

الفصل الأول

خطة البحث محتويات الفصل الأول

1. المقدمة
2. مشكلة البحث
3. أهمية البحث
4. أهداف البحث
5. تساؤلات البحث
6. إجراءات
البحث
7. حدود البحث
8. مصطلحات البحث

الفصل الأول

خطة البحث

1-1: مقدمة

وهب الله الإنسان جسماً يعني بأداء حركاته ، ووهبه عقلاً يعني بالتفكير، مشاعر تعني بالعاطفة والتعبير، ومن الصعب الفصل بين هذه الجوانب الثلاثة، ومع ذلك في موفق ما وقد يشترك جانب ما بطريقة أكثر فاعلية من بقية الجوانب السلوكية الباقية (الحركية والانتقالية).
فحركة الإنسان ظاهرة طبيعية فطرية وغريزية ، فهي مولودة مع الإنسان وتتمو بنموه ولقد أودعها الخالق لنواجه بها متطلبات الحياة والبقاء.
والجمباز ليس بعيداً عن هذه الحقائق السلوكية فالهدف الثاني هو انجاز السيطرة على الجسم في المواقف العديدة المختلفة.

ففي الواجب الحركى هناك هدف يجب تحقيقه يعتمد على الاستخدام الماهر للجسم ، حيث توظف الحركة في سبيل هدفها. والإنجاز الحركى يتم بالأستخدام الماهر للجسم في تازره مع العقل الذي يسمح للجسم بانجاز هذا الواجب من خلال قدراته المعرفيه. وهى عباره عن حركات تؤدي نتيجة لعمل توافقي بين الاعصاب والعضلات تتضمن إشترك مراكز التفكير.
(أمين خولى ، عدلى بيومي 1991م ص15،14)

والمتطلبات الرئيسية التى يتم تطويرها من خلال رياضة الجمباز هى متطلبات مبدئية لكل الرياضات. أصبحت ان الفوائد المترتبة على ممارسة رياضة الجمباز من المتطلبات الأساسية عند تنظيم برامج التربية الرياضية ومن جانب آخر أصبح هناك تركيز على إعداد النخبه الممتازه، حيث تلعب دوراً هاماً والتعريف بقومية مميزه كما فى (المانيا ورومانيا وسويسرا واطاليا) (محمد ابراهيم شحاته 1992م ص15).

وبما أن هناك متطلبات بدنية مهارية لرياضة الجمباز يجب أن تكون للاعبات الجمباز متطلبات بدنية ومهارية تساعدن فى إكتساب المهارات. ولذا رأت الباحثة ضرورة دراسة الطالبات من الناحية البدنية (القياسات الجسمية والصفات البدنية) فى تعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

1-2 : مشكلة البحث

ولتعلم رياضة الجمباز متطلبات بدنية ومهارية يجب توافرها في كل لاعب ممارسة رياضة الجمباز يساهم على الوعي بالجسم ومفهوم الجسم وهي تعبيرات ترجع الى تقديرات الفرد و معلوماته عن جسمه "من حيث المقاييس الجسمية والقدرات البدنية".وتكاد تجمع نتائج الدراسات والبحوث وتتفق آراء الخبراء والمتخصصين في ان لاعبات الرياضات المختلفة يتميزن بخصائص جسمية وصفات بدنية تميزهن عن غير الممارسات للنشاط الرياضي، بل ان التمييز قائم بين لاعبات الأنشطة الرياضية أنفسهن وفقاً لنوع وطبيعة الرياضة والمنشط.

(محمد ابراهيم شحاته 1992م ص53-359). من خلال خبرة الباحثة العمليه وعملها كمعلمه لمادة الجمباز لمست الباحثة صعوبة تعلم مهارات الجمباز خاصة الشقلبات في الحركات الأرضية وعلى حضان القفز لدي طالبات كلية التربية الرياضية.

والعملية التعليمية تتكون من الكتاب والطالب والمعلم وقد قامت الباحثة بدراسة سابقة للكتاب والمعلم.

