

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات المرتبطة بالبحث

اولا - الاطار النظرى :

- × ماهية مشروع اللياقة البدنية
- × ماهية اللياقة البدنية واهميتها فى المدرسة
- × ماهية التقويم فى مشروع اللياقة البدنية
- × الامكانات المادية والبشرية فى مشروع اللياقة البدنية

ثانيا - الدراسات المرتبطة والتعليق عليها

٢- الاطار النظرى والدراسات المرتبطة

١-٢ الاطار النظرى :

١-١-٢- ماهية مشروع اللياقة البدنية :

مشروع اللياقة البدنية المنفذ حاليا على جميع الادارات التعليمية بمحافظة القاهرة وعددهم (١٧) ادارة بالتعليم العام ، وعدد (١) ادارة بالتعليم الأزهرى يهدف الى تكوين المواطن الصالح بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا من خلال البرامج التى وضعت للتلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة، حيث أن النشاط البدنى يوفر الخبرات للتلاميذ التى تساعد على تكيفهم مع أنفسهم ومع بيئتهم ومجتمعهم وتهىء لهم الفرص للتعبير الخلاق عن شخصياتهم، وكل هذا لابد أن يدخل فى الاطار التربوى المدرسى والعائلى .

ويتم اختيار عدد معين من المدارس بكل ادارة تعليمية لتطبيق المشروع على تلاميذها وذلك بناء على توافر مرسى التربية الرياضية بالمدرسة، وفى ضوء الميزانيات والاعتمادات المالىة المرصوده للمشروع .

ويتضمن مشروع اللياقة البدنية ثلاثة اختبارات اختيرت من بطارية اختبار اللياقة البدنية لتكون تدريبات قياسية تعمل على تنمية اللياقة البدنية العامة لجميع التلاميذ (٣٥) .

الاختبار الأول :

(وقوف) الجرى فى المكان - لمدة (١٥ ثانية)

الاختبار الثانى:

(رقود - تشبيك اليدين خلف الرقبة) الجلوس طولا - لمدة (٣٠ ثانية) .

الاختبار الثالث :

(انبطاح مائل عميق) ثنى الخراعين - (مقعد ارتفاعه ٦٠ سم)

(مرفق ٤)

٢-١-٢ نبذة تاريخية عن مشروع اللياقة البدنية:

هناك مراحل عديدة مر بها مشروع اللياقة البدنية حتى وصل الى الشكل المنفذ حاليا بالتعليم الاعدادى العام والازهرى ، حيث قامت الادارة العامة للتربية الرياضية بالتعليم العام فى عام ٧٠/٦٩ بتطبيق بطارية اختبار اللياقة البدنية للشباب والتي وضعتها الرابطة الامريكية للصحة والترويج عام ١٩٥٨ على جميع الادارات التعليمية فى شكل مسابقة للياقة البدنية على المستوى المحلى والمركزى ثم انشأت وزارة الشباب لجنة اللياقة فى عام ١٩٧٢ والتي قررت وضع مجموعة من الاختبارات الجديدة لقياس اللياقة البدنية ، واقترحت اللجنة استخدام بطارية اختبار جامعة انديانا - كما اوصت باعداد بطارية اختبار مصرية، حيث قام " محمد صبحى حانين " فى عام ١٩٨٠ ببناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية للبنين بادارة غرب القاهرة التعليمية بمحافظة القاهرة ، ثم قامت الادارة بتصميم مشروع اللياقة البدنية المنفذ حاليا بالتعليم العام والازهرى، وتم تجريب المشروع بالمرحل التعليمية المختلفة (ابتدائى - اعدادى - ثانوى) فى عامى ٨٤/٨٣ - (٤٧) - ، وفى ضوء ما أسفرت عنه تجربة تنفيذ المشروع فى ادارة غرب القاهرة التعليمية جاء فى الاستراتيجية العامة للنهوض بالشباب والرياضة والتي وضعها المجلس الأعلى للشباب والرياضة فى عام ١٩٨٥ - البدء فى تعميم مشروع اللياقة البدنية فى قطاع التعليم بجمهورية مصر العربية.

وفعلا بدأ العمل بالمشروع فى عام ١٩٨٦ بالتعليم العام (٤٤) ، واسوة بالتعليم العام بدأ تعميم المشروع بالتعليم الازهرى عام ١٩٩٠ وذلك بعد اعتماد الميزانيات الخاصة لذلك من المجلس الاعلى للشباب والرياضة (٤٢) .

