

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظرى:

- مفهوم التدريس.
- أساليب التدريس.
- البنية الأساسية لأسلوب الأوامر.
- أسلوب الواجبات الحركية.
- البنية الأساسية لأسلوب الواجبات الحركية.
- ورقة المعيار.
- أهداف ورقة المعيار.
- الاعتبارات الواجب مراعاتها عند اختيار المدرس لأسلوب التدريس.
- التفاعل السلوكي.
- أساليب تنمية التفاعل السلوكي.
- دور المدرس فى عملية التدريس.
- خصائص النمو للمرحلة السنية من (٩-١٢) سنة.
- مقدمة عن كرة السلة.
- تصنيف المهارات الأساسية فى كرة السلة.
- درس التربية الرياضية.

ثانياً: الدراسات السابقة:

- أولاً: الدراسات العربية.
- ثانياً: الدراسات الأجنبية.
- التعليق على الدراسات السابقة.

مفهوم التدريس:

التدريس مهنة إنسانية جليلة ورسالة سامية يتشرف بها كل إنسان يعمل فيها، ومكانتها رفيعة وتحمل المدرسين مسئولية إعداد الأفراد الصالحين النافعين لأنفسهم ولأمتهم، وتزويد الأجيال الناشئة بالمعارف والمعلومات والمفاهيم والمهارات والقيم والاتجاهات الإيجابية المرغوبة.

ولم يعد التدريس مهنة روتينية يتخذها البعض كوظيفة لتوفير حاجات مادية معينة، ويذكر أبو النجا عز الدين ٢٠٠٥م أن التدريس أكثر من علم أعمق من فن فى آن واحد بالإضافة إلى أن التدريس قد أصبح نظاما يتكون من المدخلات "Inputs" والعمليات "Processes" والمخرجات "Out Puts" والتغذية الراجعة "Feed back" وهى العمليات التى يتعرف من خلالها على مدى فاعلية النظام فى تحقيق الأهداف، ومدى انسجام عوامله معا ومواطن الضعف التى قد تعثر به بوجه عام، وتأسيا على هذا فالتدريس عملية تفاعل اجتماعي سلوكي، وممارسة تطبيقية لنشاطات متنوعة وعديدة، وحسن توجيه التلاميذ بمساعدة المدرس. (٢ : ٤٦)

ويضيف أبو النجا عز الدين وعبير أبو رحاب ٢٠٠٦م أن التدريس فى التربية الرياضية موقفا يتميز بالتفاعل بين طرفين، الطرف الأول هو المدرس والطرف الثانى هو التلميذ ولكل من هما أدوار يمارسها أثناء الموقف التدريسي من أجل تحقيق الأهداف المحددة سلفا للدرس، والموقف التدريسي لا يتوقف عن المدرس والتلميذ والأهداف، بل يضم العديد من العناصر الأخرى مثل المادة الدراسية والزمين والمناخ والمكان المخصص للتدريس من صالات رياضية وملاعب، ثم ما يستخدمه المدرس من طرق وأساليب، كل هذه العوامل فى الموقف التدريسي تجمعها علاقات وتفاعلات سلوكية وتؤدى إلى فاعلية وتطوير درس التربية الرياضية إذا أحسن المدرس تخطيطها وتنفيذها وتقديمها بشكل جيد. (٣ : ٢٣، ٢٤)

أساليب التدريس:

لقد شهد النصف الثانى من القرن العشرين ثورة علمية فى مجال تدريس التربية الرياضية بدأها "موستون" "Mosston" فى مؤلفة تدريس التربية الرياضية، حيث قام بتصنيف أساليب التدريس تبدأ بأسلوب الأوامر وتنتهى بأسلوب التعلم الذاتى، حيث يرى "موستون" أن عملية التدريس عبارة عن سلسلة من صنع القرار، وكل أسلوب من أساليب التدريس يتضمن مجموعة من القرارات التى تتخذ قبل وأثناء وبعد التفاعل بين المدرس والتلميذ، وعلى هذا فإن كل أسلوب من

أساليب التدريس يحدد وفقا لحجم وكمية القرارات المخصصة لكل من المدرس والتلميذ ومن يصنع القرار فيها.

وأساليب التدريس فى التربية الرياضية هى:

- ١- أسلوب الأوامر.
- ٢- أسلوب الممارسة.
- ٣- أسلوب التعلم بتوجيه الأقران.
- ٤- أسلوب المراجعة الذاتية.
- ٥- أسلوب الواجبات الحركية.
- ٦- أسلوب الاكتشاف.
- ٧- الأسلوب المتشعب.
- ٨- أسلوب البرنامج الفردى.
- ٩- أسلوب المتعلم التلقين.
- ١٠- أسلوب التعلم الذاتى.

(٢٩ : ١١٢)

سوف يقتصر الباحث على أسلوب الأوامر والواجبات الحركية نظرا لاستخدامها من قبل الباحث فى هذا البحث.

البنية الأساسية لأسلوب الأوامر:

يقوم المدرس والتلميذ خلال المراحل الثلاثة: التخطيط - التنفيذ والتقويم لتدريس المهارة ببعض الأدوار كما أشارت عفاف عبد الكريم ١٩٩٣م.

أ- قرارات التخطيط:

- ١- تحديد موضوع المادة المراد تدريسها.
- ٢- تحديد أهداف الدرس.
- ٣- تحديد المحتويات التى تحقق أهداف الدرس.
- ٤- التخطيط لتسلسل أحداث الدرس وكيفية إخراجها.
- ٥- توزيع الأنشطة فى كل أجزاء الدرس وزمن كل منها.

٦- تحديد المعايير التي يمكن استخدامها في تقويم الطلاب.

ب- قرارات التنفيذ:

- ١- شرح الأدوار التي يقوم بها كل من المدرس والتلميذ.
- ٢- توصيل المادة التعليمية من خلال الوسيلة التعليمية المناسبة.
- ٣- تحديد وقت بدأ وانتهاء كل جزء من أجزاء الدرس.
- ٤- ملاحظة أداء التلاميذ وتصحيح أخطائهم وتقديم التغذية الراجعة.
- ٥- تقويم التلاميذ باستخدام بعض الطرق السريعة والمناسبة.
- ٦- طاعة التلاميذ لأوامر المدرس وغير مسموح بالمناقشة.

ج- قرارات التقويم:

يقوم المدرس بتقديم التغذية الراجعة للتلاميذ عن مستوى الأداء ومدى إتباع كل منهم لقراراته أثناء الدرس. (١٦ : ٢٨)

أسلوب الواجبات الحركية:

إن مفهوم أسلوب الواجبات الحركية يهدف بالدرجة الأولى إلى اعتماد التلميذ على نفسه في تعلم وتثبيت المهارات الحركية، حيث تقدم هذه الواجبات الحركية للتلميذ في أشكال حركية دون تدخل أو مشاركة من الغير وتكون هذه الأشكال متدرجة في الصعوبة، ثم تقدم هذه الواجبات للتلميذ لينتقى منها ما يتناسب مع قدراته كخطوة أولية ينتقل بعد أدائها إلى الواجب الحركي التالي حتى يصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الحركي الأخير.

وفي أسلوب الواجبات الحركية لابد من التأكيد على مجموعة الملاحظات الآتية:

- ١- المدرس يتخذ قرارات مرحلة ما قبل التدريس فيقوم بتحديد النشاط الممارس وتوضيح كل ما هو مطلوب من التلميذ أدائه.
- ٢- يجب على المدرس أن يوضح أن هناك مستويات متعددة للعمل المراد إنجازه مع ضرورة وجود معيار تتم الممارس على أساسه.
- ٣- يقوم التلميذ باتخاذ قراراتهم تجاه مكان الممارسة، والمستوى الذي سوف يبدءون منه كل حسب قدراته البدنية والحركية.

