

٠ / ٢ الدراسات النظرية والبحوث المشابهة

١ / ٢ الدراسات النظرية :

١ / ١ / ٢ الأهداف العامة للتربية الرياضية :

لقد تغيرت أهداف التربية الرياضية منذ العصور القديمة التي وقتنا هذا ، وفقاً للتغيرات التي حدثت في العوامل الثقافية والاقتصادية والاجتماعية ، ولذلك فالسؤال لها أهداف متباينة ، والاختلاف ليس في القيم بقدر ما هو اختلاف في أولوية هذه القيم ، والأهداف التالية هي الأكثر شيوعاً في قوائم الأهداف العامة للتربية الرياضية لبعض المدارس العالمية :

— التنمية العضوية : فنجد التربية الرياضية تهتم في المقام الأول، باكتساب اللياقة البدنية والقدرات الحركية من خلال تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان ورفع كفاءتها الوظيفية .

— تنمية المهارات الحركية : حيث تبدأ برامجها في فترة الطفولة والتي تنقسم إلى :

- \* حركات انتقالية : كالمشي والجري والوثب .
- \* حركات غير انتقالية : كالثنى واللف والميل .
- \* حركات معالجة وتناول : كالرمي والدفع والركل .

— التنمية المعرفية : يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي ، وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في المناشط البدنية والرياضية .

— التنمية النفسية والاجتماعية : نجد أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه ( أي إلى المجتمع ) في شكل سلوكيات مقبولة .

— التنمية الجمالية : تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي قادراً كبيراً من المتعة والبهجة .

- الترويح وأنشطة الفراغ :- يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية الرياضية . ( ١١ : ٢١ - ٢٤ )

### ٢ / ١ / ٢ أهداف التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية :

- ١- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم .
- ٢- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في ضوء طبيعة الخصائص السنية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة .
- ٣- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق والمستوى السنّي للمرحلة .
- ٤- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولاً إلى تنمية القدرات الحركية والصفات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه .
- ٥- تنمية المهارات البدنية النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة للحياه .
- ٦- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لابراز الطاقات الابداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية لهذه المرحلة السنية .
- ٧- تنمية السلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة .
- ٨- العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقويم الخبرات المتعلقة بالتربية الرياضية والصحية العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى .
- ٩- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط المدرسي وخارجه . ( ٣ : ٥ )

### ٣/١/٢ خصائص المرحلة السنوية لموضوع الدراسة :

لما كان المجال البشري لموضوع الدراسة هو تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية كان لزاما على الباحث أن يتعرض بشيء من الإيجاز لبعض خصائص هذه المرحلة والتي يتراوح أعمار تلاميذها ما بين ( ١٢ - ١٥ سنة ) ، ويطلق على هذه المرحلة بداية مرحلة المراهقة وأهم خصائص هذه المرحلة :

### ١/٣/١/٢ الخصائص الجسمية :

تتميز فترة المراهقة بالنمو الواضح في الطول الذي يتناول أطراف الفتى في حين أن الجذع لا يعتبره الكثير من التغيرات ويسبب ذلك فقدان التوازن بالنسبة لتناسب جسم الفرد كما تظهر ما تسمى "بالاعراض الجنسية الثانوية" مثل نمو الشعر فوق الشفة عند الولد وبروز النهدين عند الفتاة . ( ١٩ : ١٦١ )

ان طفرة النمو Growth Spirt عند البنين في هذه المرحلة لا تكتمل عادة قبل الصف الثاني أو الثالث الإعدادي وبعض الأولاد قد يزداد طول قامته خمسة عشر / سم في سنة واحدة ويزداد وزنه عشرة كيلوجرامات ، وفترة النمو السريع هذه قد تشمل جميع التلاميذ تقريبا في المدرسة الإعدادية والتفاوت بين التلاميذ في هذا المجال هائل . ( ١٢ : ١٢٢ )

عموما فان هذه المرحلة تمتاز بالنمو السريع غير المنتظم وينصح بتجنب تلاميذ هذه المرحلة ممارسة أوجه النشاط البدني التي تتميز بالعنف . ( ٥ : ٢١٨ )

### ٢/٣/١/٢ الخصائص الحركية :

يتفق العلماء بالنسبة للدور الذي يعتبر بداية المراهقة بالنسبة للنمو الحركي ، فيرى جوركن Gorkin أن حركات المراهق حتى سن الثالثة عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، أما همبورجر Hamborger صف هذه المرحلة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ،

كذلك يرى ميكلمان ونويهاوس Meklman and Newhaws في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي . ( ٣٧ : ١٤١ )

ويتفق كل من بنابر عبد التميميد ( ١٢ ) ، سعد جلال وعلاوى ( ١٩ ) وأحمد زكى صالح ( ٥ ) ومحمد حسن علاوى ( ٣٧ ) وسعد جلال ( ١٨ ) ، وأبو عبيدة ( ٣٤ ) ، وفؤاد البهي ( ٣٠ ) ومصطفى فهمي ( ٥٠ ) بأن الخصائص الجسمية والحركية السابقة لتلك المرحلة السنية تتميز بأن أجهزة جسم الطفل لا تنمو بسرعة واحدة وخاصة العلاقة بين الأطراف والجذع مما يؤدي الى الارتباك والاختلال العام في أداء الحركات وضعف التوافق والتوازن والرشاقة وعدم الدقة في الأداء .

#### ٣ / ٣ / ١ / ٢ الخصائص الاجتماعية :

- ١- يحتاج المراهق في هذه المرحلة الى جماعة تستجيب لمستوى نموه .
- ٢- هذه الجماعة بالنسبة للمراهق مصدر من مصادر القواعد العامة للسلوك .
- ٣- يحتاج المراهق في هذه المرحلة الى الشعور بأن من حوله يتقبلونه سواء أكان ذلك في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع عامة .
- ٤- يهتم تلاميذ هذه المرحلة اهتماما كبيرا برأى الآخرين فيهم .
- ٥- يهتم تلاميذ هذه المرحلة بمحاولة معرفة كيف يجعلون أفراد الجنس الآخر يهتمون بهم . ( ١٢ : ١٢٤ )

#### ٤ / ٣ / ١ / ٢ الخصائص الانفعالية :

- ١- نجد المراهق يهتم بالتطلع في داخل نفسه وخارجها وتكون له مشاكله الخاصة التي تضايقه .
- ٢- يكون حساسا للنقد ، وهو قادر على ضبط غضبه ويعتريه الخجل . ( ٣٧ : ١٦٥ )
- ٣- يحاول المراهق الاعتماد على نفسه في الوقت الذي لا تمكنه امكانياته من تحقيق ذلك وهنا يشعر بنقص في ثقته بنفسه .