٣-١-٢ الخطوات التنفيذية للمشروع:

اولا - الاعمال التي يقوم بها المشرف :

- × عمل الاعلام اللازم داخل المدرسة مع توضيح الاختبارات الثلاثة وكيفية الأداء والتسجيل وذلك عن طريق وسائل الاعلام المختلفة .
- × الكشف الطبى على جميع التلاميذ .
- × اثارة حماس التلاميذ على ممارسة التدريبات الثلاثة للمشروع وتسجيل قدراتهم فى بطاقة خاصة بهم ويتم ذلك ذاتيا داخل المدرسة او خارجها وبشكل منتظم .
- × اختبار التلاميذ مرة واحدة كل (١٥) يوما خلال العام الدراسى بواسطة الاختبارات الثلاثة للمشروع للتأكد من تحقيقهم احدى المستويات (نهى - فضى - برونزى) ، وتسجل النتائج فى كشوف معدة لذلك، ثم يمنح التلميذ شارة المستوى الذى حققه .
- × تكوين فريق اللياقة البدنية من التلاميذ الذين حققوا أعلى مستوى فى مجموع نتائج الاختبارات الثلاثة - على الا تقل درجة كل اختبار عن ٥٠% من الدرجة الكلية للاختبار، ويكون عدد الفريق (٤٠) تلميذا كحد ادنى للمدرسة التى يبلغ تعداد تلاميذها الكلى (١٠٠٠) تلميذ .

ثانيا- تقويم المشروع :

- × يقوم موجهو التربية الرياضية بكل ادارة تعليمية بمتابعة تنفيذ المشروع بالمدرسة من خلال الزيارات الميدانية المتكررة، ويتم تقويم المدارس لتحديد المدرسة الاولى على مستوى الادارة التعليمية .
- × يتم تقويم المدارس الاوائل بالادارات التعليمية بواسطة لجنة من ادارة التربية الرياضية لتحديد المدرسة الاولى على مستوى المرحلة الدراسية ثم على مستوى المحافظة .

ثالثا : الحوافز :

× تمنح حوافز للتلاميذ الممتازين في اللياقة البدنية، وتمنح مكافآت للمشرفين ونظار المدارس المتفوقة، وكذلك مكافآت للموجهين العامين والموجهين الأوائل وذلك حسب الامكانيات المادية المتوفرة للمشروع (٤٧) .

٢-١-٤ ماهية اللياقة البدنية وأهميتها في المدرسة :

اللياقة حاله فردية تتضمن امكانية كل تلميذ في حسن استخدام قدراته من أجل حياة أفضل، والتغيير بالنسبة للتلميذ الواحد مبدأ مسلم به يستمر معه طوال حياته ليقابل احتياجات مراحل سنه المختلفة - فالتلميذ في المرحلة الابتدائية يحتاج الى نوعية ودرجة من اللياقة تختلف عن التلميذ في المرحلة الاعدادية وعنه في المرحلة الثانوية - كما ان احتياجات البيئة ومتطلباتها متغيرة ايضا - فكل تلميذ في بيئته الخاصة يحتاج الى نوعية من اللياقة تختلف عن التلميذ في البيئات الاخرى، وعلى هذا الاساس فان الاعداد للياقة سوف يختلف بالنسبة للتلاميذ وطبيعة النشاط الذي يمارسونه .

واللياقة لها اوجه متعددة يرتبط بعضها ببعض الاخر والتي تعرف باللياقة الشاملة حيث تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية، واللياقة البدنية أحد هذه الأوجه (٥٢) .

وتنقسم اللياقة البدنية الى لياقة عامة ولياقة خاصة ، ولكن الهدف الأساسي لمشروع اللياقة البدنية هو تنمية اللياقة البدنية العامة فقط .

اللياقة البدنية العامة :

" هي العمود الفقري والدعامة الأساسية للممارسة الرياضية في جميع مراحلها ولجميع المراحل السنية " (٢١ : ٢٢) .

