

الفصل الأول

المقدمة

- ١ - ماهية وأهمية مشكلة البحث
- ٢ - أهداف البحث
- ٣ - فروع البحث
- ٤ - المصطلحات المستخدمة في البحث

الفصل الأول

المقدمة

١- ماهية وأهمية مشكلة البحث :

تعتبر رياضة الجيماز من أنواع الأنشطة الرياضية التي تمتاز بصفة الشمولية فهي تؤدي إلى النمو المتناسق لعضلات الجسم وتتطلب مقدرة خاصة في الأداء (١ : ٢١٨) وعن طريق ممارسة الجيماز يمكن تنمية العديد من الصفات البدنية والنفسية مثل القوة ، وسرعة ، والمرونة ، التحمل ، التوافق العضلي العصبي ، التوازن الثابت والحركي ، الثقة بالنفس والشجاعة (٣ : ٥) ، كذلك تتيح رياضة الجيماز فرصة كبيرة لتحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء المهارات المكونة لها ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والاتزان والتوقيت السليم (٩ : ١٤) .

ولقد تعددت آراء القادة وخبراء الرياضة في مصر نحو رياضة الجيماز فيرى البعض أن الجيماز كرياضة يمكن لكل إنسان في أي مرحلة من مراحل العمر أن يمارسها لأن يؤدي إلى بناء الأجسام ويساعد على مطاطية العضلات اللازمة للحركة بالإضافة لما يكسبه للأجسام من رشاقة وسلامه (٨ : ١٧) .

لقد تقدمت حركات التوازن تقدما كبيرا على عارضه التوازن . ولقد أدت أول حركات توازن على أجهزة التوازن في عهد (جوتس موتس ويان) . وكانت تتم على قاعدة ارتكاز ضيقة تتطلب صفات معينة للانداء عليها . وتعمل التمرينات التي تؤدي على أجهزة التوازن على تنمية الاحساس بالاتزان وبالمكان إلى جانب تنمية صفات الشجاعة والثقة بالنفس والصبر والجلد لانداء تمرين متكامل ويتم بالانسيابية .

وكانت الحركات على أجهزة التوازن قبل القرن الخامس عشر قليلة ونادرة . وبعد ذلك ابتكرت حركات وتمرينات وصعوبات يجب القيام بها على عارضة التوازن مثل الوثبات والدورانات ، واصبحت الجملة الحركية على عارضة التوازن تتسم بالديناميكية ولا تحتوى على أكثر من ثلاث أوضاع أو تمرينات ثابتة .

ولقد قسمت الحركات على جهاز عارضة التوازن طبقا لتقسيم (اوكران) ، والغالبية العظمى من الحركات على عارضة التوازن تشبه الحركات على الأرض ، والأجهزة التي تستخدم للمساعدة لعارضة التوازن هي خط مرسوم على الأرض ، الصندوق المقسم ، المقعد السويدي ، حمان القفز ، والعارضة المنخفضة . (٩ : ١٨٥)

ودرس الجميز هو الخلية الاساسية لعملية التدريس والتي يجرى خلالها تحقيق أهداف عملية التدريس للمادة ويتكون درس الجميز من ثلاث أجزاء كالوحدة التدريبية .

كما أن الدرس الحزمو لمادة الجبمار من أهم الاسس التي يركز عليها العمل التعليمي والتربوي ففى مجال التدريس لمادة الجبمار • وينظر لدرس الجبمار على انه اصغر وحدة فى السلم التنظيمى لعملية تخطيط المنهج والتي تحرى فيها محاولة تحقيق اهداف وواجبات المنهج الدراسى لمادة الجبمار •

ويتكون درس "حماز من عدة أجزاء :-

- أولاً : الأحكام : (٢٠ دقيقة)
ثانياً : الجزء الترتيبي : (٦٠ دقيقة)
ثالثاً : الجزء الختامي : (١٠ دقائق) (٩ : ١٩١ ، ١٩٢) .