٤- فى هذه المرحلة يبدأ التلاميذ فى المدرسة الاعدادية فى النظر الى آباءهم ومعلميهم بطريقة أكثر موضوعية . ( ١٢ : ١٢٦ - ١٢٧ )

#### ٥ / ٣ / ١ / ٢ الخصائص العقلية :

تبدأ فى هذه السن قدرات التلاميذ فى التمايز والظهور وبالتالى يمكن توجيههم الى النواحي التى يتفوقون فيها ، ويبدأ المراهق فى تكوين المفاهيم فى التجريب والاهتمام بالعدالة والقانون والولاء ، كما يهتم اهتماما كبيرا بالدراسة فى المدرسة وتكون قدرته على التحصيل كبيرة ، أن يكون متعطشا للحقائق وتتسع دائرة اهتماماته ، ويبدأ فى ادراك قوة التفكير فى نفسه . ( ٣٧ : ١٦٤ )

#### ٦ / ٣ / ١ / ٢ النواحي الفسيولوجية :

- قدم أنارينو Annarino تقسيمات للنواحي الفسيولوجية التى يتسم بها المراهق من سن ( ١٢ - ١٥ سنة ) على نحو يفيد كثيرا فى معرفة حاجاته البدنية وكيف يمكن تلبيتها ، وسنقتصر هنا على ذكر المبادئ الفسيولوجية فقط وهى :
- نظرا لطفرة النمو التى تحدث فى هذه السن فان تلاميذ هذه المرحلة يتعرضون للتعب بسهولة ولذلك يجب أن يمنحوا فترات الراحة المناسبة .
  - تختلف معدلات النمو بين الأولاد والبنات لذا يجب أن نتوقع عدم قدرتهم على التدريب على نفس الأنشطة الرياضية .
  - يجب أن تؤكد ممارسة الأنشطة على القوة والتحمل بالنسبة للأولاد والرشاقسة والتوازن بالنسبة للبنات .
  - يجب أن يكون أساس تقسيم التلاميذ الى جماعات راجعا الى عوامل الجنس والتركيب البدنى والقدرات الوظيفية .
  - يجب أن يتمشى منهاج التربية الرياضية مع التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ عليهم وأن تراعى مبادئها فى ممارستها للأنشطة التربوية . ( ٥٥ : ١١ )

## ٤ / ١ / ٢ درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية :

١ / ٤ / ١ / ٢ نبذة عن تطور الدرس :

يرجع الاهتمام بدرس التربية الرياضية بمصر منذ أكثر من نصف قرن وذلك بادخال التربية الرياضية فى الخطة الدراسية بصفة نهائية وتخصيص درسين للمدارس الاعدادية والثانوية اسبوعيا لكل صف دراسى كما تم ايفاد بعثات بدأت بدول أوروبا تلتها أمريكا وذلك للوقوف على النظم المختلفة للتربية الرياضية . ( ٤٧ : ٩ - ١٤ )

وقد تخرجت أول دفعة فى تاريخ التربية الرياضية بمصر عام ١٩٤٠ من معهدى التربية الرياضية للمعلمين والمعلمات وتوالى بعد ذلك تخرج الدفعات وتأثر درس التربية الرياضية بالمدارس بهم كمدربين ومدرسات لهذه المادة ، ويعتبر محمد على حافظ من الرواد الأوائل الذين أثروا هذا المجال ، ومنذ أكثر من عشرين عاما بدأ يتأثر درس التربية الرياضية بالمدرسة الأمريكية غير انه لم يستفد منها فى التطبيق العملى ، كما تأثر الدرس أيضا بالمدرسة الألمانية الشرقية وظهر ذلك فى البرامج التنفيذية المعدلة لمراحل التعليم المختلفة . ( ٥٢ : ١٧ )

## ٢ / ٤ / ١ / ٢ أهداف درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية :

يمكن عن طريق تحقيق أهداف درس التربية الرياضية اليومى الوصول الى تحقيق الهدف العام من الخطة الشاملة للتربية الرياضية بالبرنامج المدرسى ، حيث أن الدرس اليومى هو الوحدة الصغيرة فى البرنامج الدراسى وتحقيق أهدافه فى مجموعها انما يكون تحقيقا شبه متكامل لأهداف الخطة العامة للتربية الرياضية بالمدرسة .

تناولت عنايات فـسـبـرـج أهداف درس التربية الرياضية على النحو التالى :

- تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة . الخ .
- تنمية المهارات الحركية الاساسية ( الجرى - الوثب - الرمى - التسلق . الخ ) .
- اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية والصحية .
- تكوين الاتجاهات الوطنية والقومية والأساليب المناسبة للسلوك . ( ٢٨ : ١٢ )

ويذكر ايكارت Eckart أنه يجب أن تكون الأهداف في التربية الرياضية متعلقة مباشرة بالأداء البدني وكل ما يتأثر بهذا الأداء من نواح مختلفة في حياة الفرد . (١٤:٥٨)

ويرى فانير Vannier أن التربية الرياضية تعطى الفرد والمجموعة الفرصة لتعلم الأنشطة التربوية ، التي تنمي المهارات وتؤدي الى نتائج ايجابية جسمانيا واجتماعيا وذهنيا وعاطفيا ، بحيث تنمي الأفراد الى أقصى قدراتهم ويكون ذلك تحسنت قيادة أساتذة مدرسين . (٨١:٦٨)

كما أعتبر نيكسون وجيويل Nixon and Jewell أن الأهداف الطبيعية للتربية الرياضية والتي يجب مراعاتها من قبل مدرس التربية الرياضية يمكن اجمالها فسى النقاط التالية :

- ١- اكتساب قوة التحمل .
- ٢- تحقيق الجانب الترويحي .
- ٣- تحقيق روح الجماعة وكيفية العمل مع الفريق .
- ٤- الاهتمام بالنمو الجسماني وحسن المظهر . (١٠٧:٦١)

ولقد تعرض حسن معسوس لأهداف درس التربية الرياضية بنفس الاتجاه السابق غير أنه أضاف ضرورة تقسيم الاهداف العامة والخاصة والمحددة بالخطوة الدراسية ، التي يعتبرها الهدف البعيد ، الى أهداف قريبة يقوم المدرس بتحقيقها عن طريق الدرس ، بحيث يكون من واجبه أن يربط بين هذه الأهداف القريبة وبين الأهداف البعيدة التي يرمى اليها البرنامج كله ، كما أوضح بأنه قد يكون هدف الدرس اليومي فنيا كإكتساب مهارة حركية جديدة أو تحسين شكل الأداء وطريقته ، وقد يكون الهدف فنيا اجتماعيا كتعليم المنافسة الشريفة والتعاون واحترام الذات ومساعدة الغير ، وقد يكون عقليا كمعرفة قوانين الألعاب . (١٤ : ١٥٦-١٥٧)

بينما تناولت سهير بدر أهداف درس التربية الرياضية على النحو التالي :

- ١- تنمية اللياقة البدنية .
- ٢- العناية بالقوام .
- ٣- تنمية المهارات الحركية
- ٤- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية .
- ٥- النمو الاجتماعي
- ٦- اكتساب المعلومات الضرورية للتربية الرياضية .
- ٧- ممارسة النشاط الترويحي بطريقة سليمة .
- ٨- تنمية القيم الخلقية المرغوبة
- ٩- ممارسة الحياة الصحية السليمة .
- ١٠- تنمية الميول نحو درس التربية الرياضية
- ١١- تنمية القيادة .
- ١٢- تنمية الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية . ( ٢٠ : ١١٣ )

ويرى الباحث أن هدف درس التربية الرياضية اليومى القريب هو محاولة تحقيق جزء محدد من الأهداف الفنية (البدنية والحركية والمهارية) والاجتماعية والعقلية بسبل والانفعالية (النفسية) عن طريق أوجه الأنشطة المختلفة والمتعددة التي يزخر بها الدرس والتي تمارس تحت قيادة ديمقراطية واعية مؤهلة ، وكلما ارتفعت نسبة تحقيق تلك الأهداف السابقة كان العائد من الدرس أفضل وبالتالي يمكن أن يتحقق الهدف من الدرس بصورة أعم وأشمل ، ومن خلال تحقيق الأهداف القريبة من كل درس يمكن تحقيق الهدف البعيد من الخطة العامة للتربية الرياضية بالمدرسة وبالتالي للدولة بخلسق المواطن الصالح الذى يعلم جيدا ماله من حقوق وما عليه من واجبات .

