

الفصل الثاني

الاطار النظرى والدراسات السابقة

اولا : الاطار النظرى :

الادوات البديلة

مواصفات الالة البديلة

درس التربية الرياضية

مكونات درس التربية الرياضية

مفهوم التعلم الحركى

مراحل التعلم الحركى

خصائص النمو لتلاميذ المرحلة الثانويــــــــــــة

اولا : النمو الجسمى بالمرحلة الثانوية •

ثانيا : النمو الحركى للمرحلة الثانوية •

الكرة الطائرة

المهارات الاساسية للكرة الطائــــــــــــة

النواحي الفنية لمهارة الارسال من اعلى المواجه

النواحي ا لفنية لمهارة التعرير من اسفل باليدين

ثانيا : الدراسات السابقة

اولا : الاطار النظرى :الادوات البديلة :

تعتبر الأدوات البديلة وسائل تعليمية حركية تشبه الادوات القانونية فى بعض مواصفاتها ، ويمكن استخدامها فى دروس التربية الرياضية للتغلب على النقص الشديد فى الادوات والاجهزة القانونية بالمدراس .

ويذكر امين انور الخولى ومحمود عبدالفتاح (١٩٩١) بانه " يمكن لمدرس التربية الرياضية الناجح التصرف فى حالة عدم توافر بعض الأدوات والاجهزة اللازمة لاجراء درس التربية الرياضية ، وذلك بتوفير بعض الادوات البديلة التى يمكن احلالها محل الادوات والاجهزة القانونية للرياضات والالعاب والمهارات المختلفة" (٨ : ١١٤) .

وتتقسم الادوات البديلة الى نوعين :

- ١- نوع يتطلب المهارة ومن امثلته (الزجاجات الخشبية - كرات التمرينات - الاعلام القصيرة - الاشارات - الطرح - الاطواق - الحبال - الشرائط - العصى الخشبية) .
- ٢- نوع يتطلب زيادة فى قوة العمل العضلى ومن امثلته (الاثقال الحديدية - اكياس الحبوب - الكرات الحديدية) (٢٥ : ١٩٨) .

ويرى الباحث ان اختيار الالة البديلة المشابهة للالة القانونية فى شكلها وبعض مواصفاتها يجعلها تساعد وتسهم مساهمة فعالة فى عملية التعلم المنشودة . وهذا ما دعى الباحث الى اختيار الكرة للمطاط كأداة بديلة للكرة الطائرة يمكن ان يستخدمها التلميذ فى الدرس باعتبار ان الكرة من الادوات المحببة عند التلاميذ .

ويذكر كلا من سعيد الشاهد ولىلى زهران (١٩٦٦) (١٩٨٢) بان " الكرة من أحب أدوات اللعب عند الاطفال والكبار ايضا . فمزاولة العاب الكرة تكسب البهجة والسعادة بما فيها من قذف ورمى ولقف وتصويب نحو هدف معين . مما يوعى الى تناس

الجهد الذى يبذله الفرد • بل ان هذا الشعور بالسعادة يدفعهم الى مزيد من القدرة على الاداء فى اقبال وسهولة وخفة (٢٥:١٩٨) (٣٣:٢٥٥) •

مواصفات الاداة البديلة :

- كرة مصنوعة من المطاط
- المحيط : ٦٠ - ٧٠ سم ويمكن التحكم فى محيطها •
- الوزن : ١٥٠ - ١٦٠ جرام •

درس التربية الرياضية :

يعتبر درس التربية الرياضية فى المرحلة الثانوية هو الوحدة الاساسية فى منهج التربية الرياضية، والحجر الاساسى لمزاولة النشاط الرياضى بهدف المساهمة فى تربية النشء تربية متكاملة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ويتوقف نجاح الخطة العلمية للتربية الرياضية وتحقيق اهداف المنهاج على فاعلية الدرس من خلال حسن تحضيره واعداده واخراجه بالصورة المنشودة •

ويشير ابراهيم سلامة (١٩٧٣) عن اهمية درس التربية الرياضية " انه على الرغم من انتشار النشاط الرياضى بمختلف صورته ومجالاته بالاندية والمدارس والمؤسسات الاجتماعية المختلفة، الا ان التركيز يجب ان يكون موجه نحو زيادة الاهتمام بـدرس التربية الرياضية بالمدارس كأساس ودعامة ، ولا يمكن للمستوى الرياضى ان يرتفع دون توجيه الاهتمام له (١:٣٤) •

مكونات درس التربية الرياضية :

