

الفصل الثانى : الإطار النظرى والدراسات المشابهة

أولا : الإطار النظرى للبحث

- الباراشوت
 - مواصفات الباراشوت
 - أهمية إستخدامه
 - أهم القبضات المستخدمة فى إستعمال الباراشوت
 - تمرينات الباراشوت
 - درس التربية الرياضية
 - أهداف التربية الرياضية بالمرحلة الإبتدائية
 - محتوى الدرس حسب المنهج المطور
 - أشكال تنظيم الدرس
 - الصفات البدنيه
 - دور المدرسة الإبتدائية فى تربية الفرد
 - خصائص المرحلة السنیه (من ٩ - ١٢ سنة)
- ثانيا : الدراسات السابقة .

الباراشوت (المظله) : - PARASHOWTE

يعتبر الباراشوت من أحب أدوات اللعب عند الأطفال والكبار لما له من خصائص تميزه عن بقية الأدوات الصغيره والكبيره التى تستخدم فى درس التربية الرياضية ، ويستخدم عادة فى الأنشطة الجماعية حيث يتطلب تعاون المجموعة فى العمل الجماعى كما إنه من الأدوات التى تستخدم فى نواحى أنشطة متنوعه تعمل على إكساب التلاميذ الصفات البدنيه من خلال النشاطات المثيرة والأكثر تحدى لقدراته . ومن خلال هذه النشاطات يعمل التلاميذ معاً مما يؤدي إلى رفع مستوى لياقتهم البدنية هذا بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية .

وإستخدام الباراشوت فى درس التربية الرياضية يبعث عامل التشويق والمرح ويكسب البهجة والسعادة فى نفوس التلاميذ مما يثير دافعيتهم للأداء بالإضافة إلى تنمية السلوك التعاونى حيث يستمتع به التلاميذ من خلال العديد من الألعاب والأنشطة الإيقاعية أثناء مسكه وتحركهم بطرق عديدة سواءً والباراشوت مسطح أو مقبب أو بأستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة مما يؤدي إلى تناسى الجهد الذى يبذله التلاميذ بل أن هذا الشعور بالسرور والسعادة ويدفعهم إلى مزيد من القدرة على الأداء فى أقبال وسهولة وخفة وهذا النوع من النشاط يعتبر من الأنواع الأكثر مرحاً للتلاميذ عامة وذوى المهارات العالية حتى المعوقين بدرجة كبيرة - كما إنه يتيح الفرصة لعدد كبير من التلاميذ من ممارسة العديد من الأنشطة فى آن واحد تحت إشراف المدرس كما إن إحضاره إلى الملعب وكذلك إرجاعه يعتبر سهلاً مما يوفر الوقت فى إحضار الأدوات التى تستخدم فى تنفيذ الدرس ولا يحتاج الباراشوت إلى تشجيع أثناء الأداء لأن التلاميذ عموماً يفتتنوا باللعب به ومن السهل ملاحظة هذه المظاهر أثناء العمل بالباراشوت رغم ما يتميز به من مقاومة كل من التيارات الهوائية والجاذبيه الأرضية .

أثناء العمل به نلاحظ اشتراك جميع أجزاء الجسم فى أداء الحركة ولهذا السبب فإن الجهد المبذول فى إستخدامه قد يفوق الجهد المبذول عند إستعمال أى أداة أخرى مما جعل الباحثة تفترض أنه يعمل على تنمية بعض الصفات البدنية لدى التلاميذ بصورة سريعة عند إستخدامه .

مواصفات الباراشوت :

يصنع الباراشوت من القماش ويبلغ قطره ١٠.٣٢ متر وإرتفاعه ٨٠متر أما بالنسبة لرياض الأطفال الصف الأول والثاني والثالث الإبتدائي فتختلف هذه النسب حيث يبلغ قطره ٨ متر وإرتفاعه ٣٩.٠ متراً (١٩ : ٧٩) .

أهمية إستخدامه : -

تتلخص أهمية إستخدام الباراشوت فى النقاط التالية .

- ١ - تستخدم تمارينات الباراشوت لجميع الأعمار .
- ٢ - تسهم هذه التمارينات بقدر كبير فى تنمية العضلات وإكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات كما إنها تعمل على تنمية التوافق العضلى العصبى .
- ٣ - إستخدام الباراشوت ينمى الإحساس بالحركة والتوقيت مما يساعد على دقة أداء الحركات وسرعة التلبية ورد الفعل .
- ٤ - يساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة وتقويتها .
- ٥ - يساعد إستخدام الباراشوت فى تعلم التوقيت الصحيح .
- ٦ - يعمل على إصلاح الإنحرافات القوامية كما يعمل على إعتدال القامة من خلال التمارينات المؤداة .
- ٧ - يتيح إستخدام الباراشوت مجالاً للألعاب الصغيرة والسباقات التى تعتمد أساساً على إجتذاب التلاميذ للعبة واكسابهم المرح والسرور .
- ٨ - يؤثر استخدام الباراشوت على شخصية التلاميذ إذ تكسبه القوة والجرأة والتعاون .

- ٩ - إستعمال الباراشوت يزيد من درجة حماس التلاميذ واقبالهم على الممارسة والأداء كما إنه يكسب الدرس طابع السرور والمرح وبذلك يكون بمثابة عامل من عوامل التشويق والتنويع فى الدرس .
- ١٠ - إتاحة الفرصة لكل التلاميذ فى إستخدامة فى آن واحد .
- ١١ - رخص ثمنه وسهولة تصنيعة بالمقارنة بالأدوات والأجهزة الكبيره مما يتيح الفرصه لإستعماله فى المدارس بأكبر عدد ممكن من التلاميذ فى وقت واحد .
- ١٢ - يتميز بعدم خطورته وتوافر عامل الأمن والسلامة أثناء إستخدامه .
- ١٣ - يمكن إستخدامه فى أى نوع من الملاعب المقفولة أو التى فى الهواء الطلق الواسعة أو الضيقة (١٩ : ٨٠) .

