

الفصل الثانى

الدراسات النظرية والبحوث السابقة	٠ / ٢
الدراسات النظرية	١ / ٢
البحوث السابقة	٢ / ٢

١/٢ الدراسات النظرية :

١/١/٢ اللياقة البدنية :

يشير بوتشر وبرنتس BUCHER and PRENTICE أن مصطلح اللياقة البدنية يعنى أن الاجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية فى الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادراً على القيام بالأعمال اليومية القوية ، والمشاركة فى أنشطة وقت الفراغ . (٥٣ : ٣٠)

٢/١/١/٢ مكونات اللياقة البدنية :

يرى " لارسون ويوكم LARSON and LYCAM " أن اللياقة البدنية تتضمن مكونات اساسية هى : مقاومة المرض - القوة العضلية - التحمل الدورى التنفسى القدرة العضلية - المرونة - السرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة . (٥٨ : ١٣٨)

ويرى " هاريسون كلارك CLARKE " أن اللياقة البدنية تتضمن عناصر ثلاثة هى : القوة العضلية - التحمل العضلى - التحمل الدورى . (٥٤ - ١٤)

بينما يذكر " ماثيوز MATHEWS " أن مكونات اللياقة البدنية هى : التحمل العام - القدرة العضلية - القوة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن . (٥٩ - ٦)

ويذكر " أحمد خاطر وعلى البيك " أن مكونات اللياقة البدنية هى : القوة العضلية والتحمل العام والسرعة ومرونة المفاصل والرشاقة والقدرات التوافقية والتوازن والدقة والقدرة على مقاومة المرض ، وكل مكون من هذه المكونات تخضع لمظاهر السن والجنس والحالة الصحية ، ويتوقف إلى حد كبير على الجوانب التشريحية والكيميائية . (٩ : ١٧٧)

ويرى " بارو وماك جي BARROWE and MCGEE " أن مكونات اللياقة البدنية هى : القوة العضلية والتحمل العضلى والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة والتوازن والمرونة والتوافق . (٥١ : ١١٦)

ويذكر " ابراهيم سلام " ١٩٨٠ نقلاً عن " فنيار " أن مكونات اللياقة البدنية تنقسم إلى قسمين القسم الأول مكونات ترتبط بالجانب الصحى ومى :

القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدورى التنفسي والمرونة .

أما القسم الثانى مكونات ترتبط بعامل الأداء ، وهى : التوافق والسرعة والقدرة والرشاقة والتوازن . (٢ : ١٠٧ - ١٠٨)

ويذكر " صبحى حسانين " ١٩٨٧ نقلاً عن " زاتسورسكى " أن مكونات اللياقة البدنية هى : القوة والسرعة والتحمل والمهارة والمرونة ، ثم يلى ذلك فى الأهمية الأسترخاء العضلى والتوازن والأحاساس بالمسافة ، ويؤكد زاتسورسكى أنه يجب النظر لشكل الصفات البدنية كوحدة واحدة ، كما يذكر صبحى حسانين نقلاً عن كوربين أن مكونات اللياقة البدنية هى : التحمل الدورى التنفسي والتحمل العضلى والقوة والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق وزمن رد الفعل والمرونة . (٤ : ١٦٩ - ١٧٠)

٢ / ١ / ٢ التعلم الحركى :

- هو أحد أنواع التعلم العام ، ومن خلاله يتم إكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية . (٤٨ : ١٩)
- وهو تغيير ينشأ فى السلوك الحركى . (٦٥ : ٦١)
- هو تغيير ثابت نسبياً فى مستوى الاداء الحركى نتيجة للممارسة . (٥٥ : ٢٢٧)
- هو التغيير المتدرج فى السلوك الحركى كنتيجة للممارسة والخبرة . (٥٢ : ٢٤٦)

ويرى الباحث أن التعلم الحركى هام فى دروس التربية الرياضية ويتطلب إلى المعلم الواعى المطلع الذى يتوفر لديه قدراً من الاداء أو يستطيع تقديم النموذج والشرح بطريقة سهلة واضحة سليمة واكتشاف التلميذ المتميز لاداء نموذج أمام زملائه حتى يستطيع التلاميذ اكتساب الاداء السليم والممارسة السليمة التى تؤدى إلى إتقان وتعليم مهارات حركية أخرى مما يساعد فى تقدم ورفع مستوى التلاميذ فى المهارات الحركية والقدرات البدنية .

ويستطيع المعلم تعليم تلاميذه واكتسابهم المهارات الحركية والقدرات البدنية ويساهم في تغيير سلوكهم الحركي للأفضل من خلال الممارسة باستخدام أنسب الوسائل واختيار الأدوات المناسبة .

