

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مقدمة ومشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور السريع الذى يشهده العالم الآن فى مختلف الميادين العلمية والتكنولوجية، يركز على نتائج البحوث والاختراعات العلمية الحديثة فى شتى المجالات التى تعمل لخدمة الإنسان، والتربية الرياضية أحد هذه المجالات التى تستفيد من المبادئ العلمية الحديثة.

وتتضمن التربية الرياضية العديد من الأنشطة ، ورياضة الجمباز أحد هذه الأنشطة الفردية التى تتطلب درجة عالية من المهارة الحركية حيث تتميز هذه الرياضة بتعدد وتنوع مهاراتها التى تؤدى على مجموعة من الأجهزة وتختلف طبيعة الأداء على كل منها.

ويرجع التطور فى رياضة الجمباز إلى التقدم المستمر فى مستوى الأداء المهارى، مما جعلها فى مقدمة الأنشطة الرياضية لما حظيت به من كثير من الابتكارات على مختلف أجهزة الجمباز كما أنها تحتل مكانة بارزة فى الدورات الأولمبية والبطولات العالمية حيث يخصص لها عدد كبير من الميداليات نظراً لتعدد أجهزتها وبطولاتها التى قد تفوق أنواع كثيرة من الرياضات الأخرى.

وررياضة الجمباز من الرياضات الفردية البالغة الصعوبة حيث يعتمد الوصول فيها إلى مستوى عالى من الأداء الفنى مع توفر قدرات بدنية وفسولوجية ونفسية وعقلية لدى اللاعبين حيث تساعد هذه الرياضة اللاعب على إظهار قدرتها فى إنجاز الأداء المهارى.

ويشير عزت الكاشف (١٩٨٧) أن رياضة الجمباز تتميز باشمالها على عدد كبير من الحركات مختلفة الصعوبة ومختلفة الأداء من حيث الشكل، وشكل العمل العضلى، وزمن الأداء ومن خلال ذلك نجد أن رياضة الجمباز تتطلب الأداء فيها امتلاك اللاعب أو اللاعبه قدرأ من التوافق العضلى العصبى وبقدر امتلاك هذه الخاصية تتحدد درجة مهارة اللاعب أو اللاعبه. (٣٦ : ٩ ، ١٠)

ونظراً لما يتطلبه العمل على أجهزة الجمباز من تغيير سريع للاتجاهات والتحريك فى مستويات مختلفة أثناء أداء الجملة الحركية، فإن ممارسة هذه الرياضة تتطلب بعض السمات كما ذكرت منار عبد الرحمن (١٩٩٤) نقلاً عن بولين بريستيدج Pauline Prestidge مثل السيطرة الكاملة على الجسم مع الجرأة والشجاعة أثناء أداء الحركات، بالإضافة إلى بعض

الصفات البدنية مثل المرونة والرشاقة والقوة والتوافق وأيضاً التوقيت الصحيح أثناء الأداء. (٦٦: ٢)

ويمثل جهاز عارضة التوازن أحد أجهزة الجُمباز الفني للبنات التى تشكل صعوبة بالغة وتسبب الخوف للطالبات حيث ضيق مساحة العارضة التى تبلغ عشرة سنتيمترات وارتفاعها ١٢٠ سم عن سطح الأرض وطولها الذى يبلغ خمسة أمتار ويتطلب الأداء قدرة عالية من التوازن الحركى والثابت والتوافق العضلى العصبى وذلك فى ضوء المتطلبات الخاصة بالأداء الفنى ، بالإضافة إلى المتطلبات العقلية والنفسية مثل الجرأة والثقة بالنفس والقدرة على تركيز الأداء ، وتكمن المشكلة على هذا الجهاز فى احتمالية السقوط أكثر من غيرها فى الأجهزة الأخرى.

وتشير سامية فرغلى نقلاً عن ارنسنيين Ernecnine (١٩٦٩) وريان Ryan (١٩٧٩) أن جهاز عارضة التوازن تؤدي عليه الحركات الأرضية بجانب بعض الحركات ذات الطابع الخاص من الأكروبات والتمرينات الفنية الحديثة وعلى اللاعب الاحتفاظ بتوازنها بجانب إجادة الأداء وهو ما يتطلب قوة وتركيز الإحساس بالحيز المكانى ومقدرة فنية عالية بالإضافة إلى التوافق من الناحية العضلية والعصبية والقدرة على الابتكار. (٢٧: ٣٨)