أهم القبضات المستخدمة فى إستعمال الباراشوت ما يلى :-

- ١ - قبضة فوق اليد (الكف لأسفل)
- ٢ - قبضة تحت اليد (الكف لأعلى)
- ٣ - القبضة المتبادلة (كف لأعلى والآخر لأسفل)

تمريعات الباراشوت :

يجب على مدرسة التربية الرياضية أن تكون ملمه إماماً تاماً بجهاز الباراشوت وكيفية إستخدامه وأنواع التمرينات الخاصة به وتأثيرها على الجسم بحيث تكون كثيرة ومتنوعة حتى لا تبعث الملل فى نفوس التلاميذ وحتى يمكن إختيار التمرينات المناسبه وفقاً للخصائص التى تميز المرحلة السنيه المتميز بها التلاميذ .

ويمكن تقسيم تمرينات الباراشوت إلى :-

أولاً : تمرينات والباراشوت مسطح وتنقسم إلى :-

أ - حركات إنتقالية بدون رفع وخفض الباراشوت

ب - حركات إنتقالية برفع وخفض الباراشوت

ثانيا : تمارينات الباراشوت المقرب

ثالثاً : تمارينات الباراشوت القبة المقلوبة

رابعاً : تمارينات الباراشوت على شكل عش الغراب

خامساً : تمارينات والباراشوت متموج .

سادساً : أنشطة الباراشوت بإستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة .

سابعاً : أنشطة بإستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة (١٩ : ٨١) . (مرفق ٥)

درس التربية الرياضية :

تعددت المفاهيم الخاصة بدرس التربية الرياضية فيشير حسن شلتوت وحسن معوض (١٩٧٦) بأنه ذلك النشاط الحركى الذى يقدم للتلميذ فى دروس لها مكان فى الجدول المدرسي أثناء اليوم الدارسي وتعتبر حجر الزاوية والركيزة الأساسية لنجاح منهاج التربية الرياضية ويهدف إلى خدمه كل تلميذ فى الفصل عن طريق النشاط الحركى بل وأساس لكل تطور فى المجال الرياضى (١٠ : ١٣٣) ويوضح إبراهيم سلامه (١٩٧٣) عن أهميه درس التربية الرياضية بأنه على الرغم من إنتشار النشاط الرياضى بمختلف صورته ومجالاته المتعددة بالأندية والمدارس والمؤسسات الإجتماعية المختلفة إلا أن التركيز يجب أن يكون نحو زيادة الإهتمام بدرس التربية الرياضية بالمدرسة كأساس ودعامه لا يمكن للمستوى الرياضى فى قطاع البطولة أن يرتفع دون هذا الإهتمام (٤ : ٣٤) . كما يؤكد ذلك عصام عبد الخالق (١٩٨١) بأنه لن يكون لمجال المستويات العاليه للبطوله أى تقدم بدون التخطيط العلمى من أجل الإهتمام بالقاعدة العريضة بالمدرسة (٢٢ : ٣٠ - ٣٦) ويتضح من ذلك كله أهميه

درس التربية الرياضية كركيزه أساسيه للممارسه الرياضيه بالمدرسه وكذلك أهميته في بناء الأجيال الصاعده بناءً متكاملًا في جميع الجوانب البدنيه والنفسيه والإجتماعيه والتعليميه كما أنه ركيزه لإعداد القاعدة العريضة من النشء لقطاع البطولة .

أهداف التربية الرياضية بالمرحلة الإبتدائية :

وتعرض الباحثة أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإبتدائية التي وضعتها الإدارة العامه للتربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم فيما يلي :-

- ١ - غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة .
 - ٢ - تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية لتحقيق مستوى اللياقة البدنية العامة .
 - ٣ - إكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية .
 - ٤ - إكتساب القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعاية الممتازين .
 - ٥ - إشباع الميول والإحتياجات في إطار من التوجيه السليم .
 - ٦ - الإهتمام بالجانب الترويحي خلال الدرس والأنشطة المكمله له (٥٠ : ٦٢٥) .
- أما عن أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام فهي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل بدنيا وعقليا ونفسيا عن طريق :-
- ١ - الإهتمام بالصحة والعنايه بالقوام .
 - ٢ - الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياه .
 - ٣ - تحقيق مستويات اللياقة البدنيه والحركية المناسبه للطلاب عن طريق تنمية الصفات البدنيه والمهارات الطبيعية .
 - ٤ - تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفه التي تتناسب مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية .

- ٥ - إكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالإعداد الخاص والتدريب .
- ٦ - الإهتمام بالروح الرياضية والسلوك الصحيح من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٧ - توجيه وتشجيع الهوايه الرياضية لشغل أوقات الفراغ .
- ٨ - تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركى من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة .
- ٩ - الإهتمام بالجانب الترويحي والكشفى والإرشادى .
- ١٠ - الإعداد للبطولة الرياضية بمستوياتها المتدرجة .

محتوى الدرس طبقا للمنهاج المطور :

يحدد المنهاج المطور للتربية الرياضية (١٩٨٠ - ١٩٨١) .

محتويات درس التربية الرياضية على النحو التالى :-

- أ - المقدمة والأعمال الإداريه ومدته (٧) دقائق وتشمل على إجراءات إدارية - نشاط تمهيدى أو إحماء .
- ب - الأعداد البدنى العام ومدته (١٠) دقائق - هدفه إكساب الفرد القدرة على مواجهة متطلبات حياته اليومية بأقل جهد وذلك عن طريق تنمية اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد وما يتميز به من خصائص .
- ج - التمرينات الفنية الإيقاعية الحديثة ومدتها (٥) دقائق وتهدف إلى تحقيق أهداف التربية الرياضية بصفة عامه أو التمرينات بصفة خاصة عن طريق حركات تؤدى بإستخدام أدوات أو بدونها أو حركات جمباز طبقا لخصائص وقدرات كل مرحلة سنية - يعتمد فى تطبيقها على أسس التربية وطرق التدريس .
- د - ألعاب القوى والجمباز ومدتها (١٠٠) دقائق .

هـ - الألعاب (كرة سلة - كرة يد - كرة طائرة - كرم قدم) ومدتها (١٠) دقائق .

