

الفصل الأول

المقدمة

194:

مشكلة البحث وأهميته

ثانياً:

أهداف البحث

ثالثا :

فروض البحث

رابعاً:

المصطلحات العلمية

المستخدمة في البحث

الفصل الأول

المقدمة

أولا : مشكلة البحث وأهميته :

تعددت المجالات البحثية وفروع العلم المختلفة المرتبطة بهذه المجالات في حركات الانسان بوجه عام ، وفي الحركة الرياضية وقواعدها وأسسها العلمية والعملية بوجه خاص ، بهدف أن نصل بالأداء الرياضى الى التكنيك المثالى للحركة المعينة ، وتختلف الحركة الرياضية فى خصائصها وتنوع وتتباين فى أشكالها وأغراضها ، ولكنها تعنى مفهوم موحد وهو انتقال الجسم أو دورانه لمسافة معينة فى زمن معين .

وتتميز الحركة الرياضية عن الحركات العامة للانسان بأنها حركة ذات مستوى معين ولها انجازاتها المحددة ، كذلك لها أهدافها ومعانيها الخاصة بها واضحة بدرجة معينة ، والمستوى الحركى فى رياضة الجمباز الفنى للسيدات له مظاهر تعبيرية ، وكلما اتضحت مظاهر التعبير أكثر كلما كانت اثاره الشعور فى البطولات الدولية والمحلية قوية وكلما كان العزم والثقة فى تحقيق الهدف مؤكدا ، والمظاهر التعبيرية تعطينا ايضا حاتم عديدة ودلائل هامه عن الأداء الديناميكي المتوازن ودرجة التوافق الحركى التى وصل اليها اللاعب ، وعن العزيمه والتركيز أو عن التردد وعدم الثقة والتصميم فى الأداء لدى اللاعبات ولا شك أن هذه المظاهر لها تأثير وأهمية فى مستوى الأداء التكنيكي للجملة الحركية وعناصرها المختلفة .

ويعتبر الرقص الحديث نوعا من أنواع الفنون القائمة على استعمال الحركة كوسيلة للتعبير نتيجة لتنظيم ارادى للحركات المبتكره وبتكوين ايقاعى جديد لأنماط حركية متنوعة ، بحيث تعطى للفرد كيانا جديدا وخبرات جماليه مرضيه تعبر عن ذاته من خلال أحاسيسه واتصالاته وقدراته وامكانياته ، وبذلك نرتقى بقدره الفرد على اكتشاف موهبته وابرار قدرته على استعمال جسمه بأسلوب أكثر كفاءة ومهارة وأكثر انفعال واحساسا وتعبيرا ، أى الاحاطه بالنفس كوجود ذهني وجسماني وعاطفي من خلال الممارسة الحركية (١ : ٧٥-٧٧) .

ويختلف الرقص الحديث عن الباليه حيث يهدف الى تحرير الجسم من جميع القيود ، حيث أن الباليه له أسس فنية ذات مستوى عال وتكنيك موضوع لا يمكن الخروج عنه بل أن الالتزام به يعد أمرا من الأمور الهامة الأساسية ، كما يحتاج لمواصفات جسمية خاصة تمكن الفرد من أداء التكنيك الموضوع (٦٧ : ٤ - ٧) ، أما الرقص الحديث فيتيح الفرصه أمام الفرد لتفجير قدراته الابتكارية وابتزاز مهاراته دون قيود من خلال الحركة التي تستخدم فيها أجزاء الجسم المختلفة كأداه وحركاته وسيله لا يراز قدرته على التعبير الخلاق المبدع (٦٦ : ١٦) .

وقد أجمع رواد الرقص الحديث في العالم ومنهم جون مارتن John Martin (١٩٨٩) ، لويس هورست Louis Horst (١٩٨٧) وروسل هجز Russol Hughes (١٩٣٣) ، نقلا عن ناديه د رويش واجلال ذكي على أنه ذلك الرقص الحديث الذي لا يتميز بتكنيك معين ولا يتقيد بالحدود التكنيكية ، أي أنه الفن التعبيري الذي يتم من خلال التنظيم الإرادي لحركات الجسم المختلفة في حدود إمكانياته وقدراته وفقه لا حاسيس الفرد وانفعالاته ومشاعره وخبراته السابقة (٦٧ : ٤ ، ٦) (٦٦ : ١٦) (٣٩ : ١) .

