

الفصل الأول

المقدمة

مقدمة البحث :

تطور مفهوم التربية الرياضية تطورا ملحوظا فى أواخر القرن العشرين حتى أصبحت علما له أهدافه المختلفه التى ترمى فى النهايه الى تربية الفرد تربيته متكامله . فالتربية عملية تستهدف تحقيق النمو الشامل للفرد فى جميع مقومات الشخصية التى من أهمها الجوانب الجسميه والعقلية والوجدانيه والخلقية والروحية مما يحقق تكوين الشخصية المتزنه من خلال المناهج الدراسيه .

والتربية الرياضيه كأحد جوانب المنهاج الدراسى تسهم فى عملية التربية التى تتكامل وتتضامن بجميع فروعها فى تربية النشء التربيته المتكامله التى تضمن له التكيف فى المجتمع الذى يعيش فيه حتى يصبح فردا عاملا يفيد ويستفيد . (٦) .

ويعد التعبير الحركى من أقدم الفنون التى عرفها الانسان واتخذها وسيلة من وسائل الاتصال بالآخرين . فقد أستعان الانسان الأول بحركات جسمه المختلفه فى التعبير عن حاجاته وميوله ورغباته وشعوره تجاه الآخرين وتجاه قوى الطبيعه وبعض مظاهر الحياه (٤٢ : ١٥) .

وتعد الحركه التعبيرية من أرقى انواع الحركات وبخاصة اذا حققت كسل اغراضها دون تبذير فى الطاقه ، اذا أتصفت بالرشاقه والانسجام والانسيابية .

كما يعد التعبير الحركى مظهرا من مظاهر التكامل الانسانى ودليلا على التجاوب بين العقل وكل جزء من اجزاء الجسم (١٤ : ٣) .

وتشير "حنان عبدالمؤمن" عن "اجلال ابراهيم" أن التعبير الحركى بما له من قيم تربويه واجتماعيه وثقافيه وروحيه ، أصبح وسيله هامه من وسائل التربية التى يمكن من خلالها التعرف على عادات الشعوب والتطور التاريخى

لحياتها وفلسفاتها ، وقيمتها الحضارية والتربوية . هذا الى جانب أهميته كوسيلة من أهم الوسائل التربوية التي تسهم بقدر كبير فى التحرر من التوتر العصبى والتعبير عن كوامن النفس وما يجيش بها وادخال البهجة والسور الى نفوس المؤيدين والمشاهدين على حد سواء (٣١ : ١) .

وللتعبير الحركى أنواع متعددة. اختلف كل منهما فى فلسفته وطبيعته وأهدافه فمنه السهل الممكن لأى فرد ممارسته والصعب الذى يحتاج مهارات حركية خاصة (٢ : ٤٩) .

وأيا كان نوع التعبير الحركى فى جمهورية مصر العربية فانه يواجه مشكلة تحتاج الى حل موضوعى . فمنذ أن خططت ادارة التربية الرياضية ووضعت مناهج التربية الرياضية الجديدة لمراحل التعليم الثلاث - ابتدائى - اعدادى - ثانوى - لم ينل التعبير الحركى المكانة اللائقة التى تتفق مع أهدافه ورسالته فى حين انه ثبت علميا فى السنوات الأخيرة انه من المواد التى تسير التطور الاجتماعى وتتمشى مع أساليب التربية الحديثة (٢ : ٣١) . وذلك لاحتياج مجتمعنا الى مثل هذه الأنشطة لصلتها الكبيرة بالحياة اليومية وبمستقبل المجتمع المتطور النامى بالاضافة الى الفهم العميق لهذا النوع من الفن وتاريخه وتطوره وأثره فى الشعوب التى مارسته يساعد المتخصصين على وضع أسس تبني عليها برامج سليمة لتدريس التعبير الحركى كمادة تربوية وفنية وادخاله فى برامج التعليم بمراحله المختلفة فى جمهورية مصر العربية (٢ : ١٢) .