- ٤- يبدأ التلميذ فى العمل ويتم تقويم أدائه وذلك ليس عن طريق تصحيح أخطاء الأداء من جانب المدرس ولكن عن طريق توجيهات المدرس بأن يراجع التلميذ التفاصيل الموجودة ببيان المعلومات أو ما يسمى (بورقة المعيار).
- ٥- على التلميذ أن يقرر هل يستمر فى نفس الأداء أم ينتقل إلى مستوى آخر أقل أم أعلى من المستوى الذى بدأ منه الممارسة.
- ٦- يجب توافر المكان المناسب لاستيعاب أعداد التلاميذ بالفصل الواحد وكذلك توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لإتاحة الفرصة لكل التلاميذ للمشاركة فى وقت واحد لنفس العمل ولكن من مستويات مختلفة ومتعددة.

تعليمات عامة "للتلميذ":

- الواجبات الحركية للمهارات تعطى لك عاملين يؤثران فى درجة الصعوبة هما:
- الأداء المهارى الصحيح.
 - عدد مرات أداء الواجب الحركى.

ابدأ من الواجب الحركى الذى يمثل لك نقطة البداية، حيث أن لكل واجب حركى عدد مرات أداء يجب أن تؤديها بالضبط حتى تنتقل إلى الواجب الحركى التالى.

ويطلق عليه بعض العلماء اسم أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات أو الأسلوب الشامل أو أسلوب الإدخال، وتتفق كل من عفاف عبد الكريم ١٩٩٣م وأبو النجا عز الدين وعبير حسن أو رحاب ٢٠٠٥م على أن جوهر هذا الأسلوب هو مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ نظرا لاختلافهم فى القدرات البدنية والمهارية فمنهم الضعيف والمتوسط والممتاز، لذا فإن المدرس فى هذا الأسلوب يقوم بالتخطيط للدرس بحيث يراعى جميع المستويات، حيث يوفر المدرس خطوات تعليمية ذات مستويات بداية متعددة فى درجة الصعوبة لكى تسمح لكل طالب أن يختار المستوى الذى يتناسب مع قدراته كى يستمر فى التقدم حتى يصل إلى الهدف المنشود. (١٦: ٤٣) ، (٣ : ٧١)

البنية الأساسية لأسلوب الواجبات الحركية:

أ- قرارات التخطيط:

يتخذ المدرس جميع قرارات التخطيط من حيث تحديد الهدف والمحتوى وكافة الخطوات وكيفية تنفيذها والواجبات التى يجب أن يلتزم بها التلاميذ ونماذج للأداء وإعداد ورقة المعيار المتضمنة بذلك.

ب- مهارات التنفيذ:

- ١- بالنسبة للتلميذ: يقوم بتجريب المستويات التي يعتقد أنه يستطيع البدء من عندها ثم يختار المستوى الذي يتفق مع قدراته وله حرية الانتقال إلى المستوى الأقل أو الأعلى إذا وجد أن المستوى الذي اختاره غير مناسب.
- ٢- بالنسبة للمدرس: يقوم خلال عملة بالإجابة على استفسارات التلاميذ ومساعدتهم على تحديد المستوى المناسب لهم، لأن بعض التلاميذ ذو المستوى والطموح العالي سوف يختارون مستوى بداية أكبر من قدراتهم والعكس صحيح، لذا يجب على المدرس أن يعمل دائماً على إزالة الفجوة بين الطموح والواقع الفعلي لأداء التلاميذ.

ج- قرارات التقويم:

- ١- بالنسبة للتلميذ: يقوم التلاميذ بتقويم أنفسهم من خلال ورقة المعيار.
- ٢- بالنسبة للمدرس: يقوم المدرس بتقويم عملية اختيار التلاميذ لمستوياتهم، حيث يقوم بتوجيههم نحو المستوى المناسب لهم، وفي حالة قيامهم بتنفيذ الأداء بصورة خاطئة فإنه لا يقوم بتصحيح الأخطاء ولكن يشير إلى مراجعة التلميذ لورقة المعيار حتى يتعرف بنفسه على مصدر الخطأ وطريقة إصلاحه.

الجدول رقم (١)
أوجه المقارنة بين أسلوب الواجبات الحركية والأسلوب التقليدي
نقلا عن "أبو النجا عز الدين ٢٠٠٦ م"

وجه المقارنة	أسلوب الواجبات الحركية	الأسلوب التقليدي
دور المعلم	اتخاذ قرارات التخطيط - الإجابة على أسئلة المتعلم - استمرار الاتصال بالمتعلم - التغذية الراجعة (المحايدة وليست التقويمية).	- نقل للمعلومات - محور الفاعلية في العملية التعليمية. - عرض المادة وإعطاء نموذج عملي لها - تخطيط جميع قرارات التخطيط والتنفيذ والتقييم.
دور المتعلم	اتخاذ قرارات التنفيذ - اختيار مستوى البداية - يتخذ المتعلم قرارات تخص تقويم أدائه - يشترك جميع المتعلمين كلا حسب قدراته - محور الفاعلية في العملية التعليمية - دور المتعلم إيجابي.	- دور المتعلم سلبي كان يستمع إلى الشرح المعلم.
محور الاهتمام الأساسي مصدر المعرفة	المتعلم ثم المادة العلمية توجيهات المعلم - واتخاذ قرارات التخطيط وتحديد المستويات التي يختار لمتعلم منها ما يناسب قدراته.	المادة ثم الشكليات المعلم - الكتاب المدرسي وعادة ما يتوفر للطالب فيها عدد محدد من المصادر التعليمية كما يحدد المدرس في أغلب الأحيان الكيفية التي يسير بها الطالب في الدروس.
التعزيز	يمكن التعزيز المباشر لاستجابات التلاميذ.	يتم تعزيز المتعلم بعد أداء الامتحان.
التحصيل	يعتبر لتطبيق الذاتي لتعدد المستويات الأساسي في العملية التعليمية ليلحق عدد كبير من المتعلمين إتقان التحصيل وإتاحة الفرصة ليتقدم في تعلمه دون أن يعوق ذلك تقدم باقي المتعلمين كما توفر للمتعلم الضعيف الوقت الإضافي والمساعدة التي يحتاج إليها لكي يتقن التعلم والمطلوب.	يتوقع وجود فروق فردية في تحصيل المتعلمين ولا يتوافر عادة للمتعم الذي يرغب في تعميق تعلمه إمكانية الحصول على ما يحتاج إليه من مواد ومصادر تعليمية وكثيراً ما يضطر المتعلم إلى أن يوفرها بمعرفته كما لا يتوفر للمتعم الضعيف فرصة الحصول على الوقت الإضافي أو المساعدة العلاجية التي يحتاج إليها لكي يتقن التعلم والمطلوب.
الجوانب الفعلية	يهتم بها - تنمو بصورة جيدة - يقوم المتعلم بعمليات عقلية مثل الملاحظة المقارنة - القياس - التصنيف.	لا يهتم بها تنمو ببطء.
الجوانب المعرفية	يهتم بها.	يهتم بها من حيث الكم والاحتفاظ.
الجوانب البدنية	تنمو بصورة جيدة.	تنمو بصورة جيدة.
الجوانب الانفعالية	يهتم بها وتنمو بصورة جيدة.	تغفل تماماً ولا يهتم بها.
الجوانب الاجتماعية	تنمو بصورة جيدة.	تنمو إلى حد ما.