حدد المنهاج المطور للتربية الرياضية (١٩٨٠ - ٢٩٨١) مكونات درس التربية

الرياضية والتوزيع الزمنى لاجزاء الدرس كما هو موضح بالجدول رقم (١) •

جدول (١)

مكونات درس التربية الرياضية والتوزيع الزمني لاجزائه

الزمن المخصص لكل جزء	اجزاء الدرس
٧ دقائق	المقدمة والاعمال الانبارية والاحماء
١٥ دقيقة	الاعداد البدنى
	الجزء الرئيسى (النشاط التعليمى) ويشمل
	١ - الالعاب الجماعية (قدم - سله - يد -
١٠ دقائق	طائرة)
١٠ دقائق	ب - العاب القوى والجمباز
٣ دقائق	الختام
٤٥ دقيقة	

ويرى الباحث ان هذا التقسيم لايمنى ان كل جزء مستقل عن الاخر بل لا بد أن يكون هناك ترابط بين كل اجزاء الدرس مع التركيز على ان الجزء الرئيسى هو النواة التى يبنى عليها الدرس كله .

مفهوم التعلم الحركى:

التعلم الحركى علم يبحث فى اسرار الاداء الرياضى وتكوينه ومراحل تعلمه وقدرات المتعلم التى يمكن استخدامها لتحسين وتطوير المهارات البدنية والعقلية . وتعتبر الممارسة وتكرار الاداء الموجه لغرض محدد شرط اساسى لحدوث التعلم .

مراحل التعلم الحركى:

يتفق كلا من علاوى (١٩٨٣) ويوسف الشىخ (١٩٨١) على ان عملية تعلم

واضحة، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيات الى نضجهم البدني الكامل تقريبا، اذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة، ويتحسن شكل لقوام، ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان اطول واثقل وزنا من الفتيات .

ثانيا : النمو الحركي للمرحلة الثانوية:

ففيها يظهر الاتزان التدريجي في نسواحي الأرتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن الرقمي لتصل الى 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 وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتصبيتها، بالإضافة الى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على اماكن ممارسة انواع متعددة من الانشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما ان زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الانشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية . وتسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول الى المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عمليات التركيز الواعية والارادة القوية دورا هاما في نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة - كما يستطيع الفتى الوصول الى اعلى مستوى في بعض الانشطة الرياضية .

(٣٦ : ١٤٦ - ١٤٩) .

ويرى الباحث من خلال تحليله للخصائص الجسمية والحركية لتلاميذ هذه المرحلة بان فرصة تزويد التلاميذ بالعديد من المهارات الحركية مهياة ويجب استغلالها اذ قد لاتتاح لهم فرصة التعلم ثانية تحت توجيه وارشاد .

وفي هذا الصدد يشير حسن معوض (١٩٦٢) " انه في مرحلة من ١٥-١٨ سنة مرحلة التعليم الثانوي يجب ان تحاول المدرسة تعليم كل تلميذ او تلميذة نوعا او اكثر

من اوجه النشاط الرياضى خصوصا تلك التى يستطيع ممارستها بعد تخرجه من المدرسة اثناء اوقات فراغه حتى تثبت فيه حب ا لنشاط المهارى الحركى . ويجب الا يغيب عن البال ان هذه قد تكون اخر فرصة للتلميذ ان يتعلم مهارة جديدة لانه فى اغلب الاحيان يخل بعد مروره من هذه المرحلة ان يقف موقف المتعلم لمهارة حركية جديدة حتى لا يظهر ضعفه " (١٥ : ٧١) .

الكرة الطائرة:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة من اللعبات الجماعية التى تحتل مكان الصدارة، واخذت مكانها فى الدورات الاولمبية بعد ان كانت مجرد لعبة ترويحية، كما تعتبر من اكثر الالعاب انتشارا بين شعوب العالم وذلك لقلّة تكلفتها وسهولة ممارستها لجميع الاعمار ولكلا الجنسين، فالرجال والنساء يزاولونها، كما يمكن اختلاط الجنسين عند لعبها لتصبح وسيلة اجتماعية من وسائل استثمار وقت الفراغ، وتتميز بعدم وجود احتكاك جسمانى، وهذه الخاصيتها دور كبير فى تحديد بعض السمات النفسية للاعبين وتسهم فى تشكيل ميول واتجاهات الممارسين (١٧ : ٣٦-٣٧) .

المهارات الاساسية للكرة الطائرة:

هى الحركات التى تحتاج الى اداؤها فى جميع المواقف التى تتطلبها اللعبة بفرض الوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد التام فى المجهود .