وتتوقف متطلبات الأداء فى التعبير الحركى على نوعية وطبيعة الحركات . ففى الباليه يحتاج الفرد لفترة طويلة من المرن ، ومقدرة عالية من التحمل لاتقان الحركات والمهارات الأساسية الخاصة به وأدائها الأداء الصحيح (٣٣ : ٢٧) . الى جانب انه يعمل على مرونة مفاصل وأربطة ومطاطية عضلات الجسم (٢٩ : ٢٧) . ويحتاج أداء حركات ومهارات الرقص الحديث الى قدر من القوة العضلية

والتوافق العفلى العصبى والاتزان اللازم للتحكم فى الاحتفاظ بالحركة فى وضع ثابت بعد أدائها (٢ : ٧١) .

والتعبير الحركى على اختلاف أنواعه له مهاراته التى يتطلب ادائها قدرات حركية خاصة يمكن تنميتها عن طريق التدريب (٤٢) . حيث تسهم هذه القدرات الحركية فى الاداء الجيد لمهارات التعبير الحركى المختلفه ولكن بنسب متفاوتة تبعا لحاجة كل مهاره (٣٣ : ٢) .

ويعد مصطلح القدره الحركيه من اكثر المصطلحات اتساعا من حيث المكونات الأوليه التى يتضمنها اذ يرى المتخصصون فى مجال التربيه الرياضيه أن القدره الحركيه أكثر شمولاً من اللياقه البدنيه واللياقه الحركيه (٢٠ : ٣٠٤) .

والمرحلة الاعداديه تعتبر من أهم المراحل التعليميه التى تمثل قطاعا حيويا هاما من مراحل التعليم فى جمهورية مصر العربيه لذا أهتم المسئولين بإنشاء المدارس الرياضيه التجريبية والتى من أهدافها : تنمية القدرات الحركيه والارتقاء بها من خلال أنشطه رياضيه مختاره موجهه تحقق النمو الكامل المتزن مهاريا ومعرفيا ووجدانيا .

ولقد أشارت الأبحاث والدراسات العلميه التى قام بها كل من " كولين " Colleen " (١٩٥٦) و " دورثى " Dorthy " (١٩٧٠) و " ناديه درويش " (١٩٧٩) و " أجلال ابراهيم و نبيله خليفه " (١٩٨٤) و " ماجده الجيار " (١٩٨٧) الى أهمية المرونه والرشاقه والقوة العضليه - كمكونات للقدرة الحركيه - لها أثر ايجابى فى رفع مستوى الاداء المهارى لجميع أنواع التعبير الحركى بوجه عام .

كما تشير أيضا دراسة كل من " هنتلى " Huntely " (١٩٧٣) ، و " ايمان عبدالعزيز " (١٩٨٠) و " أجلال ابراهيم " (١٩٨٤) و " أجلال ابراهيم

ونبيلة خليفة " (١٩٨٤) و " نادية الطويل وكاميليا عبده " (١٩٨٨)، السى أهمية التعبير الحركى فى تنمية بعض مكونات القدرة الحركية (مرونة العمود الفقرى ومرونة مفصلى الفخذين ومرونة الكتفين والرشاقة والقدرة والتوافق والتوازن) فى رفع مستوى اللياقة البدنية بوجه عام .

مشكلة البحث وأهميته :-

لاحظت الباحثة أن النظام الجديد للمدارس الرياضية التجريبية قد أغفل نشاطا من أهم الأنشطة الحركية بالنسبة لهذه النوعية من المدارس الرياضية وهو التعبير الحركى اذ أنه يكسب الفرد اللياقة البدنية، فمهاراته الأساسية بما تحويه من حركات سهلة مشوقة ومعبرة عن المشاعر والأحاسيس تسهم فى التأثير على أجهزة الجسم المختلفة ، مما يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية من خلال تنمية وتطوير قدرته الحركية والتي تتمثل فى القوة ، والسرعة ، الجلد ، المرونة ، الرشاقة ، القدرة، التوافق العضى العصبى فتستخدم بذلك آلية الجسم استخداما سليما يوفر من طاقته ويزيد من مهارته .