ورقة المعيار:

تحتوى ورقة المعيار التى تكون بحوزة التلميذ على الآتى:

- ١- تحديد العوامل التى تحدد درجة الصعوبة والتى تؤثر فى تصميم العمل.
- ٢- ضرورة اشتراك جميع التلاميذ داخل العمل المصمم باحتواء (الورقة) على عدد كاف من الأعمال والمستويات أدناها يحدد للتلميذ لتحديد قدراتهم ومناقشة أنفسهم وتدرج باقى المستويات بين المستوى الأول والأخير.
- ٣- إن ورقة المعيار تصبح أكثر فاعلية فى تحقيق الأهداف المنشودة إذا ما تسلمها التلميذ قبل بدأ العمل بالدرس بوقت مناسب، بحيث تتاح له الفرصة لاستيعاب المطلوب من أعمال يؤدي إلى سرعة تنفيذ العمل واستغلال الوقت المخصص أقصى استغلال.

ويرى محسن حمص نقلا عن "رنك" "Rink" أن ورقة المعيار تؤدي إلى زيادة الفاعلية فى وقت العمل وتقدير التغذية الراجعة، كما تعتبر وسيلة تعليمية مساعدة فى درس التربية الرياضية، وتقل زمن التنظيم والشرح. (١٩)

اختيار وتصميم الموضوع الدراسى بورقة المعيار:

تشير عفاف عبد الكريم ١٩٩٣م إلى أن السؤال الرئيسى الذى يقابل المدرس الذى يرغب فى ترتيب العمل بأسلوب الواجبات الحركية هو كيف يحدد العوامل فى العمل المطلوب وماذا يحتاج معرفة عن هذا العمل؟

وبعد اختيار العمل السؤال الذى نأخذه فى الاعتبار طوال التخطيط هو كيف أوفر اشتراك جميع التلاميذ داخل هذا العمل.

العوامل التى تحدد درجة الصعوبة فى أسلوب الواجبات الحركية:

أ- العوامل الخارجية وتتمثل فى:

١- عدد التكرار.

٢- الزمن.

ب- العوامل الداخلية وتتمثل فى:

١- المسافة.

٢- الارتفاع.

٣- السرعة.

٤- وزن الأداة.

٥- حجم الأداة.

٦- الأوضاع.

٧- المساحة.

(١٦)

أهداف ورقة المعيار:

- مساعدة التلميذ على تذكر المهارات والتمرينات التي سوف يؤديها وكيفية أدائها.
- التقليل من زمن شرح المهارات من قبل المدرس.
- تعليم التلميذ الانتباه ومتابعة الأعمال المطلوبة منه ومراعاة التعليمات مما يساعد على تحسين وإتقان المهارة.
- توجيهات للتلميذ وتشمل (الغرض من العمل - العوامل المحددة لدرجة الصعوبة - المستوى الذي يمثل نقطة البداية للتلميذ).
- الأهداف السلوكية الخاصة بكل مهارة (بكل ورقة).
- تحديد عدد التكرارات للأداء (كم العمل) وزن التمرين.
- وصف تفاصيل العمل.
- وتستخدم ورقة المعيار شكلين من أشكال السلوك اللفظي هما:
 - أ- عمالك هو تأدية.....
 - ب- عمل كذا (صيغة الأمر).
- تعليمات إرشادية للتلميذ توجه للأداء الصحيح وإصلاح الأخطاء أثناء الأداء.
- مستويات الأداء التي سيبدأ منها التلميذ عملة، وهي متدرجة في الصعوبة من السهل للصعب.
- تزويد ورقة المعيار في نهايتها لوصف العمل بالرسوم والصور التوضيحية لشكل الأداء متدرجة من السهل إلى الصعب.

الاعتبارات الواجب مراعاتها عند اختيار المدرس لأسلوب التدريس:

- يجب أن يراعى أسلوب التدريس الاحتياجات التربوية للتلميذ بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.
- تتناسب أسلوب التدريس مع محتوى مادي التعليم (المهارة التي يتم تعليمها) فبعض الأساليب تكون أفضل في تدريس بعض الأنشطة عن غيرها.
- يختار المدرس أسلوب التدريس الذي يتناسب مع قدراته ومواهبه.
- يتيح أسلوب التدريس للتلاميذ أن يمارسوا المهارات والأنشطة لأطول وقت ممكن خلال الدرس.

- يوفر أسلوب التدريس بيئة تعليمية تتميز بالاجتماعية يتعلم فيها التلميذ المنافسة والتعاون والتفاعل.
- يتناسب أسلوب التدريس مع هدف الدرس وسن التلاميذ ومرحلة نموهم وكذلك مستوى الذكاء والقدرات وعدد التلاميذ داخل الملعب فضلا عن الإمكانيات المتاحة.
- يجب أن يسمح أسلوب التدريس للتلاميذ أن يقوموا بأنفسهم بأنفسهم.

التفاعل السلوكي:

يذكر عبد الهادي السيد وفاروق عثمان ١٩٨٧م أن علم النفس يوجه اهتمامه بالفرد، وبالتالي فإنه يوجه اهتمامه لمعرفة سلوك التلميذ في الفصل الدراسي، حيث أن معرفة أو اكتشاف سلوك التلميذ في الفصل الدراسي تساعد المدرس على معرفة قدرة التلميذ على التوافق في الوسط المدرسي، وعملية التوافق في الحياة المدرسية هامة جدا إذ أن عدم التوافق يترتب عليه صعوبات متعددة عند التلميذ، وترجع أهمية التفاعل السلوكي في فصول المدارس الابتدائية وحتى نهاية المرحلة الإعدادية في الآتي:

- ١- كوسيلة لمعرفة السلوك المانع من النجاح المدرسي داخل الفصل الدراسي.
- ٢- كعنصر هام في التشخيص المدرسي الكامل للتلميذ.
- ٣- كقاعدة للتعمق في معرفة التلاميذ بالنسبة للمدرس.
- ٤- كتقدير مستمر لتوافق السلوك داخل الفصل المدرسي.
- ٥- كوسيلة للمدرس لمعرفة تغير سلوك التلميذ والاسترشاد من هذا التغير.
- ٦- كوسيلة للمدرس للاتصال بالأشخاص الذين يهتم بهم التلميذ.
- ٧- كعامل مساعد لتكوين جماعات العمل في الفصل المدرسي.
- ٨- يعطى بروفيا لسلوك التلاميذ.

(١٣ : ٣ ، ٤)

ويتضمن التفاعل السلوكي متغيرات عديدة كما أشار إليها كل من "سويقت" "Swift" "سيكرست" "Scacrist" هي: الاضطراب في الفصل، قلة الصبر، التحريض، إتهام الظروف الخارجية، القلق على النجاح، التبعية للآخرين، الفهم، السرحان وعدم الانتباه، الابتكار، الحاجة للألفة مع المدرس. (٣٢ : ١٤ ، ١٥)

أساليب تنمية التفاعل:

١- يشير أبو النجا عز الدين ٢٠٠٠م إلى أن التربية العملية تعد بحق العمود الفقري في إعداد مدرسي التربية الرياضية قبل الخدمة حيث يتم تدريب الطلاب المعلمين على المهارات الأساسية اللازمة لمهنة التدريس والاحتكاك بالواقع الفعلي الحقيقي الذي سوف يعملون فيه بعد تخرجهم، كما أنها تعد البوتقة التي تنصهر فيها جميع المواد النظرية والتطبيقية وترجمتها إلى مجموعة الأداءات تسمى بسلوك التدريس، وأثناء تدريب الطلاب المعلمين في الموافق الفعلية للتدريس يتم تدريجيا تعديل سلوك التدريس عن طريق تصحيح مسار أدائهم وذلك بحذف الأداء الخاطي، وتدعيم وتعزيز الأداء السليم. (١ : ٩٥)