أما في الرياضات التنافسيه فالاهتمام بالأداء التكنيكي والارتقاء به عرفا سائدا على الصعيد العالمي وانعكاسا علميا للدول المتقدمة في مختلف الأنشطة الرياضية عامة وفي رياضة الجمباز على وجه الخصوص ، وإذا كانت تلك الأنشطة تتميز بالأداء الفني (التكنيكي) ، حيث يتعامل الجسم البشري مع القوانين الطبيعية الميكانيكية ، النفسية ، والفسولوجيه في أعلى صورها وهذا يعنى استخدام العلوم التطبيقية المختلفة الا أن ما يفوق رياضة الجمباز عن الرياضات الأخرى هو ارتباط الأداء التكنيكي بالأداء الجمالى فى جميع عناصره وعلى معظم أجهزته ، هذا وقد ذكر ياجروا وشلاجل Jager, Schlagei (١٩٧٢) " أن التكنيك الفني الدقيق وسيلة لتحقيق النصر فى أى منافسة " (٦٠ : ١١٠) .

والقدرة على الأداء الحركي للمهارات المختلفة فى جمباز البنات ظاهره قد تكون متشابهة الى حد بعيد عند لاعبات الجمباز فى مراحل أعمارهن التدريبية

المختلفة ، بالرغم من اختلاف الأندية والجهاز الفني المسئول عن الخطة التدريبية سواء كان مصرى أو أجنبى ، ولكن قدره على الأداء الفنى لهذه المهارات بفاعلية وباحساس جمالى ابداعى أمر يختلف تماما خاصة فى هذه الرياضة التى تميز أساسا بالطابع الفنى الجمالى .

وبالرغم من تأكيد علماء الجيمباز ومنهم فيلز وميلان Rhyllis & Millan (١٩٨٩) ساندرا Sandra (١٩٨٣) ، باربرا تونرى Barbra tonry (١٩٨٠) ، ميشيل رزنك Micheal Resnick (١٩٧٧) ، بارى جونسون Barry L Johnson (١٩٧١) على أهمية الحركات الراقصة والاهتمام بها يأتى كعنصر أساسى فى الجملة الحركية على جهازى الحركات الأرضية وعارضه التوازن ، كما أن الحركات الراقصة تعتبر صعوبات ذات قيمة عليا وفقا لما أشار اليه القانون الدولى للجيمباز ، مع ارتباطها المتوافق مع الموسيقى وتقديمها فى اطار متدفق مترابط مع العناصر الحركية الا أنها لا وجود لها داخل الخطة التدريبية .

وقد لاحظت الباحثة ك لاعبة جيمباز سابقة وكحكم حاليا أن الآلية والجمود والضعف فى الأداء التكنيكي لمهارات الجيمباز والبعد عن الاحساس الجمالى المعبر والنابع من النفس خاصة فى العناصر الجيمبازية وما تحويه من حركات راقصة قد أصبح ظاهرة عامة سائدة بين لاعبات الجيمباز حتى على المستوى الدولى فى السنوات القليلة الماضية ، كما ظهر بوضوح فى البطولات المحلية للجمهوريين واللقاءات الدولية مع بعض الدول المتقدمة مثل ألمانيا ورومانيا ، وبولندا ، وسويسرا ، وبلغاريا ، كما أنها أصبحت ضمن نقاط الضعف الأساسية فى الأداء الفنى للاعبات عامة وفى الخطة التدريبية للفريق القومى للآنسات على وجه الخصوص .