١/٢/١/٢ المهارات الحركية :

هي أحد أنواع المهارات ، ولكن يغلب عليها الطابع الحركي ، وتتميز —————
بالسهولة الواضحة في العمل العضلي ، ونقص المهارة يؤدي إلى بذل مزيد من الجهد لإنجاز الواجب المطلوب . (٦٠ : ٤٨)

المهارة تعنى القدرة على اداء عمل من الأعمال أو نشاط من الأنشطة بصورة تتميز بالسهولة ، والدقة ، والاقتصاد في الجهد . (٢٣٣ : ٢)

* وتنقسم المهارات الحركية إلى :

- مهارات حركية أساسية (جرى - مشى - تسلق - تعلق - رمى) .
- مهارات تخصصية لنوع النشاط ، وهذا النوع من المهارات ماهو إلا مهارات أساسية ولكن في صورة مركبة وأكثر تعقيداً . (٢٤٤ : ٢)

* مراحل تعلم المهارات الحركية :

يتفق كل من عبد نصيف (١٢٦ : ٢١) ، يوسف الشيخ (٥٠ : ١٠٤-١٠٧)

على مراحل تعلم المهارات الحركية التالية :

- اكتساب التوافق الأولى للحركة ، وتتم عن طريق قيام المدرس بالشرح وعرض المهارة حتى يكتسب التلميذ التصور الحركي الأول (السمعى - البصرى) عن سير الحركة ، وعندما يقوم التلميذ بالاداء الأولى فإنه يكتسب التوافق الأولى للحركة .

- التوافق الجيد للحركة ، وفيها يقوم المدرس بإصلاح الأخطاء والتلميذ يتدرب ويمارس ماتعلمه .

— التثبيت ، وفيها يقوم التلميذ بتكرار الأداء لتثبيت المهارات ، ثم محاولة تطبيقها في مواقف مختلفة .

ويرى الباحث أن النص المعرفي أى إعطاء التلميذ الدروس مكتوبة ومزودة بالرسوم التوضيحية للإطلاع عليها في المنزل قبل أن يمارسها في الدرس بالمدرسة قد يساهم بدرجة كبيره في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارات الحركية ، ويوفر من جهد المدرس ، وسرعة التعلم وتقدمه واتقانه .

وايضاً توفير الوقت اللازم للشرح وعرض المهارات .

٢ / ١ / ٢ أهمية المجال المعرفي في التربية الرياضية :

يذهب "علاوى" مذهب ماره في تأكيده على قيم المجال المعرفي العقلى يشير إلى أن المعرفة والفهم تساعد الرياضى على حسن تحليل المواقف المختلفة وانتقاء أفضل الاختيارات والحلول لمواجهة متطلبات هذه المواقف والاسراع فى تنفيذها خلال المنافسات .

ومن وجهة نظر ايدولوجية وفكرية يعتقد (ماكبرى) أن الاتجاه الليبرالى فى التربية الرياضية يدعو إلى وجوب المام الفرد بالحقائق الأساسية والمبادئ والمفاهيم الهامة ومصادر المعلومات تستقى من العلوم الطبيعية والاجتماعية والانسانيات ومن الأهمية بمكان أن يلم التلميذ بأبعاد الحركة عند الإنسان وبغيتها المعرفية (مبادئها - قوانينها - نظرياتها) وهذا يساعد على نمو الشخصية المتكاملة كنتاج مرغوب للتربية الليبرالية .

وقد اعلنت الرابطة الأمريكية (AAHPERD) أن هناك ضرورة أن تضطلع المدرسة بتلقين النشء بشكل شمولى أو لابد من اكساب التلاميذ نواحي المعرفة الأساسية والمفاهيم والمبادئ العلمية التى تستند عليها عملية اكتساب المهارات الحركية والأنشطة كما يجب أن يلموا بالنظم والقوانين التى تحكم ممارسة النشاط الرياضى والتى يجب أن يلتزموا بها . (٢٥ : ٢١)

ويتفق الباحث مع ماتقدم من أهمية المعرفة بالنسبة للتلاميذ على مستوى المراحل التعليمية المختلفة كل مرحلة فى حدود المستوى التعليمى لها ، والمستوى العام لتلاميذ كل مرحلة .

ويكون ذلك من خلال النص المعرفى المقترح لما له من تأثير على المجال الحركى .

٤ / ١ / ٢ علاقة المجال المعرفى بالمجال الحركى فى التربية الرياضية :

يقدر "بول ودرنج WOODRING " المفكر التربوى أن عمليات التعليم تتضمن بشكل عام استجابات من المتعلمين ولكن كل الاستجابات فى صورتها تأخذ الشكل البدنى ، لذا فإنه من الصعب وضع حدود فاصلة بين التربية البدنية والتربية العقلية ٦

ويقدر "جيمس اوليفر OLIVER " أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكرى والنمو الاجتماعى هى علاقة وثيقة للغاية بل فى الواقع من المستحيل الفصل بينهم الا أن يكون لتسهيل الدراسة والبحث والمناقشة . وعرض البيانات كمحاولة اصطناعية لتقسيم هذه المجالات إلى أفرع أو مجالات ، ويؤكد "كارول CARROLL وآخرون ١٩٧٨ أن المجال المعرفى وثيق الصلة بالمجال الحركى ولعل مايؤيد ذلك تسمية أول مراحل التعلم المهارة الحركية باسم المرحلة المعرفية وهذا الفصل بين المجالات الثلاث إنما يهدف إلى التحديد والمعرفة فى القياس لما تحصل عليه التلاميذ كما يعين المدرس على تنويع وشمول وتكامل محتوى المنهج الدراسى واختيار الاستراتيجيات المناسبة للتدريس . (٣٥ : ٣٢)

٥ / ١ / ٢ العلاقة بين تعلم المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية :

إن تنمية الصفات البدنية ضمن أهداف التربية الرياضية الهامة التى يسعى الدارس إلى اكتسابها وتنميتها وأيضاً المهارات الحركية الأساسية واتفقت آراء معظم علماء التدريب على أن اللياقة البدنية هى المكون الأساسى الذى يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى مايعرف (بالفورمه الرياضية) وهكذا تكون

اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضى هي العمود الفقرى ، والقاعدة العريضة التى لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية فى التربية البدنية الخاصة . (٢٩ : ٣٦)

ولتحسين بعض الصفات البدنية لدى التلاميذ يلزم تطوير التركيبات المختلفة للمهارات - الحركية . (١٠ : ١٧٣)

إن تنمية القدرات البدنية واثقان المهارات الحركية بينهما تأثير متبادل فكل منها يؤثر فى الآخر ويتأثر به . وهذا التأثير المستمر المتبادل يحسـد تأثير درس التربية الرياضية على تكوين شخصية الفرد . (٣٠ : ٣٧)

إن تحسين القدرات البدنية وتنمية المهارات الحركية يمكن تلميـتها معاً ، لأن القدرات البدنية تنمو من خلال أداء المهارات الحركية ، وعند ما يتوافر لدى الفرد قدرات بدنية معينة فإن مستوى أداء المهارات الحركية يصبح جيداً ، والوصول لمستوى متقدم من المهارات الحركية يؤكد أيضاً تقدم القدرات البدنية .

ويرى الباحث أن المعلم الناجح يستطيع الربط بين الأنشطة ، ويستغل قراءاته ، وخبراته فى تنظيم خبرات التلاميذ من خلال التعلم ، وتوجيهها ومساعدتهم على الممارسة السليمة ، والتطبيق لما تعلمه التلميذ بأقل مجهود ، ومن خلال دقة الملاحظة الواعية والعلمية .

إن عملية التعلم تتم بسهولة إذا تم تنظيم خبرات المتعلمين ، إن العلاقات هى أساس عملية التنظيم ، والمقصود بالعلاقة هنا هى الصلة بين نشاطين أو أكثر وكلما كانت العلاقة غير واضحة بين الأنشطة كانت الطريقة التى نتعلم بها عشوائية غير محددة وتستغرق الكثير من الجهد دون الوصول إلى التنمية المطلوبة (٦ : ٤٦٢)

إن خبرات التعلم يجب أن تبنى على المعرفة الواعية باهتمامات التلاميذ

واتجاهاتهم ، ومستويات مهاراتهم ، وأن خبرات التعلم ما هي الا مجموعة من الأنشطة والأعمال والإجراءات التي يخططها المدرس ويكون من شأنها أن تتحدى تفكير التلاميذ ، وتثير دوافعهم للتعلم ، وتيسر تقدمهم نحو الأهداف المحددة للدرس .
(٥ : ٢٧)

٦/١/٢ الوسائل التعليمية في التربية الرياضية :

يرى بلوم *Plomm* " أنه في كل أنواع مواد ووسائل التعليم فإن النقطة الأساسية التي يجب وضعها في الاعتبار هي أنها محاولات لتحسين نوعية التدريس في ضوء قابلية كل تلميذ على الفهم . (٢٥ : ٤٩)

١/٦/١/٢ تصنيف الوسائل السمعية والبصرية :

قدم فرانسيس ميشنر *Francis* ١٩٦٥ تقسيماً لتكنولوجيا التعليم وهو أول من استخدم هذا التعبير حيث يعتمد على تقسيم الوسائل إلى (وسائل ناعمة) (وسائل صلبة) .

والوسائل الناعمة هي الوسائل التي لا تستخدم الماكينات على عكس الوسائل الصلبة .

وعمد شرام *SCHRAMM* (١٩٧٧) إلى تقسيم الوسائل التعليمية إلى قسمين رئيسيين وكان أساس التقسيم هو تعقيد الوسيلة وتكليفها فقسمها إلى :
وسائل كبيرة - وسائل صغيرة . (٢٥ : ٥٥)

والوسائل الناعمة والصغيرة كالصور والرسوم البيانية أو التوضيحية لها طريقتين في العرض إما أن تعرض بشكل مجرد (بالعين المجردة) مباشرة أو أن تعرض ضوئياً أي باسقاطها على شاشة بواسطة جهاز عرض . والطريقة الأخيرة تتميز بارتفاع تكاليف استخدامها حيث تتطلب مواد وخامات معينة كافلام الشرائح ورقائق العرض فوق الرأس أو بالنسبة لجهاز العرض نفسه . (٢٥ : ٥٦)

ويرى الباحث أن استخدام الوسائل الناعمة كنص معرفي لا يتطلب التكاليف المرتفعة وقد يؤدي إلى تحقيق نتائج طيبة .

٢/٦/١/٢ واقترح (سنجر) ١٩٨٠ تقسيماً للوسائل التعليمية على أساس سلوكي إلى :

(أ) الوسائل التعليمية الحركية : وهي الوسائل التعليمية التي تؤثر في السلوك الحركي للمتعلم والتي يمكن استخدامها أثناء أداء التلاميذ .

(ب) الوسائل التعليمية في السلوك المعرفي : وهي وسائل تعليمية تؤثر في السلوك المعرفي للمتعلم وتنقسم إلى :

- وسائل بصرية تنقسم إلى وسائل معروضة مثل شرائح العرض الضوئي وجهاز عرض الأفلام .

- وسائل غير معروضة كالمطبوعات - البصريات الثابتة - المطبوعات المبرمجة - الصور الفوتوغرافية - الرسوم التوضيحية .