وقد أشارت ساندرا Sandra (١٩٨٤)، ومحمد حسن علاوى (١٩٨٧) إلى أن الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة ارتكاز ضيقة ومرتفعة عن الأرض يسبب نوع من الضغط النفسى هذا الضغط يسبب القلق والتوتر والخوف الذى ينتاب الطالبة فتظهر عليها بعض الأعراض مثل زيادة سرعة التنفس، سرعة ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، وارتعاش الأطراف والإحساس بالضعف مما يجعل الإشارات العصبية التى تصدر من الجهاز العصبى لا تصل بصورتها الصحيحة إلى العضلات العاملة مما يفقد الطالبة توازنها فوق الجهاز ويعوقها عن أداء المهارات المطلوبة بالطريقة الفنية الصحيحة. (٩٤ : ١١٨) (٥٥ : ٢٠١)

ولقد استرعى انتباه الباحثة أثناء تدريس مادة الجُمباز أن الطالبات ينتابهن نوع من الخوف والرغبة عند الأداء على جهاز عارضة التوازن حيث أن الجملة الحركية على هذا الجهاز تتضمن بعض العناصر الأكروباتية والجُمبازية والتى يجب أن تؤدي فى تناسق وسلاسة وسهولة فى الأداء، إلى جانب السيطرة على الجسم حتى لا تسقط الطالبة على الأرض أثناء الأداء، مما يتطلب درجة عالية من التوافق العضلى العصبى بين جميع أجزاء الجسم، وكذلك بين العين والجسم والجهاز.

بناءً على ذلك فإن الحركة على جهاز عارضة التوازن هي نتاج عمل متوافق بين الجهاز العضلي والعصبي.

ويؤكد عصام عبد الخالق (١٩٩٢) أن التوافق يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها حيث يتطلب ذلك الأداء إلى إدماج أكثر من حركة في إطار واحد وما يستلزمه ذلك من إرسال الإشارات العصبية في وقت واحد وأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بدقة وبالتوقيت المناسب وفي الاتجاه المطلوب.

وقد ذكر موسى فهمي (١٩٧١) أن التوافق العضلي العصبي من عناصر اللياقة البدنية التي يمكن تنميتها عن طريق التمرينات التي تشتمل على عناصر السرعة والاتزان والرشاقة والمرونة، حيث يتعلق التوافق الجيد بمدى إدراك المتعلم لطبيعة الحركة والإحساس بوضع الجسم في الفراغ وبذلك يمكن تطويره عن طريق التدريب والممارسة. (٦٨ : ٨٩)

ويذكر عمرو محمد (١٩٩٨) نقلاً عن يوهاتس ريه Yohats Reya إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي تظهر بصورة متناسقة ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم بالإضافة إلى قدرة اللاعب على التكيف مع الظروف المتغيرة والقدرة على تنويع الأداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (٤٢ : ٢٠)

ويتفق السيد عبد المقصود (١٩٨٦) مع تراجي عبد الرحمن (١٩٨٣) نقلاً عن هوكي Hokey أن توافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق، يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وأن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً عند اكتساب المهارات الحركية ، ومن ناحية أخرى فإن درجة اتقان المهارات الحركية والتي تعبر عن الأساس المركب لمستواه تعمل على تطوير القدرات التوافقية. (١٥ : ٢٦١)

(٣٩ : ١٨)

ومن خلال عمل الباحثة بالمعونة في تدريس مادة الجمباز لسنوات عدة وخلال خبرتها في ممارسة الجمباز ك لاعبة لاحظت أن طالبات الكلية يواجهن بعض الصعوبات أثناء تعلمهن المهارات الحركية في الجمباز، وخاصة على جهاز عارضة التوازن ومدى قلقهن وخوفهن من السقوط أثناء الأداء، وظهر ذلك من خلال الأداء السلبي للحركات المقررة عليهن، بالإضافة إلى عدم الانسيابية في الأداء وضعف التسلسل الحركي، وتتفق

الباحثة بذلك مع كل من (١١) ، (٢٧) ، (٣٧) ، (٤٩) ، (٥٠) ، (٦٦) حيث يرجع ذلك إلى عدة احتمالات من وجهة نظر الباحثة ونذكر منها :