كما لاحظت الباحثة من خلال خبراتها السابقة والملاحظة المستمرة افتقار اللاعبات لعنصر الابتكار للعناصر الجيمبازية بما يتناسب وقدرات كل لاعبة ومكاناتها وطبيعتها الشخصية بالرغم من أهمية ذلك لأداء المهارات بفاعلية وباحساس جمالى صادق مما يؤدى الى اثاره المشاعر والأحاسيس ، لتصل الى مرحلة

الانطلاق والابداع والخيال فى ابتكار الحركات المعبره عن ذاتها وقد راتهنــــــــــــا
وبالتالى تصل الى الأداء الديناميكي والتكنيكي المثالى .

وبالرغم من أن الموسيقى تعتبر أحد المثيرات التى تلعب دورا هاما فى
الأداء الحركى لما لها من تأثير محبب للنفس وتساعد على تركيز الانتباه
والاستجابات الحركية المتنوعة ، ورفع مستوى الأداء وزيادة فاعليه الفرد فى الحركة،
واقباله على الأداء بصورة أكثر حماسا ودافعية ، كما أشارت كل من نبيله خليفه
(١٩٧٢) ، كريمان عبد المنعم (١٩٨٠) ، مسعد فرغلى (١٩٨١) ، فاطمه
العزب (١٩٨٣) وساندرز جارى ١٩٨٨ Sanders Gary ، هذا بالإضافة الى أن
الحركة المصحوبه بالايقاع تجعل الفرد أكثر ايجابية مع الحركة وأكثر استغلا
لامكانياته وقد راته على الابتكار والابداع الحركى (٣٨ : ٦٨٥) ، الا أن لاعبات
الفريق القومى يفتقرن الى قدره على اختيار الموسيقى المناسبة للأداء وبالتالى
تظهر نقطة الضعف فى عدم التوافق والتناغم بين الحركة والموسيقى والتى قد
تعزیه الباحثة الى عدم تفجير اللاعبة لقدراتها وانفعالاتها وأحاسيسها الذاتية
الابداعية المتوافقة مع الموسيقى ، ولذلك اهتمت الباحثة باستخدام الموسيقى فى
الدراسة الحالية ايمانا منها بأن تنمية الاحساس الموسيقى والتوافق فى الألحان
والايقاعات المختلفه فى الرقص الحديث قد ينمى لدى لاعبه الجمباز القدرة على
اختيار نوعية الموسيقى الخاصة بها والمعبره عن أحاسيسها ومشاعرها الداخلية
وبالتالى القدرة على تفجير طاقاتها الكامنة على أداء المهارات التكنيكية المرتبطة
بالموسيقى المعبره عنها ليخرج الأداء الفنى فى النهاية فى اطار ابداعى .

وقد أجريت بعض الدراسات المرتبطة بالرقص الحديث فى مختلف المجالات
كارتباطه بعناصر اللياقة البدنية والقدرة على الابتكار والصفات البدنية والسمات
والقدرات النفسية كدراسة ناديه درويش (١٩٧٩) ودورثى Dorothy (١٩٧٠) ،
ارتباطه بالتفكير الابتكارى كدراسة عفاف زهران (١٩٨١) ، كما أجريت بعض
الدراسات عن تأثير الباليه على الأداء الحركى فى الجمباز كدراسة آمال مرسى (١٩٨٥)
يحيى صالح (١٩٧٦) الا أن لم تجرى أى دراسة عن ارتباط الرقص الحديث

برياضة الجمباز مما دعى الباحثة الى محاولة رفع مستوى الأداء التكنيكي عن طريق تنمية القدرات الابتكارية والابداعية من خلال برنامج تدريبي مقترح بمصاحبة الموسيقى المتنوعة والذي قد يصل بالأداء التكنيكي للعناصر والسلاسل الأكروباتية والجمبازية الى الأداء الفنى الأمثل للاعبه فى الجملة الحركية على جهازى الحركات الأرضية وعارضة التوازن .

ثانيا : أهداف البحث :

- (١) تصميم برنامج للرقص الحديث للاعبات المنتخب القومى للجمباز .
- (٢) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى تنمية القدرة على الابتكار الحركى .
- (٣) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى الارتقاء بالأداء التكنيكي على جهاز عارضة التوازن .
- (٤) التعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى الارتقاء بالأداء التكنيكي على جهاز الحركات الأرضية .