#### ٣ / ٤ / ١ / ٢ محتوى درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية :

المقدمة (الاحماء) : لمدة ٥ - ٧ دقائق .  
وتشمل بعض الأعمال الادارية ، والاحماء الحر أو بألعاب صغيرة أو بالجري المتنوع حول الملعب .

الاعداد البدني : لمدة ١٥ دقيقة

ويشمل تمارين بدنية لخمس عناصر لياقة بدنية للدرس الأول ( أ ) ثم لخمس عناصر أخرى للدرس الثانى ( ب ) .

الرياضات الأساسية : لمدة ١٠ دقائق

وتشمل ألعاب قوى أو جمباز تدرس الاولى خلال الثلاثة شهور الأولى من العام والرياضة الاخرى خلال الثلاثة شهور التالية من العام الدراسى .

### الألعاب الجماعية : لمدة ١٠ دقائق

وتشمل كرة قدم وكرة طائرة وكرة يد وكرة سلة بحيث تدرس كل مهارة في وحدة دراسية لمدة شهر ونصف .

### الختام : لمدة ٣ - ٥ دقائق

ويتضمن تمرينات تهدئة وارتخاء ، وارشادات ، وأعمال ادارية ( ٣ : ١٩ )

### ٤ / ٤ / ١ / ٢ تنظيم درس التربية الرياضية :

يتوقف نجاح تنفيذ درس التربية الرياضية على التنظيم الجيد للدرس الذي ينفى الايجابية والفاعلية عليه ، ويؤكد العلاقة بين المدرس والتلميذ وبين التلاميذ بعضهم البعض ويسهم في اكساب التلاميذ القدرة على معايشة وفهم الدرس وتعديل سلوكهم ويساعد على تحقيق الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية . ( ١٦ : ٢٠ )

### ٥ / ٤ / ١ / ٢ اخراج درس التربية الرياضية :

ان نجاح الدرس اليومي لا يعتمد على العناية بتحضيره فقط بل يجب اتخاذا الخطوات اللازمة لحسن اخراجه أيضا ، وفي الحقيقة أن اخراج الدرس له المكانة الأولى بالنسبة للتلاميذ .

فتحضير الدرس أمر يهم المدرس أما التلميذ فلا يعنيه الا ما يتلقاه من نشاط وطريقة تنفيذ هذا النشاط ونطاقه وسلامة الملعب ومعاملة المدرس له وعلاقته باخوانه ، ويمكن تلخيص أهم الخطوات الواجب اتباعها لاخراج درس ناجح في الآتي :

١- اعداد مكان الدرس .

٢- تنفيذ الدرس .

يعتبر الاعداد خطوة متوسطة بين التحضير والتنفيذ ، ويقصد بالاعداد التثبيت من وجود الأجهزة والأدوات في حالة صالحة وفي متناول يده قرب مكان الدرس كذلك تخطيط الملاعب واعدادها بالشكل المناسب للأنشطة المقدمة . ( ٨ : ١١٩ - ١٢٠ )

أما عن تنفيذ الدرس فيمكن أن يأخذ التسلسل التالي :

- ١- مقابلة المدرس للتلاميذ .
- ٢- خلع الملابس واستبدالها بالملابس الرياضية أو تحقيقها .
- ٣- الذهاب الى المكان المخصص للدرس .
- ٤- الاصطفاف لأخذ الغياب .
- ٥- تنفيذ أوجه نشاط الدرس . (احماء - اعداد بدني - رياضة أساسية - مهارة ) .
- ٦- الاصطفاف بعد الانتهاء من الدرس لأداء النشاط الختامي .
- ٧- الذهاب لمكان الاغتسال واستبدال الملابس .
- ٨- التوجه لحجرة الدراسة . ( ٨ : ١٢٣ )

#### ٥ / ١ / ٢ اللياقة :

يعرفها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية بأنها " تلك الحالة التي تصف الدرجة التي يستطيع بها الفرد أداء عمل ما " .

وهناك مستويات مثالية للياقة تبعا للمرحلة السنية ، فالرجل أو المرأة في الخمسينات يحتاجان الى نوعية ودرجة من اللياقة تختلف عن الشاب أو الفتاة في سن الثانية عشرة ، كذلك احتياجات ومتطلبات البيئة الدائمة التغير والمتداخله مع استمرار الحياة اليومية للفرد تملئ شروطها من حيث درجة اللياقة الضرورية بالنسبة لكل فرد .

والمهنة والهواية أصبح لهما دور هام بجانب العمر الزمني في تحديد ما يسمى باللياقة الكاملة سواء كان ذلك من حيث الكم أو النوع ، فالنجم يتطلب نوعا وكما مسن اللياقة يختلفان عن الموظف المكتبي ، كذلك يتطلب لاعب كرة القدم لياقة تختلف عن لاعب المصارعة أو السباحة وهكذا ، كما يعتبر الجنس والسمات الجسمية ( الأنماط ) من العوامل التي تحدد حاجة الفرد للياقة .

#### ١ / ٥ / ١ / ٢ اللياقة الكاملة :

يعرفها فانيير Vannier بأنها قدرة الفرد على أن يعيش حياة متزنه ومتكاملة فهي حالة سلامته بدنيا وعاطفيا وعقليا واجتماعيا وروحيا ، ويتفق بوتشر Bucher

مع التحليل السابق لفانير . ( ١ : ٩٧-٩٩ )

فاللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها ، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل ، والتربية الرياضية كمهنة قد قبلت وتحملت مسئوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في اطار مبدأ تكامل الفرد Human unity ، ومن هنا سنتناول بعض تعاريف اللياقة البدنية :

يعرف فانير *vannier* اللياقة البدنية بأنها ” القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون التعب المفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ ، والتمتع بمواصلة الاشتراك في النشاط الترويحي ، ويتفق كل من هاريسون وكلاارك *Harrison and Klark* مع التعريف السابق . ( ١ : ١٠٠-١٠١ )

ويعرف محمد صبحي حسانين اللياقة البدنية بما يلي : ” اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة . ( ٤٣ : ١٦٧ )

ويرى البعض ” أن اللياقة البدنية هي الكفاءة الوظيفية للفرد بالنسبة لعمل مسا ، وأن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن يمارس عمله اليومي دون حدوث تعب أو اجتهاد سريع بل ويبقى لديه قدرة احتياطية لمواجهة ما قد ينشأ من ضغوط غير متوقعة . ( ٤ : ١٧٩ )

#### ٢ / ٥ / ١ / ٢ اللياقة البدنية الخاصة :

يرى محمد صبحي حسانين بأن اللياقة البدنية الخاصة هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين .

وتهدف اللياقة البدنية العامة الى تنمية المكونات الأساسية كالقوة والسرعة والجلد . الخ بصورة متزنة في حين تعمل اللياقة البدنية الخاصة على تنمية مكونات معينة تتطلبها طبيعة اللعبة المعينة التي يمارسها الفرد . ( ٤٣ : ١٦٧-١٦٨ )

### ٣/٥/١/٢ فلسفة القياس في التربية الرياضية :

ان استخدام وسائل التقويم (وبالذات الاختبارات والمقاييس) يعد أحد الدعائم الرئيسية التي تركز عليها التربية الرياضية في ارساء قواعدها كعلم ومهنة .

وفلسفة الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية (وغيرها من المجالات) تستمد أبعادها من كونها أدوات للتقويم والتوجيه والتنبؤ ، ومن كونها انعكاس لأبعاد تربوية وعلمية وعملية لها أهميتها في العصر الحديث .

