

الفصل الأول

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث

مُتَلَمِّتٌ

تهتم دول العالم المتحضر بتطوير جميع مجالات الحياة ويأتى فى مقدمتها التطوير من أجل العناية بتنشئة أطفالها والاهتمام بهم، حيث أن العناية بالطفولة من أهم أهدافها ، فالطفل هو مستقبل الأمة بأسرها وإعداده ليصبح فرداً قادراً على الإنتاج والتنمية والدفاع عن الوطن.

حيث تتفق التربية الحديثة مع الفلسفات الاجتماعية والسياسية التى تسود مجتمعنا المعاصر على حقيقة هامة هى أن الاهتمام بالأطفال حتى المرحلة الابتدائية بصفة خاصة يعد من أهم المعايير التى يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره.

وترى كل من عواطف إبراهيم محمد، وإبراهيم عصمت مطاوع (١٩٨٠) أن الطفل يمثل النواة الأولى فى تكوين المجتمع، لذا فإنه يعتبر مستقبل كل أمة وأملها المنشود (٣١ : ٧١).

ويعتبر ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والحركية والصحة العامة أحد المؤشرات، الهامة التى تحدد مستوى التقدم الحضارى للمجتمعات الحديثة، حيث يعتبر ذلك غاية تسعى إليها المجتمعات المتقدمة، فهو المقياس المناسب الذى يمكن عن طريقه أن نتعرف على مدى صحة وسلامة الفرد واستمتاعه بأوقات فراغه، وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه.

وتشير نجلاء إبراهيم جبر (١٩٩٧) إلى أنه بالرغم من الجهود التى تبذل فى مجال رعاية الطفولة فى جمهورية مصر العربية نجد أحياناً هذه الرعاية والاهتمام ينصب على جانب واحد أو أكثر من جانب من جوانب التربية العامة للنشء (٥٨ : ٢).

وترى سلوى محمد محمود (١٩٩٦) أنه لنجاح أى تقدم علمى واستمراره كان لازماً على الدولة أن تهتم بمراحل التعليم المختلفة وبصفة خاصة بمراحل التعليم الأساسى حيث أنها تشكل حجر الزاوية فى البناء التعليمى (٢٠ : ٢).

ويذكر أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٢) أن المدرسة الابتدائية قد نالت من فكر المربين ما لم تتله غيرها لأنها اللبنة الأولى فى بناء المجتمع وأصبحت مهمتها شاملة ترمى إلى تربية وتنمية العقل وتهذيب الخلق وتكوين المهارات وغرس مبادئ السلوك حتى تخلق المواطن الصالح الذى يشعر بوجوده متفاعلاً مع الجماعة متعاوناً معها (٥ : ٣).

أن طفل هذه المرحلة هو مناط العملية التربوية والطفولة بطبيعتها مرحلة الليونة والتشكيل والاستجابة للمؤثرات التي تكسب الخبرات ممن يكون له أثر كبير في توجيه النمو وتشكيل الحياة (٥١ : ٥).

ولذلك كان يجب على برامج التربية الرياضية المدرسية أن تضع في دائرة اهتماماتها مراعاة الطفل وتنميته في كافة مراحل نموه.

كما أوضحت العديد من الدراسات التي أجريت في مجال الرياضة المدرسية مثل دراسة بورتن *Borrton* (٦٣ : ١٦٣)، وثناء فؤاد (١٥ : ١٥٦)، وصفية منصور ، وآخرون (٢٢ : ٣٩٧) على أهمية الجانب الحركي، باعتبار أن التنمية الحركية تستهدف تنمية اللياقة البدنية والحركية والصحية والعقلية فهي من الأهداف الرئيسية للتربية الرياضية المدرسية خاصة في المرحلة الابتدائية، فالأطفال في هذه المرحلة يتميزون باتساع مجال ميولهم وقدراتهم الحركية ويشعرون بالسعادة عند اكتسابهم لمهارات جديدة، وأن هذه المرحلة تعتبر من أفضل المراحل السنوية لتعلم وإتقان مختلف المهارات الحركية والتركيز على تنمية القدرات الحركية الأساسية التي تعتبر أساساً لأداء أى مهارة رياضية (٤٤ : ٣٨) (٣٩ : ٧٨).

وتعتبر التربية الحركية أفضل الأساليب التعليمية التي تستهدف تعليم الأفراد وتدريبهم في المراحل التعليمية المختلفة وخصوصاً مرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، فهي تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة وتتيح له الفرصة للتقدم بها بعيداً عن شكل المنافسات (٥٦ : ٢).

وترى فريدة إبراهيم عثمان (١٩٨٤) أن الحركة هي محور التربية الحركية هدفاً كانت أو وسيلة أو مضموناً وأن التعلم أيضاً عن طريق الحركة تتسع فيه دائرة التعليم فتشمل جميع جوانب نمو الفرد وتكون الحركة أداة هذه الدوائر في تحقيق الأهداف المرجوة وهي اللياقة البدنية والحركية واللياقة الوجدانية واللياقة الخلقية والعقلية (٣٣ : ١٩ ، ٢٠).