ولهذا فقد اهتمت بها جميع دول العالم ومن بينها مصر - حيث وضعتها هدفا قوميا لابنائها في جميع القطاعات بالدولة ومنها قطاع التعليم ، ووضعها المسئولون بادرات التربية الرياضية بكل من التعلم العام والأزهري الهدف الأول لمشروع اللياقة البدنية ، فالتلاميذ في حاجة شديدة لهذا النوع من اللياقة لكي يستطيعوا ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية (النشاط الداخلي والنشاط الخارجي) وايضا لزيادة فاعليتهم في دروس التربية الرياضية ، ولكي يستطيع التلاميذ من حسن استخدام وقت فراغهم في عصرنا الحالي الذي تزايد فيه وقت الفراغ ما كان له اثر كبير على زيادة الجريمة والانحراف .

وقد اختلف كثير من العلماء في تحديد وترتيب مكونات اللياقة البدنية بصفة عامة ، ويميل الباحث الى اختيار المكونات التي حازت على اعلى نسبة من آراء العلماء وذلك في الدراسة التي قام بها " محمد صبحى حسانين " ١٩٧٨ بمسح للعديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء (٤٦) عالما من كبار رجال التربية البدنية في الغرب والشرق ، واجمعوا على ترتيب المكونات التالية حسب آرائهم :

القوة العضلية	x	الجلد الدوري التنفسي	x
الجلد العفلى	x	المرونة	x
السرعة	x	الرشاقة	x

(٢١ : ٤٤)

ويرى الباحث أن التدريبات الثلاثة لمشروع اللياقة البدنية يمكن ان تعمل على تحقيق بعض من المكونات الأساسية للياقة البدنية مع مراعاة مكونات الحمل المناسب للتلاميذ من شدة وحجم وفترات الراحة البينية .

التدريب الأول :

يهدف هذا التدريب الى تنمية مكون السرعة لدى التلاميذ حيث تعتبر السرعة من العوامل المؤثرة بوضوح فى المسابقات والالعاب الرياضية التى تحتاج فى ادائها ذلك مثل العدو لمسافات قصيرة والسباحة لمسافات قصيرة ، والدراجات والتجديف ، والالعاب الجماعية - كما ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، فهى ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية . كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون الفرد قادرا على تغيير اوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه بسرعة عالية وهذا يعطى للسرعة أهمية اخرى (٢٢ : ٣٦٢) .

التدريب الثانى :

الهدف من هذا التدريب هو العمل على تنمية مكون القوة العضلية لدى التلاميذ حيث أن مكون القوة العضلية جاء فى الترتيب الاول لمكونات اللياقة البدنية ، ويرى الباحث أن افتقار التلاميذ لهذا المكون يؤدى الى قلة حيويتهم ونشاطهم ، ويقتل من احساسهم بالامان اثناء ممارستهم الأنشطة الرياضية المختلفة ، كما ان القوة العضلية هامة جدا للتلاميذ لكي يتحملوا الجلوس ساعات طويلة بالفصل الدراسى - لان عضلات البطن من اهم المناطق اللازمة لسلامة الجسم ولياقته ، ولها دور اساسى فى المحافظة على القوام ، وتعمل عضلات البطن مع عضلات الظهر على حماية العمود الفقرى والمحافظة على ان تظل الانحناءات الطبيعية به فى وضعها الصحيح (٢٢ : ٢١١)

التدريب الثالث :

يهدف هذا التدريب الى تنمية مكون الجلد العضلى لعضلات الذراعين والمنكبين ، والجلد العضلى يعنى قدرة الفرد على استمرار العمل العضلى لفترة طويلة دون سرعة هبوط معدلاته - ويعتبر الجلد العضلى احد المكونات الاساسية لأنشطة السباحة والعب القوي والجمباز والتريينات والبلانكا والمصارعة والالعاب الجماعية حيث يتم عمل العضلة بما يعرف بنظام التناوب (٢٢ : ٢٨١) .

وقد لاحظ الباحث أن التدريبات الثلاثة لمشروع اللياقة البدنية قد تعمل على تنمية ثلاثة مكونات للياقة البدنية ، وعلى هذا فيعتبر ان هناك قصورا - من وجهة نظر الباحث - في مشروع اللياقة البدنية من ناحية تنمية باقى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهى الجلد الدورى التنفسى ، والمرونة ، والرشاقة - حيث أنه يجب وضع التدريبات اللازمة لتنميتهم ضمن محتوى المشروع ، حيث يذكر " سليمان حجر " (٥٢) انه يجب الانتباه الى عدم الخلط بين البرامج التى تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية وبين الاختبارات التى تجرى لقياس المستوى البدنى لبعض مكوناتها إذ أنهما امران مختلفان ، وان كان من الضرورى ان تتميز الاختبارات بأن تكون ذات طبيعة تدريبية لمكونات اللياقة البدنية .