لذا ستقوم الباحثة بدراسة الطالب وهن (طالبات كلية التربية الرياضية) لتحديد أبعاد المشكلة والوقوف عليها والسعي لحلها. وقد حددت الباحثة دراسة الطالبات من الناحية الجسمية والبدنية. كما يبين شيلدون ان لكل شخص بناء بيولوجيا إفتراضياً (طرازاً جسمياً) Morpk,g (yotype) هو الأساس في بنائه الجسمي الخارجي الظاهر Phenotope وهو الذي يحدد نموه الفيزيقي ويشكل سلوكه. وقد توصل شيلدون بعد دراسة (4000 أربعة آلاف) صورة مقننه لطلاب جامعيين من الذكور الى ان البنيان الجسماني Physique تحده ثلاثه مكونات أولية هي: المكون الداخلى التركيب (الإندومورفي Endomorphy) والمكون المتوسط التركيب (الميزومورفي Mesomorphy) والمكون الخارجي التركيب (الإكتومورفي Eltpomorphy). كما قرر شيلدون أضافه مكونات ثانوية يعزى إليها تفسير التنوع الحادث داخل الطراز الجسمي الواحد ، وأهم هذه المكونات الثانوية ما يسميه شيلدون المكون الخلطي (Dysplasia) وهو يأتي على غير اتساق بالنسبة لمختلف مناطق البنيان الجسماني ، والمكون الثانوي الآخر هو ما يسميه شيلدون بالمكون الثانوي التركيب gynandomorphy وهو يعبر عن إمتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر حيث يشير إليه شيلدون بالعامل (g).

ويري شيلدون ان كل من عوامل التغذية والشحم والجوع لا تصنع الطراز الجسمي ولكن الهيكل العظمي للجسم وشكل الرأس والبناء العظمي للوجه والرقبة والرسقين والساق والركبتين والساعدين والنسب بين أجزاء الجسم المختلفة هي التي تصنع الطراز الجسمي.

(محمد نصر الدين رضوان 1997 ص 28-29)

أن الاهتمام بقياس الجسم البشري لأغراض علمية أو لأغراض عملية وتطبيقية يرجع الى زمن بعيد فالفنانون وصانعو الملابس والأدوات والأجهزة اللازمة للإنسان يمكن إعتبارهم أول الأنثروبومترين anthropometricists ويستخدم أطباء التوليد obstetricians بعض الطرق الانثروبومترية للتعرف على حجم وشكل جسم الجنين Fetus قبل الولادة كذلك يستخدم الانثروبومترية فى دراسة النمو البدني Physicd growth للأطفال وفى بناء معايير norms الطول والوزن كذلك يستخدمه أطباء تقويم جراحة العظام orthopedists لملاحظة وتقويم الى نمو غير سوي يحدث لعظام الساقين كما يستخدمه أطباء تقويم لأنسان orthodontists.

وضعت اللجنة الدولية لتقنين إختبارات اللياقة البدنية (I C S P F T)* المنبثقة عن المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة الذي انعقد فى مدينة طوكيو باليابان 1964م القياسات الانثروبومترية فى خمس مجموعات رئيسية التى إتفقت مع كل من هيراتا Mirata من اليابان 1979م وتانر Tanner من انجلترا 1974م على ان المقاييس الأساسية التى يجب ان يتضمنها برنامج القياسات الانثروبومترية هى الأوزان الجسم bodyweight.

- قياسات الأطوال Measurement of lengths.

- قياسات الإتساعات (العروض) Measurement of Diameters .

- قياسات المحيطات Measurement of Circumferences.

- قياسات سمك ثنايا الجلد Measurement of Skinfold thickness.

(المرجع السابق ص 19-31)

ومن ثم حددت الباحثة إجراء القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية ليجاد علاقتهما بتعلم بعض مهارات الجمباز ، فربما نجد هناك علاقة بين القياسات الجسمية وعملية التعلم سلباً أم إيجاباً .وقد نجد هناك علاقة بين عملية التعلم وبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية ويقول الجنرال لويس ب. هيرتسجى مديرالخدمة الاختيارية فى مؤتمر للياقة الشباب الأمريكى عام 1996م " أن لياقة المرأة هى تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التى تجعلها قادره على العمل لأقصى حدود قوتها الجسميه وبذل أقصى إمكانياتها وقدراتها العقلية بروح معنوية عالية وان تؤمن ايماناً كاملاً بواجبها نحو المجتمع والوطن كله".