- وسائل سمعية : كالمسجلات الصوتية والراديو وشرائط التسجيل .

(٣٥ : ٦١ - ٦٢)

وقدم (علاوى) تصنيفاً للوسائل التعليمية في التربية الرياضية مبني أساساً على أفكار ماينل Meinel حول استخدام هذه الوسائل في التعلم الحركي حيث قسمت إلى :

(أ) وسائل سمعية :

وهي وسائل تتناسب مع مستوى التقديم اللفظي والشرح ويجب أن يراعى فيها استخدام الألفاظ المحببة والاصطلاحات الصحيحة وأن تمكن جميع المتعلمين من سماع الشرح كما أنها يجب أن تتناسب والمستوى الثقافي الاجتماعي للتلاميذ وكذلك مراحلهم السنية والتعليمية ومن أمثلتها (شرائط التسجيل ، والموسيقى) .

(ب) وسائل بصرية :

وهي وسائل تساهم في الربط بين النواحي المرئية والنواحي التجريدية للمهارة الحركية سواء ككل أو كجزء ، وهنا تكمن أهمية النموذج ومن أمثلة الوسائل البصرية (النموذج - الصور - اللوحات - الأفلام) .

(ج) وسائل عملية :

وهي التي تعتمد على الممارسة الايجابية للمتعلّم عن طريق استعمال أجهزة وأدوات مساعدة على الأداء ، وطرق تدريس مساعدة أو وسائل قياس .
(٣٥ : ٦٢ ، ٦٣)

٧ / ١ / ٢ النمو :

١ / ٧ / ١ / ٢ النمو الجسمي بالمرحلة الثانوية :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني . ويلاحظ إستعادة الفتى لتناسق شكل الجسم . كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد إتزانه الجسمي ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريباً ، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريباً .

وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة ، في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة ، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول وأثقل وزناً عن الفتيات . (٢٩ : ١٤٦)

٢ / ٧ / ١ / ٢ النمو الحركي للمرحلة الثانوية :

ففيها يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والإضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة .

وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب تعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية . وتسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، كما تلعب عمليات التركيز الواعية والإدارة القوية دوراً هاماً في نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة . كما يستطيع الفتى الوصول إلى أعلى مستوى في بعض الأنشطة الرياضية ، مثل السباحة ، الجمباز - التمرينات الفنية بالنسبة للفتيات .

(٢٩ : ١٧)

٨ / ١ / ٢ المنهج المدرسي :

مجموعة من الأنشطة تهدف إلى إعداد التلميذ إعداداً كاملاً للحياة والإهتمام بكل ما هو ضروري بالنسبة له سواء ما اتصل بما هو داخل الجدول الدراسي أو ما هو خارجة بحيث يحقق له نمواً معرفياً وانفعالياً وحركياً واجتماعياً وهذا النماء الشامل يؤدي إلى تعديل سلوكه طبقاً للأهداف التربوية . (١١ : ٧) ، (٢٠ : ٥ - ١٦)

وهو كل الخبرات التي تقدمها المدرسة لتلاميذها بقصد تحقيق أهداف التربية (٥٧ : ٢٦)

وهو جميع مظاهر النشاط والخبرات التي يندمج فيها التلاميذ تحت إشراف وتوجيه المدرسه بقصد الوصول إلى الأهداف المرسومة . (٢٣ : ٢٣٥)

وهو مادة ومضمون العملية التعليمية وهو الوسيلة لتحقيق الأهداف وترجمتها إلى مواقف وخبرات سلوكية يتفاعل معها التلاميذ ويتعلمون من نتائجها (٤ : ٤٣)

هو مجموعة من الخبرات التي يتم تشكيلها وإتاحة الفرصة للمتعلم للمرور بها

وهذا يتضمن عمليات التدريس التي تظهر نتائجها فيما يتعلمه التلاميذ ويشترط في هذه الخبرات أن تكون منطقية وقابلة للتطبيق والتأثير . (٤ : ٣٠)

١ / ٨ / ١ / ٢ الوحدة الدراسية :

ويشتمل المنهج على أربعة وحدات دراسية من خلال المنهاج المطور زمن كسل وحده (٦ أسابيع) أى (١٢ حصة) .

والوحدة الدراسية أسلوب ينظم فيه النشاط والمواد التعليمية بحيث يكون وحده أو كلا لأجزاء منفصلة من المعرفة وتقدم فى صورة مسلسلة من الموضوعات . (٢٤ : ١٩٢)

وهي تنظيم خاص فى المادة الدراسية وطريقة للتدريس تضع التلاميذ فى مواقف تعليمية متكامل ويراعى ما بينهم من فروق فردية ويضمن مرورهم بخبرات تربوية معينة مع اكتسابهم مهارات وعادات واتجاهات وقيم مرغوب فيها . (٢٩ : ٥٩٦)

إن الوحدة جزءاً من المنهج المدرسى تتضمن فى نفس الوقت طريقة لتنظيم هذا المنهج واسلوب إجراءات التدريس . (٢٠ : ١٥٦)

وتنقسم الوحدات الدراسية إلى نوعين هما :

الوحدة القائمة على المادة الدراسية وهي تسمح لكل تلميذ بالنشاط تبعاً لمستوى قدرته كما تساعد على المرور بخبرات جديدة تتماشى مع استعداداته ومع ذلك تكون على اتصال بكل من الوحدة السابقة والوحدة اللاحقة .