وترجع أهمية دراسة الفلسفة في مجال الاختبارات والمقاييس الى أنها تعتبر الركيزة التي يتم الاعتماد عليها عند تحديد أهداف البرامج والمناهج في قطاعات التربية الرياضية وحيث أنه من المعروف أن وسائل القياس يتم اختيارها في ضوء الأهداف المحددة للبرنامج ولكون هذه الأهداف قد حددت في ضوء الفلسفة ، لذلك فتحدد الوسائل المستخدمة في القياس يعتبر عملاً فلسفياً أيضاً .

وبكاد القلم يرسم الآن صورة واضحة لفلسفة القياس في التربية الرياضية في نوعين هما :

١- القياس الموضوعي : وهو قياس يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات ومن أمثلة المقاييس المستخدمة في ألعاب القوى والسباحة وغيرها .

٢- القياس الذاتي (اعتباري) يعتمد على التقدير الشخصي مثل الجمباز والغطس والعروض وغيرها . (٤٤ : ٨٥ - ٩٠)

### ٤/٥/١/٢ تطور قياس اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية Physical Fitness كانت ومازالت إحدى الأهداف الهامة للتربية الرياضية ، كما كان قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة وخاصة أيام الحروب ، فخلال الحرب العالمية الثانية ازداد الاهتمام بصورة خاصة باللياقة البدنية للجنود وقد كان نتيجة لهذا الاهتمام القيام بتصميم وبناء العديد من الاختبارات لقياس اللياقة البدنية لجميع العاملين والعاملات بالقوات

المسلحة ، وفي عام ( ١٩٤٣ م ) قام ” كارل يوك والتر Karl Bookwalter بتقديم بعض الاختبارات عرفت باسم اختبارات أنديانا للياقة البدنية Indiana Fitness Tests ، وكانت هذه الاختبارات خاصة بتلاميذ المدارس وطلبة الجامعات ، وقد انتشرت هذه الاختبارات خارج حدود ولاية أنديانا الى معظم الولايات الاخرى .

وفي حوالى عام ( ١٩٤٥ م ) قدمت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية والترويج اختبارا يتضمن بعض المقاييس المختارة لبعض عناصر اللياقة البدنية وظل هذا الاختبار مستخدما حتى حوالى عام ( ١٩٤٧ م ) .

وفي حوالى عام ( ١٩٤٨ ) قام ” فرانكين Frankin ” بتعديل الاختبار الذى وضعه ” كارل يوك والتر ” حتى يمكن استخدامه للصفوف الدراسية الأولى فى مراحل التعليم العام ، كما قام ببناء جداول مستويات لكل سن فى هذه المرحلة .

وفي عام ( ١٩٥٤ م ) قدم ” هانز كراوز وروث هرشلاند Hanskraus and Rooth Hirschland . الاختبار المعروف باسم كروزويبر Kraus Weber Test وهو اختبار يقيس الحد الأدنى للياقة العضلية للنشء الأمريكى مع مقارنتهم بأقرانهم من دول أخرى ، وقد دلت نتائج هذا الاختبار على انخفاض مستوى لياقة الأطفال الأمريكيين بالنسبة لغيرهم من الأطفال فى نفس سنهم من البلدان الاخرى وقد أدت هذه النتائج الى الاهتمام بلياقة الشباب الأمريكى ووضعت البرامج الخاصة لتحقيق هذا الغرض .

ونظرا للاهتمام بموضوع اللياقة البدنية عينت الجمعية الأمريكية للصحة والترويج لجنة خاصة لوضع اختبارات للياقة وذلك عام ١٩٥٨ م ، وقد قامت هذه اللجنة بوضع اختبار من ست وحدات لقياس : القوة العضلية — والتحمل — والرشاقة — والسرعة — والقوة المميزة بالسرعة ” القدرة العضلية ” — والتوافق ، كما وضعت مستويات خاصة لهذا الاختبار .

وفى حوالى عام ١٩٦١ تم بناء اختبار "بيوربى" Beurbee لقياس اللياقة البدنية ويتكون من الشد لأعلى — والجلوس من الرقود — والانبطاح المائل من الوقوف وكان الغرض من هذا الاختبار هو تسهيل امكانية تطبيق اختبارات تقيس اللياقة البدنية فى المدارس دون أن يستغرق ذلك وقتا وجهدا كبيرين .

ومن الملاحظ أنه عقب الحرب العالمية الثانية ازداد الاهتمام باختبارات اللياقة البدنية فى معظم بلدان العالم إذ قام الاتحاد السوفيتى بتصميم العديد من هذه الاختبارات الخاصة بالشعب الروسى ووضع لها مستويات ومعايير خاصة بالجنسين ، وأدمج نظام اختبارات اللياقة البدنية ضمن نظام الشارات وقسمت هذه الشارات الى " ذهبية وفضية وبرونزية " طبقا لمعايير ومستويات خاصة بكل سن ، وحذت ألمانيا الديمقراطية حذو الاتحاد السوفيتى ونقلت عنه نظام الشارات وقامت بتطويره ليتناسب مع امكانياتها واستعداداتها . ( ٣٤ : ٩٤-٩٦ )

أوضحت الدراسة التى أجراها كل من صبحى حسانين وعلى الديسرى أن تطوير اللياقة البدنية يعتبر من أهم أهداف التربية الرياضية خاصة فى المدارس حيث يشير العلماء أمثال كلارك Clark وبراونل Brounell وهاجمان Hagman الى أن تحسين اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية الرياضية . ( ٤٠ : ٩٢ )

وتكاد تتفق معظم الدول أمثال السويد وانجلترا وكندا والمكسيك ومصر على أن اللياقة البدنية تعد أحد الأهداف الهامة للنشاط البدنى ( ٤٤ : ٩٣-٩٥ ) ، ويرجع الاهتمام باللياقة البدنية الى ارتباطها الايجابى بالعديد من المجالات الحيوية كالدكاء ( ٤٥ ) والنضج الاجتماعى ( ٦٥ ) والنمو البدنى ( ٤٢ ) والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنمو والتكيف وتأخير التعب والاجهاد وأمراض الشيخوخة ( ١٥ ) وحسن استخدام وقت الفراغ ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة ( ٥٧ ) والانتاج ( ٤١ ) وأنماط الاجسام ( ٦٣ ) والانشروميترى ( المقاييس البدنية ) والقوام الجيد ( ٦٧ ) .

والجدير بالذكر أن اللياقة البدنية لها مستويات محلية وأخرى عالمية حيث برز هذا المفهوم من خلال الدراسات والبحوث المقارنة بين المجتمعات المتماثلة والمتباينة ، ومن أمثلة هذه الدراسات اختبار ” كروز وبير ” Krous Weber لقياس الحسد الأدنى من اللياقة العضلية الذى أحدث ضجة كبيرة فى الأوساط الرياضية والسياسة بالولايات المتحدة الأمريكية لما أظهرته النتائج من تخلف النشء الأمريكى عن أقرانه فى بعض دول أوروبا ( ٥٧ : ١٧٣ ) ، وكذلك الدراسات التى أجرتها الجمعية الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية ICSPFT وتهدف الى تقنين اختبار دولى يصلح للتقويم والمقارنة بين الدول فى مجال اللياقة البدنية ( ٥٩ ) .