٢ - ١ - ٥ ماهية التقويم فى مشروع اللياقة البدنية :

التقويم فى مشروع اللياقة البدنية المنفذ حاليا بالتعليم الاعدادى العام والأزهرى مجرد عملية قياس ومقارنة للمستوى البدنى بين التلاميذ فقط ، ولا يتعدى ذلك الى تقدير مدى تكامل خبرات التلميذ فيما تعلمه او تدرب عليه ، وأيضاً حتى يتبين للمشرف على تنفيذ المشروع بالمدرسة متى توقف النمو ؟ وما هى العوامل التى أدت الى ذلك ؟ ، لكى يمكن علاجها اولا بأول ، وتوجيه التلميذ الى الطريق الذى يساعده على التخلص من صعوباته (٩ : ٢١) .

والتقويم يضع معايير محددة يمكن استخدامها للحكم على درجات الجوانب المقاسة ، فاذا اقتربت الدرجة من المستوى المحدد امكن التنبؤ بالنجاح من عدمه

٢-١-٦ جوانب المتابعة والتقييم لمشروع اللياقة البدنية بالمدارس

أ- الاعلام:

يتم تقويم الاعلام عن مشروع اللياقة البدنية بالمدرسة من حيث تعدد وسائل الاعلام مثل (المصقات ، الاذاعة المدرسية، مجلة الحائط ٠٠٠٠) والتي يجب على المشرف اعدادها، وكذلك من حيث جودة تلك الوسائل الاعلامية بحيث يظهر تأثيرها على التلاميذ والعاملين بالمدرسة وأيضا قدرتها على أن تظل مؤثرة اطول وقت ممكن، كما يتم تقويم محتوى الاعلام بأن يجب أن يشمل اهداف المشروع، وطرق تنفيذه، والتدريبات القياسية وكيفية أدائها، والمستويات التي يجب ان يحققها التلاميذ (ذهبي - فضي - برونزي) والحوافز التي تمنح للتلاميذ الممتازين .

ب- البطاقات والسجلات:

بطاقة التلميذ الخاصة بتسجيل مستواه البدني ذاتيا، وهي التي يقوم المشرف بتقويمها باختبار التلميذ ومراجعة صحة التسجيل بنتيجة الاختبارات، وهناك بطاقات وسجلات المشرف الخاصة بتسجيل مستويات جميع التلاميذ بالمدرسة وكذلك برامج التدريب، ويقوم الموجهون بتقويم تلك البطاقات والسجلات للتأكد من صدق التسجيل وذلك بأن يختار الموجه عينة عشوائية من التلاميذ واختبارهم ثم مقارنة النتائج بما تم تسجيله في البطاقات ، وأيضا ملاحظة عدد مرات التسجيل بواقع مرة كـ (١٥ يوما) ، وملاحظة طريقة تنظيم تلك البطاقات والسجلات .

ج - الممارسون :

تقوم لجنة التقييم بالتعرف على نسبة الممارسين من اجمالي عدد التلاميذ الكلي بالمدرسة .

د - فريق اللياقة البدنية :

التعرف على مستوى الفريق ومظهره ، الشارة التي تمنح لهم حسب مستواهم (ذهبي - فضي - برونزي) ، فترات التدريب الاسبوعية .

هـ - المركز الارشادي (مركز اللياقة البدنية)

كيفية استغلاله والاستفادة منه ، سلامة الأدوات والأجهزة بالمركز وكيفية

تنظيمها واللوحات الارشادية عن أسلوب العمل على تلك الأجهزة (٤٣) .

٢-١-٧ أنواع التقييم :

أولا - التقييم الموضوعي :

حيث ان التقييم يتضمن عملية اصدار احكام على قيمة الاشياء أو الأشخاص

أو الموضوعات فانه يتطلب للوصول الى أحكام موضوعية استخدام المعايير أو

المستويات أو المحكات لتقدير القيمة ، أي انه يعتمد أساسا على المقاييس

الموضوعية في جميع الملاحظات الكمية عن موضوع التقييم (٢٢ : ٢٦) .

ثانيا : التقييم الذاتي :

وهو يعنى ان احكام افراد تكون بقدر ارتباطها بذاته ، ويعتمد في

اصدار هذه الأحكام على معايير ذاتية مثل المنفعة أو الألفة أو اعتبارات المكانة

الاجتماعية أو سهولة الفهم والادراك (٢٢ : ٢٩) .