٢- التدريس المصغر: هو موقف تدريسي بسيط يتم في وقت قصير يتراوح من (٥ : ٢٠) دقيقة وعلى عدد محدد من الطلاب المعلمين يتراوح عادة من (٣ : ١٠). وأسلوب التدريس المصغر تقسم فيه أجزاء الدرس أو المواقف التعليمية إلى أجزاء ويتم استخدام كاميرات الفيديو لتسجيل كل جزء من الدرس أو الموقف التعليمي، حتى يمكن عرضة على المدرسين أو التلاميذ بعد ذلك، ليستطيع كل فرد من مشاهدته بنفسه ليتعرف على أخطائه التي وقع فيها حتى يعدل من سلوكه وهكذا حتى يصل التلميذ أو المدرس إلى تجويد المهارة المتعلمة وبالتالي تزداد الفاعلية بين المدرس والتلميذ. (٣ : ١١٨)

٣- الموديول (الوحدة المصغرة): يعرفه فخر الدين القلا ويونس ناصر ١٩٩٤م بأنه "وحدة تدريس صغيرة تسمح للتلميذ بالتعليم الذاتي حسب قدراته وسرعته لتحقيق أهداف تعليمية محددة". (١٨ : ١١)

ويرى مصطفى بدر الدين ٢٠٠٠م نقلا عن جابر عبد الحميد أن أهمية الموديول في تنمية التفاعل تكمن في:

أ- المرونة: حيث تنوع الأنشطة داخل الموديول حيث يشمل الموديول على أنشطة تعليمية وتوجيهات وإرشادات وملاحظات توجه التلميذ إلى التدريب والممارسة.

ب- التعلم الذاتي: يعد التعلم الذاتي من الأهمية بمكان ومن السمات التي يقوم عليها الموديول حيث إيجابية التلميذ ونشاطه الذاتي مسترشدا بما يشتمله الموديول من تعليمات وإرشادات وتغذية راجعة لتصحيح مسار التلميذ، وبذلك يكون دور المدرس المتابعة وتصحيح المسار ومساعدة التلاميذ المتعثرين على تخطي العقبات التي قد تصادفهم حيث يضع الموديول الحمل الأكبر من مسئولية التعلم على عاتق التلميذ. (٢٥ : ٢٦ - ٢٧)

دور المدرس فى عملية التدريس:

يمارس المدرس أدوارا عديدة فى المنظومة التعليمية فى المدرسة فهو يقوم بتعليم التلاميذ بعض النواحي التربوية كالتعاون، النظام، حب الآخرين، الشجاعة وغيرها، كما يقوم بتدريس النواحي المعرفية والنواحي الحركية المختلفة، فضلا عن قيادة بعض الأنشطة ألا صفية داخل المدرسة وخارجها. ولتحديد دور المدرس فى عملية لتدريس يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل رئيسية هى:

أ- مرحلة التخطيط أو ما قبل التفاعل: وهى مرحلة خالية من التفاعل وذلك أنها تمثل نشاطا منطقيا مقصودا يبدو فيه الموقف التدريسي على أنه موقف سهل منسجم الحلقات.

ب- مرحلة التفاعل: وهى بمواجهة المدرس تلاميذه ولذلك فهى مرحلة تفاعل وهى سريعة بأحداثها، وما كان منطقيا فى المرحلة السابقة يتحول إلى سلوك يتسم بالحركة والحيوية. (٢٥ : ٢٨ ، ٢٩)

ج- مرحلة المتابعة: وفيها يحاول المدرس أن يقف على مدى تأثيره فى تلاميذه، ومدى فاعلية التدريس للاستفادة منها فى عملية المتابعة لتجويد عمليتي التعليم والتعلم.

وخلال هذه المراحل الثلاثة يقوم المدرس بالآتى:

- ١- إعداد الدروس.
- ٢- عرض الدروس.
- ٣- استخدام أساليب التدريس المناسبة.
- ٤- استخدام تكنولوجيا الوسائل التعليمية المناسبة.
- ٥- التعامل والتفاعل السلوكي مع التلاميذ.
- ٦- التقويم.

(٢٥ : ١١٧)

خصائص النمو للمرحلة السنية من (٩-١٢) سنة موضوع البحث:

أ- الخصائص الفسيولوجية:

- ١- نمو العضلات الصغيرة.
- ٢- زيادة اهتمام التلاميذ بأجسامهم.
- ٣- تفوق البنين على البنات فى القوة العضلية.

- ٤- النمو فى الجزء السفلى فى الجسم أكثر من الجزء العلوى.
- ٥- ظهور الاختلافات الجنسية.
- ٦- التوافق الحركى الجيد.
- ٧- تحسن سرعة رد الفعل.
- ٨- البطء فى زيادة الوزن والطول.
- ٩- الميل إلى الأنشطة التي تحتاج إلى حركة مستمرة.
- ١٠- ضعف الاهتمام بالألعاب التنافسية.

ب- الخصائص النفسية.

- ١- زيادة فترة الانتباه.
- ٢- الشعوب بالفخر والإعزاز عند إتقانه المهارة.
- ٣- الاهتمام بالجماعات.
- ٤- الميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية المنظمة.
- ٥- حب البطولة والتمثل بالأبطال.
- ٦- الامتناع وعدم التكرار فى حالة الفشل.
- ٧- الثقة العالية بالآخرين.

ج- الخصائص الاجتماعية.

- ١- الولاء للجماعة على الرغم من وجود اختلافات فردية بينهم.
- ٢- سهولة تأثير الكبار عليهم.
- ٣- الاستجابة بسرعة عند سماع المديح أو الثناء.
- ٤- سهولة إدخال الغبطة والسرور إلى نفسه.
- ٥- قلة الاهتمام بالبنات والابتعاد عنهن.
- ٦- الإحساس بالعظمة والتعالى.
- ٧- يمكن أن يعمل أي شيء حتى ينال اهتمام الآخرين.
- ٨- زيادة العمل الجماعى المنظم.
- ٩- الاهتمام بالجماعات من بيئته المحلية ومن جنسه.
- ١٠- ظهور الكفاءات القيادية.
- ١١- العمل حتى يكون مرغوب فيه من قبل الآخرين.

مقدمة عن كرة السلة:

تعتبر كرة السلة نشاطا رياضيا يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم، سواء كان ذلك على مستوى الطلاب أو الفريق، وفي هذا يقول "أولوف" المدرب العام لجامعة كينتوكي "University of Kentucky" أن نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر وإتقان اللاعبين للمهارات الأساسية، وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يحيطه الإخلاص والرغبة الحقيقية.

إن الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان شيء هام، ذلك لأن المهارات الأساسية لكرة السلة تعتبر من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب فضلا عن الفريق، لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز، ذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية، وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب شيئا هاما. (٢١ : ١٠)

تصنيف المهارات الأساسية:

هناك العديد من التصنيفات للمهارات الأساسية، منها تقسيم المهارات إلى:

١- مهارات هجومية.

٢- مهارات دفاعية.

كما يمكن تقسيم المهارة الواحدة الى أنواع مختلفة، فمثلا مهارة التصويب يمكن تقسيمها إلى:

- التصويب بيد واحدة وباليدين.

- التصويب المباشر وغير المباشر.