ولقد لمت الباحثة أثناء تدريسها لمادة الجُمَاز ، وجود فترات راحة بين كل مرة تدريب على الجهاز
نتيجة انتظار الطالبة بوزعها للعمل على الجهاز . وهكذا فالدرس بهذا الأسلوب به فترات انتظار طويلة
والطالبة تقضى معظم وقتها فى راحة ومجموع زمن الاداء أو النشاط لكل طالبة فى الجزء الاساسى من
الدرس لا يتعدى بضع دقائق . (٨ : ٣)

وقد قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية لقياس الزمن العنصر لإداء الطالبة على الجهاز ووجدت الباحثة ان هذا الزمن من مجموع زمن فاعلية الجزء الرئيسي ٢٦٤ دقيقة . بنسبة مئوية قدرها ٤٤ % . ومن مجموع زمن فاعلية الدرس ككل ٣٢٦٤ دقيقة . بنسبة مئوية قدرها ٣٦.٢٧ % ، وبذلك فتستمرات الراحة السلبية طويلة جدا .

وذلك لاستتوفر فرص التكرار المنتظم اللازم لتنمية المهارات اللازمة متى تلك المادة ومن هنا كان لابد من التفكير في العمل على شغل فترات الراحة بين كل مرة تدريب على الجهاز .

ولقد قسم علاؤى فترة الراحة الى نوعين رئيسيين :

أحدهما سلبية وفيها يستريح الفرد الرياضى تماما ولايقوم بأداء أى نشاط بدنى مقصود مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدنى مباشرة ، والآخرى ايجابية وهى عبارة عن الراحة من خلال العمل

أو الاداء أو عبارة عن مزيج من العمل والراحة . (١٧ : ٩٢ - ٩٥)

ويضيف ماثيوس وعوكس (mathaews and Fox) أن الراحة الايجابية افضل حيث أن حمض اللاكتيك يمكن نقله بسرعة أكبر بعد التمرينات العنيفة بأداء عمل خفيف (المشي أو الدحرجة) الى حد ما أثناء فترة استعادة الشفاء . (٤٢ : ٢٢ - ٢٤)

أما العوامل التي تتوقف عليها فترة الراحة فيذكر عصام أن طول فترة الراحة تتحدد طبقاً لشدة الحمل وحجمه كذلك على مستوى قدرة الفرد الوظيفية والعضوية والطابع المتميز لفترة الراحة (سلبية أم ايجابية) . (١١ : ٥٨)

ومما سبق ترى الباحثة أن طريقة التدريس التقليدية لدرس الجواز باستخدام الراحة السلبية بيّن كل أداء حركي وآخر يؤدي الى انخفاض فاعلية درس الجواز بل وانخفاض حجم التدريب للدرس بشكل عام وبالتالي لا يتحقق الهدف من التدريس وإن مجموع زمن الاداء على الجهاز لكل طالبة في الجزء الرئيسي من الدرس لا يتعدى بضع دقائق . وعلى ذلك فمعظم وقت نطالبة ضائع بلا فائدة . (٨ : ٥ ، ٦)

ومن هنا كان لابد من التفكير للعمل على زيادة فاعلية درس الجواز وتقوية تأثير الدرس على الطالبات عن طريق شغل فترات الراحة البينية بين كل مرة أداء على الجهاز وذلك بأن تقوم الطالبة بعمل اضافي بجوار الجهاز مباشرة بعد الاداء على الجهاز وذلك للعمل على تجنب فترات الانتظار الخامل وايضاً استخدام الجهاز بطريقة أفضل . وذلك باستغلال الراحة الايجابية (٨ : ٥) باستغلال الفترات البينية بين كل مرة تدريب طالبة على عارضة توازن وذلك بأداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة . كذلك أسلوب اداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة وترتبط بطبيعة العمل على جهاز عارضة التوازن (مرونة ، توافق ، رشاقة ، توازن) .