واللياقة المهارية الحركية للاعب هى التى تشير الى التوافق والقوة فى اداء أوجه النشاط المختلفه، ويهتم الغرض الحركى بان يجعل الحركات الجسمية نافعه من بذل أقل قدر ممكن من الطاقة ، وبأن يكون الشخص ماهراً وحركات رشيقه جميلة. والحركة الفعاله تعتمد على العمل المنسق بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي وينتج عن هذه الحركة المنسجمه ان تبعد المسافة بين التعب وقمة الأداء.

وترتبط لياقة الشخص البدنية بالاعمال التي يجب على هذا الشخص تأديتها وبقدرته على بذل المجهود البدني، كما ترتبط بالعلاقة بين لياقة هذا الشخص وبين كيانه كله، ولا يحتاج كل فرد الى نفس المقدار من اللياقة البدنية الذي يحتاج اليه أي شخص آخر. و تهدف اللياقة البدنية بالدرجة الأولى الى استخدام الجسم كوسيله للنشاط البدني والحركي المطلوب واداء المهارات العامه والخاصه.

وعن تعريف أفرته لجنه متخصصه بالمجلس الأعلى لرعاية الشباب "بأن اللياقة البدنية هي الحاله السليمه للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوى التي تمكنه من استخدام جسمه بمهاره فى نواحى النشاط التي تتطلب القوه والمقدرة الحركية والسرعه والتحمل بأقل جهد ممكن ، وتعتبر الصحة ساساً للياقة البدنية".

ومن وجهة نظر حسن رشدى وآخرون فى تعريفهم للياقه البدنيه "اللياقة البدنية فى نظر المجتمع الرياضي عباره عن قدرة اللاعب أو الفرد على مواصلة اللعب او العمل الموكل إليه.

(مرسى فهمى ابراهيم بدون تاريخ ص 49-56)

ويشمل مصطلح اللياقة البدنية على عدد من المكونات التي تدور حول ثلاثة أبعاد رئيسية هي مكونات البعد العلمي والتي (تشمل سلامة وكفاءة القلب والأوعية الدموية والرنينين وسلامة العظام والعضلات والمفاصل والوزن المناسب للجسم مقارنة بطول القامة والمناعه الطبيعيه للجسم وقوته على مقارنة المرض) ومكونات البعد البدني الذي تشتمل على التحمل الدوري التنفسي والقوه العضليه والتحمل العضلي والمرونه الحركيه والتركيب الجسماني ، ومكونات البعد العصبي الحركي وتشمل على القدره العضليه والقدره على تغيير الاتجاه (الرشاقه والسرعه وزمن الرجوع والتوازن).

(فضيلة حسن سري 1995م ص 15-16)

كما نجد ان مكونات البعد الثالث تدور حول الصفات والخصائص الحركية النوعية الإنسانية.

فربما تكون هناك علاقة بين بعض الصفات والخصائص الحركية النوعية الاساسية وتعلم بعض مهارات الجمباز.

كما تلعب اللياقة البدنية دوراً اساسياً فى ممارسة النشاط الرياضي واجادته ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته.

كما تختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الى أخرى . وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة.

وقد قام محمد صبحي حسانين بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار رجال التربية البدنية من الغرب أمثال كلارك وفليشمان ولارسون وكيورتين وجونستن بيوتشر. وغيرهم من الشرق أمثال هاره وماتفيق فوجد ان المكونات التي

أجمع عليها مرتبة حسب أهميتها (القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - المرونة - الرشاقة - السرعة).

(كمال عبدالحميد وأحمد صبحي حسانين 1997م ص 30-56)

من خلال هذه الطرح رأَت الباحثة أن هناك بعض المشكلات ترتبط بعملية تعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية.

فقد تكون هناك علاقة بين القياسات الجسمية وعملية التعلم أم تكون هناك علاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية و عملية التعلم ام تكون هناك علاقه بين الأثنين معاً والتعلم.

لذا رأَت الباحثة ضرورة دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية فى تعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية.

1-3 أهمية البحث والحاجة إليه:

1. ان للبحث اهميته النابعه من قلة البحوث فى مجال تعليم مهارات الجمباز فى السودان.

2. تعتبر دراسة تكميلية لدراسة سابقة تم فيها تقييم (الماده والمعلم) وستتم فى هذه الدراسه دراسة المتعلم وهن الطالبات.

3. قد تساعد نتائج هذه الدراسه فى التعرف على القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية وارتباطها بتعلم بعض مهارات الجمباز .