ثالثا : فروض البحث :

- (١) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الابتكار الحركى للاعبات المنتخب القومى للجمباز .
- (٢) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكي على جهاز عارضة التوازن .
- (٣) يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكي على جهاز الحركات الأرضية .

رابعاً : المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث :

- الحركة : Motor

" هى كل انتقال أو دوران للجسم أو لأحد أجزائه سواء كان بفرض أو بدون ولا بد للحركة سواء كانت انتقالية أو دائرية أن يكون لها سرعة ثابتة أو متغيرة " (١٩٨ : ٣٩) .

- التكنيك : Technique

" عرفه هارا Harra (١٩٧١) بأنه : نظام خاص لحركات تؤدى بالتوالى ، بحيث يقوم هذا النظام على التنظيم الفعال للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة على الفرد الرياضى بهدف استغلالها بالكامل لتحقيق أحسن النتائج الرياضية " (١٨٨ : ٥٧) .

وتتفق الباحثة مع كل من بوخمان Buchmann (١٩٧٣) وبورمان Borrman (١٩٧٢) على أن التكنيك يجب أن يحقق القواعد والتصميمات الموضوعه من قبل الاتحاد الدولى للجماز ، لذلك فقد وضعت الباحثة التعريفات الاجرائية التالية :

* الحركات التكنيكية : Technical movements

هى العناصر الحركية التى تتم بتوافق التأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة على مستوى الأداء الفنى التى تخضع للتصنيف القانونى للجماز وفقاً لمستوى الصعوبة .

* الحركات غير التكنيكية : Non Technical movements

هى العناصر الحركية للرقص الحديث والتى لا تخضع لتصنيف قانونى محدد والتى تتميز بال تلقائية والابتكار والتعبير الذاتى .

* مستوى الأداء : Performance level

ويحدد من خلال الدرجة التي تحصل عليها اللاعب في الجملة الحركية والموضوعة بواسطة لجنة تحكيم دولية .

* الابتكار الحركي : Motor creativity

قدرة الفرد على اخراج استجابات حركية متنوعة واكتشاف وتكوين علاقات ارتباطية وتركيبات جديدة من هذه الاستجابات الحركية تبعاً لمثير معين .

المهارة : Skill

عرفها بارو Barrow (١٩٨٣) بأنها : " القدرة على انجاز عمل ما يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لانجازه " (٣٥ : ٢١) .

الأداء : Performance

يذكر سيد عثمان (١٩٧٧) أن الأداء : " يعتبر وسيلة للتعبير عن التعلم تعبيراً سلوكياً " (١٥ : ١٩) .

العناصر الجمازية : Gymnastics Elements

" الحركات الراقصة وتشمل اللفات ، الوثبات ، الفجوات ، التموجات ، تشكيلات من الخطوات بالمشى والجري ، عناصر توازن من أوضاع الوقوف والجلوس والرقود والموزعه وفقاً لجدول الصعوبات في القانون " (٤ : ماده ١٣) .

العناصر الاكروباتية : Acrobatic Elements

" هي تلك المهارات التي تؤدى مع أو بدون الطيران في الاتجاه الأمامى والجانبى أو الخلفى مع الدوران حول المحاور المختلفة (الطولى - الأفقى - السهمى) ، والموزعه وفقاً لجدول الصعوبات في القانون " (٤ : ماده ١٣) .

الابتكار : Creativity

" قدره الفرد على انتاج انتاجا يتميز بأكبر قدر من الطلاقة الفكرية والمرونة التلقائية والأصالة وذلك كاستجابة لمشكلة أو موقف مثير " (١٤ : ٥) .

الارتجال : Improvisation

" هو تشكيل تلقائي ونمو تتابعي مستمر للحركة دون تفكير عقلى مسبق " (٥٣ : ٦١) .

الكروجرافيا : Choreography

" هى عملية فنية ابتكارية تتضمن عمليات الاكتشاف والارتجال والاختيار والتنظيم " (٥٣ : ٦١) .