وهكذا مع المهارات الأخرى.. ولكن المؤلفان يفضلان تصنيف المهارات الأساسية على أساس تقدم اللاعب في أدائه للمهارات، فهناك العديد من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب أن يتعلمها ويتقنها اللاعب بصفة عامة مثل: مسك الكرة، استلام الكرة، التمرير بأنواعه، التصويب بأنواعه، المحاورة... الخ.

ولكن هناك بعض المهارات الدفاعية والهجومية الأخرى يجب أن يتقنها اللاعب ويصل إلى مستوى عال جدا في أدائها، نتيجة لتوظيف مركز اللعب الذي يشغله اللاعب في الفريق، مثلا.. صانع الألعاب يجب أن يكون بارعا في مسك الكرة والمحاورة والتمرير، ولاعب الارتكاز يجب أن يكون بارعا في التصويب القريب والتصويبية الخطافية والمتابعة الدفاعية الهجومية،

والجناح يكون بارعا في التصويب الجانبي والمحاورة وباستخدام حركات القدمين، المتابعة. (٢١ : ٤٣)

درس التربية الرياضية:

يعد درس التربية الرياضية هو الدعمة الأساسية التي يركز عليها تكوين النشء من التلاميذ من الناحية البدنية والمهارية والخططية وتكوين العادات الصحية السليمة واكتساب المعارف والمعلومات بالاضافه إلى تنمية شخصية الفرد بمعنى أن درس التربية الرياضية يساعد على إعداد وتربية التلاميذ تربية متكاملة متزنة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا.

تعريف درس التربية الرياضية:

يعرف بأنه "الوحدة الأساسية وحجر الزاوية في كل منهج للتربية البدنية والرياضة بل انه يشبه الجزء الذي يمثل جزء من المادة يحمل خصائصها".

يتوقف نجاح الخطة العامة للتربية الرياضية وتحقيق أهداف منهج التربية البدنية والرياضة بالمدرسة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس.

كما يعرف بأنه "ذلك النشاط الحركي الذي يقدم للتلاميذ في وقت محدد له مكان في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ويجبر التلاميذ على حضوره إلا من أعفى بسبب يستوجب الإعفاء".

ويذكر أبو النجا عز الدين بأنه "الوحدة الصغرى والنواة التي يبنى عليها منهاج التربية البدنية والرياضة يعتمد نجاحه على حسن تخطيطه وتنفيذه وتقويمه بهدف النمو وتعديل السلوك". (٣ : ٣٩)

أهداف درس التربية الرياضية:

أن كل درس من دروس التربية البدنية والرياضة يجب أن يحقق جزءا من الأهداف المحددة للمنهج كله.

والأهداف التربوية لدرس التربية الرياضية تنقسم إلى:

- أ- أهداف تربوية عامة: الصفات الخلقية والتعاون وجميع الصفات الإرادية.
- ب- أهداف تربوية خاصة: وترتبط بالواجبات الإجرائية لكل تمرين على حده وذلك لتحقيق الأهداف التعليمية.

هذا وانه ليس من السهل في درس التربية الرياضية أن يحدد عنوانا أو هدفا معينا للدرس مثل بقية العلوم الأخرى وإذا تم ذلك فانه يكون في حدود من الدروس.

ولكي تحقق دروس التربية الرياضية أهدافها يجب أن يراعى فيها الآتي:

- أن تتمشى أهدافها مع أهداف المنهاج وان تكون خطوة للوصول إليه.
- أن تناسب محتوياتها مرحلة النمو للأفراد وقدراتهم وحاجاتهم وميولهم.
- أن تناسب الأنشطة المكونة للدرس مع الامكانيات المتوفرة وان يستفيد المدرس بكافة الامكانيات أقصى استفادة ممكنة.
- أن يراعى استمرار وتكامل الخبرات فى الدرس بحيث يكون الدرس مبنيا على سابقه وممهدا لما يليه.
- أن تحتوى على نشاط حر تلقائى.
- أن تناسب طرق التدريس المستخدمة مع الأفراد ومرحلة نموهم وخصائصهم ونوع الأنشطة المكونة للدرس بحيث تحقق الأهداف التربوية المبنى عليها دروس التربية الرياضية.
- أن تتناسب الأنشطة مع ميول الأفراد وتشبع حاجاتهم وتثير دوافعهم لممارسة النشاط وتحقيق النجاح فيه.
- أن يتيح الدرس فرصة اشتراك التلاميذ فى مواقف تعليمية مختلفة تساعد.

(٣ : ٤٠، ٤١)

صفات درس التربية الرياضية:

لدرس التربية الرياضية شروط وصفات يجب توافرها ومن أهم هذه الشروط ما يلي:

- ١- أن يكون للدرس غرض معروف يرمى إلى الوصول إليه.
- ٢- أن يكون الدرس فى مجموعه وتفاصيله نموذجا صحيحا فمثلا:
 - أن يكون الملعب (أو المساحة التى يقدم فيها الدرس) نظيفا منظما خاليا من العوائق أى ممهد لا يوجد به حفرا أو مطبات.
 - تكون أوجه النشاط بالدرس ملائمة لحالة الجو فلا تتضمن حركة ضئيلة فى وجود جو بارد أو حركة مجهدة عنيفة فى جو شديد الحرارة.
 - أن يتضمن الدرس ألوانا من النشاط تدعوا إلى عمل التلاميذ دون ضغط أو إكراه خارجى فهذا ضرورى لصحة التلاميذ النفسية.
 - ألا يكون بالدرس أوجه نشاط خطيرة بالنسبة لمستوى المقدرة أو بالنسبة لمستوى السن.
 - أن تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط الرياضى.

- أن يكون هناك نظام مناسب لخلع الملابس واستبدالها.
 - يجب أن يعتنى المدرس بنظافة التلاميذ الشخصية ويعمل على خلق المواقف التي تدعو إلى الاهتمام بالنظافة.
 - يجب أن يكون المدرس قدوة حسنة فى العناية بصحته الشخصية ومظهره النظيف المناسب لما ينادى به.
- ٣- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الوجهتين النفسية والتربوية فمثلا:

- أن تكون أوجه النشاط شيقة ومناسبة لسن التلاميذ.
- أن يحتوى الدرس على أنواعا من النشاط الحر التلقائى.
- أن يضمن الدرس إشراك كل طالب أطول مدة ممكنة من الحصة.
- أن يكون التلاميذ على معرفة معقولة بقوانين وطرق لعب الأنشطة المقدمة فى الدرس.
- أن يكون بالدرس قدر كاف من التعاون والمنافسة.
- أن يتحدى قدرات الفعلية التلاميذ.
- أن يكون بالدرس فرصة كافية لتدريب التلاميذ على القيادة.
- أن تكون أجزاء الدرس متكاملة وسلسلة فى تناسقها، بمعنى أن التلاميذ يستطيعون الانتقال من جزء إلى آخر بأقل قدر ممكن من تعديل أماكن الأجهزة وانتقال المجموعات.
- أن يكون للدرس غرض خاص قريب يرمى إلى تحقيقه ويكون هذا الغرض جزءا من الغرض الكبير كله.
- أن يدرك التلاميذ الغرض من الدرس بوضوح.

- ٤- أن يرمى الدرس إلى بث القيم والمعايير الاجتماعية فى نفوس التلاميذ.
- فعلى المدرس أن يخلق المواقف التى يستغلها فى تعليم وبث التقاليد والقيم الاجتماعية فى النفوس مثل التعاون وحسن الخلق والتنافس الشريف واحترام القائد والشجاعة الأدبية.... الخ.

