

## الفصل الأول

### المقدمة

- تقديم
- مشكلة البحث وأهميته
- أهداف البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

١-١ تقديم:

تناولت العديد من الدراسات والمؤتمرات والمراجع العلمية دراسة اللياقة البدنية من جوانب ومظاهر مختلفة للبحث عن دقائقها وأسرارها وأهمية كل جانب منها للفرد، حتى أصبحت في الأونة الأخيرة من الأهمية بمكان مما جعلها غاية المهتمين بشئون الرياضة في مصر، حيث أن ممارسة النشاط البدني سواء كان في المدرسة أو خارجها يمكن ان يسهم في تنمية اللياقة البدنية لدى التلاميذ بحيث يمكنهم فهم جسمهم وحاجاته وحدود قدراته، وينمو لديهم الاهتمام والرغبة في أن تكون اللياقة البدنية جزءاً رئيسياً في حياتهم وكذلك تمكنهم من استثمار اوقات فراغهم بطريقة ايجابية.

ومشروع اللياقة البدنية المنفذ حالياً بقطاع التعليم بجمهورية مصر العربية هو ثمرة عمل وجهد سنوات عديدة من المسؤولين عن الرياضة في مصر، ويعتبر المشروع أحد الأساليب العلمية في مجال تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ بالمسدارس المصرية، حيث شارك في اعداده وتجربته بعض الأساتذة المتخصصين من كليات التربية الرياضية بالتعاون مع المسؤولين بجهاز الرياضة بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة، بادئين من حيث انتهت اليه الدول المتقدمة في هذا المجال، ومؤمنين بأن المدارس حقل مثمر للتوعية باللياقة البدنية وتنميتها لدى التلاميذ.

والتعليم الاعدادي العام والأزهرى بمحافظة القاهرة من بين مراحل التعليم في مصر التي تطبق مشروع اللياقة البدنية بمدارسها .

وقد قام الباحث في هذه الدراسة بمحاولة لتحليل الوضع الراهن في المدارس عينة البحث المنفذة للمشروع من خلال استمارات استبيان صممها الباحث لهذا الغرض لعينة البحث من التلاميذ ( فريق اللياقة، الممارسين )، المشرفين، الموجهين،

ساعدت في التعرف على بعض الايجابيات للمشروع والتي يجب ان نندعمها ونقويها وكذلك بعض السلبيات الستى يجب العمل على تلافياها - لكي يتسم تحقيق اهداف المشروع بشكل جيد .

## ٢-١ مشكلة البحث وأهميته:

برامج التربية الرياضية المدرسية تتطلب تقويما مستمرا بالنسبة لأهدافها ونتائجها حتى نتبين طريقنا من وقت لآخر، وحتى نستطيع أن نكون على ثقة من اننا نسير في الطريق الصحيح في تنفيذ تلك البرامج ( ٣٨ : ١ ) .

ومشروع اللياقة البدنية المنفذ حاليا بالتعليم الاعدادى العام والأزهري للبنين بمحافظة القاهرة أحد البرامج الرياضية الأساسية بكل من التعليمين ، حيث وضعت له الخطط ورصدت له الميزانيات منذ عدة سنوات لتطبيقه وتعميمه على جميع المراحل الدراسية بكل الادارات التعليمية بجمهورية مصر العربية - ولأن لكل مشروع جديد جوانب ايجابية وأخرى سلبية - فقد لاحظ الباحث من خلال عمله مدرسا للتربية الرياضية بالتعليم الأزهري أن هناك جوانب سلبية في تنفيذ المشروع - حيث يتركز الاهتمام على بعض تلاميذ فريق اللياقة البدنية على حساب المجموع العام للتلاميذ بالمدرسة، وكذلك اهتمام التلاميذ بمسابقة اللياقة البدنية التي تنظمها الادارة التعليمية بين المدارس وعدم الممارسة المنتظمة والمستمرة لتدريبات المشروع طوال العام .

لذا قام الباحث في هذه الدراسة بتحليل الوضع القائم من عدة أوجه لتقويم المشروع بناءً على ما حصل عليه من معلومات وبيانات من الوثائق والسجلات الخاصة بمشروع اللياقة البدنية بكل من التعليم العام والأزهري وأيضاً من نتائج المقابلات الشخصية بمدرسي ادارات التربية الرياضية، وكذلك من خلال اجابات عينة البحث من التلاميذ والمشرفين والموجهين على ما تحويته استمارات الاستبيان من عبارات والتي صممها الباحث لهذا الغرض - (مرفقات

وتكمن أهمية هذا البحث في النقاط التالية:

x اهتمام كثير من دول العالم ومن بينها مصر باللياقة البدنية كغرض تتشده الدولة لمواطنيها لما اتضح من أهميتها في زيادة الدخل القومي والاستعداد الدائم للدفاع عن الوطن ( ١ : ٩ ) ، حيث تم انشاء ادارة حديثة خاصة ببرامج اللياقة البدنية ضمن التعديل الحالى للهيكل التنظيمى بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة ( ٤٥ : ٥ ) .