وتقسم زينب فهمى واخرون المهارات الاساسية الى :-

(الارسال - الدفاع عن الارسال - التمير - الضربات الهجومية - الصد - الدفاع عن الملعب) . (٢٢ : ٦٣ - ٦٥) .

بينما قسمت ايلين وديع ، وحمدي عبدالمنعم تقسيم المهارات الاساسية الى

مجموعتين هما :

١- مهارات هجومية وتشمل (الارسال - الاعداد - الضرب للساحق - الصد)

٢- مهارات دفاعية وتشمل (الدفاع عن الارسال - الصد - الدفاع عن الملعب) .

وسوف يتعرض الباحث للنواحي الفنية للمهارتين قيد البحث .

اولا : مهارة الارسال من اعلى المواجه (تنس)

المرحلة التمهيدية :

- يقف التلميذ . مواجهاً للشبكة وتكون القدم اليسرى اماماً (تلميذ يستخدم يده اليمنى)
- يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي .
- تمسك الكرة باليدين معا او باليد اليسرى .
- يوجه نظر التلميذ لملاعب المنافس لحظة الضرب .

المرحلة الاساسية :

- تقذف الكرة باليد اليسرى او باليدين معا ويكون القذف من امام الكتف الايمن
- ترفع الذراع الضاربة لاعلى ويكون ظهر اليد ملاصق للوح الكتف والمرافق امام الحاجب ويشير للامام .
- يتخذ التلميذ وضع التقوس للظهر خلفا ويكون التقوس ناحية الذراع الضاربة اكثر .
- ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية مع انشاء نشاء بسيط في الركبتين .
- تبدأ حركة ضرب الكرة اثناء سقوطها بمد الرجل الخلفية ومد الجسم كله مسع توجيه الذراع الضاربة لاعلى ولل امام في نفس الوقت .
- تضرب الكرة في اعلى مكان باليد والذراع ممدودة اقصى ارتفاع .
- ويلاحظ في هنا الارسال ان يكون الوقوف على الامشاط اثناء الضرب للكرة ثم نقل الجسم لحظة الضرب على القدم الامامية ، عدم ضرب الكرة من اسفل حتى لا ترتفع لاعلى ، وعدم ضرب الكرة من اعلى حتى لا تصطدم بالشبكة (١٧ : ٧٩ - ٨٠) .
- ويرى الباحث ان المرحلة الاساسية لاتبدأ الا من لحظة ضرب الكرة باليد .

ثانياً : مهارة التعرير من اسفل باليدين :وقفه الاستعداد :

- يقف التلميذ في وضع وقوف فتحا مع ثني الركبتين وميل الجذع للامام قليلا
- يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي
- الذراعان ممدودتان للامام ولاسفل وباتساع الصدر
- نظر التلميذ على الزميل المنافس ويطبق كفا اليدين على بعضهما حتى يضمن لف الساعدين للخارج .

طريقة الالاء :

- يتحرك التلميذ من وقفه الاستعداد
- النظر على الكرة وجسم اللاعب خلف الكرة
- تبدأ حركة استقبال الكرة بفردالذراعين ومد الجسم لاعلى بفرد الركبتين
- وضع الكتفين يكون للامام
- تلعب الكرة بالساعدين من الداخل بحيث يشترك السطح الكبير للساعدين فسي لغيرها .

- يكون الابهام للخارج
 - يستمر التلميذ في عملية مد جسمه حتى يصل الى حالة الوقوف على المشط
- (٢٢ : ٣٩ - ٤١) .

ثانياً - الدراسات السابقة :

قام الباحث بالاطلاع على بعض البحوث والدراسات السابقة للاستفادة بما تحتويه هذه الدراسات من اجراءات ومعلومات، وفيما يلي بعضا من هذه الدراسات .

تناول محسن حسيب السيد (١٩٩١) " تأثير تعديل التوزيع الزمني للجسماء الرئيسي لدرس التربية الرياضية على بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الثانوية"

وتهدف هذه الدراسة الى معرفة تأثير تعديل التوزيع الزمنى للجزء الرئيسى على بعض القدرات البدنية واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٩٠) تلميذ من تلاميذ الصف الأول الثانوى ومن اهم النتائج التى توصل اليها الباحث أن تدريس مهارة واحدة فى الجزء الرئيسى من الدرس يساعد على التقدم فى المستوى المهارى والبدنى (٣٥) .