و - الختام ومدته (٣) دقائق .

وبالنسبة للجزء الخاص بالإعداد البدنى ويستخدم التنظيم الدائري كشكل تنظيمى يهدف إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية المتعددة الجوانب ويلاحظ أن يستمر تدريس ألعاب القوى أو الجمباز لمدة ثلاثة شهور أى ٢٤ حصة متتالية وكذلك تستمر تدريس كل لعبة من الألعاب الجماعية لمدة شهر ونصف ١٢ حصة متتالية (٢٢ : ٤٧ ، ٤٨) .

أشكال تنظيم الدرس :

هناك أشكال متعددة لتنظيم الدرس يستخدمها المدرس خلال دروس التربية الرياضية مما لها أثر هام فى نجاح سير الدرس لأن التنظيم المنسق له تأثير إيجابى فى نجاح سير الدرس وتنظيم العلاقة بين المدرس والتلاميذ وبين التلاميذ أنفسهم . ويتوقف أشكال التنظيم على محتوى الدرس و عند إختيار الأشكال التنظيمية للدرس يجب على المدرس بأن يأخذ فى الاعتبار الإمكانيات المتاحة وكذلك مستوى التلاميذ البدنى والمهارى والتربوى ويمكن تحديد أشكال تنظيم الدرس فيما يلى :-

العمل الفردى : وهو عمل خاص بالتلميذ الواحد

العمل والفصل كله كوحدة (التنظيم المواجه) :- أى عمل الفصل كله فى وقت واحد بنفس

التمرين تحت إشراف المدرس

التنظيم فى جماعات (أى يكون العمل فى جماعات) ويشمل :-

المجموعات المتوازية :-

وهى عبارة عن التمرين فى قاطرات جنباً إلى جنب من خلال ثلاث محطات أو أكثر لكل التلاميذ الذين يؤدون نفس التدريب حيث يتمرن التلاميذ فى قاطرات على أجهزة متشابهة أو استخدام أدوات متشابهة نفس التدريب فمثلاً يمكن استخدام هذا التنظيم فى الجمباز عند تعليم مهارة الوقوف على

كتف حيث يقسم التلاميذ في ثلاث قاطرات أمام ثلاث مراتب لتؤدى المهارة المذكورة كما يستخدم
يضا فى الألعاب عند تعليم مهارة تنطبط الكره مثلا أو فى ألعاب القوى عند تعليم الوثب الطويل حيث
قسم التلاميذ مثل التقسيم السابق فى مهارة الوقوف على الكتف فى الجمباز ومن فوائد هذا التنظيم
زيادة الدور القيادى للمدرس لأنه يقوم بتأدية النموذج والشرح للتلاميذ ، كما إنه يقوم بتصحيح
لإخطاء بالإضافة إلى أنه يعطى الأمر سواء بالأداء أو بعدمه .

المجموعات المتبادلة :

وفىها يتدرب التلاميذ فى جماعات على أجهزة أو أدوات مختلفة ثم تتبادل المجموعات العمل على
هذه الأجهزة .

التنظيم فى محطات :

يوزع العمل على محطات وكل تلميذ ينتهى من العمل المخصص فى محطه ينتقل إلى المحطة
التالية دون إنتظار لباقى التلاميذ .

التنظيم بواجبات إضافية :

وهو عبارة عن نشاط حركى يؤديه التلميذ عقب الإنتهاء من التمرين الأسمى وخاصة فى الجزء
الرئيسى من الدرس .

التنظيم الدائرى :

وهو طريقة تنظيمية أو شكل تنظيمى لأداء التمرينات بأداه أو بدون أداه يراعى فيها شروط معينة
بالنسبة لإختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها

بأستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية وتنفيذ على النحو التالى : -

- تكرار التمرين أكبر عدد من المرات فى زمن محدد (٣٠ ثانية مثلا) .

- أداء التمرين عددا معيناً من المرات فى أقل زمن ممكن (٢٠ مرة مثلا) .

ويتم تنفيذ التدريب الدائرى فى الدرس بعد الإحماء مباشرة حيث يوزع التلاميذ على محطات تتراوح ما بين ٦ : ١٠ محطات ويتم التغيير من محطة لأخرى تلقائياً أو بأمر المدرس على ألا توجد فترات راحة بين كل محطة وأخرى إلا فى إطار تنظيم الحمل والراحة . ويتم سير التمارين بطريقة سريعة ويكفى القيام بعمل دورتين كاملتين فى الدرس الواحد وفى الأحوال العادية يمارس تلاميذ الفصل نفس هذه المجموعة من التمرينات من ٥ : ٦ دروس متتالية بعد ذلك يتم بعض التعديلات فى التمرينات بزيادة شدة وحجم الحمل أو يتم تغييرها كلها لضمان عنصر التشويق (٢٢ : ٥٥ - ٥٨) .

الصفات البدنية :

عرف خاطر وآخرون الصفات البدنية بأنها « بعض الجوانب المنفصلة للإمكانات الحركية للشخص ومفهوم الصفة البدنية يعنى فى مضمونه تلك الجوانب الحركية لدى الفرد التى تظهر فى وحدات حركية متشابهة وتقاس بوسيلة موضوعية (٨ - ١٨١) .

ويعتبر مصطلح « الصفات البدنية » من المصطلحات المستخدمة بصورة أساسية فى عملية التدريب الرياضى وبخاصة فى عملية الإعداد البدنى فى كل الدول الإشتراكية كالاتحاد السوفيتى والمانيا الديموقراطية وتشيكوسلوفاكيا والمجر وبلفاريا وبولندا الخ .. ويعنى مصطلح الصفات البدنية المكونات الأساسية للياقة البدنية والتى يمكن قياسها لتحديد الحالة التدريبية للتلاميذ عن طريق الإختبارات وتتمثل فى القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة (٤٢ : ٧٩) .