x ارتباط اللياقة البدنية بالعديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحميل والنضج الاجتماعى والنمو البدنى والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية وتأخير التعب وحسن استخدام وقت الفراغ والانتاج والقوام الجيد ( ٢١ : ٦٨ ) .

x ان اللياقة البدنية تص حياة الفرد كعضو فى المجتمع يؤثر فيه ويتأثر به خاصة تلاميذ المرحلة الاعدادية - حيث أنها المرحلة العمرية من سن الثانية عشرة ، وحتى الخامسة عشرة وهى من أهم المراحل السنية لما لها من احتياجات كثيرة وما يكمن فيها من طاقات يجب أن تأخذ العناية الكاملة فى توجيهها حتى لاتنمو بطرق عشوائية .

وكذلك يمر التلميذ خلالها بمتغيرات فسيولوجية ونفسية تؤثر على حياته فى المراحل التالية من ا لعمر ( ٣٣ : ١١ ) .

كما يعتبرها علماء النفس مرحلة الميلاد الحقيقى للتلميذ كشخصية متميزة لأنه ينتقل من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج ( ١٢ : ٢٧٣ ) .

٣-١ اهداف البحث :

يهدف هذا البحث التعرف على :

أ- أهداف مشروع اللياقة البدنية .

- بـ محتوى مشروع اللياقة البدنية .
- جـ اسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية .
- دـ اسلوب المتابعة والتقويم فى مشروع اللياقة البدنية
- هـ المستويات المحققة للياقة البدنية للتلاميذ بالتعليم الاعدادى العام والازهرى .

#### ٤-١ تساؤلات البحث :

- أ- هل حقق مشروع اللياقة البدنية الاهداف التي وضعت من أجله؟
- بـ هل تتناسب اختبارات مشروع اللياقة البدنية والمرحلة السنية للتلاميذ ؟
- جـ هل الامكانات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذ المشروع متوفرة بشكل جيد ؟
- دـ هل يتبع اسلوب المتابعة والتقويم فى المشروع الأسلوب العلمى ؟
- هـ هل حقق المشروع مستويات اللياقة البدنية المطلوبة للتلاميذ ؟

#### ٥-١ المصطلحات المستخدمة فى البحث :

##### التقويم:

هو " عملية اصدار الحكم على الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات باستخدام المعايير او المستويات لتقدير هذه القيمة " (٢٢: ٢٣) .

##### اللياقة البدنية :

" القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية وبقوة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة " (٢٣: ١٦٧) .

### التعليم العام :

هو احد أنواع التعليم بمصر ويشمل المراحل المختلفة (ابتدائي - اعدادى - ثانوى) بنين وبنات والتابع لوزارة التعليم وتسمى وحدته " مدرسة " (٤٨)

### التعليم الأزهرى :

هو تعليم نوعى ويشمل المراحل المختلفة (ابتدائي - اعدادى - ثانوى) بنين وبنات والتابع لادارة المعاهد الأزهرية وتسمى وحدته "معهد" (٤٨).

### المشرف : (تعريف اجرائى)

هو مدرس التربية الرياضية المسئول عن تنفيذ مشروع اللياقة البدنية بالمدرسة أو المعهد ويتقاضى مكافأة نظير ذلك العمل .

### المركز الارشادى (مركز اللياقة البدنية) :

هو المكان الذى تتوفر فيه الأدوات والأجهزة الرياضية بأحد المدارس بكل ادارة تعليمية، ويقوم التلاميذ الممتازون فى اللياقة البدنية بالتدريب فيه (٤٠) .

### فريق اللياقة البدنية : (تعريف اجرائى)

هم التلاميذ الذين حققوا اعلى مستوى فى اداء اختبارات مشروع اللياقة البدنية .

### الممارسون : (تعريف اجرائى)

هم التلاميذ الذين يقومون بممارسة تدريبات مشروع اللياقة البدنية بانتظام ولهم بطاقة تسجيل وليسوا اعضاء فى فريق اللياقة البدنية .

الموجه : ( تعريف اجرائى )

هو الشخص المسئول عن متابعة وتقويم مشروع اللياقة البدنية بالمدارس.

السرعة

" قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد فى أقل زمن "

( ٢٢ : ٣٦١ )

القوة العضلية :

" قدرة العضلة فى التغلب على مقاومات مختلفة داخلية وخارجية "

( ٢٢ : ٢١٤ )

الجلد العضلى :

" قدرة الفرد على استمرار العمل العضلى لفترة طويلة دون سرعة هبوط

معدلاته "

( ٢٢ : ٢٨١ )