- ٥- يجب مراعاة أسس العلوم المرتبطة مثل التشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس والعلوم الاجتماعية أثناء ممارسة أوجه النشاط بالدرس.

- ٦- أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة فمثلا:

- أن تكون المساحة الموجودة كافية لأداء النشاط بحرية.
- أن تكون الأجهزة والأدوات كافية وفى حالة جيدة وسليمة.
- أن يكون سطح الملعب مناسباً لنوع النشاط الذى يمارسه التلاميذ.

٧- عند تنفيذ الدرس يجب مراعاة الآتى:

- أن يكون الجزء الأول من الدرس مبهما ومرحا ويحقق الهدف منه.
- أن يبدأ الفصل العمل فى الدرس بسرعة وبدون إضاعة وقت فى الأعمال الإدارية.
- أن يسود العمل النظام والطاعة.
- أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا فى الدرس.
- أن تكون أجزاء الدرس مرتبة بحيث تشمل التفكير والتقدم من جزء لآخر مع تجنب شدة الإجهاد.
- يجب التفكير فى ترتيب الصالة أو الملعب وتغيير الأدوات من حين لآخر حتى لا يتسرب الملل إلى نفوس التلاميذ.
- ليس من المهم أن تؤدى التمرينات والتلاميذ فى أماكنهم فى التكوينات المعروفة بل يجب التغيير حتى لا يصبح العمل مملا.
- يجب أن يعتاد التلاميذ على العناية بالأدوات وأن يتدربوا على حملها ونقلها من مكان إلى آخر بسرعة واحتراس.

(١ : ٢٧٣ ، ٢٧٤)

أغراض درس التربية الرياضية:

أن الهدف الرئيسى لدرس التربية الرياضية الإسهام الفعال فى تنمية الشخصية المتكاملة المتزنة التى تشكل قوام المجتمع المتطور، لذا ينبغى تحديد أهداف التربية الرياضية وفقا لمتطلبات المجتمع.

وينبثق عن أهداف التربية الرياضية العديد من الأغراض التى يسعى درس التربية الرياضية الى محاولة تحقيقها ومنها:

١- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية:

هى التى تشكل أساسا للتربية الفردية المؤهلة للاشتراك فى الأنشطة البدنية المختلفة وأيضا التأهيل للحياة الكاملة وهى تعتمد فى تطويرها وتنميتها على مراحل النمو للفرد وقدراته والتى تهتم أيضا ضمن ما تهتم به على إيجاد نغمة عضلية جيدة ومستوى عالى من الجلد الدورى التنفسى هذا بالإضافة إلى عناصر اللياقة البدنية المختلفة من قوة - سرعة - رشاقة - مرونة..... الخ.

٢- تنمية المهارات الحركية:

تعتبر المهارة الحركية العنصر الرئيسى فى التربية الرياضية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الإنسان من مشى وجرى ووثب ورمى وتسلق

وتتعلق وزحف أو كانت مهارة تتعلق بأداء الأنشطة الرياضية والتي يتمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب. ومن هنا فإنه من ضمن أغراض التربية الرياضية تزويد التلاميذ بهذه المهارات والتي يمكن أن نجعل بعضها فيما يلي:

- امتلاك الفرد القدرة على الاشتراك في أنشطة مختلفة والتي يمكن أن يستمتع بها الشخص خلال مراحل حياته.
 - تعلم بعض الخبرات في المهارات المختلفة في الجمباز والسباحة وألعاب القوى والمنازلات والألعاب الجماعية.
- ٣- اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية:

أن عمل المدرس لا يقتصر على تنمية التلميذ فقط ولكن على المدرس أن يخاطب عقل التلميذ ويحاول الارتقاء به وتنميته فالتربية الرياضية تهدف إلى تنمية كافة الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، ومنهاج التربية الرياضية يجب أن يحتوى على العديد من المعارف والمعلومات عن:

- ميكانيكية الجسم ووظائفه.
- النواحي التاريخية والتراث الرياضي.
- القوانين الخاصة بالألعاب المختلفة.
- معرفة بعض النواحي الخطئية البسيطة للألعاب الفردية والجماعية.
- بعض المعلومات الخاصة بالنواحي الصحية.
- طرق تنظيم المباريات والمسابقات الرياضية.

٤- تنمية الاتجاهات:

يجب تنمية القيم والعادات التي توجد في المجتمع ومن أمثلة هذه الاتجاهات ما يلي:

- تنمية الفهم الواعي لأهمية النشاط الرياضي وأثره في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- إدراك أهمية التربية الرياضية كوسيلة نافعة لشغل أوقات الفراغ وإدراك أهمية الانتقال من العمل للراحة والاستمتاع بالأنشطة المختلفة.
- إدراك أهمية اشتراك الشخص كعضو في فريقه وإدراك أهمية التربية والعلاقات الاجتماعية الرياضية كظاهرة للعلاقة بين أفراد المجتمع.
- إدراك أهمية النشاط الرياضي كعلاج للكثير من مشكلات العصر.
- كما يجب على مدرس التربية الرياضية تنمية الاتجاهات الإيجابية

نحو العناية بالصحة والأمان وأهمية الوقاية من الأمراض والبعد عن التدخين والعادات الضارة بالصحة.

٥- الجوانب النفسية:

أن التربية الرياضية هدفها التنمية الشاملة المتكاملة لذلك فهي تعمل على تنمية الجوانب النفسية للتلاميذ من خلال اكتساب التلاميذ بعض الصفات والعادات ومن أمثلتها:

- زيادة دافعية التلاميذ نحو الممارسة والتدريب.
- تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- ضبط الانفعالات.
- التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج عنها.
- التنافس الشريف من أجل الفوز.
- تنمية عوامل الطموح الايجابي.

٦- الجوانب الاجتماعية:

أن درس التربية الرياضية فرصة ومجالاً لتنمية الجوانب الاجتماعية من خلال الأنشطة المختلفة لذلك يجب على المدرس أن يخلق جواً للتعاون واحترام مشاعر الآخرين وتقدير ظروفهم والتعود على النظام والتكيف مع ظروف الحياة والقدرة على حل المشكلات وتقديم خدمات تطوعية للمجتمع من خلال النشاط الرياضي، وهكذا في كل غرض من الأغراض السابقة يجب أن يسأل المدرس نفسه وإن يطور من طرق تدريسه لكي يحقق هذه الأغراض. (٩ : ١٠٢)

محتويات درس التربية الرياضية:

يحتوي الدرس اليومي على أوجه نشاط متعددة وتنظيماً للعمل اصطلاح على تقسيم الدرس اليومي إلى الأجزاء التالية:

- ١- المقدمة والأعمال الإدارية ٥ دقائق.
- ٢- الإعداد البدني ١٥ دقيقة.
- ٣- النشاط التعليمي (الرياضات الأساسية - الألعاب الجماعية) ٢٠ دقيقة.
- ٤- الختام ٥ دقائق.

وذلك وفق المنهاج المطور للتربية الرياضية للمراحل التعليمية المختلفة.

المقدمة والأعمال الإدارية:

والغرض الأساسى من المقدمة الإحماء ويقصد بالإحماء التدفئة العامة للجسم وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم فى الحركة وخاصة المفاصل والعضلات والكبيرة تمهيدا للعمل المقبل الذى يقوم به الفرد فى الأجزاء التالية، وفى هذا الجزء يحقق المدرس العديد من الأغراض الأساسية ومنها:

١- الأغراض الإدارية وتشمل:

- خلع الملابس وارتداء الزى الرياضى.
- الانتقال إلى الملعب.
- الاصطفاف.