ورغم ان الاتجاه الحديث للتقييم في التربية البدنية يتجه نحو التقييم

الموضوعي ، الا أن هناك العديد من الظواهر التي لا يحسن تقييمها باستخدام

الأسلوب الموضوعي ، حيث يعتبر التقييم الذاتي فيها أكثر مناسبة للوصول الى

نتائج .

التمييز :

فالتمييز هو الذى وضع المشروع من أجله ، وهو الذى يتأثر تأثرا مباشرا

به فلا بد أن يكون عنصرا أساسيا في عملية التقييم بأن نأخذ رأيه فيما يقوم به من

تدريبات حيث ينص المشروع على ان يقوم التمييز بممارسة التدريب وتسجيل

مستواه في بطاقة خاصة بصورة ذاتية ، ولهذا يجب ان يتعلم التمييز كيف يقوم اداءه ،

وأن يعرف الى اى مدى استفاد من ذلك العمل .

وتعتمد استمارة استبيان التمييز على ثلاثة محاور أساسية هي :

أ - الفوائد التي تحققت للتمييز من مشروع اللياقة البدنية .

ب - الاختبارات الثلاثة بالمشروع ودرجة صعوبتها .

ج - أسلوب تنفيذ المشروع من عدة نواحي :

- * الوسيلة التي عرف بها مشروع اللياقة البدنية .
- * المكان والزمان الذي يتم فيهما التدريب .
- * المشرف الذي يتابع التدريب .
- * الحوافز التي تمنح للتلاميذ .
- * الاسباب التي تمنع عدم انتظام التنظيم في التدريب .

: المشرف :

فالمشرف على تنفيذ المشروع بالمدرسة أحد العناصر الفعالة في المشروع فهو الذي يتابع ممارسة التلاميذ للتدريبات ومدى تأثرهم بها ، وعن طريق الاختبارات يمكن للمشرف ان يتبين مدى نمو اللياقة البدنية عند التلاميذ ، وعن طريق ملاحظته المقننة وتتبع سلوك التلاميذ يدرك المشكلات التي يعاني منها التلاميذ ، ويدرس حاجاتهم وميولهم ومدى استجاباتهم لكل التعليمات لتنفيذ المشروع على أكمل وجه ، بالإضافة الى ان المشرف مؤهل علميا فيستطيع ان يعرف كيف يتلمس مواطن الضعف والقوة بالمشروع .

وتدور استمارة استبيان المشرف على أربعة محاور هي :

- أ - أهداف المشروع ودرجة تحقيق كل منها .
- ب - محتوى المشروع وما يتضمنه من اختبارات ومدى مناسبتها للمرحلة السنية للتلاميذ .

ج - أسلوب تنفيذ المشروع في الجوانب التالية :

- * وسائل الاعلام التي تم اعدادها عن المشروع .
- * المكان والزمان الذي يتم فيهما تدريب واختبار التلاميذ .
- * الأعمال التي يقوم بها المشرف لتنفيذ المشروع بالمدرسة .
- * المعوقات التي تحول دون تحقيق اهداف المشروع .

د - أسلوب المتابعة والتقييم من حيث :

- * الجهة التي تتابع تنفيذ المشروع بالمدرسة .
- * أسلوب المتابعة للتلاميذ (فريق اللياقة ، الممارسين) بالمدرسة .

الموحّد:

لأنه الشخص المسئول عن متابعة وتقييم المشروع بالمدرسة ، وكثافة تقريره بالايجابيات والسلبيات عن اسلوب تنفيذ المشروع ، وهو المؤهل وصاحب الخبرة في الحكم على ما يتم عمله وابداء الرأي في تطوير ذلك العمل ، مما دعى الباحث لأن يكون العوجه احد العناصر الاساسية لاجراء عملية التقييم للمشروع .

