقوانين المسابقة . (٨ : ٣٠٥)

- التعلم الحركي :

" هو حدوث تغييراً أو تعديل في سلوك الفرد كإكتساب المعارف
أو معلومات جديدة ، أو إكتساب القدرة على أداء مهارة معينة كنتيجة
لقيامه بنوع معين من النشاط - التدريب الرياضي - وليس نتيجة لعمليات
أخرى كالنضج " . (٣٣ : ٦٧)

- التعليم :

" هو مساعدة المتعلم وإرشاده حتى يظفر بما يرجى له من مكتسبات"
(٣ : ٢٧٨)

- المهارات الحركية :

" هو الخاصية الحركية المركبة للفرد الرياضي والتي تظهر فيها
إمكانية التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركية "
(٣٤ : ٣٦٧)

- الاداء الحركي :

هو مجموعة الاستجابات الحركية التي يأتي بها الفرد في موقف معين
ويمكن ملاحظتها وقياسها " . (٣٩ : ١١)

(٧)

- مراحل التعلم :

" هو خطسوة فى البناء الحركى للمهارة المراد تعلمها "

(٥١ : ٣٤٦)

- القراءة الكينمائية للمهارة :

ويعرفها الباحث تعريفا اجرائيا بأنها " هى الوصف العام لاشكال الجسم أثناء مسار مراحل المهارة المؤداه "

- متطلبات الاداء :

ويعرفها الباحث تعريفا اجرائيا بأنها " هى الصفات البدنية والقدرات المهنية الواجب توافرها فى اللاعب حتى يصبح مهياً لاداء مهارة ما .

- الخطوات التعليمية :

ويعرفها الباحث تعريفا اجرائيا بأنها " هى عبارة عن مجموعة تدريبات تؤدى بصورة متدرجه ومرتبة ، وتساعد كل خطوة على انجاز جزءاً أو مرحلة من مراحل المهارة وتؤدى مجموعة الخطوات الى انجاز واتقان المهارة ككل " .