ويوضح حامد الأفندى (١٩٧٥) (٤٥) أهمية اللياقة للأطفال فيذكر أن الحاجة إلى اللياقة

البدنية قائمة لأنها تشيد النمو البدنى وتسهم فى التعليم الفعال للمهارات الحركية وهى ضرورية لأمن وسلامة الأطفال إذ تعدهم للطوارئ التى تتطلب نشاطا مجهدا كما يضيف إنه يجب الإهتمام باتاحة الفرص للأطفال بغرض صيانته وتحسين لياقتهم البدنيه والتى لا يمكن تنميتها من خلال الدقائق القليلة التى تمارس فيها التمرينات البدنية ويعتبر تطوير اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية خاصة فى المدارس حيث يشير العلماء أمثال كلارك Clarke وبراونل Brownele وهاجمان Hagmen وغيرهم إلى تحسين اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية البدنية (٣٨ : ٩٢) وتكاد تتفق معظم الدول إمثال السويد وإنجلترا وكندا والمكسيك ومصر على أن اللياقة البدنيه تعد أحد الأهداف الهامة للنشاط البدنى (٣٨ - ٩٢ - ٩٥) .

فأى مدرس أو مدرب يعمل فى مجال التربية الرياضية والرياضة يجب أن يلم بالإحتياجات والمواقف التعليمية والتربوية من أجل فهم طبيعة المواقف وكيفية الوصول إليها وقد ذكر فيت Fait (١٩٧٨) (٥٨) أن مستوى اللياقة البدنيه للجسم يتحدد بواسطة تطوير كل المكونات المختلفة والعديدة التى تتضمنها ولقد وضع كثير من العلماء تعاريف للياقة البدنية فعرفها بارو وماهى Parrow And Magu (٤٧) هى سعة العمل أو السعة الوظيفية أو السعة الوظيفية الكليه على أداء بعض الأعمال المحدده التى تحتاج إلى مجهود عضلى ذى نوعية وشده مناسبتين (٥٣ : ٥٨٣) ويعرفها كلارك Clarke (١٩٦٧) بأنها المقدرة على أداء الأعمال اليومية بنشاط ويقظة دون حدوث التعب مع توفير بعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ ويشترك مع كلارك فى هذا التعريف كل من دوترى Deughtrg (١٩٧٣) (٥٦) وهوكس (Hachy) (١٩٧٣) (٥٩) ويوماجرنتر وجاكسون (Jachson) (١٩٧٥) (٥٤) ويعرفها كل من مورهاوس وميلر (Uiller) (١٩٧١) بأنها قدره الجهاز الدورى التنفسي على استعادة الحالة الطبيعية بعد أداء عمل معين أما ماتيويز (Utaheus) (١٩٧٣ - ١٩٧٨) فيرى أنها مقدرة على أداء عمل معين وعرفها بيوكر Bucher (١٩٧٤) بأنها مقدرة الفرد على أن يحيا حياة كاملة متزنة « ويراهما بود (Bud) (١٩٧٦) بأنها قدره القلب والأوعية الدموية والرتنين على العمل بطاقة كبيرة (٣٣ : ٩ ، ١٠) .

ومما تقدم نرى أن وجه الإختلاف فى تعاريف اللياقة يرجع إلى إختلاف وجهات النظر فى تحديد مفهوم اللياقة وبرغم إختلاف هذه التعاريف إلا إنها تعنى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بتعب زائد ومن ثم فهى نسبيه وليست مطلقة وهى قدرة بدنية عامة تتضمن مجموعة من القدرات الطائفية والأولية مثل القوة العضلية والجلد الدورى التنفسى والجلد العضلى والسرعة والمرونة والرشاقة .

أهمية الصفات البدنية :

تسير دول العالم المتحضر فى خطى سريعة ثابتة فى كل ما يحقق الصحة والقوة والسعادة لمواطنيها لذلك فقد أصبحت برامج اللياقة البدنية اجبارية فى جميع مراحل التعليم وهى شبه إجبارية بين جميع فئات الشعب فلقد أقبل على اللياقة البدنية وأمن بها مختلف شعوب العالم فمارسوها عن عقيدة وإيمان ورصدت لها الأموال وأنشئت نوادى وجميعات ومدارس اللياقة البدنية ووضعت الخطط والبحوث والدراسات المتعلقة بها من قريب ومن بعيد وإن الإهتمام الشديد الذى أولاه العلماء للياقة البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين والأهداف (٣٦ : ٣٧ ، ٣٨) .

مكونات اللياقة البدنية :

إختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية وفيما يلى عرض لبعض وجهات النظر لبعض العلماء فى الشرق والغرب فى هذا المجال :-

يرى كلارك Clarke . أن مكونات اللياقة البدنية هى :-

١ - القوة العضلية Muscular strength.

٢ - الجلد العضلى Muscular Endurance

٣ - الجلد الدورى التنفسى Cularatory Endurance

فى حين أنه إعتبر أن اللياقة الحركية Moter Fitness أكبر فى مكوناتها من اللياقة البدنية حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلى :-

٢ - الرشاقة : Agility

٣ - المرونة : Flexilrility

٤ - السرعة : Sped

كما أنه إعتبر القدره الحركيه العامة General Mator Ability أكثر هذه اللياقات شمولاً حيث ضمنها بالإضافة لمكونات اللياقة البدنيه واللياقه الحركيه العنصرين التاليين :-

١ - توافق الذراع والعين Arm . Zye . Coordination

٢ - توافق القدم والعين Foot Zye Coordination (٤ : ٤٩ : ٥٠)

ويرى صبحى حسنين عن هارة Harre أن مكونات اللياقه البدنيه هي :-

١ - القوة ٢ - التحمل (الجلد) . ٣ - السرعة

٤ - المرونة ٥ - الرشاقة

ويرى صبحى حسنين عن لارسون Larson ويوكم Yacom ويتفق معهما بيوتشر Bucher أن

مكونات اللياقة البدنيه هي :-

١ - مقاومة المرض ٢ - القوة العضلية والجلد العضلى

٣ - الجلد الدورى والتنفسى . ٤ - القدرة العضلية .