وقد حدثت مصر حذو ومختلف دول العالم فى الاهتمام بموضوع اللياقة البدنية وقد سبق أن أبرزنا ذلك فى مقدمة البحث وتركز الاهتمام فى الآونة الأخيرة على مشروع اللياقة البدنية وهى تلك الدراسة التى قام بها محمد صبحى حسانين فى محاولة لبناء وتقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين والمكونة من خمس وحدات هم :

- ١- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العميق .
- ٢- عدو ٥٠ متر .
- ٣- الجلوس من الرقود فى ٣٠ ثانية .
- ٤- الجرى فى المكان ١٥ ثانية .
- ٥- جرى ومشى ٦٠٠ متر حول مربع . ( ٣٩ : ١٧٥-١٧٩ )

واختيرت تلك البطارية لهذا الغرض أيضا فى المؤتمر العلمى الذى عقده كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم فى الفترة من ١٥ الى ١٧ مارس ١٩٨٣ حيث أدخل عليها عدد من التعديلات لتناسب المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائى - اعدادى - ثانوى ) وللجنسين ، وتم اعداد جداول معيارية للمراحل الدراسية الثلاث وكذلك لكل صف دراسى فيها كما وضعت جداول للمستويات للمراحل التعليمية الثلاث ولكل صف دراسى فيها أيضا ، والذى على أساسه يتم منح الطالب شارة المستوى الذى وصل اليه ( برونزى - فضى - ذهبى ) . ( ٤٨ : ٨ )

## ٢/٢ الدراسات المشابهة :

هناك العديد من الآراء نجو ترتيب وتنظيم تلك الدراسات المشابهة ولكن الباحث سوف يتناول في الدراسة الحالية الترتيب الزمني التنازلي سواء بالنسبة للدراسات العربية أو الأجنبية .

## ١/٢/٢ الدراسات العربية :

١/٢/٢/٢ أجرى محمد مجدى البدرى ١٩٩٠ ( ٤٨ ) دراسة بعنوان "دراسة تقييمية لمشروع اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية حيث هدفت الدراسة الى محاولة تقويم المشروع للاستمرار فى تطبيقه وتعميمه وتدعيمه أو التوقف عند هذا القدر من التطبيق والتعميم وذلك عن طريق معرفة الفروق التى توجد فى اللياقة البدنية بين مجموعات البحث الثلاثة ، حيث يتكون مجتمع البحث من ( ٣١٧ ) تلميذ من تلاميذ المدارس الإعدادية بنين بإدارة الزقازيق التعليمية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث عينات : تجريبية أولى وهم تلاميذ فريق اللياقة البدنية المنفذة للمشروع وبواقع ( ١٠٦ ) تلميذ وقد تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل للتلاميذ المتفوقين فى اللياقة البدنية من مدرستين ، وتجريبية ثانية لتلاميذ من خارج فريق اللياقة البدنية لنفس المدرستين السابقتين اللتين تطبقان المشروع وبواقع ( ١٠٦ ) تلميذ أيضا وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية بعد استبعاد تلاميذ اللياقة البدنية منهم ، والمجموعة الثالثة ضابطة بواقع ١٠٥ تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من مدرستين لا تطبقان المشروع ، وقد استخدم الباحث بطاريقة اختبار الشباب الأمريكى ( من سن ١٠ - ١٧ سنة ) لقياس اللياقة البدنية فى البحث ووحداتها ( الشد لأعلى - الجلوس من الرقود - الوثب العمودى من الثبات - الجرى المكوكى ٤ × ٣٠ قدم - العدو ٥٠ ياردة - الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة ) .

وأسفرت الدراسة على أن : مشروع اللياقة البدنية له تأثير ايجابى على التلاميذ المتفوقين فى اللياقة البدنية فى المدارس المطبقة للمشروع فى بعض مكونات اللياقة البدنية مثل القوة العضلية لعضلات الذراعين والمنكبين والقوة العضلية لمنطقة البطن والتحمل الدورى التنفسى .

— لمشروع اللياقة البدنية تأثير ايجابي على التلاميذ غير المتفوقين في اللياقة البدنية في المدارس المطبقة للمشروع في مكونات اللياقة البدنية التالية ( القوة العضلية لمنطقة البطن والتحمل الدوري التنفسي ) .

— لمشروع اللياقة البدنية تأثير ايجابي على الأداء الكلي للتلاميذ المتفوقين في اللياقة البدنية في المدارس المطبقة للمشروع دون باقى تلاميذ هذه المدارس وتلاميذ المدارس التي لا تطبق المشروع .

وقد أوصى الباحث بعدم الغاء أى تمرين من تمارين مشروع اللياقة البدنية لأن المتبع حاليا هو ممارسة ثلاثة تمارين من خمسة تمارين هم أساس المشروع .  
ويوصى أيضا بتخصيص حصة أو وقت محدد لممارسة مشروع اللياقة البدنية داخل المدرسة .

٢ / ٢ / ١ / ٢ أجرت، عفاف عبد المنعم شحاته درويش في يناير ١٩٨٨ ( ٢٦ ) دراسة عن تدريس التربية الرياضية بطريقة العروض الرياضية وأثرها على بعض الصفات البدنية والطمأنينه الانفعالية لتلميذات المراحل الاعدادية ، حيث هدفت الدراسة الى تنظيم عرض رياضى مقترح من بعض أجزاء محتوى منهج التربية الرياضية لتلميذات الصف الأول الاعدادى ، والتدريب على هذا العرض المقترح لمعرفة أثر ذلك على : مستوى بعض الصفات البدنية والطمأنينه الانفعالية للتلميذات ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث شملت عينة بحثها ( ٣١٧ ) تلميذة وهن يمثلن جميع تلميذات الصف الأول الاعدادى بالمدرسة وبعد استبعاد التلميذات المرضى والباقيات للاعادة بلغ عدد هن ( ٣٠٤ ) تلميذة تراوح عمرهن الزمنى من ١٢ الى ١٣ر٠٨ قسمت أفراد العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية (تطبق المنهج بطريقتة العروض الرياضية ) وتضم خمسة فصول دراسية بواقع ١٥٢ تلميذة والأخرى ضابطة (تطبق المنهج التقليدى ) وتضم نفس النسبة السابقة ، وتم ضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج التجربة ، واستخدمت الباحثة فى أدوات بحثها ، قياس بعض الصفات

البدنية للتلميذات باستخدام بطارية اختبار هلنك يور Helenik Poor  
للأداء الحركي للأطفال من سن ٦ - ١٣ سنة ثم قياس الطمأنينه الانفعالية باستفتاء  
ماسلو Maslo للطمأنينه الانفعالية .

وأظهرت النتائج أن اشتراك تلميذات المجموعة التجريبية في العرض الرياضي  
للتمرينات والمصم والمنفذ من خلال منهج التربية الرياضية لتلميذات الصف الأول  
الاعدادى يؤثر ايجابيا على تحسين اللياقة البدنية والطمأنينه الانفعالية لصالح  
المجموعة التجريبية وبفروق معنوية دالة احصائيا عند مستوى ٠.١ وكذلك وجود علاقة  
ايجابية بين عناصر اللياقة البدنية وبين درجة النضج الانفعالى لصالح المجموعة  
التجريبية .

لذا توصى الباحثة المدرسات والموجهات بالمدارس الاستفادة بهذه التجربة  
وتطبيقها عند اقامة العروض الرياضية .