وفى دراسة اميرة جمال الدين (١٩٨٢) " اثر استخدام بعض الادوات اليدوية المستعملة فى التمرينات على تنمية عنصرى التوافق والتوازن" وتهدف هذه الدراسة الى معرفة اثر استخدام الكرة والحبل والطوق على تنمية عنصرى التوازن والتوافق ، والمقارنة بين التمرينات باستخدام الادوات وبدون استخدام الادوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تم توزيعهن الى ٤ مجموعات واسفرت نتائج البحث عن ان استخدام الكرة والحبل والطوق لهم اثر ايجابى على تنمية عنصرى التوازن والتوافق (٧) .

كما تناولت دراسة عنايات لبيب (١٩٨٢) " تأثير برنامج مقترح للتمرينات باستخدام الحبل على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى" وتهدف هذه الدراسة الى وضع برنامج للتمرينات يستخدم فيه الحبل كأداة لمعرفة اثر البرنامج على كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة على (١٠٠) تلميذة من مدرسة حلوان الاعدادية بنات واسفرت نتائج البحث عن تحسن كفاءة الجهاز الدورى بنقصان النبض وتحسن كفاءة الجهاز التنفسى بزيادة ملموسة فى السعة الحويوية وتحسن محدود فى عنصر السرعة (٣٢) .

وفى دراسة زينب عمر (١٩٨٢) عن " مقارنة لفاعلية درس التربية الرياضية باستخدام الواجبات الاضافية. لتلميذات المرحلة الابتدائية والاعدادية بمحافظة القاهرة" وتهدف هذه الدراسة الى المقارنة بين كل من المرحلتين الابتدائية والاعدادية لمعرفة الاختلاف فى استجابة التلميذات للواجبات الاضافية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي قياس قبلى بعدى لمتغير الزمن لمجموعة واحدة واشتملت عينة البحث على (٣٠)

تلميذة من الصف الثانى تم اختيارهن بطريقة عشوائية من مدرسة ابن سـنـدر
الاعدادية بنات واسفرت نتائج البحث عن ان استخدام الواجبات الاضافية فى
النشاط التطبيقى بالدرس يوفى الى زيادة زمن الممارسة الفعلية بالمرحلة الابتدائية
عنه فى المرحلة الاعدادية فى كل من الدرس التقليدى وبعد استخدام الواجبات الاضافية
نظرا لطبيعة المرحلة السنيه لكل من المرحلتين (٢١) .

كما تناولت زينب عمر (١٩٨١) دراسة عن " اثر استخدام كل من التدريب
الدائرى والواجبات الاضافية معا على زيادة فاعلية درس التربية الرياضية فى المرحلة
الابتدائية" وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على زمن الممارسة الفعلية لكل من جزء
التمينات والنشاط التطبيقى فى الدرس ككل قبل وبعد استخدام التدريب الدائرى
والواجبات الاضافية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي قياس قبلى بعدى واشتملت
العينة على (٣٠) تلميذة بالصف السادس الابتدائى واسفرت نتائج البحث عن ان
استخدام التدريب الدائرى فى جزء التمرينات قد اثر تأثيرا فعلا على زيادة زمن
الممارسة الفعلية كما اسفرت نتائج البحث الى ان استخدام التدريب الدائرى
والواجبات الاضافية معا فى الدرس ادى الى زيادة زمن الممارسة الفعلية فى النشاط
التطبيقى زيادة معنوية دالة عنها فى الدرس التقليدى (١٩) .

وقامت سيجال سعيد (١٩٨٠) بدراسة عن " تأثير استخدام بعض الادوات
اليديه فى التمرينات على تنمية عنصر القدرة للطالبات بكلية التربية الرياضية" وتهدف
هذه الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام العما والحبل على تنمية عنصر القدرة
واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة على ٥٧ طالبة قسمت لثلاث
مجموعات بواقع ١٩ طالبة فى كل مجموعة واسفرت نتائج البحث عن عدم ظهور
فرق معنوى بين استخدام الحبل والتمرينات بدون استخدام ادوات على تنمية عنصر
القدرة سواء فى الوثب العمودى او الوثب الافقى كما اسفرت نتائج البحث عن عدم

وجود فروق معنوية بين استخدام العصا والتمرينات بدون استخدام ادوات على عنصر القدرة (٢٧) .