٢- الأغراض التنظيمية وتشمل:

- إعداد الملعب والأدوات اللازمة للدرس.
- بث النظام فى نفوس التلاميذ.
- كيفية تكوين التشكيلات المختلفة التى تستخدم فى الدرس.
- المحافظة على مواعيد الدرس.

٣- الأغراض الفسيولوجية وتشمل:

- التهيئة الشاملة للعضلات وزيادة مطايطيتها لتجنب حدوث الإصابات نتيجة الجهد المفاجئ.
- تهيئة المفاصل وزيادة مرونتها.
- رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.
- تهيئة الجهاز العصبى لدى الفرد.
- تهيئة الجهاز التنفسى للوفاء بحاجة الجسم من الأوكسجين.

٤- الأغراض النفسية تشمل:

- زيادة دافعية التلاميذ وإقبالهم على أجزاء الدرس الأخرى.
- إزالة التوتر والقلق لدى التلميذ بمجرد دخوله فى دائرة النشاط.
- زيادة درجة التماسك بين أفراد الفصل وتنمية عوامل الولاء للجماعة الصغيرة والحرص على توفير عوامل الفوز بها.

ويحتوى الجزء التمهيدى على أنواع مختلفة من الأنشطة حتى يزيد من فاعلية الدرس ويزيد من إقبال التلاميذ وهذه الأنشطة هى:

- ١- القصص الحركية.
- ٢- الألعاب الصغيرة.

- ٣- جمباز الموانع.
- ٤- التمرينات الحرة البسيطة.
- ٥- تمرينات بالأدوات.
- ٦- تمرينات النظام.

وليس من الضروري أن تحتوى المقدمة على كل هذه الأنشطة ولكن من الممكن أن يختار المدرس ما يريد وان ينوع فى كل درس من هذه الأنشطة حتى لا يفقد الدرس فاعليته.

الإعداد البدني:

أن للتمرينات البدنية أهمية كبيرة بالنسبة للجسم ولا يمكن الاستغناء عنها لأثرها الواضح على شكل الجسم وقوامه والتمرينات البدنية ليست مجرد تغيير فى أوضاع الجسم وحركات الأطراف بل هى من الأنشطة الحركية التى يجب أن تخضع لمبادئ العلوم المرتبطة بجسم الإنسان من التشريح والفسىولوجى وعلم الميكانيكا الحيوية وهى ليست مظهرا من مظاهر التربية الرياضية فحسب بل أنها تتعدى ذلك إلى محاولة تحقيق هدف اساسى من أهداف التربية الرياضية وهو تنمية وتطوير القدرات العقلية وكذلك تطوير عناصر اللياقة البدنية للدرس.

وبذلك يمكن تحديد هدف هذا الجزء من أجزاء درس التربية الرياضية فى الآتى:

١- المحافظة على سلامة القوام من الآثار الضارة الناتجة عن العادات الجسمية الخاطئة فى الوقوف والمشي والجلوس أو قصور الحركة الناتجة عن المرض أو الملابس المعوقة لها، ويعرف هذا النوع بالتمرينات البنائية أو التعويضية ويتكون من:

- تمرينات ذراعين ومنكبين.
- تمرينات جذع (ظهر - بطن - جانبيين).
- تمرينات رجلين وقدمين.

ولا يشترط تنفيذ التمرينات السابقة فى كل درس كما لا يشترط ترتيب محدد لتنفيذها.

٢- معاونة الفرد لاكتساب مهارات الدرس، حيث تدخل هذه العناصر (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة) بدرجات متفاوتة فى أداء المهارات الحركية والنقدم بها ويعرف هذا النوع بالتمرينات الخاصة.

وبصفة عامة يمكن إجمال أهمية التمرينات البدنية فى النقاط التالية:

- مساعدة الجسم على النمو المتزن.
- تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية.
- يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد.
- لا تحتاج لإمكانات كبيرة، فيمكن أداؤها بدون أدوات وأجهزة.
- تساعد في المحافظة على سلامة القوام.
- تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها.
- تساهم في بناء المهارة الحركية العامة التي تؤدي إلى بذل أقل مجهود في أداء هذه المهارات مما يساعد في رفع كفاءة الفرد الإنتاجية.
- تعتبر التمرينات أساس للإعداد البدني العام والخاص بكثير من الأنشطة الرياضية.
- تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب.
- لا يتطلب أداء التمرينات قدرات عالية أو يمكن إعطاء ما يناسب منها للمراحل السنوية المختلفة وحسب مستوى اللياقة البدنية.
- تساهم التمرينات البدنية أيضا في رفع الكفاءة العقلية والنفسية والاجتماعية.

النشاط التعليمي:

هذا الجزء من الدرس هو الذي يكون النواة الأساسية التي يبنى عليها الدرس كله بعد جزء الإعداد البدني، وهو صلب الخطة الدراسية فهو يشمل الوحدة الدراسية وعلى ذلك يصبح الغرض الأكثر أهمية في تحقيق الأهداف التعليمية والتطبيقية لمهارات الأنشطة المختلفة المدرجة بالمنهاج المدرسي.

وتكون مدة هذا النشاط عشرون دقيقة مقسمة في جزئين هما:

- أ- الرياضات الأساسية ١٠ دقائق.
- ب- الألعاب الجماعية ١٠ دقائق.
- الرياضات الأساسية وتشمل على (ألعاب القوى - جمباز)، ويستمر تدريس كل منهما ثلاث شهور متتالية.
- الألعاب الجماعية وتشمل على (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد) ويستمر تدريس كل نشاط من هذه الأنشطة لمدة وحدة دراسية أي شهر ونصف.

والمدرس في هذا يجب أن يلتزم بما جاء في المنهاج المطور بأن يقوم بتدريس مهارة من مهارات الرياضات الأساسية بجانب مهارة من مهارات الألعاب الجماعية وكل منها ١٠ دقائق داخل الجزء المخصص لذلك وهو الجزء

التعليمي، أو أن يقوم بتدريس نشاط تعليمي واحد يستمر أربعة أسابيع يليه نشاط آخر وذلك حسب ما جاء في دليل معلم التربية الرياضية بالنسبة للمنهج الحديث المطبق على بعض المراحل التعليمية حاليا، على أن يكون زمن النشاط التعليمي في الدرس ٢٠ دقيقة، ولأي مهارة من المهارات التي يتناولها المدرس في درسه خطوات تعليمية متدرجة يجب على المدرس دراستها جيدا والرجوع إلى الكتب المتخصصة في تدريس هذه المهارات حتى يقدمها للتلميذ متبعا في ذلك الخطوات الآتية:

- يبدأ بتقديم المهارة عن طريق الشرح أو الأفلام أو الصور.
- يتم عرض المهارة عن طريق الأداء العملي (النموذج) سواء بواسطة المدرسة أو احد التلاميذ.
- يعطى الفرصة للتلاميذ لأداء المهارة بصورة متدرجة في الصعوبة.
- مراعاة اكتشاف الأخطاء وإصلاحها أول بأول.
- مع ملاحظة اختيار التشكيل المناسب أثناء شرح المهارة وتقديم لها بحيث يتمكنون من رؤية النموذج وسماع الشرح دون أى عائق.

الجزء الختامي:

والغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسيا وعضويا والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة الفصل للرجوع إلى حجرة الدراسة. وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة بطيئة التوقيت هادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس والدورة الدموية، كما يستغل أيضا هذا الجزء في تنمية الثروة المعرفية الرياضية لدى التلاميذ لتحقيق الهدف المعرفي في هذا الدرس، وتستغرق هذه الفترة ٥ دقائق عادة في الدرس العادي. (١ : ٢٦٣-٢٧١)

ثانيا: الدراسات السابقة:

- أولا: الدراسات العربية.
- ثانيا: الدراسات الأجنبية.