وتعتمد استشارة استبيان العوجه على اربعة محاور هي:

- أ- اهداف مشروع اللياقة البدنية وما تم تحقيقه منها من وجهة نظره .
- ب- محتوى المشروع ، ومدى مناسبة الاختبارات للمرحلة السنيه للتلاميذ .
- ج- اسلوب تنفيذ المشروع من حيث :

× اسس اختيار المدارس المنفذة للمشروع

× اسس اختيار المشرفين على تنفيذ المشروع بالمدارس

× الامكانيات المادية والبشرية ومدى كفايتها بالمشروع

× المعوقات التي تحول دون تحقيق اهداف المشروع

د- اسلوب المتابعة والتقييم في المشروع من ناحيتين :

× جوانب المتابعة للمدارس المنفذة للمشروع

× جوانب المتابعة للمركز الارشادي (مركز اللياقة البدنية)

٢-١-٨ الامكانيات المادية والبشرية في مشروع اللياقة البدنية:

الامكانيات بكافة انواعها تعتبر من اهم الوسائل التي تؤدي الى نجاح تنفيذ

شروع اللياقة البدنية بالمدارس، ولذلك تحاول الادارة العامة للتربية الرياضية -

تعليم العام والأزهري توفير هذه الامكانيات في حدود الميزانيات المتوفرة لديها

في ضوء الاعتمادات العالية من المجلس الاعلى للشباب والرياضة .

اولاً- الامكانات المادية:

× تعتمد ميزانية ادارات التربية الرياضية بكل من التعليم العام والازهرى للصرف على مشروع اللياقة البدنية فى المقام الاول على ما يخص لها من المجلسس الاعلى للشباب والرياضة والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

جملة المبالغ المنصرفة بالجنيه للعام الدراسى ٩١ / ٩٢ لمشروع اللياقة البدنية من المجلس الاعلى للشباب والرياضة لكل من التعليم العام والازهرى

مسل	البند	التعليم العام	التعليم الازهرى
١	باب اول	٧٥٠ ٠٠٠	٢٠ ٢٠٠
٢	باب ثانى	٥٠٠ ٠٠٠	٧٠ ٠٠٠
الجملة		١ ٢٥٠ ٠٠٠	٩٠ ٢٠٠

× كما تعتمد ميزانية ادارة التربية الرياضية بالتعليم العام للصرف على مشروع اللياقة البدنية على حصيله الرسوم الاضافية للنشاط الرياضى والكشفى والتي يدفعها التلاميذ بالمدارس، وما يخصها من هذه الحصيله ٥% فقط تقوم الادارة بالصرف منها ايضا على كثير من الأنشطة الرياضية الأخرى.

× اما التعليم الازهرى فتعتمد الميزانية للصرف على مشروع اللياقسة البدنيه من ميزانية اتحاد الطلاب.

ويلاحظ الباحث ان تلك الميزانيات ليست كافية لتغطية اوجه الصرف المطلوبة للمشروع بالشكل المرضي، هذا اذا علمنا بنود الصرف للمشروع والتي تتضح فى الجدول (٢) .

جدول (٢)

بنود الصرف فى مشروع اللياقة البدنية للعام الدراسى ١٩٩٢ / ٩١
بالتعليم العام والأزهرى

مسلل	البنود
١	مكافآت المشرفين بالمدارس المنفذة لمشروع اللياقة البدنية
٢	مكافآت هيئة الاشراف بالادارة التعليمية
٣	حوافز مديري المدارس المتميزة فى مشروع اللياقة البدنية
٤	مكافأة الموجه العام
٥	مكافأة اعضاء لجان تقويم المدارس المنفذه للمشروع
٦	مكافأة العاملين بالمركز الارشادى (مركز اللياقة البدنية)
٧	حوافز التلاميذ الممتازين (فريق اللياقة البدنية)
٨	الأدوات والاجهزة الرياضية .

× يخصى لكل مشرف مكافأة شهرية بواقع (٢٠) عشرون جنيها كحد اقصى طبقا للقرار الوزارى رقم (٣٣٠) والقرارات المعدلة له ، وذلك نظير الاشراف داخل المدرسة ولمدة خمسة اشهر .

× تصرف لكل تلميذ وجبة غذائية بواقع (٦٠) ستون قرشا فى أيام التدريب الاسبوعية بالمركز الارشادى (مركز اللياقة البدنية) ولمدة شهرين فقط، وذلك بحد أقصى (١٥٠) تلميذا) على مستوى الادارة التعليمية .

- × يمنح التلاميذ ملابس رياضية بواقع (١٠ جنيه) عشرة جنيهات للتلميذ الواحد وبحد أقصى (١٥٠ تلميذا) على مستوى الادارة التعليمية.
- × تمنح شهادات استثمار فئة (٥) خمسة جنيهات للتلميذ المتفوق في مستوى اللياقة البدنية لعدد (٣٠ تلميذا) في كل مرحلة دراسية، وبحد أقصى (١٥٠ تلميذا) في كل ادارة تعليمية.