الوحدة القائمة على الخبرة وهي مبنية على أساس خبرات التلاميذ ولكن ليس معنى ذلك أنها تهمل المادة الدراسية بل تجعلها متضمنة فى الخبرات التي يمر بها التلميذ . (٢٩ : ٦٠٢ - ٦٠٨)

وبالرغم من وجود نوعين من الوحدات يمكن تنظيم خبرات المنهج على أساس احدهما إلا أن صالح عبدالعزيز ، عبدالعزيز عبدالمجيد (١٩٧١) أوضح

أنه ومن المستحيل أن يكون منهجاً من غير الالتجاء إلى هذين النوعين وأن قيمة وأهمية أى خبرة يتأثران بشكل واضح بالمادة المستخدمة فى تكوينها . وأن كل منهج لابد أن يتطلب خبرة وكل خبرة لابد أن تتطلب مادة دراسية .

(٢٢ : ١٨٩)

٢ / ٨ / ١ / ٢ درس التربية الرياضية :

ينقسم المنهاج المطور للتربية الرياضية إلى وحدات دراسية عددها (٤ وحدات)

تدرس على مدار العام الدراسى بواقع شهر ونصف للوحدة الواحدة .

وتشمل الوحدة على عدد من الدروس بواقع درسين اسبوعياً لتلاميذ الثانوى

العام فى محاولة لتحقيق أهداف المنهاج فى المرحلة الثانوية لتلاميذ تلك المرحلة .

ويساهم بقدر كبير فى تحقيق تلك الأهداف كلاً من النشاط الداخلى والنشاط

الخارجى بالمدرسة . . إلا أن قلة الإمكانيات والوقت والدروس الخصوصية جميعهم

يساهمون فى عدم الأهتمام بالنشاط الداخلى والخارجى .

ومما يساعد على أنه لايفرض مسئولية الدرس فى تحقيق الاهداف المطلوبة

حيث درسين أسبوعياً فى جدول المدرسه وعلى الطالب المشاركة الايجابية وهو

الركن الأساسى من مكونات الوحدة .

والدرس يعتبر الوحدة الصغيرة فى المنهج ويتوقف نجاح الخطة العامه للتربية

الرياضية على حسن إعداد واخراج وتنفيذ الدرس والعناية به تعتبر الخطوة الأولى

والهامه إذا ما أردنا أن نحقق الأهداف العامة والمرجوه من المنهج كله .

(١٤ : ١٦٣)

وأن كل درس من دروس التربية الرياضية بأى مرحلة تعليمية يجب أن يحقق

جزء من الأهداف المحددة للمنهج كله . (٢٣ : ١٥١)

وإن أهداف الدرس الموجه نحو تنمية قدرة الفرد على الاداء تسمى بعملية تعليمية والأهداف الموجهة نحو تنمية استعدادات الفرد للاداء تسمى بعملية تربوية وعلى ذلك فإن درس التربية الرياضية يحتوى على أهداف تعليمية وأهداف تربوية . (٢٠ : ١٤٧)

ويتفق ابراهيم سلامه (١ : ٢٤) وعصام عبدالخالق (٢٢ : ١٦٣) على ضرورة الاهتمام بدرس التربية الرياضية بالمدارس للوصول إلى المستويات العالية للبطولة نظراً لأن المدارس هي القاعدة العريضة للممارسة الرياضية .

أجزاء الدرس والزمن المخصص لكل جزء : ٢/٨/١/٢

الزمن	اجزاء الدرس
٧ دقائق	المقدمة والأعمال الادارية والاحماء
١٥ دقيقة	الاعداد البدنى أ ، ب
١٠ دقائق	ألعاب القوى والجمباز
١٠ دقائق	الألعاب الجماعية (قدم ، سهـ يد
	طائرة .
٣ دقائق	الختام

من خلال السابق يتضح أن زمن الدرس (٤٥ دقيقة) مقسمة إلى :
 المقدمة والأعمال الادارية والاحماء (٧ ق) .
 فيها يقوم التلاميذ بارتداء الزي الرياضى وحصر الغياب والحضور واجراء
 الاحماء الحر أو الموجه .

— الاعداد البدنى (١٥ ق) —

وينقسم إلى (أ) ويتم تدريسه فى الحصه الأولى من كل أسبوع طوال الوحده الواحدة ، (ب) ويتم تدريسه فى الحصه الثانية من كل اسبوع طوال الوحده .

ويلاحظ أن الاعداد البدنى هو نفسه مشترك فى الوجدتين الأولى والثالثه ومشارك أيضاً فى الوجدتين الثانية والرابعة وذلك للصفيين الأول والثانى الثانوى . أما الصف الثالث فهو مزيج من الصفيين الأول والثانى الثانوى ومن خلال أداء التلاميذ تلك التدريبات المكرره لفترة طويلة كان نفور التلاميذ والملل من آداها .

— الرياضات الأساسية (١٠ ق) —

وهي تشتمل على العاب القوى والجمباز يستمر الجمباز ثلاثة أشهر أى وحدتين دراسيتين (بزم من ١٠ ق فى الحصه) وتستمر العاب القوى ثلاثة أشهر أخرى أى وحدتين دراسيتين (بزم من ١٠ ق فى الحصه) .