- لم يتضمن منهاج الجمباز فى مراحل التعليم المختلفة جهاز عارضة التوازن لذا يدخل معظم الطالبات كل ية التربية الرياضية دون ممارسة ودون وعى أو على عن هذا الجهاز.
- صعوبة متطلبات الأداء على أجهزة الجمباز المختلفة بصورة عامة وجهاز عارضة التوازن بصفة خاصة حيث يتطلب أن تتحكم الطالبة بدرجة كبيرة فى أعضاء جسمها وأن تلتزم بالهدوء والتركيز لاتخاذ الأوضاع السليمة للاحتفاظ بالتوازن.
- يشكل ارتفاع الجهاز صعوبة فى حرية الانطلاق بالحركة وانسيابها فيتطلب ذلك من الطالبة بذل جهد كبير وإبداع فى الأداء حيث يحتاج الأداء على عارضة التوازن قوة الاحتمال والجرأة والشجاعة والتوافق العضلى العصبى والإحساس بالمكان كى تؤدي الحركات فى تنسيق منظم ومرتبطة بشكل انسيابى وتشتمل الجملة الحركية على إيقاعات مختلفة منها السريع والبطئ.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث فى أن البرنامج التعليمى المتبع الذى هو ضمن الخطة الدراسية بالكلية للجمباز لم يتغلب على هذه العقبات والصعوبات التى تواجهها الطالبات أثناء تعلمهن الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن مما يزيد من الضغط النفسى الواقع عليهن أثناء تعلمهن الجمباز بصورة عامة وجهاز عارضة التوازن بصورة خاصة.

لذلك شعرت الباحثة بالحاجة الماسة إلى ضرورة بناء برنامج تعليمى لجهاز عارضة التوازن ومعرفة أثره على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

أهمية البحث والحاجة إليه :

قد ترجع أهمية البحث إلى ما يلى :

- ١- هذا البحث يتناول جهاز هام من أجهزة جمباز البنات (جهاز عارضة التوازن) وأنه يعمل على تنمية القدرات الإدراكية لدى الطالبات وكذلك تنمية الصفات البدنية والقدرات التوافقية لديهن.
- ٢- تحسين مستوى القدرات التوافقية التى تلعب دوراً كبيراً فى الاتزان الانفعالى حيث أن أداء الفرد للمهارات الرياضية التى تتميز بصعوبتها ودقتها وخطورتها والتى تتطلب الشجاعة والجرأة تعمل على تنمية الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نتيجة إحساسه بالقدرة على أداء مثل هذه المهارات.
- ٣- تحسين مستوى الأداء المهارى الذى يعمل على التقليل من سقوط الطالبات من فوق الجهاز وبالتالي التقليل من الإصابات التى يمكن أن تتعرض لهن الطالبات.

أهداف البحث :

بناء برنامج تعليمي لجهاز عارضة التوازن يتم من خلاله التعرف على تأثيره على كل من :

- القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
- مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
- نسبة التحسن لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للقدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة للقدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق فى نسبة التحسن لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

* القدرات التوافقية: Coordinational abilities

هى قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية فى إطار حركى توافقى واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل أقل جهد ممكن.

التوازن: Balance

يذكر كل من "جينسن وهيرست" Gensend and Hirst (١٩٨٠) أن التوازن هو القدرة على العمل العضلى الإيجابى للتحكم فى مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز أثناء الحركة أو بعد إتمامها مباشرة. (٩١ : ١٥٩)

الرشاقة: Agility

سرعة تغيير أوضاع الجسم أو السرعة في تغيير الاتجاه. (٣٨ : ١٤٩)

السرعة: Speed

يشير عصام عبد الخالق نقلا عن "هارا" في تعريفه للسرعة في حالة الاستجابة العضلية بأنها "أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط". (٣٨ : ١٦١).

* الإحساس الحركي

هو قدرة الفرد على التمييز الدقيق للقوة المستخدمة والزمن اللازم لأداء الحركة والمسافة المرتبطة بإنجاز الحركة مع الإحساس ببعد وارتفاع الجهاز واتجاه سرعة الحركة.^(*)

* مستوى الأداء Level of performance

هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المهارات التي درست في البرنامج لجهاز عارضة التوازن والتي حصلت عليها من خلال المحكمين (أعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات والجمباز).

* عارضة التوازن Balance beam

جهاز من ضمن أربعة أجهزة لجمباز البنات هي : "الحركات الأرضية ، حضان القفز ، العارضتان المختلفتا الارتفاع".

البرنامج التعليمي المقترح :

وهو مجموعة الخبرات التي تكتسبها الطالبات وتؤدي في مجموعة من الوحدات المتدرجة لتحقيق أهداف معينة في إطار خطة زمنية محددة وأساليب تدريس وتقويم مناسبة. (٧ : ١٥)

(*) تعريف إجرائي.