ثانيا : الامكانات البشرية :

- × هيئة الاشراف على المشروع من الادارة التعليمية (موجه عام، موجه اول ، موجه) .
- × مشرف على تنفيذ المشروع بالمدرسة التي تعدادها حتى (١٠٠٠ تلميذ) ومشرفين للمدرسة التي تعدادها حتى (٢٠٠٠ تلميذ) ، وثلاث مشرفين للمدرسة التي تعدادها اكثر من (٢٠٠٠ تلميذ) .
- × هيئة للاشراف بالمركز الارشادي (مركز اللياقة) وتتكون من :
 - مدير او ناظر المدرسة - التي بها مركز اللياقة - رئيسا لهيئة الاشراف
 - مشرف متخصص (غالبا يكون مدرس التربية الرياضية بالمدرسة)
 - عامل واحد

٢-٢ الدراسات المرتبطة بالبحث :

اولا - دراسة " منى احمد عبد الحكيم " ١٩٨٨ - بعنوان :

" تأثير مشروع اللياقة البدنية على مفهوم الذات الجسمية لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية :

أهداف البحث - التعرف على :

- تأثير مشروع اللياقة البدنية على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصفوف الدراسية الثلاثة بالمرحلة الثانوية .
- الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى اختبار مفهوم الذات الجسمية لدى التلاميذ المنفذين لمشروع اللياقة البدنية .
- العلاقة بين درجات اللياقة البدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى التلاميذ .

منهج البحث : المنهج التجريبي

أدوات البحث :

- الاختبارات الثلاثة لمشروع اللياقة البدنية
- اختبار مفهوم الذات الجسمية لمحمد حسن علاوى

عينة البحث :

(٣٠٠) تلميذ من التلاميذ المقيدين بمدرسة الخديوى اسماعيل الثانويــــــــــــة التابعة لمنطقة القاهرة التعليمية بالتعليم العام لعام ٨٧/٨٨ بواقع (١٠٠) تلميذ فى كل صف دراسى وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

اهم نتائج البحث :

- يوتثر مشروع اللياقة البدنية على ارتفاع مستوى التلاميذ فى اللياقة البدنية .
- يوتثر مشروع اللياقة البدنية على مفهوم الذات الجسمية لدى التلاميذ بالصفوف الثلاثة .

- توجد علاقة طردية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى التلاميذ بالصفوف الدراسية الثلاثة.

ثانياً: دراسة قام بها " محمد مجدى البدرى " ١٩٩٠ - بعنوان:

" دراسة تقويمية لمشروع اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية :

اهداف البحث :

× معرفة الفروق التى قد توجد فى اللياقة البدنية كما يقيسها الاختبار الدولسى للياقة البدنية بين تلاميذ فرق اللياقة البدنية والتلاميذ العاديين فى المدارس الإعدادية التى لم تطبق المشروع بمحافظة الزقازيق .

× معرفة الفروق التى قد توجد فى اللياقة البدنية كما يقيسها الاختبار الدولسى للياقة البدنية بين التلاميذ غير المتفوقين فى اللياقة البدنية فى المدارس التى تطبق المشروع والتلاميذ العاديين فى المدارس التى لم تطبق المشروع .

× التعرف على مدى تأثير المشروع على اللياقة البدنية ككل كما يقيسها الاختبار الدولى للياقة البدنية الذى وضعه الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية الرياضية والترويج .

أدوات البحث :

استخدم الباحث بطارية اختبار الشباب الأمريكى (من سن ١٠ - ١٧ سنة) لقياس اللياقة البدنية فى البحث .

عينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من (٣١٧) تلميذاً من تلاميذ المدارس الإعدادية بنين بإدارة الزقازيق التعليمية - كما يلى:

١٠٦ تلميذا مجموعة تجريبية اولى (تلاميذ فريق اللياقة البدنية المنفذة للمشروع) .

١٠٦ تلميذا مجموعة تجريبية ثانية (تلاميذ من خارج فريق اللياقة البدنية لنفس المدرستين للمجموعة الاولى) .

١٠٥ تلميذا مجموعة ضابطه (تلاميذ من مدرستين لاتطبقان المشروع)

نتائج البحث :

× لمشروع اللياقة البدنية تأثير ايجابي على التلاميذ المتفوقين في اللياقة البدنية في المدارس المطبقة للمشروع في بعض مكونات اللياقة البدنية مثل : (القوة العضلية لمنطقة البطن - التحمل الدورى التنفسى) .