٣/١/٢/٢ أجرت كل من نادية محمد محمد الطويل وكامليا محمد عبده  
يناير ١٩٨٨ (٥٣) دراسة عن المهارات الاساسية للباليه وأثرها على تنمية عناصر  
اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة الاعدادية ، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على  
أثر المهارات الأساسية للباليه على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة  
الاعدادية (تحمل القوة - المرونة - القدرة (القوة المميزة بالسرعة ) ) ، ثم اختيار عينة  
البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الثالث الاعدادى ، وقد بلغت عينة البحث  
( ١٦٠ ) تلميذه قسمت الى مجموعتين المجموعة التجريبية ٨٠ تلميذه (تدرس المهارات  
الأساسية للباليه ) ، والمجموعة الضابطة ٨٠ تلميذه (تدرس الدرستقليدى ) ، وتم  
استخدام المنهج التجريبي ، وتم ضبط المتغيرات من حيث الوزن والسن والطول ،  
كما استخدمت الباحثتان بطارية اختبار مشروع اللياقة البدنية والتي تتضمن اختبارات  
(الانبطاح المائل العالى حتى الذراعين - رقود على الظهر تشبيك اليدين خلف الرأس  
- وقوف الجرى فى المكان ) .

واستخلصت الباحثتان من تلك الدراسة أن : ممارسة المهارات الأساسية للبالغين في درس التربية الرياضية من أهم الوسائل التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم والتمتع بلياقة بدنية نادرة — أن ممارسة المهارات الأساسية للبالغين تتصل بممارسة التمرينات من حيث تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة الاعدادية .

وأوصت الباحثتان بالآتي : استخدام المهارات الأساسية للبالغين لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة الاعدادية — والاهتمام بالربط بين البالغين والتمرينات في درس التربية الرياضية — واعطاء المهارات كتدريبات لفرق اللياقة البدنية (المستوى الذهبي — الفضي — البرونزي ) .

٢/٢/١/٤ أجرى صفوت أحمد حسانين ١٩٨٨ (٢٢) دراسة عن تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية وكذا التعرف على تأثير نفس الطريقة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة وألعاب القوى ، حيث استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ، وقد تم اختيار عينة البحث من الصف الأول الثانوي عن طريق فصلين دراسيين بالطريقة العشوائية وقد بلغ عدد أفراد العينة (٦٨) تلميذ بواقع ٣٤ تلميذا لكل مجموعة (فصل ) ، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية : أدوات قياس النمو (قياس السن — الطول — الوزن ) ، وقياس القدرات العقلية (اختبار الذكاء المصور كاتل ) واختبارات للصفات البدنية ، والأداء المهاري في الكرة الطائرة وألعاب القوى .

وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي قامت بتطبيق طريقة البرمجة (الكتيب المبرمج ) في تحسين اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة وألعاب القوى وفي زيادة اقبال التلاميذ على التعلم .

وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام باستخدام طريقة التعليم المبرمج في مراحل التعليم المختلفة لمواكبة التقدم العلمى والتكنولوجى فى مجال التربية الرياضية وعقد دورات تدريبية ودراسات علمية لمدرسى التربية الرياضية لجميع المراحل للتعرف على أساليب التعليم المبرمج وأحدث الوسائل فيها .

٥/١/٢/٢ أجرى أحمد فؤاد حسن حافظ ١٩٨٦ (٦) دراسة بعنوان "تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية ، وقد أختار الباحث عينة بحثه بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبلغ عددها (٨٠) تلميذا من تلاميذ الصف الأول الاعدادى ، وقسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية (٤٠) تلميذا يطبق عليها (طريقة التعليم بالكتيب المبرمج ) والثانية ضابطة (٤٠) تلميذا يطبق عليها (الطريقة التقليدية) ، حيث تهدف هذه الدراسة الى اعداد (كتيب مبرمج ) خاص بدرس التربية الرياضية للصف الأول الاعدادى ، والتعرف على تأثير استخدام الوحدات المبرمجة على تحسين مستوى اللياقة البدنية وتأثيرها على تحسين مستوى بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية .

وكانت أهم نتائج هذه الدراسة أن استخدام الطريقة المبرمجة يؤثر ايجابيا على تنمية عناصر اللياقة البدنية - كما أثبتت الدراسة تفوق طريقة البرمجة فى تحسين الأداء المهارى للتلاميذ عن الطريقة التقليدية ، كما دلت هذه الدراسة على أن استخدام الطريقة المبرمجة أفضل من استخدام الطريقة التقليدية فى تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية .

٦/١/٢/٢ أجرى أحمد مدوح زكى ١٩٨٥ (٧) دراسة عن أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الاعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية ، حيث هدفت الدراسة الى تحديد تأثير استخدام

الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الاعداد البدني في درس التربية الرياضية ، ومقارنة العائد من استخدام الألعاب الصغيرة في جزء الاعداد بمثلها الذي يستخدم التمرينات التقليدية ، ولقد تضمنت عينة الدراسة ( ٧٠ ) تلميذا على مجموعتين الأولى تجريبية ( ٣٥ ) تلميذا تدرس الألعاب الصغيرة في جزء الاعداد البدني والثانية ضابطة ( ٣٥ ) تلميذا تدرس التمرينات التقليدية ، وسحبت العينة بالطريقة العشوائية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة بحثه واختار أحد تصميماته وهو القياس القبلي البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة ، كما تم استخدام بطارية اختيار مشروع اللياقة البدنية لصبحى حسانين كأداة قياس والتي تتكون من (الجلوس من الرقود ، الجرى في المكان ، الانبطاح المائل ثني الذراعين ، العدو ٥٠ مترا ، الجرى والمشى ٦٠٠ متر ) .

وقد أسفرت الدراسة عن وجود دلالة ايجابية للطريقتين الألعاب الصغيرة والتمرينات التقليدية مع وجود فرق جوهري في النتائج لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة .

وقد أوصى الباحث بما يلي :

\* الاهتمام باستخدام الألعاب الصغيرة ضمن جزء الاعداد البدني في درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الأول بالمرحلة الاعدادية لفاعلية ذلك على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ .

\* ادراج بطارية الاختيار المستخدمة ضمن منهاج التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية لاستخدامها كأداة للتقويم والتصنيف والتوجيه والتنبؤ .

٢ / ٢ / ١ / ٧ أجرى مصطفى محمد الجبالي ١٩٨٤ ( ٥١ ) دراسة عن أثر التدريب الدائري بالأثقال وبدون أثقال على اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، حيث هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير استخدام نظام التدريب

الدائرى بالأثقال وبدون أثقال وكذا تأثير استخدام الطريقة التقليدية فى جزء الاعداد البدنى على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية ، وقد تضمنت عينة البحث ستسعة فصول تراوحت قوة كل فصل من (٣٦ - ٣٨ تلميذا) ، وقد قسمت الفصول الستة الى ثلاث مجموعات ، مجموعتان تجريبيتان كل مجموعة فصلان ، بحيث تطبق المجموعة الأولى التدريب الدائرى بالأثقال ، والمجموعة الثانية التدريب الدائرى بدون أثقال ، والمجموعة الثالثة من فصلين أيضا لتطبيق النظام التقليدى مجموعة ضابطة ، وقد قسمت العينة بالطريقة العشوائية ، وقد استخدم المنهج التجريبي باجراء القياسات القبلية البعدية فى معالجة مشكلة بحثه ، وتم تطبيق تجربة البحث خلال عام دراسي ، واستخدم الباحث بطارية اختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية لصبحى حسانين والتي تتكون من (الجلوس من الرقود ، الجرى فى المكان ، الانبطاح المائل العميق ثنى الذراعين ، العدو ٥٠ مترا ، الجرى والمشى ٦٠٠ متر) .

وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعتين اللتين استخدمتا نظام التدريب الدائرى بالأثقال وبدون أثقال ، وتميز نظاما التدريب الدائرى بالأثقال وبدون أثقال على الطريقة التقليدية لجزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية .

لذا أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بجزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية حتى يمكن أن يحقق الهدف الذى وضع من أجله ، كذا استخدام بطارية الاختبارات المستخدمة والاستعانة بها فى تقويم اللياقة البدنية للتلاميذ .

٢ / ١ / ٨ أجرت اجلال محمدابراهيم حسن ١٩٨٤ (٢) دراسة عن تأثير درس تربية رياضية مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية ، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تأثير الـدرس الحالى على تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة - السرعة - الجلد العضلى - الرشاقة - المرونة - القدرة - التوافق ) ومقارنتها بتأثير الـدرس المقترح للتأكد من مدى

صلاحية التعبير الحركى ليكون ضمن فقرات درس التربية الرياضية وتعديل التوزيع الزمنى على هذا الأساس ، وقد تم اختيار عينة البحث وعددها ( ١٩٧ ) تلميذه بالطريقة العشوائية من بين تلميذات الصف الأول الثانوى للعام الدراسى ٨٢ - ١٩٨٣ ، حيث قسمت العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددها ( ٩٧ ) تلميذة ، ومجموعة ضابطة وعددها ( ١٠٠ ) تلميذة ، ثم تطبيق البرنامج المقترح لمدة خمسة أشهر بواقع درسين أسبوعيا على المجموعة التجريبية ، وطبق البرنامج العادى على المجموعة الضابطة ، وتم تنفيذ الدراسة فى نفس المدرسة ، وأجرى قياس قبلى وبعدى على المجموعتين وأسفرت نتائج القياس بعد تنفيذ البرنامج عن وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية فى جميع عناصر اللياقة البدنية المختارة ما عدا القوة والسرعة فقد تساوت فيهما نتائج التطبيق فى الطريقتين المقترحة والتقليدية ، وعلى ضوء هذه النتائج أوصت الباحثة بادخال التعبير الحركى وما يصاحبه من ايقاعات مختلفة ضمن فقرات درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية للبنات .

٩ / ١ / ٢ / ٢ أجرى ياسر عبد العظيم سالم ١٩٨٣ ( ٥٤ ) دراسة

مقارنة بين المنهاج المطور والقديم وأثرهما على تنمية الصفات البدنية حيث هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على مدى تأثير كل من المنهجين المطور والقديم على تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وكذلك محاولة التوصل الى أى المنهجين أكثر تأثير من الآخر ، على تنمية نفس العناصر ، وقد تضمنت عينة البحث فصلين من الصف الأول الاعدادى أحدهما تجريبى والآخر ضابط ، وكذا فصلين من الصف الثانى الاعدادى أحدهما تجريبى والآخر ضابط باجمالى ( ١٤٠ ) تلميذ موزعة على أربع مجموعات كل منها ( ٣٥ ) تلميذا ، وتم سحب العينة بالطريقة الطباقية العشوائية ، وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبى فى معالجة مشكلة بحثه ، عن طريق فصلين تجريبين ( طبق عليهما المنهاج القديم ) وفصلين ضابطين ( طبق عليهما المنهاج المطور ) ولقد استخدم الباحث اختبارات : ( الجلوس من الرقود - والانبطاح المائل من الوقوف - والجرى الزججاجى - وثنى الجذع أسفل من الوقوف ) وذلك لقياس اللياقة البدنية عن طريق

القياس القبلى البعدى لكلتا المجموعتين لمعرفة مدى التقدم فى كل من النظامين ومدى تفوق أحدهما على الآخر .

وأوصى الباحث بضرورة ادخال بعض التعديلات فى جزء الاعداد البدنى من المنهاج المطور ، وضرورة توفير كافة الأدوات والأجهزة اللازمة لحسن تنفيذ جزء الاعداد البدنى فى المنهاج المطور ، وأيضا ابراز دور المدرس أثناء تنفيذ جميع أجزاء المنهاج المطور حتى ينتقل أثر التعلم للتلميذ بصورة أكثر دقة .

١٠/١/٢/٢ أجرى عثمان حسين رفعت ١٩٨٢ (٢٤) دراسة عن " أثر استخدام نظام البرمجة فى تنمية اللياقة البدنية ، وقد أختار الباحث عينة بحثه من طلاب الصف الأول الثانوى وقسمها الى مجموعتين أحدهما تجريبية التى سوف يدخل عليها التعليم المبرمج والأخرى ضابطة للبرنامج التقليدى ، حيث هدفت الدراسة الى اعداد وحدات مبرمجة خاصة بتنمية مكونات اللياقة البدنية ( المرونة - الرشاقة - السرعة - القوة - الجلد العضلى - الجلد الدورى التنفسى ) ، وقياس فاعلية هذه الوحدات فى تنمية مكونات اللياقة ومقارنة فعالية التعليم المبرمج بالطريقة التقليدية المتبعة فى مدارسنا ، ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن استخدام نظام البرمجة يرفع مستوى اللياقة البدنية حيث تبين أن استخدام أسلوب البرمجة فعال يشير دوافع التلاميذ .

١١/١/٢/٢ أجرت منيرة مرقص ميخائيل ١٩٧٩ (٥٢) دراسة عن زيادة فاعلية درس التربية الرياضية باستخدام التدريب الدائرى وأثر ذلك على اللياقة البدنية ، حيث هدفت الدراسة الى معرفة أثر استخدام التدريب الدائرى فى زيادة فاعلية درس التربية الرياضية بتحسين مستوى اللياقة البدنية ، وأجريت هذه الدراسة على عينة من اثنى عشر فصلا من تلميذات المرحلة الاعدادية بمدارس ادارة شمال القاهرة التعليمية للعام الدراسى ٧٧ - ١٩٧٨ وبلغت العينة (٣٨٣) تلميذة تم اختيارها بالطريقة الطباقية العشوائية وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبى فى معالجة مشكلة بحثها عن طريق القياسين القبلى والبعدى لمجموعتين احدهما تجريبية ( طبق عليها برنامج التدريب الدائرى ) والأخرى ضابطة ( طبق عليها

الدرس التقليدي ) ، واستخدمت فيها الاختبارات التالية : ( الانبطاح المائل  
ثنى الذارعين - الرقود ثنى الجذع أماما - الجرى بين صولجانات - عدو ٥٠ مترا  
- الانبطاح المائل ثنى الرجلين بالتبادل ) وذلك لقياس اللياقة البدنية .

وقد أسفرت الدراسة عن حدوث تقدم فى اللياقة البدنية للمجموعتين التجريبية  
( التدريب الدائرى ) والضابطة ( الدرس التقليدى ) مع وجود فرق جوهري فى  
النتائج بين ما أسفرت عنه الطريقتان لصالح المجموعة التجريبية التى طبق عليها  
برنامج التدريب الدائرى .

وقد أوصت الباحثة بضرورة وجود برامج تدريب مقننة فى درس التربية الرياضية  
للمرحلة الاعدادية - وضرورة الاهتمام باستخدام التدريب الدائرى فى درس التربية  
الرياضية حيث ثبتت فاعليته فى تحسين مستوى اللياقة البدنية .

٢/٢/١٢ أجرت فاطمة عبد الحميد ١٩٧٧ ( ٢٩ ) دراسة عن تأثير  
الحركات الأساسية للبالية لاكتساب المهارات وتنمية عناصر اللياقة البدنية ، حيث  
هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير حركات البالية الأساسية فى اكتساب المهارات  
واللياقة البدنية ، ولقد اشتقت عينة البحث من تلميذات الصف الأول للمرحلة  
الاعدادية على هيئة مجموعتين متساويتين تجريبية ( ٤٠ ) تلميذه بطريقة الازدواج  
المنعكس ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى معالجة مشكلة بحثها حيث  
طبق على المجموعة الأولى التجريبية ( حركات البالية ) وطبق على الثانية الضابطة  
( درس التربية الرياضية التقليدى ) وأستخدمت الباحثة وحدات اختبار جامعية  
انديانا للياقة البدنية لقياس اللياقة الحركية لكل تلميذه وقد أسفرت الدراسة عن  
أن التدريب بالحركات الأساسية للبالية والتمارين أدي الى رفع مستوى اللياقة  
البدنية للمجموعة التجريبية أكثر منها للمجموعة الضابطة .