٥ - المرونة . ٦ - السرعة

٧ - الرشاقة ٨ - التوافق

٩ - التوازن ١٠ - الدقة (٤٠ : ١٦٩)

المدرسة الابتدائية ودورها فى تكامل تربيته الفرد :

يعتبر التعليم الإبتدائى من أهم مراحل التعليم حيث إنه يمثل القاعدة الشعبية العريضة ، والتعليم فى هذه المرحلة تعليماً إجبارياً نص عليه الدستور لجميع أفراد الشعب من سنى السادسة وقد نالت المدرسة الإبتدائية من فكر المربين مالم تنله غيرها لإنها اللبنة الأولى فى بناء الشعب وأصبحت مهمتها شاملة كاملة ترمى إلى تربية الجسم وتنمية العقل وتهذيب الخلق وتكوين المهارات وغرس مبادئ السلوك لخلق مواطنى صالح .

وقد حددت وزارة التربية والتعليم فى جمهورية مصر العربية أهم واجبات المدرسة الإبتدائية ودورها هذه المرحلة السنوية على النحو التالى :-

١ - مساعدة الطفل على أن ينمو نمواً متكاملأ فى جميع النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والإجتماعية والروحية إلى حد تمكنه قدراته وإستعداداته فى هذه المرحلة من التعليم .

٢ - إعداد الطفل للحياه العملية فى البيئة التى يعيش فيها .

٣ - تنشئة الطفل على الإعتزاز بالوطن وقوميته العربية .

٤ - تربية الطفل فى مجتمع أشتراكى تعاونى .

٥ - معاونة الطفل على الإسهام فى خدمة البيئة .

٦ - الكشف عن ميول التلاميذ ومواهبهم وأستعداداتهم .

٧ - تهيئته الناشئ لإستكمال دراسته ولا يكون إلا بتهيئة الجو المدرسى الذى يحقق هذه الغاية ويقضى على العوائق التى تحول دونها ويعالج المشكلات الإجتماعية والإقتصادية والصحية ومن أهم خصائص التعليم الإبتدائى :-

- أن المدرسه الإبتدائية وحدة متكاملة مدة الدراسة بها ٥ سنوات يعتبر التعليم طوالها إلزامياً .

- إن أساس التعليم فى المدرسة الإبتدائية - التعليم المشترك بين الجنسين (١٨ : ٧ : ١٠) .

خصائص المرحلة السنوية (٩ - ١٢) :

إذا كانت معرفة خصائص النمو في جميع مراحل الحياة المختلفة هامة فإن معرفة تلك الخصائص في مرحلة الطفولة Childhood بالذات تعد أكثر أهمية ذلك لأن مرحلة الطفولة هي المرحلة التي يتكون فيها بذور شخصية الفرد ويتحدد إطارها العام وذلك لأن الطفل يكون في طور التكوين والإكتساب وعلى وجه التحديد تفيد دراسة مراحل النمو في وضع المعايير والمقاييس التي يعرف بواسطتها مدى تقدم الطفل أو تأخره في أى ناحية من نواحي النمو ولا شك إن معرفة خصائص النمو الجسمي والحركي تساعدنا في التشخيص والعلاج وفي رسم الخطط والبرامج للإفادة من مواهب المتفوقين من التلاميذ وحتى لا نخطيء في تفسير سلوك وقدرات التلاميذ أو نتوقع منهم فوق ما يستطيعونه (٢٩ : ٢٣ ، ٢٤)

. النمو الجسمي :

- يكون معدل النمو في هذه المرحلة أبطأ عن معدل نمو مرحلة الطفولة المبكرة وعن معدل النمو في مرحلة المراهقة (٣٩ : ٥٥) .

- يمتاز النمو بالهدوء فترة ثم تبدو قفزة سريعة في النمو تصحبها تغيرات فسيولوجية في تكوين الجسم (٢٥ : ٢٥) .

- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن ، وحجم القلب وسعة الرئتين

(٤٢ : ٥٢)

- يزداد نمو العضلات الصغيرة ، ويستمر نمو العضلات الكبيرة ، ويحدث تطور سريع في القوة العضلية وخاصة عند البنين (٦٢ : ١٤١ ، ١٤٢)

- تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول والوزن بدرجة واضحة (٤٣ : ١٣٥)

- يؤدي نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع وهنا ينبغي أن تتاح للطفل فرصة التدريب على الأعمال الدقيقة والألعاب الرياضية وغير ذلك . (٢٩ : ٤٦)

النمو الحركى :

- تتحسن الحالة البدنية للطفل ويتأخر ظهور التعب عليه (٦٢ : ١٢٤ ، ١٤١)

- يتميز السلوك الحركى بحيوية عالية وفى نفس الوقت يكون النشاط الحركى متقن وموجه
بمهدف ويصفه عامة يكون حماس الأطفال للتعلم وللإشتراك فى النشاط وكذا الإستعداد لأداء
المستوى الكبير . (١١ : ٢١٩)

- يتميز الأطفال الذين يتصفون بالنمو العادى فى هذه المرحلة بالرشاقة والمهارة والقدرة على
سرعة الإستجابة والموائمة بأرتباطها بالشجاعة والجرأة والحماس للتعلم . (٤٣ : ١٣٦)

- تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت والإنسيابية وحسن إنتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين
وإلى القدمين كما يتميز الطفل بسرعة إستيعاب وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية
لمختلف الظروف وكثيرا ما نصادف ظاهرة « تعلم الطفل من أول وهلة » وهذا يعنى أن الكثير من
الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة دون إتفاق وقت طويل فى عملية التعلم
والتدريب والممارسة .