4. قد تقيد نتائج هذه الدراسه فى تحديد عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية وعلاقتهم بتعلم بعض مهارات الجمباز .

5. قد تقود نتائج هذه الدراسه الى التعرف على علاقه كل من المتطلبات البدنيه والقياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية وعلاقتهم بتعلم بعض مهارات الجمباز .

1-4 أهداف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية وعملية تعلم بعض مهارات الجمباز .

2. التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وعملية تعلم بعض مهارات الجمباز .

3. تحديد نسبة مساهمة القياسات الجسمية فى عملية تعلم بعض مهارات الجمباز .

4. تحديد نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية فى عملية تعلم بعض مهارات الجمباز .

5. تحديد نسبة مساهمة كل من القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنيه معاً فى تعلم بعض مهارات الجمباز .

5-1 تساؤلات البحث:

1. ماهى العلاقة بين القياسات الجسمية وتعلم مهارات الجمباز .
2. ماهى العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وتعلم بعض مهارات الجمباز .
3. ماهى نسبة مساهمة القياسات الجسمية فى عملية تعلم بعض مهارات الجمباز .
4. ماهى نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية فى تعلم بعض مهارات الجمباز .
5. ماهى نسبة مساهمة كل من القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية فى تعلم بعض مهارات الجمباز .

6-1 إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية.

وسائل جمع البيانات:

شملت وسائل جمع البيانات التاليه:

- أ. استطلاع آراء الخبراء.
- ب. مسح المراجع والكتب.
- ج. الاختبارات والمقاييس.
- د. محكمين لتقييم الأداء الحركى والمهاري.

7-1 حدود البحث:

المجال الجغرافي: جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية الرياضية - الخرطوم. المجال الزمني: 2002 - 2005م
المعالجات الاحصائية: قامت الباحثة بإستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والدرجة المعيارية (ت) ومعامل التحديد

8-1 مصطلحات البحث:

القياسات الجسمية:

أصطلاحاً : يشير الى قياسات البنيان الجسمي ، ونسبة المختلفة (محمد نصر الدين

رضوان 1997م ص 20)

إجرائياً: يقصد بالقياسات الجسمية قياس كل من (الأطول والأعراض والمحيطات وسمك

ثنايا الجلد لطالبات كلية التربية الرياضية).

نمط الجسم:

أصطلاحاً : يشير الى مورفولوجيا الجسم، اى الشكل التكويني والبنائي له (محمد نصر

الدين رضوان 1997م ص 21)

إجرائياً: يقصد به الشكل العام الذي يتصف به جسم الإنسان.

الاختبارات والمقاييس:

أصطلاحاً : هي احد وسائل التقويم التشخيصي والتوجيه وتعتبر احد معالم العمل العلمي

الجيد المبني على أسس سليمة فهي وسيلة التقويم فى البرامج والمناهج

والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل السنيه حيث تقوم بدون

المؤشر السليم الذي يشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح فى تحقيق

الأهداف الموضوعه (كمال عبدالحميد 1997م ص 267).

إجرائياً: يقصد به التحديد الرقمي والزمني لمستوى عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية

الرياضية.

اللياقة البدنية:

أصطلاحاً : يعرفها ماريون ب فولسون بأنها (قدرة الشخص على العمل بأفضل ما فى

هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية) (كمال عبدالحميد

1997م ص 20)

إجرائياً: تحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية.

التعلم:

أصطلاحاً : يشير الى حدوث تعديل أو تغيير أو تطوير فى سلوك الفرد أو اللاعب

نتيجة قيامه بنشاط ما (محمد عبدالفتاح عنان و مصطفى باهي حسن

باهى 2000م ص 15)

إجرائياً: يقصد به إكتساب طالبات كلية التربية الرياضية مهارات الجباز .

المهارات:

أصطلاحاً : يعرفها ناب المهاره بأنها (لقدرة على أحداث نتائج محددده مسبقاً بأقصى قدر

من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت) (أمين الخولة وعدلي بيومي

1997م ص 24).

إجرائياً: تعني المكونات الفنية لحركات رياضة الجمباز .

الجمباز :

أصطلاحاً : أصلها من اللاتينية ومعناها ثنى الجسم ودورانه (محمد الجداوي ب.ت ص

.(12

إجرائياً: هي المهارات الحركية المكونة لرياضة الجمباز .