— الالعاب الجماعية (١٠ ق) —

وتشتمل على العاب: كرة القدم — الكرة الطائرة — كرة السلة — كرة اليد وتستمر كل لعبة وحده واحده (شهر ونصف) بزم من (١٠ ق فى الحصه) ومطلوب من المعلم تنفيذ الوحده كامله وتدريس المهارات المطلوبه فى الزمن المحدد

— الختام (٢ ق) —

يهدف هذا الجزء من الدرس الى التهيئة البدنية ومحاولة عودة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية وصولاً بهم إلى الحالة الفسيولوجية التى كانوا عليها قبل الدرس تقريباً . (٢٠ : ٤٩)

٢ / ٢ الدراسات السابقة :

١ / ٢ / ٢ الدراسات العربية :

من خلال مسح رسائل الدكتوراه والماجستير المرتبطة بموضوع البحث نلاحظ أنه قد لا يوجد موضوع يشبه تماماً موضوع البحث وحيث أن موضوع البحث يرتبط بتدريس مهارة واحدة والنص المعرفي رأى الباحث أن يعرض بعض الموضوعات المرتبطة بالمهارة الواحدة وأيضاً بعض البحوث التي ترتبط بالبرمجة كنص معرفي، وتم ترتيب الدراسات المشابهة تنازلياً من الأحدث إلى الأقدم على النحو التالي :

الدراسة الأولى :

قام صفوت أحمد على حسانين (٢٤) عام ١٩٨٨ للحصول على درجة الماجستير بدراسة تحت عنوان " تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، ويهدف التعرف على تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الثانوية وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وكانت عينة البحث ٦٨ تلميذاً واستخدم المنهج التجريبي وقسمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واستخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لدلالة الفروق لمعالجة البيانات إحصائياً وكان من أهم نتائج الدراسة أن الكتيب المبرمج كاحدى طرق التعلم الذاتى يساهم فى تنمية الصفات البدنية وتحسن مستواها كما أنها تساهم فى تقدم مستوى المهارات الحركية للتلاميذ .

الدراسة الثانية :

قام أحمد عبدالهادى يوسف (٧) ١٩٨٧ بدراسة بعنوان " أثر استخدام أسلوب التعلم المبرمج فى التدريب على تحسين الأداء للاعبى الجميز الناشئين " يهدف التعرف على أثر استخدام أسلوب التعلم المبرمج فى التدريب على تحسين مستوى أداء لاعبي الجميز الناشئين فى سن ثمانى سنوات وتضمنت عينة البحث

٢٢ لاعب من الناشئين سن ثمانى سنوات واستخدم المنهج التجريبي وقسمهم إلى مجموعتين تجريبية طبق عليها أسلوب التعلم المبرمج وضابطة طبق عليها النظام العادى فى التدريب وعولجت البيانات احصائياً بالمتوسط الحسابى والانحراف المعياري واختبار (ت) لدلالة الفروق ومن نتائج هذه الدراسة أن استخدام أسلوب التعليم المبرمج يؤثر تأثير ايجابى على تنمية الصفات البدنية وتحسين مستوى الاداء على أجهزة الجمناز للمجموعة التجريبية .

الدراسة الثالثة :

قامت ميرفت على خفاجه (٨) ١٩٨٧ للحصول على درجة الدكتوراه بدراسة تحت عنوان " تأثير الانماط المختلفة لدروس التربية الرياضية على مستوى اداء بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية " بهدف معرفة أثر الانماط المختلفة للدروس على مستوى أداء بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية .

وتضمنت عينة البحث تلميذات الصف الأول الاعدادى بالاسكندرية وكان عددهن (١١٧) تلميذه بالطريقة العمدية واستخدمت المنهج التجريبي بمجموعات ثلاثة تجريبيتين وضابطة وعولجت البيانات احصائياً باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق وتحليل التباين .

ومن أهم النتائج التى تم التوصل اليها استخدام الانماط المختلفة للدروس وعدم الاقتصار على نمط واحد ثابت للدروس وتدريب مهارة واحدة اثناء الدرس واعطاء الحرية للمدرس لتشكيل بنية الدرس تبعاً للهدف منه وعدم الزامه بتشكيل ثابت لبنية جميع الدروس .

الدراسة الرابعة :

قام أحمد فؤاد حسن (٨) ١٩٨٦ للحصول على درجة الدكتوراه بدراسة عنوانها " تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات

الحركية فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية " بهدف التعرف على تأثير استخدام وحدات مبرمجه - كتيب مبرمج على تحسين مستوى اللياقة البدنية وتأثيرها على تحسين مستوى بعض المهارات الحركية فى دروس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية وتضمنت عينة البحث ٨٠ تلميذاً عشوائياً من تلاميذ الصف الأول الاعدادى واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقسمهم إلى مجموعة تجريبية ٤٠ تلميذاً وطبق عليها طريقة التعليم بالكتيب المبرمج والمجموعة الأخرى ضابطة ٤٠ تلميذاً ، وكانت تتعلم بالطريقة التقليدية وعولجت البيانات احصائياً باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعياري واختبار (ت) لدلالة الفروق ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن استخدام الطريقة البرنامجية تؤثر تأثيراً ايجابياً على تنمية عناصر اللياقة البدنية ، كما أثبتت الدراسة تفوق الطريقة البرنامجية فى تحسين مستوى الأداء المهارى للتلاميذ عن الطريقة التقليدية ، كما دلت هذه الدراسة على أن الطريقة البرنامجية افضل من التقليدية فى تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية .

الدراسة الخامسة :

قامت دلال على حسن (١٦) ١٩٨٥ للحصول على الدكتوراه بدراسة تحت عنوان " فاعلية استخدام وسائل تعليمية متعددة لتعليم مهارة التمرير فى كرة السلة " بهدف التعرف على فاعلية استخدام الوسائل التعليمية المتعددة فى تعلم مهارة التمرير وتضمنت عينة البحث على ٦٠ طالبه من الفرقه الثانية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات بالأسكندرية عشوائياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام المنهج التجريبي قامت المجموعة التجريبية باستخدام الوسائل التعليمية فى أسلوب التعليم والمجموعة الضابطة استخدمت الاسلوب التقليدى وتسم معالجة البيانات احصائياً باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) لدلالة الفروق ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن التعليم باستخدام الوسائل التعليمية التى تتمثل فى الافلام والشرائح الفوتوغرافية والشفافيات والصور المتحركة باستخدام المسجل المرئى اكثر فاعلية عن التعلم باستخدام النموذج البشرى فقط فى التحصيل المعرفى لمهارات التمرير فى كرة السلة .

الدراسة السادسة :

قامت سهير سالم محفوظ (٢١) بدراسة للحصول على الدكتوراه تحت عنوان " أثر تنظيم محتوى المنهج من الجانبين النظرى والعملى على التعلم الحركى والتحصيل النظرى لبعض مسابقات الميدان والمضمار " بهدف استخدام العلاقة بين البعد المعرفى والبعد الحركى عن طريق تنظيم دروس مسابقتى الوثب العالى ودفع الجلة عن طريق ترتيب وتنظيم الدروس النظرية والعملية وتضمنت عينة البحث طالبات الصف الأول لكلية التربية الرياضية بنات بالاسكندرية عددها ١١٦ طالبة واستخدمت المنهج التجريبي وقسمت العينة إلى ٤ مجموعات الأولى يتم فيها التعلم عن طريق الدروس العملية فالدروس النظرية المصاحبة بشكل متتالى .

المجموعة الثانية : الدروس النظرية ثم العملية المصاحبة .

المجموعة الثالثة : الدروس النظرية حتى الانتهاء منها ثم الدروس العملية .

المجموعة الرابعة : الدروس العملية حتى الانتهاء منها ثم الدروس النظرية .

وعولجت البيانات احصائياً باستخدام تحليل التباين وأقل فرق معنوى وممن أهم النتائج التى تم التوصل اليها ان التنظيم الذى يبدأ بتدريس الدروس النظرية ثم العملية بشكل مصاحب (المجموعة الثانية) ثم المجموعة الثالثة أى الدروس النظرية حتى الانتهاء منها ثم الدروس العملية ثم الأولى أى الدروس العملية والدروس النظرية المصاحبة بشكل متتالى ، وما يؤكد على أن تنظيم المحتوى بالمنهج بالبدء بتقديم الدروس النظرية مصاحبة بالدروس العملية يعد أفضل من هذه التنظيمات .

٢/٢/٢ الدراسات الاجنبية :

الدراسة الأولى :

دراسة (فانقاسيل) (٦٢) VANTASSEL بعنوان " أثر استخدام برنامج مكتوب في تعليم الرمية الحرة في كرة السلة " وقد تم اختيار عينة البحث من طالبات الجامعة بواقع (١٢٦) طالبة لمجموعة (هـ) فصول بحيث قسم كل فصل إلى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة ، حيث استخدمت المجموعات التجريبية الكتيب المبرمج لتعليم مهارة الرمية الحرة في كرة السلة واستخدمت المجموعات الضابطة الطريقة التقليدية لتعليم نفس المهارة وكان من أهم أهداف هذه الدراسة التعرف على أثر استخدام الكتيب المبرمج في تعليم الرمية الحرة في كرة السلة ، واستخدمت المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات لدلالة الفروق لمعالجة البيانات احصائياً ، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق بين المجموعات التجريبية والضابطة في تعليم مهارة الرمية الحرة في كرة السلة وبالتالي تساوت طريقة البرمجة والطريقة التقليدية في نتائج التعلم .

الدراسة الثانية :

جيلي جاك شارون (٦٣) SHARON وعنوانها " أثر التعليم الذاتي على الطلاب المعلمين وتلاميذهم في التربية الرياضية " وكانت العينة من طلاب المعلمين وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الضابطة واستخدم معها البرنامج التقليدي ، أما المجموعة التجريبية استخدم معها البرنامج الجديد المصمم وفق أسلوب التعليم الذاتي ، وكان أهم أهداف الدراسة التعرف على تأثير البرنامج الجديد المصمم للتعليم الذاتي في تغيير مفاهيم الطلاب المعلمين حول دور معلم التربية الرياضية ، كما استهدفت الدراسة التعرف على أثر طرق التعليم الذاتي على بيئة التعلم وميول التلاميذ تجاه التربية الرياضية في مواد التربية الرياضية في المدارس العامة التي تدرس بواسطة الطلاب المعلمين . وكانت المعالجة الاحصائية لاستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات (ت) لدلالة الفروق وكانت نتائج الدراسة زيادة حساسية المجموعة

التجريبية على المجموعة الضابطة وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

الدراسة الثالثة :