٢ - أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- ١ - تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة . وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٢ - تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة . وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على المستوى المهني للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٣ - الفروق - ان وجدت - بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية باستخدام اسلوب اداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة . واسلوب اداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة . وكذلك اسلوب راحة السلبية (الاسلوب التقليدي المتبع في الكلية) على الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٤ - الفروق - ان وجدت - بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية باستخدام اسلوب اداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة . واسلوب اداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة . وكذلك اسلوب راحة السلبية (الاسلوب التقليدي المتبع في الكلية) على المستوى المهني للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٥ - تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة اداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثير ايجابيا على زيادة فاعلية التمرين (زيادة الزمن الفعال للتمرين - خفض عدد مرات الهبوط من على الجهاز - انخفاض زمن اداء التمرين الاجباري - خفض عدد مرات البدايات الخاطئة) .

٢ - فروض البحث :

- ١ - يؤثر الأسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيها ايجابيا على الكفاءة البنية لطلبات .
- ٢ - يؤثر الأسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة باستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيها ايجابيا على المستوى المهارى للطلبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين تأثير كل من استغلال فترات الراحة البينية باستخدام أسلوب أداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة ، والادوات المساعدة واسلوب أداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدي المتبع فى الكلية) على الكفاءة البدنية للطلبات لصالح أسلوب استخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة .
- ٤ - توجد فروق دالة احصائيا بين تأثير كل من استغلال فترات الراحة البينية باستخدام أسلوب أداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة واسلوب أداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على المستوى المهارى للطلبات على جهاز عارضة التوازن لصالح أسلوب طريقة أداء المهارة والتدرج بها .
- ٥ - تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة . وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيها ايجابيا على زيادة فاعلية الدرس (زيادة الزمن الفعال للدرس - خفض عدد مرات الهبوط من على الجهاز - انخفاض زمن أداء التمرين الاجبارى - خفض عدد مرات البدايات الخاطئة) لصالح اسلوب طريقة أداء المهارة والتدرج بها .

٤ - المصطلحات المستخدمة في البحث :

١ - الفترات البهدية :

وتقصد بها الباحثة هي فترات الراحة الموجودة بين كل مرة تدريب للطالبة على الجهاز
في الدرس وتقسّمها الباحثة هنا الى نوعين :
فترات راحة ذات طابع سلبي وهو أن تجلس الطالبة بجوار الجهاز دون أى نشاط حتى يحين دورها
للاداء على الجهاز .
فترات راحة ذات طابع ايجابي وهو أن تقوم الطالبة بنشاط حوار الجهاز حتى يحين دورها للاداء على
الجهاز* .

وتنقسم فترات الراحة الى نوعين رئيسيين هما :

أ - راحة سلبية :

وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضى تماما ولايقوم فيها بأداء أى نشاط
بدنى مقصود ، مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدنى مباشرة .
(١٥ : ٥٣)

ب - راحة ايجابية :

وهي عبارة عن راحد من خلال العمل أو الأداء ، أو عبارة من مزيج من النمل والراحة
اذ يقوم فيها الرياضى بممارسة وأداء بعض أنواع من الانشطة البدنية بطريقة معينة تهتم
فى استعادته القدرة على العمل ، ولاتؤدى الى زيادة احساسه بالتعب ، مثل أداء بعض
تمرينات المرونة والاسترخاء عقب تمرينات التقوية العنيفة ، أو الجرى الخفيف بعد
العدو السريع . (١٥ : ٥٣)

٢ - المستوى المهارى :

وهو الدرجة التى تحمل عليها الطالبة بعد أداء الجملة الحركية الموضوعة على جهاز عارضة التوازن وذلك عن طريق التحكيم من خبراء الجمار* .

٣ - الكفاءة البدنية :

مدى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى للطالبة مع تأخر ظهور التعب أثناء المجهود البدنى ويطلق عليها البعض كفاءة الفسيولوجية للطالبة* .