من هذا المنطلق نشأت فكرة البحث الحالية بوضع برنامج مقترح من الحركات والمهارات الأساسية للرقص الحديث والباليه والرقص الحديث للتعرف على تأثيره على تنمية بعض القدرات الحركية المختارة والممثلة فى (التوافق - القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن) وذلك لادخاله ضمن برامج التعليم للمدارس الرياضية التجريبية . حيث أن البرنامج الحالى والذى يشتمل على بعض الانشطة الرياضية (كررة السلة- كرة اليد - الكرة الطائرة) يفتقر الى العناصر الحركية الأساسية التى يجب أن تحتل الجزء الاكبر من الحصة لى تتوافق مع

احتياجات هذا النوع من المدارس الرياضيه التجريبية .

لذلك رأت الباحثة اجراء مثل هذه الدراسه للتعرف على تأثير المهارات الأساسيه للتعبير الحركى على تنمية بعض القدرات الحركيه لتلميذات المدرسه الأعداديه الرياضيه التجريبية بالقاهره .

كما تأمل الباحثة أن تفيد نتائج هذا البحث فى توجيه اهتمام المسئولين وواضعى الأنشطة الرياضيه للمدارس الرياضيه التجريبية الى أهمية التعبير الحركى كأحد الأنشطة التى قد تسهم فى رفع مستوى القدرات الحركيه التى تعد من أهم أهداف المدارس الرياضيه التجريبية .

أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج مقترح من الحركات والمهارات الاساسية لكل من الرقص الحديث والباليه على تنمية بعض القدرات الحركيه المختاره والممثله فى (التوافق - القدره العضليه - الرشاقه - المرونه - التوازن) .

فروض البحث :-

١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه فى القدرات الحركيه - موضوع الدراسه - للمجموعه التجريبية لصالح القياسات البعديه .

٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه فى القدرات الحركيه - موضوع الدراسه - للمجموعه الضابطه لصالح القياسات البعديه .

٣ - البرنامج المقترح للمهارات الأساسية للرقص الحديث والباليه لــــ
تأثير ايجابي على تنمية بعض القدرات الحركية موضوع الدراسة .

تعريف المصطلحات

الرقص :- Dance

" الرقص هو فن استخدام الجسم كوسيلة للتعبير " (٢٣ : ٧)

وتستخلص الباحثة التعريف التالي للرقص :

" الرقص هو فن تعبيرى يستخدم الجسم للتعبير عن فكرة معينة بمصاحبة
الموسيقى أو بدونها " .

الباليه :- Ballet

تعرف " نجاح التهامى " الباليه بأنه :

" أرقى الفنون التى وصل اليها الانسان وهو عبارة عن ترجمة الأفكار
والأحاسيس فى صورة حركية معبرة " (٢٤ : ٩) .

وتستخلص الباحثة التعريف التالي للباليه :

" فن راقى بكل مكوناته يكسب الجسم بعض الصفات البدنية وهو ترجمة
لفكرة معينة " .

الرقص الحديث :- Modern Dance

عرفته " باربرا " بأنه :

" نوع من الفن الذى يستخدم فيه الجسم فى حدود امكانياته الطبيعية
كأداة أو وسيلة للتعبير عما بداخل الفرد من مشاعر وخلجات وانفعالات " (١٩:٣٦) .

(٧)

تمارينات السند :-

هي تمارينات تؤدي بالاستعانة بقضبان السند ، وتشتمل على حركات الرجلين من شئ ومد ودورانات بأنواعها المختلفه ثم يتبع ذلك تدريبات الجذع مع أوضاع الذراعين ثم أخيرا الوشب والدوران (٢٥ : ١٧٢) .

الجمال الحرة البطيئة والسريعة :-

هي حركات تؤدي بدون الاستعانه بقضبان السند وتشمل حركات الذراعين والجذع وحركات الرجلين وبعض المهارات المركبة البسيطة ، ويمكن زيـادة معويتها بأضافة أوضاع الجسم المختلفه وكذلك الوشبات والدورانات (٢٥ : ١٧٣) .

القدرة الحركية :- Motor Ability

يعرف " جونسون " Johnson و " نلسون " Nelson القدرة الحركية بأنها " الأستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي أكتسبه الفرد من المهارات الحركية الأساسية (٤١ : ٣٠٩) .