وفى دراسة زينب عمر (١٩٨٠) عن " اثر ادخال الواجبات الاضافية على الجزء الرئيسى من درس التربية الرياضية لتلاميذ وتلميذات الفصل السادس بالمرحلة الابتدائية" وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على اثر ادخال الواجبات الاضافية على تقليل الوقت غير المستغل فى الدرس واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي قياس قبلى بعدى لمجموعة واحدة واشتملت العينة على عدد (٤٠) تلميذ وتلميذة بواقع ٢٠ تلميذ، ٢٠ تلميذة من مدرسة الجيل الجديد الابتدائية المشتركة واسفرت نتائج البحث عن زيادة النسبة المئوية لزمن الممارسة الفعلية خلال النشاط التطبيقى بعد استخدام الواجبات الاضافية زيادة تعادل اكثر من ضعف زمن الممارسة قبل استخدام الواجبات الاضافية كما اسفرت النتائج عن ان الوقت الضائع خلال النشاط التطبيقى انخفض اكثر من نصف الوقت الضائع قبل استخدام الواجبات الاضافية ولم يكن هناك اثر للجنس على النتائج فى هذه المرحلة (٢٠) .

وتناول رضا العلى (١٩٧٩) دراسة عن " اثر ادخال الواجبات الاضافية على فاعلية درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية بدولة الكويت" وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على اى الاجزاء اكثر تأثراً بالواجبات الاضافية سواء بالنسبة لزمن الممارسة او بالنسبة للوقت الضائع من الدرس واستخدم الباحث المنهج التجريبي قياس قبلى وبعدي لمجموعة واحدة لمتغير الزمن واشتملت العينة على (٤٨) تلميذ تم اختيارهم من مدرسة على ابن ابي طالب الابتدائية بنين بدولة الكويت واسفرت نتائج البحث من ان الجزء الخاص بالنشاط التطبيقى من الدرس هو اكثر الاجزاء تأثراً بالواجبات الاضافية سواء بالنسبة لزمن الممارسة الفعلية او بالنسبة للوقت الضائع من الدرس (١٨) .

كما اجرت ماجدة السيد (١٩٧٩) دراسة عن " أثر استخدام التدريس الدائري في تقليل الوقت الضائع في درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية " (وتهدف هذه الدراسة الى تقليل الوقت غير المستغل في النشاط الفعلى فى درس التربية الرياضية عامة والجزء التمهيدي خاصة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة واشتملت عينة الدراسة على (٤٩) تلميذة من الصف الثانى الاعدادى بواقع (٧) تلميذات من كل فصل دراسى واسفرت نتائج البحث الى زيادة تحركات التلميذات فى النظام الدائري ضعف حركتهن فى النظام التقليدى وكذلك قلت نسبة الوقت غير المستغل بفارق (٣١٥) دقيقة لصالح نظام التدريب الدائري (٣٤) .

التعليق على الدراسات السابقة:

* اتفقت الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لمثل هذا النوع من الدراسات التى تتطلب ادخال المتغير التجريبي لمعرفة اثره على المتغيرات الاخرى .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فى استخدام المنهج التجريبي فى اجراء دراسته .

* تم تطبيق معظم الدراسات السابقة على عينات من تلاميذ المرحلة الابتدائية بنين وبنات ، وتلميذات المرحلة الاعدادية بنات، وطالبات كلية التربية الرياضية .

وقد استفاد الباحث من ذلك فى توجيه بحثه لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين .

* اتفقت دراسة كلا من سيجال سعيد (٢٧) ، ودراسة اميره جمال (٧) على ان استخدام بعض الادوات اليدوية المستعملة فى التمرينات تؤثر على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية .

وقد استفاد الباحث من ذلك فى توجيه بحثه لاستخدام الاداة البديلة قيد

البحث لمعرفة اثرها على زيادة فاعلية الجزء الرئيسى من درس التربية الرياضية

بتحسن مستوى الاداء المهارى .

× اتفقت دراسة ماجدة السيد (٣٤) ودراسة زينب عمر (١٩) على ان التدريب الدائرى ادى الى زيادة فاعلية درس التربية الرياضية وتقليل الوقت غير المستغل فى درس التربية الرياضية .

وقد استفاد الباحث من ذلك فى استخدام التدريب الدائرى فى جزء الاعداد البدنى فى اجراء دراسته .

× اتفقت دراسة زينب عمر (٢٠) ودراسة رضا العلى (١٨) على ان استخدام الواجبات الاضافية وسيلة من وسائل زيادة فاعلية الدرس وتقليل الوقت الضائع، بينما اشارت دراسة محسن حسيب (٣٥) الى ان تعديل التوزيع الزمنى للجزء الرئيسى وسيلة تساعد على التقدم فى المستوى البدنى والمهارى .

وقد استفاد الباحث من ذلك فى محاولة استخدام الاداة البديلة كوسيلة قد تزيد من فاعلية الدرس بتحسن مستوى الاداء المهارى .