

لما كانت العملية التربوية تستهدف شخصية الطالب من جميع النواحي البدنية والعقلية والخلقية فان التربية الرياضية تسهم في نمو هذه الشخصية نموا متزا شاملا من خلال المناهج أو البرامج المدرسية (٢٧ : ٢١٧) .

وتعتبر التربية الرياضية جزءا من الخطة التربوية العامة للدولة التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة المتزنة ومواكبة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياه (٤٩ : ٣٤٧) .

و درس التربية الرياضية يمثل حجر الزاوية في منهج التربية الرياضية ويتوقف نجاح الخطة وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة على حسن تحضير واعداد واخراج وتنفيذ الدرس (٨ : ١١٥) .

ويعد درس التربية الرياضية أحد المداخل ذات القيمة في تحقيق اللياقة البدنية للتلاميذ فعن طريق أجزاء الدرس ومكوناته بصفه عامة وجزء الاعداد البدني بصفة خاصة يمكن احداث قدر مناسب من اللياقة البدنية ، وأن جزء الاعداد البدني يدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية يشغل فترة زمنية قدرها خمس عشرة دقيقة من زمن الدرس الكلي المقدر بخمس وأربعين دقيقة ، أي بنسبة الثلث من اجمالي زمن الدرس ، وهذا ما يوضح أهمية هذا الجزء من الدرس لما وضع من أجله في ضوء الوقت المحدد كما هو موضح في المنهج المقرر لتلاميذ المرحلة الاعدادية .

ويعتبر جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية ركنا أساسيا في منهج التربية الرياضية حيث يهدف الى تنمية اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها الأساسية في ضوء اتجاهات تتميز بالشمول والاتزان والحجم المناسب وذلك بما يتناسب مع قدرات واستعدادات التلاميذ البدنية والبيولوجية والنفسية والعقلية (٣ : ٦ - ٧) .

وتلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية واجادتها وتتباين أهمية هذا الدور طبقا لنوع النشاط وطبيعته ، كما يختلف نوع اللياقة البدنية

من لعبة لأخرى ، وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة . ( ٣١ : ٢٩ )

ويعتبر موضوع اللياقة البدنية من الموضوعات التي تشغل اهتمامات الكثير من الدول والمجتمعات البشرية في عصرنا الحاضر ، ذلك لأن الانسان طفلا كان أم شابا أم كهلا ، ذكرا أو أنثى في أى مكان من العالم يمكن أن يتمتع بالحياه بقدر ما يمتلك من لياقة بدنية . ( ٣١ : ٤٢٣ )

لذا اهتم المسئولون في مصر بموضوع اللياقة البدنية باعتباره موضوعا حيويا سواء على مستوى المجلس الأعلى للشباب والرياضة أو وزارة التربية والتعليم ، وبدأت مظاهر هذا الاهتمام بتكوين لجنة للياقة البدنية بالمجلس الأعلى لرعاية الشباب في نوفمبر ( ١٩٥٦ ) ابان الاعتداء الثلاثى الغاشم نتيجة لشعور المسئولين بالحاجة الى وجوب توفير اللياقة البدنية لجميع المواطنين حتى يكونوا أداة فعالة فى الاشتراك لرد أى اعتداء فى زمن الحرب وحتى يتوفر لهم القدرة البدنية التى تساعدهم فى الحصول على أكبر انتاج ممكن بالنسبة لعملهم فى زمن السلم بالاضافة الى ماتصفيه اللياقة البدنية على المتمتعين بها من شعور بالصحة والثقة وتكيفهم لمجتمعهم . ( ٣٣ : ٣ )

توالى الاهتمام بموضوع اللياقة البدنية حتى ورد التقرير المقدم من لجنة تطوير وتنفيذ التربية الرياضية فى مايو عام ١٩٨١ بتنفيذ مشروع اللياقة البدنية واقامة مسابقة قومية فى اللياقة البدنية لتلاميذ المراحل التعليمية المختلفة تخصص لها أوسمه وشارات .