ثانياً: الدراسات السابقة:
أولاً: الدراسات العربية:

الجدول رقم (٢)
الدراسات العربية

م	الاسم	عنوان البحث وتاريخه	هدف البحث	العينة طريقة اختيارها عدد		التجريبى	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
١	ياسر عبد العظيم ١٩٩٨م (٢٧)	تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية المرحلة الإعدادية.	التعرف على تأثير أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم.	٩٥ تلميذا من الصف الأول الإعدادى	العمدية	التجريبى	- الاختبارات.	- أسلوب الواجبات الحركية أثر بشكل إيجابى وفعال فى مستوى أداء التلاميذ لمهارة كرة القدم الأساسية. - أسلوب الواجبات الحركية يتسم بالسهولة والبساطة ويتناسب نوع ظروف وإمكانيات التربية الرياضية فى المدارس المصرية. - أسلوب الأمر كان له تأثير بسيط مقارنة بأسلوب الواجبات الحركية.

تابع الجدول رقم (٢)
الدراسات العربية

م	الاسم	عنوان البحث وتاريخه	هدف البحث	العينة طريقة اختيارها عدد	المنهج المستخدم	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
٢	محمد إبراهيم سالم ٢٠٠٠م (٢٠)	تأثير التعلم باستخدام الواجهات الحركية على مستوى بعض المهام - استراتيجيات المستخدمة في الجزء التطبيقي الرياضي لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي.	التعرف على تأثير التعلم باستخدام أسلوب الواجهات الحركية في درس التربية الرياضية على مستوى بعض المهارات في كرة القدم لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي.	عينة قوامها ٨٠ تلميذاً قسمت إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة ٤٠ تلميذاً.	التجريبي لمجموعتين إحداهم ضابطة والأخرى تجريبية.	اختبار الذكاء. - الاختبارات لقياس القدرة العضلية والرشاقة والمرونة والدقة وكذلك الاختبارات المهارية في كرة القدم.	- إن أسلوب الواجهات الحركية أفضل من أسلوب الأولمبي عند تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ الصف الثاني الإعدادي.
٣	نجلاء عبد المنعم محمد ٢٠٠٣م (٢٦)	أثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق السذاتي متعدد المستويات على بعض المتغيرات الحركية والعرفية للكرة الطائرة في درس التربية الرياضية للطالبات.	التعرف على مدى تأثير استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران والواجهات الحركية على تنمية بعض المتغيرات الحركية والعرفية للكرة الطائرة في درس التربية الرياضية.	٦٠ طالبة من طالبات الصف الأول بالمرحلة الثانوية قسمت إلى ثلاث مجموعات متساوية قوام كل منها ٢٠ طالبة.	المنهجي التجريبي بتصميم ٣ مجموعات منها اثنان تجريبيين والأخرى ضابطة.	الاختبارات البدنية بعد تنفيذها. - اختبارات لبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث. - اختبار الذكاء.	- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران له تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث أفضل من الأسلوب التقليدي والواجهات الحركية.

تابع الجدول رقم (٢)
الدراسات العربية

٢	الاسم	عنوان البحث وتاريخه	هدف البحث	العينة طريقة اختيارها عدد		المنهج المستخدم	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
٤	أحمد محمد عبد العزيز ٢٠٠٥م (٦)	فاعلية استخدام أساليب المحطات المتباينة المستوى على تعلم بعض المهارات الرياضية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا.	التعرف على فاعلية استخدام أساليب الواجبات الحركية على تعلم بعض المهارات الرياضية في كرة القدم بدرس التربية الرياضية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا.	٨٠ تلميذا من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بالمدرسة التحريية بنين بقنا.	التجريبي مجموعتين إحداهم ضابطا والأخرى تحريرية.	- استخدم اختبار النكاة. - الاختبارات البدنية والمهارية. - اختبار التحصيل المعرفي. - استبيان لقياس الجانب الوجداني.	- أن أسلوب الواجات الحركية له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات والتحصيل المعرفي في الدرس وكذلك الجانب الوجداني أفضل من الأسلوب التقليدي (الشرح وأدار النموذج).	

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

الجدول رقم (٣)
الدراسات الأجنبية

م	الاسم	عنوان البحث وتأريخه	هدف البحث	العيننة طريقة اختيارها عدد لها	المنهج المستخدم	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
١	إسوزون وجرسيل Osthuzon & Griesel ١٩٩٢ م (٣١)	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تحقيق الأهداف الرياضية للتلاميذ العاليا.	التعرف على تأثير أسلوب التدريس (التقليدي - توجيهي) - الراجبات الحركية) على تحقيق أهداف التريية الرياضية بالمدراس العاليا بأمریکا.	٩٧ تلميذا	التجريبي	- الاختبارات. - الإجابات الحركية يؤثران بشكل فعال ومؤثر في المتغيرات البدنية والمهارية والانفعالية. - الأسلوب التقليدي لم يحقق الأهداف التعليمية والتربوية بالدرس ويحد من القدرات الخاصة والإبداعية والتفاعل السلوكي للتلميذ.	- أسلوب التدريس بتوجيه الأقران والواجبات الحركية يؤثران بشكل فعال ومؤثر في المتغيرات البدنية والمهارية والانفعالية. - الأسلوب التقليدي لم يحقق الأهداف التعليمية والتربوية بالدرس ويحد من القدرات الخاصة والإبداعية والتفاعل السلوكي للتلميذ.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة التي أجري في مجال أساليب تدريس التربية الرياضية المختلفة ومدى تأثيرها على مختلف المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية فقد أشارت تلك الدراسات إلى أن أساليب التدريس الحديثة ذات تأثير إيجابي، وقد تناول الباحث عدد (٥) منها (٤) دراسات عربية، ودراسة أجنبية واحدة.

وقد استفاد الباحث منها في توجيه الدراسة الحالية من حيث النقاط التالية:

- أسلوب الواجبات الحركية: توصلت بعض الدراسات إلى فاعلية أسلوب الواجبات الحركية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية والمعرفية وذلك من خلال ورقة المعيار.

- الهدف: استهدفت الدراسات السابقة التعرف على تأثير استخدام أساليب التدريس ومنها أسلوب الواجبات الحركية.

- المنهج: اتفقت كل الدراسات على استخدام المنهج التجريبي حيث تم إدخال المتغير التجريبي (أسلوب الواجبات الحركية) ومعرفة تأثيره على المتغيرات التابعة الأخرى.

- العينة: لقد اتفقت الدراسات السابقة على اختيار العينات سواء بالطريقة العمدية أو العشوائية من تلاميذ المدارس الخاصة لنظام التعليم العام، مما أفاد الباحث في اختيار عينة بحثه من تلاميذ المرحلة الابتدائية، لكونهم مبتدئين ونظرا لأن هذه المرحلة تعد قاعدة الهرم التعليمي فضلا عن أهميتها البالغة من وجهة نظر علماء النفس والتربية.

ومما سبق يتضح أن الدراسات السابقة أفادت الباحث في اختيار العينة ومتغيرات البحث، وكيفية تصميم ورقة المعيار، وكذلك تحديد أهداف البحث وفروضه، فضلا عن اختيار المنهج المناسب وكذلك الأسلوب الإحصائي المناسب للحصول على أفضل النتائج وكذلك في تعضيد نتائج الدراسة الحالية.