× لمشروع اللياقة البدنية تأثير ايجابي على التلاميذ غير المتفوقين في اللياقة البدنية في المدارس المطبقة للمشروع في مكونات اللياقة البدنية (القوة العضلية لمنطقة البطن - التحمل الدورى التنفسى) .

× ليس لمشروع اللياقة البدنية اى تأثير على التلاميذ المتفوقين في اللياقة البدنية والتلاميذ غير المتفوقين في اللياقة البدنية في المدارس المطبقة للمشروع في مكونات اللياقة البدنية (القدرة العضلية للرجلين ، سرعة تغيير الاتجاه ، السرعة القصوى) .

× لمشروع اللياقة البدنية تأثير ايجابي على الاداء الكلى للتلاميذ المتفوقين في اللياقة البدنية في المدارس المطبقة للمشروع دون باقى تلاميذ هذه المدارس وتلاميذ المدارس التى لاتطبق المشروع .

ثالثا - دراسة قام بها " سعيد محمد رضوان على " ١٩٩١

بعنوان :

" تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للاعداد البدني على تحسين

اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية"

اهداف البحث :

× دراسة مدى تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثاني بالمرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية .

× مقارنة العائد بدنيا من تطبيق مشروع اللياقة البدنية في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الثاني بالمرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية بمثيله الذي يستخدم تمارين الاعداد البدني الحالية .

منهج البحث المنهج التجريبي:

ادوات البحث :

استخدام الباحث اختبار الشباب الامريكى للصحة والتربية البدنية والترويح لقياس اللياقة البدنية .

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع تلاميذ مدرسة القنايات الاعدادية - الصف الثاني للعام الدراسي ٩٠/٨٩ - وقد تم اختيار فصلين عشوائيا من نفس الصف احدهما يمثل المجموعة التجريبية والآخر يمثل المجموعة الضابطة بواقع (٤٠) تلميذا لكل مجموعة .

نتائج البحث :

× ان استخدام مشروع اللياقة البدنية في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية يؤثر ايجابيا على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ .

× استخدام مشروع اللياقة البدنية في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية يؤثر ايجابيا بدرجة تفوق مثيله الذي يستخدم ترمينات الاعداد البدني في تحسين اللياقة البدنية.

٣-٢ التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

قد استفاد الباحث من الدراسات الثلاثة السابقة في الحصول على بعض المعلومات والبيانات عن مشروع اللياقة البدنية المنفذ حاليا بقطاع التعليم حيث انها - على حد علم الباحث - الدراسات العلمية التي قامت بتقويم المشروع، وكذلك استفاد الباحث من النتائج التي توصلت اليها تلك الدراسات وما جاءت بها توصياتها في مناقشة نتائج هذه الدراسة، وعلى ذلك فهناك بعض اوجه التشابه والاختلاف بين تلك الدراسات والدراسة هذه.

اوجه التشابه:

× قد قامت الدراسات الثلاثة السابقة بعملية تقويم لمشروع اللياقة البدنية بالتعليم العام " بنين " - وهذا ما تم في هذه الدراسة .

× قد تركزت اهداف تلك الدراسات السابقة في تقويم الجانب البدني في مشروع اللياقة البدنية - وهذا احد اهداف هذه الدراسة ايضا .

× وقد اكدت الدراسات الثلاثة السابقة على اهمية مشروع اللياقة البدنية ككل ، كما اوضحت بعض القصور فيه - وهذا ما اوضحته نتائج هذه الدراسة من ان هناك نواحي ايجابية واخرى سلبية في تنفيذ مشروع اللياقة البدنية .

اوجه الاختلاف :

× استخدمت الدراسات الثلاثة السابقة المنهج التجريبي كمنهج لدراساتها - بينما استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) .

× لم يقتصر الباحث في دراسته هذه على تقويم الجانب البدنى فقط لمشروع اللياقة البدنية مثل الدراسات الثلاثة السابقة، بل قام بتقويم جوانب أخرى بالمشروع.

× لم تقتصر هذه الدراسة على تقويم مشروع اللياقة البدنية بالتعليم العام فقط مثل الدراسات السابقة، بل تم تقويم المشروع بالتعليم الأزهرى بجانب التعليم العام.