ولقد تم تجريب المشروع على عينة من بعض المدارس الاعدادية والثانوية بإدارة غرب القاهرة التعليمية فى العام الدراسى ( ٨٢ - ١٩٨٣ ) ، واتسع تطبيقه ابتداء من العام الدراسى ( ٨٣ - ١٩٨٤ ) ليشمل مدارس البنين والبنات بإدارة غرب القاهرة التعليمية ، واعتمد السيد رئيس مجلس الوزراء عام ١٩٨٥ استراتيجية النهوض بالشباب والرياضة والبدء فى تعميم مشروع اللياقة البدنية فى قطاع التعليم . ( ٤٨ : ١٥ )

وقد اهتمت بعض البحوث فى مجالات الأنشطة الرياضية بصفة عامة ومجال درس التربية الرياضية واللياقة البدنية بصفة خاصة ، بدراسة مدى تأثير البرامج الرياضية

المختلفة على تنمية ورفع اللياقة البدنية من خلال دروس التربية الرياضية والمجالات الأخرى ، والتي منها ما قام به كل من اجلال محمد ابراهيم (٢) وأحمد فؤاد (٦) واحمد ممدوح زكى (٧) وسيد عبدالجواد (٢١) وصفوت أحمد حسانين (٢٢) وعثمان حسين رفعت (٢٤) وفاطمة عبدالحميد (٢٩) ومصطفى الجبالي (٥١) ومنيرة مرقص (٥٢) ونادية محمد الطويل وكامليا عبده (٥٣) وعفاف عبدالمنعم شحاته (٢٦) فى معرفة برامج رياضية متعددة ومختلفة أدخلت على درس التربية الرياضية مما كان لها الأثر الايجابى على تحسين اللياقة البدنية بالدرس ، كما اهتمت بحوث كل من ايروين وروبين (٦٢) Irwin and Reuben وكامبل وبونددورف (٥٦) Campall and pohndorf ونوتجن (٦٠) Knuttgen وياسر عبدالعظيم (٥٤) ومحمد مجدى البدرى (٤٨) باجراء الدراسات المقارنة وتوضيح أثرها على رفع مستوى اللياقة البدنية .

يعتقد الباحث أن الاطار النظرى لدراسة قد أبرز أهمية البحث فى مجال درس التربية الرياضية وذلك من خلال معرفة مدى تأثير الدرس بوضعه الحال على رفع مستوى اللياقة البدنية ومقارنته بمستوى اللياقة البدنية الناتج عن ادخال بعض المتغيرات التجريبية المختلفة مثل الحركات الأساسية للباليه وتمينات العروض الرياضية وأسلوب التدريب الدائرى واستخدام نظام البرمجة والألعاب الصغيرة والتعبير الحركى على درس التربية الرياضية لما لها من مميزات قد تضى جوا من المتعة والتنافس والاجادة على الدرس ؛ وعلى حد علم الباحث لم تتعرض أى دراسة بجمهورية مصر العربية فى معرفة تأثير استخدام مشروع اللياقة البدنية فى رفع مستوى اللياقة البدنية فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثانى من المرحلة الاعدادية ، مما دعاه للتفكير فى استخدام مشروع اللياقة البدنية كبديل لتمينات الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية وذلك لما قد يحققه هذا الجزء من نتائج أفضل مما تحققه تمرينات الاعداد البدنى بصورتها الحالية ممثلا فى رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ نفس المرحلة السنية .

## ٢/١ مشكلة البحث

يعتبر درس التربية الرياضية حجر الأساس في تكوين النشء حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية واكتساب المعارف وتنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية والعادات الصحية السليمة ، ولقد أظهرت بعض الدراسات التي أجريت على درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية أنه من الأهداف الرئيسية للدرس العمل على تنمية وتحسين مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ هذه المرحلة لما لها من دور أساسي في تنشئتهم على أسس سليمة وأغانتهم على ممارسة دورهم في المجتمع على أحسن وجه ، كما أشارت تلك الدراسات أيضا الى أن الدرس بصورته التقليدية الحالية لا يحقق تقدما ايجابيا في مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية اذا قورن هذا بأى منهج أو طريقة أو أسلوب قد أدخل على أى جزء من أجزاء الدرس (٧ : ٦) ويتضح ذلك من خلال الدراسات التي قام بها كل من اجلال محمد ابراهيم (٢) وأحمد فؤاد حسن (٦) وأحمد ممدوح زكى (٧) وسيد عبد الجواد (٢١) وصفوت أحمد على (٢٢) وعثمان رفعت (٢٤) وعفاف شحاته درويش (٢٦) وفاطمة عبد الحميد (٢٩) ومصطفى الجبالى (٥١) ومنيرة مرقص (٥٢) ونادية الطويل وكاميليا عبده (٥٣) .