أجرى بتركيا فرانسيس (٥٦) FRANCIS دراسة بعنوان " تطوير المهارات الخاصة بين معلمى التربية الرياضية باستخدام أحد برامج التعليم المبرمج " وكانت عينة البحث (٢٧) معلم من معلمى التربية الرياضية بالطريقة العمدية . وقسموا إلى مجموعتين ثلاثين طبقاً لسنوات الخبرة لكل منهم فى التدريس . وأهم أهداف هذه الدراسة تقرير ما إذا كان معلمى التربية الرياضية عقب استكمال البرنامج التعليمى المبرمج يمكنهم من تحقيق مستوى عالى فى المهارات المحددة . ومدى تأثيرهم بصورة مختلفة بالتدريب بسبب الخبرة وبسبب سلوك مستوي اشتراكهم ، وكانت المعالجة الاحصائية باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وأختبارات) لدلالة الفروق وتحليل التباين ، وكان من نتائج الدراسة أن مفاهيم البرنامج التعليمى المبرمج إيجابية بصفة عامة وبناءه لمجموعة المعلمين الذين طبق عليهم البرنامج التعليمى المبرمج للمهارات الخاصة ، وأيضاً إن معلمى التربية الرياضية يستطيعوا أن يتعلموا المهارات الحركية الادراكية والمهارات الخاصة بالاضافة إلى مهارات التطبيق من خلال البرنامج التعليمى المبرمج بتفوق عن مجموعة المعلمين الذين طبق عليهم البرنامج بالطريقة التقليدية ، وأدى البرنامج المبرمج إلى تحفيز الأفراد وبقائهم فى حالة عمل طوال فترة تنفيذ البرنامج التعليمى المبرمج ، وأثبتت الدراسة أن الخبرة فى التدريس لا تؤثر بصورة مختلفة على نجاح أفراد البحث فى تطوير المنافسة لتعلم المهارات الخاصة .

٢/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

١/٢/٢/٢ فاعلية النص المعرفى :

فى الدراسات السابقة الخاصة بالمجال الرياضى تبين أن النص المعرفى أو المبرمج ذات فاعلية فى تعلم مهارات الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة والعباب القوى والجمباز والادراك والاحساس الحركى بالإضافة الى فاعليته فى تنمية بعض الصفات البدنية وكان عن طريق إعداد كتيب مبرمج أفاد الباحث فى إعداد دروس التربية الرياضية كنصوص معرفية للتلاميذ مزوده بالرسم والصور شاملة الاعــــداد البدنى والمهارة (كل درس منفصل) وفق المنهج المطور .

٢/٢/٢/٢ الهدف :

استهدفت الدراسات السابقة ، بيان أثر استخدام البرمجة أو النص المعرفى فى المجالات الرياضية ومقارنته بالطرق التقليدية فى جمهورية مصر العربية ومدى الاستفادة من النص المعرفى فى تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية .

كما إستهدفت بعضها تأثير تعديل الزمن المخصص للجزء الرئيسى بالدرس وتدريب مهارة واحدة كل درس ومدى أهميته فى تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية مما أفاد الباحث فى تحديد أهداف هذه الدراسة فى المقارنة بين الطريقة التقليدية والنص المعرفى والتعديل الزمنى للجزء الرئيسى لدرس التربية الرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية للمرحلة الثانوية .

٢/٢/٢/٢ العينة :

تمثلت عينة البحث فى الدراسات السابقة فى مختلف المراحل التعليمية حتى شملت المعلمين ، وقد أتاحت الفرصة ولغت نظر الباحث لاجراء تلك الدراسة على مرحلة المراهقة ذات النمو الجسمى والحركى المميزين ويهتم فيها التلميــــذ بذاته واثبات وجوده مما يجعل الاهتمام بها بالغ الاهمية فى توجيه مفاهيم وعادات وسلوك التلميذ فى هذه المرحلة لإعداد جيل قوى سليم وشخصية كاملة متزنة .

٤/٢/٢/٢ المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي في جميع الدراسات السابقة ، حيث أنه انسب المناهج لها ، حيث يتم اضافة وادخال المتغير التجريبي وهو الكتيب المبرمج وحساب أثره على المتغيرات الأخرى ، وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات وتم تحديد أدوات جمع البيانات المستخدمة كأختبارات اللياقة البدنية والنمو والمهارات الحركية من خلال البحوث والدراسات والمراجع الخاصة بها .

كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة والتي تم تدريس مهارة واحدة بها مع التعديل الزمني للجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية مما ساعد الباحث على الاعتماد على هذه الدراسة .

٥/٢/٢/٢ الأسلوب الاحصائي :

استخدمت معظم الدراسات السابقة اختبار (ت) وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين ودلالة الفروق واستفاد الباحث من استعراض الأسلوب الاحصائي في الدراسات في تحديد الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية وهي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وتحليل التباين واختبار (ت) ومن خلال عرض الاطار النظري والدراسات السابقة يتضح أن التعديل الزمني للجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية يساعد على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية ويساعد على تقدم العملية التعليمية ورفع مستواها ويوفر الجهد والوقت والامكانيات والادوات ويساعد في ذلك أيضاً النص العرفي الذي يساهم بدرجة كبيرة في تحقيق تلك الأهداف ويساهم في مشاركة التلاميذ مشاركة ايجابية أثناء الدروس وممارسة ماتم تعليمه .