وقد أوصت الباحثة بضرورة ادخال برنامج مقنن من الحركات الأساسية للبالية  
ضمن درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية .

٢/٢/١٣ أجرى سيد عبدالجواد ١٩٧٤ (٢١) دراسة عن " أثر استخدام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية حيث هدفت الدراسة الى تأثير استخدام التدريب الدائري كطريقة منهجية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية على تحسين مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ وأشتملت عينة البحث على (٤٣) تلميذا كمجموعة تجريبية ، (٤٢) تلميذا كمجموعة ضابطة حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وأستخدم الباحث نظام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترى منخفض الشدة فى الجزء الخاص بالتمرنات لمدة عشر دقائق فى كل درس كبديل للنظام التقليدى الذى طبق على المجموعة الضابطة وكانت مدة الدراسة عاما دراسيا ، تم تطبيق اختبار ولاية كارولينا الشمالية لقياس اللياقة البدنية والذى كانت وحداته : الجلوس من الرقود - الخطوات الجانبية - الوثب العريض من الثبات - الشد لأعلى على العقلة - الانبطاح المائل من الوقوف .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين متوسطى المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات . لذا أوصى الباحث بضرورة الأهتمام بجزء الاعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية .

#### ٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية :

١/٢/٢/٢ أجرى نوتجن Knuttgen ١٩٦١ (٦٠) مقارنة لنتائج اللياقة البدنية للنشء الدانمركى بمثيله الأمريكى وذلك باستخدام بطارية اختبار الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية الرياضية والترويج للياقة البدنية وأختيرت عينه الدراسة من بين تلاميذ المدارس الخاصة التى تميز تلاميذها بمعامل ذكاء مرتفع بمقدار ٥٠% فى المتوسط عن معامل ذكاء تلاميذ المدارس الأخرى ، وبلغ مجموعها (٣٤٣) تلميذ ما بين ١٢ - ١٥ سنة ، وقد قام الباحث بمقارنة نتائج عينة بحثه بنتائج العينة الأمريكية التى تم التوصل إليها عام ١٩٥٩ وذلك باستخدام القيمة الوسيطة لكل من النتيجتين فظهر تفوق التلاميذ فى الدانمركى على التلاميذ فى أمريكا فى جميع وحدات البطارية فيما عدا وحدة اختبار رمى الكرة الناعمة .

Campall and

٢/٢/٢/٢ أجرى كل من كامبل وبوندورف

Pohndrf ١٩٦١ (٥٦) دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية للنشء فى بريطانيا بمثيله فى الولايات المتحدة وقد استخدمت بطارية اختبار الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية الرياضية والترويج للياقة البدنية فى تلك المقارنة ، وكانت عينة الدراسة تتكون من ١٠٠٠٠ تلميذ وتلميذه تم اختيارهم بالطريقة المنتظمة من بين تلاميذ المدارس الحكومية بأربع مقاطعات فى بريطانيا ، وقد أسفرت نتائج المقارنة فى هذه الدراسة على تفوق كل التلاميذ والتلميذات فى بريطانيا على أمثالهم فى أمريكا فى جميع وحدات البطارية ذلك فيما عدا وحدة اختبار رمى الكرة الناعمة لأطول مسافة ممكنة ، حيث أظهر تفوق النشء الأمريكى فى هذه الوحدة فقط .

Irwin and Reuben

٣/٢/٢/٢ أجرى كل من ايروين وروبين

١٩٦١ (٦٢) دراسة بعنوان " دراسة مقارنة بين لياقة طلبة وطالبات المدارس الثانوية المشتركين فى برامج تربية رياضية مختارة فى ولاية نيويورك New York state وتضمنت عينة البحث ( ٧٧٧٨ ) طالبا وطالبة من الصف النهائى للمرحلة الثانوية بواقع ( ٤١٢٨ ) طالب ، ٣٦٥٠ طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وأستخدم الباحثان المنهج المسجى ، وتم قياس المتغيرات باستخدام اختبار نيويورك للياقة البدنية Physical Fitness New York Test الذى يشتمل على : القسوام Posture والدقة Accuracy والقوة Strength والرشاقة Agility والسرعة Speed والتوازن Balance .

وقد أشارت أهم النتائج الى وجود تحسن فى القوة والسرعة والرشاقة هذا بالنسبة للطلبة المشتركين فى برنامج النشاط الرياضى الخارجى بينما ظهر أكبر تحسن بالنسبة للطالبات المشتركات فى البرنامج الرياضى الخارجى فى عنصر القوة والرشاقة والتوازن كما ظهر بعض التحسن فى عنصر الدقة وقد أظهرت النتائج أيضا أن لياقة المشتركين فى برنامج النشاط الرياضى الخارجى أفضل من لياقة غير المشتركين الذين يمارسون البرامج الرياضية المدرسية المنهجية فقط .

### ٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

فى ضوء العرض السابق للدراسات السابقة أمكن للباحث استخلاص يتضمن محورين أساسيين طبقا لما يلى :

#### نواحي الاتفاق مع الدراسات السابقة :

- \* أجمعت معظم الدراسات السابقة على أن الهدف الرئيسى من اجرائها هو محاولة تحسين اللياقة البدنية عن طريق ادخال متغيرات تجريبية على درس التريسة الرياضية ، وهو نفس الهدف الذى قامت لأجلة الدراسة الحالية .
- \* أجمعت ثلاث عشرة دراسة سابقة على استخدام المنهج التجريبي ضمن اجراءات البحث وهو نفس المنهج المستخدم فى الدراسة الحالية .
- \* كما أستفاد الباحث من القوانين الأحصائية المستخدمة فى الدراسات السابقة أجريت عشر دراسات سابقة على المرحلة الاعدادية وهى نفس المرحلة المستخدمة فى الدراسة الحالية .
- \* تم استخدام الطريقة العشوائية التطبيقية فى اختيار عينة البحث اسوة ببعض الدراسات السابقة .
- \* أتفقت معظم نتائج الدراسات على أن البرامج والمناهج المقترحة قد أدت الى تحقيق تحسن معنوى فى مستوى اللياقة البدنية التى تم قياسها فى كل دراسة وذلك عند مقارنة نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .

#### نواحي الاختلاف مع الدراسات السابقة :

- \* أختيار أختبارات منفردة لقياس اللياقة البدنية فى بعض الدراسات السابقة ولكن الدراسة الحالية أستخدمت بطارية أختبار عالمية لقياس اللياقة البدنية
- \* اختلاف محتوى البرامج والمناهج المقترحة فى الدراسة الحالية والدراسات السابقة رغم أن الهدف الرئيسى لمعظمهم واحد وهو العمل على تحسين اللياقة البدنية للعينة المحددة .
- \* استخدمت بعض الدراسات طرقا أخرى فى أختيار العينة غير الطريقة التطبيقية العشوائية المستخدمة فى الدراسة الحالية .
- \* أفتقرت جميع الدراسات عدا دراسة واحدة الى تحديد النسب المئوية للتقدم نتيجة ادخال متغير تجريبي على عينة البحث .