ومن خلال عمل الباحث كموجه للتربية الرياضية ولنفس المرحلة السنية (١٢-١٥ سنة) وزياراته للمدارس لتقويم مدى ما يحصله الطالب من نبع التربية الرياضية سواء من لياقة بدنية أو مهارات مكتسبة ، وكذا اختياره على مدى أربعة أعوام متتالية ضمن لجنة لتقويم مشروع اللياقة البدنية على مستوى محافظة الشرقية وذلك عن طريق وضع درجات لترتيب واختيار أحسن الادارات التعليمية حيث تمثل كل ادارة تعليمية بمدرسة واحدة من كل مرحلة للبنين والبنات ، اتضح ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب الممارسين في المدارس المختاره كذلك بناء على توصيتى كل من محمد صبحى حسانين (٣٩ : ٢١٦) وأحمد ممدوح زكى (٧) بادراج بطارية اختبار مشروع اللياقة البدنية ضمن منهج التربية الرياضية بالدرس لاستخدامها كأداة للتقويم والتصنيف والتوجيه والاختبار والتنبؤ ، شريطة أن تطبق وحدات البطارية كاملة بوحداتها الخمس وليس

بثلاث وحدات فقط . ويؤيد ذلك أيضا ما أوصى به محمد مجدى البدرى ( ٤٨ ) بعدم الغاء أى تمرين من تمرينات مشروع اللياقة البدنية الخمسة ، وكذلك بتخصيص حصص أو وقت محدد لممارسة المشروع داخل المدرسة ، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث فى عملية احلال تمرينات مشروع اللياقة البدنية الخمسة التى وضعها معاير لتقويم التلميذ تقويما موضوعيا مما يثير حماس التلميذ مع نفسه ومع أقرانه بدلا من تمرينات الاعداد البدنى الحالية .

لذا يقترح الباحث تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للاعداد البدنى فى درس التربية الرياضية وتحت اشراف المدرس لعل ذلك قد يكون له تأثيره الايجابى على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ ، وحتى تعم الفائدة على جميع تلاميذ المرحلة الاعدادية بالجمهورية وليس على تلاميذ تلك المدارس التى يتم اختيارها من كل ادارة تعليمية ليطبق عليها المشروع الحالى فقط .

### ٣/١ أهمية البحث

- توفير بديل مناسب ذو قياس موضوعى مقنن بدلا من تمرينات الاعداد البدنى الحالية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثانى من المرحلة الاعدادية .
- تثبيت التمرينات بالنسبة للمشروع قد يتيح فرصة سهولة استعابها واتقانها وأدائها داخل وخارج درس التربية الرياضية .
- توافر عنصر المنافسة فى الأداء لصالح المشروع نظرا لتقنيته يساعد على زيادة الدافعية والاقبال على الدرس مما قد يسهم فى تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثانى من المرحلة الاعدادية .

### ٤/١ أهداف البحث

- دراسة مدى تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة

الاعدادية بمحافظة الشرقية .

- مقارنة العائد بدنيا من تطبيق مشروع اللياقة البدنية في جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية بمثيله الذى يستخدم فيه تمارينات الاعداد البدنى الحالية .

#### ٥/١ فرض البحث

- تطبيق مشروع اللياقة البدنية كبديل لتمارين الاعداد البدنى الحالية بجزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية بوقت ايجابيى على تحسين مستوى اللياقة البدنية لديهم .
- بوقت تطبيق مشروع اللياقة البدنية بجزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية ايجابيا لصالح المشروع عنه باستخدام تمارينات الاعداد البدنى الحالية على تحسين مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية .

#### ٦/١ المصطلحات

— التربية الرياضية :

هى ذلك الجانب من التربية الذى يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانيا و اجتماعيا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التى تمارس تحت اشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الانسانية ( ٨ : ٩٦ )

— درس التربية الرياضية :

هو الوحدة الصغيرة فى البرنامج الدراسى للتربية الرياضية ( ٨ : ٩٦ ) .

— مشروع اللياقة البدنية :

هو دراسة قام بها محمد صبحى حسنين فى محاولة لبناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة ( ٣٩ : ٢١٥ ) .

— جزء الاعداد البدنى :

هو الجزء الذى يلى جزء الاحماء فى درس التربية الرياضية ويحتوى على مجموعة من الحركات الرياضية التى تؤدى بأداه أو بدون أداه وتهدف الى اكساب اللياقة البدنية للتلاميذ . ( ٧ : ١٢ )