- يسعى الطفل فى هذه المرحلة إلى المنافسة ويتعشق قياس قوته وقدراته بالآخرين (٤٣ : ١٣٦)

- لذا يتم التطلع لهذه المرحلة على إنها أول قمة للتطور الحركى فى عمر الإنسان وعلى أنها
مرحلة أفضل قدرة على التعلم الحركى أثناء كافة مراحل الطفولة (١١ : ٢١٩)

النمو الإجتماعى والإنفعالى :

- يفضل الطفل في هذه المرحلة الاندماج مع جماعات الأصدقاء ، ويرجع ذلك إلى نضجه العقلى والوجدانى وإلى إيمانه بقيمة الجماعة فى تحقيق أهدافه ، ومن هنا يبدأ الشعور بالولاء للجماعة، وهكذا تتسع دائرة الطفل بعد أن كانت محدودة فى نطاق الأسرة لتشمل جماعات الأصدقاء فى المدرسة والنادى والحقى ويسعى إلى إكتساب تقديرها (٢٩ : ٤٧)

- نتيجة لإشتراك الطفل فى أنشطة الجماعة فإن القيم الإجتماعية تأخذ فى الظهور عنده ، فيبدأ بإحترام القانون والنظام والعرف والعادات والتقاليد ويؤمن بإحترام حقوق الغير (٢٩ : ٤٧)

- تقوى روح الحماسة والرغبة فى المنافسة وكما يزداد الميل للمرح والفكاهة (٩ ، ٤٣ : ١٣)

- يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والإجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاح الأطفال عند إكتسابهم مهارة أو لنجاحهم فى عمل ما وتبدأ ميول الأطفال فى التخصص وتصبح أكثر موضوعية (٧ : ١٥٨)

- يتحمل المسئولية ويمكن تدريبية على القيادة ويحتاج إلى التوجيه حتى يمكنه التكيف فى مجتمع المدرسة وخارجه . (٦ : ٢٧)

- تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الإستقرار والثبات الأنفعالى ولذلك يطلق عليها « مرحلة الطفولة الهادئة » (٧ : ٢٢٨)

- يتوافر لبعض أطفال هذه المرحلة قسط من المقدرة على نقد أنفسهم وفقا للمستويات التى يضعها غيرهم ، ويصبح كثير من الأطفال حساسا بالنسبة للفشل وفقدان الإمتيازات الخاصة (٤٥ : ٢٤٨)

- تظهر الفروق الفردية بين الأفراد من الجنس الواحد بصورة جلية فى الحجم والقدرات والميول والرغبات (١٧ : ٦٠)

- يؤثر الأطفال بعضهم فى بعض تأثيرا واضحا ولذلك كان من الواجب تكوين الجماعات المتجانسة وتنظيم الفرق الرياضية . (١٧ : ٦١)

- يبدأ الطفل بالتفكير ويدرك الأمور المثيرة للغضب والإنفعال ويقتنع إذا كان مخطئا وتصيح الإهانة من الأمور التى تستثير إنفعالاته (٢٩ : ٤٨)

النمو العقلى :

النمو العقلى يأخذ فى السرعة والأزدياد وذلك لنمو المخ والجهاز العصبى ولذلك يرتفع مستوى الإدراك الحسى لدى الطفل ويصبح أكثر دقة ولذا يجب أن تتاح للطفل من ألوان النشاط العقلى والألعاب العقلية والهوايات مما يسمح بتنمية قدراته العقلية ونموها فى الإتجاهات الإيجابية المرغوب فيها (٢٩ : ٤٦ ، ٤٧)

ثانيا : الدراسات السابقة :

تناول سيد عبد الجواد (١٩٧٤) اثر استخدام نظام التدريب الدائرى كطريقة منهجية فى درس التربية الرياضية « وتهدف هذه الدراسة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية واشتملت عينه البحث على (٨٥) تلميذ منهم (٤٢ تلميذ كمجموعة تجريبية) (٤٣ تلميذ كمجموعة ضابطة) وتم إختيارها بالطريقة العشوائية

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث طبق نظام التدريب الدائرى بطريقة الحمل الفترى المنخفض الشدة على المجموعة التجريبية فى الجزء الخاص بالتمارين بالدرس كبديل للنظام التقليدى الذى طبق على المجموعة الضابطة ولقد إستخدم طريقة القياس القبلى والبعدى بتطبيق إختبار ولايه كارولينا الشمالية .

لقياس بعض الصفات البدنية ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي : -

١ - وجود تحسن كبير فى نتائج جميع الإختبارات الموضوعة لقياس عناصر اللياقة البدنية المختارة بعد إجراء التجربة حيث تبين وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والعنابطة لصالح المجموعة التجريبية . (٢٦)

تناولت أكرام محمد عبد الحفيظ قنديل (١٩٧٦) « الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية فى مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الإبتدائية » . تهدف هذه الدراسة إلى استغلال الأدوات المساعدة الزهيدة التكاليف لمواجهة أوجة النشاط المتعددة وأشتملت عليه البحث على (٢٢٩) كمجموعة تجريبية ، (٢٢٩) مجموعة ضابطة من تلاميذ وتلميذات الصف الخامس الإبتدائى واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الباحثه أن الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة لها أثر على بعض المهارات الحركية الخاصة بمسابقات ألعاب القوى (٩) .

دراسة فتحى أحمد إبراهيم أسماعيل (١٩٧٦) : « برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى عند تلاميذ الصفين الخامس والسادس الإبتدائى بنين » (١٩٧٦) وتهدف هذه الدراسة إلى وضع برنامج خاص من تمرينات التوافق العضلى العصبى وكذلك تحديد إختبارات لقياس التوافق العضلى العصبى تناسب هذه المرحلة وأشتملت عينه البحث على (٩٥) تلميذا منهم (٤٦) كمجموعة تجريبية ، (٤٣) تلميذ كمجموعة ضابطة وإستخدم الباحث المنهج التجريبى ومن أهم النتائج التى توصل إليها الباحث أن البرنامج المدرسى الحالى يعيبه بعض القصور فى الإهتمام بتنمية التوافق وأن البرنامج المقترح له فاعلية على تنمية التوافق العضلى العصبى ويمكن أن يكون له مكانة فى برنامج التربية الرياضية لهذه المرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة من المرحلة الإبتدائية (٢٥) .

وفى دراسة زينب عمر (١٩٧٧) « العوامل المؤثرة على درس التربية الرياضية للصفين الخامس والسادس بالمرحلة الإبتدائية » (١٩٧٧) وتهدف هذه الدراسة إلى إكتشاف نقاط الضعف التى تسبب إنخفاض مستوى الدرس بجانب معرفة مستوى إعداد المعلم لهذه المرحلة .

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم الإستخدام الكامل لمنهاج التربية الرياضية الخاص بالدرس وفقا للخطة الدراسية - عدم تحقيق أهداف وواجبات درس التربية الرياضية بصورة سوية سواء كانت أهداف تربوية أم تعليمية - عدم مراعاة بعض المبادئ العامة عند تحضير الدرس وقبل تنفيذه - مشاكل خاصة بالنسبة للأسلوب المتبع فى الدرس وطريقة التدريس (١٨) .

كما تناول على حسين القصصى (١٩٧٩) « دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لمحافظة الإسكندرية » وتهدف هذه الدراسة إلى وضع مستويات مبدئية للطول والوزن لأطفال المرحلة الابتدائية ودراسة تطور نمو العناصر البدنية (مجال البحث) خلال المرحلة من (٦ - ١٢) سنة لكل من البنين والبنات وأشتملت عينه البحث على (٣٨١٠) تلميذ وتلميذة من مدارس المرحلة الابتدائية بالإسكندرية وإستخدم الباحث المنهج الوصفى ومن أهم النتائج التى توصل إليها أن عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - الرشاقة) تتطور وتتحسن مع الزيادة فى السن للبنين والبنات على حد سواء ما عدا عنصر الرشاقة للبنات فى سن (١١ - ١٢) سنة (٣٣) .

كما تناولت ماجدة السيد محمود أثر (١٩٧٩) «إستخدام التدريب الدائرى فى تقليل الوقت الضائع فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية وتهدف هذه الدراسة التقليل فى الوقت غير المستغل فى النشاط الفعلى فى درس التربية الرياضية عامة والجزء التمهيدي خاصة ،

وأشتملت عينه الدراسة على (٤٩) تلميذه من الصف الثانى الإعدادى بواقع (٧) تلميذات من كل فصل دراسى يمثلون مجموعة واحدة « تجريبية وضابطة » ومن أهم النتائج التى توصلت إليها ما يلى:- بالنسبة لجزء التمرينات زادت تحركات التلميذات فى النظام الدائرى ضعف حركتهن فى النظام التقليدى وكذلك قلت نسبة الوقت غير المستغل بفارق ٣١٥ دقيقة لصالح نظام التدريب الدائرى (٣٧).

وفى دراسة منيرة مرقص (١٩٧٩) « زيادة فاعلية درس التربية البدنية بأستخدام التدريب الدائرى وأثر ذلك على اللياقة البدنية (دراسة تجريبية على تلميذات المرحلة الإعدادية » (١٩٧٩) وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير نظام التدريب الدائرى على تنمية الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية فى جزء التمرينات فى درس التربية الرياضية كبديل للنظام التقليدى المتبع وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبى وقد أشتملت عينه الدراسة على تلميذات المرحلة الإعدادية ،

وإستخدمت الباحثة ستة إختبارات لقياس الصفات البدنية ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة إن التدريب الدائرى قد تأثر تأثيرا إيجابيا على مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية (٤٧)

قام إيهاب حسن محمود (١٩٧٩) « بدراسة تجريبية للتعرف على أثر ممارسة كرة اليد على النمو البدنى للأطفال فى سن (٩ - ١٢) تكونت عينة الدراسة من مجموعتين الأولى تجريبية وضمت ٣٦ طفلا من بعض أندية محافظة القاهرة والمجموعة الثانية ضابطة وضمت ٤٠ طفلا من إحدى المدارس بالقاهرة وقد شمل القياس القبلى لكلا المجموعتين بعض القياسات المورفولوجية ثم طبق برنامج التدريب على المجموعة التجريبية لمدة ستة شهور بواقع ٦ ساعات أسبوعيا موزعة على ثلاث أيام وبعد إنتهاء البرنامج وبناء على نتائج القياس البعدى أشار الباحث إلى أن ممارسة كره اليد لها تأثير إيجابى على النمو البدنى تبعا للقياسات التى قام بها حيث ظهرت فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية فى كل المتغيرات موضوع الدراسة فيما عدا محيط الساعدين الأيمن والأيسر . (١٢)

دراسة زينب عمر (١٩٨١) « أثر إستخدام التدريب الدائرى على تنمية عناصر اللياقة البدنية » دراسة تجريبية على تلميذات المرحلة الإبتدائية . وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير نظام التدريب الدائرى على تنمية الصفات البدنية لتلميذات المرحلة الإبتدائية فى الجزء الخاص بالتمرينات فى درس التربية الرياضية كبديل للنظام التقليدى المتبع وكذلك معرفة نسبة التحسن فى الصفات البدنية المختبرة نتيجة إستخدام التدريب الدائرى وقد أستخدمت الباحثة المنهج التجريبى .

وقد أشتملت عينه الدراسة (٦٠) تلميذ وتلميذة تم إختيارهن بالطريقة العشوائية من الصف السادس الأبتدائى . ومن أهم النتائج التى توصلت إليها :

١ - بالنسبة لإختبار الإنبطاح المائل ثنى الرجلين بالتبادل (لقياس التحمل العضلى) كان المتوسط الحسابى للنسبة المئوية للزيادة فى التحسن نتيجة إستخدام التدريب الدائرى ٨٠.٥% وهى ضعف مثليتها فى النظام التقليدى تقريبا ٤٥ر٢٤% وهى دالة عند مستوى (١)حيث كانت قيمه ت = ٤٣٠ .

٢ - بالنسبة لإختبار الجرى ٥٠ متر (لقياس السرعة) كان المتوسط الحسابى للنسبة المئوية للزيادة فى التحسن نتيجة إستخدام التدريب الدائرى ١٤٤٪ وهى ضعف مثلتها فى النظام التقليدى تقريبا ٧١٢٪ وهى دالة عند مستوى ٠.١ ر حيث كانت قيمه ت = ٩.٨٨ .

٣ - بالنسبة لإختبار الرقود ولس الرقبة التبدل لوضع الجلوس طولا مع سند الفخذين (لقياس القوة العضلية) كان المتوسط الحسابى للنسبة المئوية للزيادة فى التحسن ٣١٨٪ وهى تقريبا ٨ مرات مثل الزيادة بالدرس التقليدى ٤٧ وهى دالة عند مستوى ٠.١ ر حيث كانت قيمة ت = ٣.٨ وهى (٢١) .

فى دراسة زينب عمر (١٩٨١)

« أثر إستخدام كل من التدريب الدائرى والواجبات الإضافية معا على فاعلية درس التربية الرياضية فى المرحلة الإبتدائية » . وتهدف هذه الدراسة إلى - التعرف على زمن الممارسة الفعلية لكل من جزء التمرينات والنشاط التطبيقى فى الدرس ككل قبل وبعد إستخدام التدريب الدائرى والواجبات الإضافية وذلك بالنسبة لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الإبتدائية .

- التعرف على الوقت الضائع لكل من جزء التمرينات والنشاط التطبيقى ، وفى الدرس ككل قبل وبعد أستخدام التدريب الدائرى والواجبات الإضافية لتلميذات الصف السادس الإبتدائى .

وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بإستخدام القياسات القبلىة والبعدية وقد تم إختيار العينة بالطريقة الطبقيية العمديية حيث بلغت (٣٠) تلميذة بالصف السادس الإبتدائى ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الباحثة أن إستخدام التدريب الدائرى فى جزء التمرينات قد أثر تأثيرا فعلا على زيادة زمن الممارسة الفعلية إذا ما قورنت بالدرس التقليدى .

- أذى إستخدام التدريب الدائرى والواجبات الإضافية معا فى الدرس إلى زيادة زمن الممارسة الفعلية فى النشاط التطبيقى زيادة معنوية دالة عنها فى الدرس التقليدى (٢٠) .

أما دراسة مصطفى الجبالى (١٩٨٤) :

« أثر التدريب الدائرى بالإثقال وبدون أثقال على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بنين » وذلك يهدف تنمية اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول من المرحلة الثانوية وقد أشتملت عينه البحث على (١٩٠) تلميذ واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، حيث طبق نظام التدريب الدائرى على المجموعتين التجريبتين بطريقة الحمل المستمر .

وإستخدم الباحث بطارية إختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية للبنين بالقاهرة وذلك لقياس اللياقة البدنية لعينه البحث .

وإستخدم الباحث بطارية إختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية للبنين بالقاهرة وذلك لقياس اللياقة البدنية لعينه البحث وتوصل الباحث إلى النتائج التالية تميز نظام التدريب الدائرى بالاثقال عن الطريقة التقليدية فى تنمية اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية .

- تميز نظام التدريب الدائرى بدون الأثقال عن الطريقة التقليدية فى تنمية اللياقة البدنية (٤٨) .

وفى دراسة عبد الرحمن أحمد سيار وهى (١٩٨٦) :

« اللياقة البدنية والقياسات الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية بدولة البحرين » .

وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد معدلات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية بدولة البحرين كذلك تحديد العلاقة بين مكونات اللياقة البدنية ومتغيرات القياسات الجسمية لدى عينه البحث المكونة من (٣٠٣) تلميذ تم إختيارهم بالإسلوب الطبقي العشوائى من تلاميذ الصفوف الدراسية (الرابع والخامس والسادس) الإبتدائية وإستخدم الباحث المنهج الوصفى ومن أهم النتائج التى توصل إليها الباحث :-

- وجود ارتباطا داخليا بين متغيرات القياسات الجسمية وكذلك وجود ارتباطات بين اللياقة البدنية (ككل ومكونات) ومتغيرات القياسات الجسمية (٢٨) .

- أجريت هذه الدراسات فى البيئـة العربـية خلال الفترة الزمنية من (١٩٧٦ - ١٩٨٦) إستخدمت معظم الدراسات المرتبطة المنهج الوصفى دراسة مسحية فى معالجة المشكلات .
- تنوعت العينات المستخدمه فى الدراسات السابقة من حيث العمر الزمنى والجنسى حيث إشتملت على تلاميذ وتلميذات المرحلة الإبتدائية والمرحلة الإعدادية إستهدفت معظم الدراسات السابقة التعرف على أثر درس التربية الرياضية على مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإبتدائية كذلك معرفة أثر جزء الإعداد البدنى على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإبتدائية والمشكلات التى يتعرض لها درس التربية الرياضية - أكدت معظم الدراسات السابقة التى : ر - بجانب البدنى على أهمية قياس كل من العناصر التالية (القوة العضلية - التوافق - السرعة - القدرة - الجلد الدورى التنفسى - المرونة - التوازن - الدقة - الرشاقة) .
- أكدت معظم الدراسات على تطوير برامج التربية الرياضية للمرحلة الإبتدائية بما يتلاءم مع حاجات التلاميذ : -
- كما أكدت معظم الدراسات على التأثير الإيجابى للنمو البدنى لتلاميذ المرحلة الإبتدائية نتيجة برامج التربية الرياضية .
- كما أكدت معظم الدراسات على أن الألعاب الصغيره والأدوات المساعده لها أثر على تنمية القدرات البدنية لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإبتدائية .
- فى ضوء ما تقدم يمكن الإستفادة من البحوث السابقه فيما يلى : -
- ١ - إستخدام المنهج التجريبي فى إجراء هذه الدراسة .
 - ٢ - ساهمت البحوث والدراسات السابقة إلى حد كبير فى صياغة فروض البحث .
 - ٣ - تعتمد عمليه تقويم الناحية البدنية على الإختبارات البدنية وقد كان هذا دافعاً للباحثة فى إختيار موضوع البحث وتحديد مواصفات العينه .
 - ٤ - تعتبر متغيرات (الطول والوزن والسن) وإختبارات اللياقة البدنية (القوة العضليه - التوافق - السرعة - القدرة - الجلد الدورى - التنفسى - المرونة - التوازن - الدقة - الرشاقة) .
- ركيزه هامه ساعدت الباحثة فى إختيار الإختبارات الخاصة باللياقة البدنية الملائمة للمرحله السنـية المشابهة لعينه الدراسة .
- والجدير بالذكر أن الباحثة أول من تناولت أداة الباراشوت بالدراسة والبحث فى حصه التربية البدنية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية بجمهورية مصر العربية .