ويشير أمين أنور الخولى، وأسامة كامل راتب (١٩٩٤) أن التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقاً لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل، حيث تعتبر التربية الحركية هدفاً وبرنامجاً تمهيداً ملائماً للتربية الرياضية، باعتبار أن الأولى تبدأ مبكرة من الميلاد حتى البلوغ تقريباً (١١ : ٥٣).

وتضيف فائق عبد الحميد عفيفى (١٩٩٤) أنه لابد من تطوير مناهج انثربية الرياضية المدرسية وتحديث أساليبها وطرق تنفيذها لمواكبة متطلبات إعداد التلميذ إعداداً شاملاً مترناً يتمشى مع متطلبات العصر (٣٢ : ١٥٨).

هناك العديد من المفاهيم والآراء حول التربية سواء اتفقت أو اختلفت فإن الأهم من ذلك هو أن الأنماط الحركية التى تشملها دروس التربية الحركية توجه أساساً نحو تنمية اللياقة الحركية والبدنية ومن ثم تحسين الأداء لمهارات الأنشطة الرياضية، ولذلك تعتبر التربية الحركية بمثابة المدخل الطبيعى المؤدى للممارسة الفعلية لأنشطة التربية البدنية والرياضة المتعددة عن طريق استخدام الطفل للحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية التى تتطلب بالضرورة مشاركته الإيجابية الكاملة.

مشكلة البحث:

بعد أن مهدت التربية الحركية بقيمتها وأهدافها فى إثراء حركة الطفل ونمو شخصيته عبر أهداف مثل الكفاية الإدراكية الحركية، والطلاقة الحركية خلال مرحلة رياض الأطفال، لذا يجب العمل على تعديل التربية الحركية ونقلها بتدرج للتربية الرياضية.

ويرى محمد السيد خليل (٢٠٠٠) أن أهمية التربية الحركية تنحصر فى أنها وسيلة من الوسائل الفعالة لتدريس التربية الرياضية لأطفال المرحلة الابتدائية لما تحققه من رفع لمستوى اللياقة البدنية والحركية ورفع درجة مستوى التكيف النفسى للأطفال للنشاط الحركى (٤٢ : ٨).

لاشك أن الطفل يولد لديه حاجات وميولاً مختلفة إحداها الميل للحركة ونتيجة لذلك كان لابد من التفكير فى كيفية الاهتمام بطفل هذه المرحلة السنية لما تمثله من أهمية واضحة حيث أنه يشكل أساساً هاماً وحجر الزاوية لنجاح العملية التربوية والتى تلعب فيها الحركة الدور الهام والأساسى لأنها أسلوب حياة بالنسبة له فى مرحلة الطفولة المتعطشة للحركة لإذابة الطاقة الحركية الكامنة لدى الطفل وذلك عن طريق برامج التربية الحركية التى تشكل المهارات الخاصة بالأنشطة الحركية التى تنمى أعضاء الجسم وتدرب الحواس وتشبع الرغبات والميول.

ويذكر محمد حامد الأفندى (١٩٧٩) أن أغلب الخبرات الحركية لأطفال هذه المرحلة استكشافية بطبيعتها (٥١ : ١٤).

وتشير صافية محى الدين (١٩٩٣) نقلاً عن كل من ديفيد جلاهيو *D. Gallahu*، ودوتري *Doughtry*، وشيندر *Schineder*، وبوتشر *Boucher*، وبولاي *Boly*، وسميث وشيفرز *Smith & Chifers* أن التربية الحركية هي الاتجاه الحديث لبرنامج التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى المبني بشكل أساسى على الامكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل والتي تهدف إلى تحقيق اللياقة الحركية والبدنية له وتنمية إدراكه الحس حركى وقدراته على التفكير فى حل المشكلات وزيادة دوافعه نحو الابتكار وتحقيق التكيف النفسى له (٢١ : ٢).

وفى الآونة الأخيرة تشير المراجع والدراسات إلى أهمية اللياقة البدنية وعلاقتها باللياقة الحركية، حيث يذكر كل من أمين أنور الخولى وأسامة كامل راتب (١٩٩٤) عن هار وكلاك *Haar & Clarke* أن الاصطلاحين (لياقة بدنية) (لياقة حركية) إنما هما مصطلحان وثيقا الصلة ببعضهما البعض. كما أنهما وثيقا الصلة بالتربية الرياضية والتربية الحركية على اعتبار أنهما من الأهداف الرئيسية فى برنامج التربية البدنية والرياضة (١١ : ٣١٨).

إن مرحلة التعليم الأساسى تعتبر القاعدة الأساسية للمراحل التعليمية، ولقد اهتمت جميع الدول المتقدمة بالمرحلة الابتدائية حيث يقوم بالتدريس فيها مدرسون متخصصون على أعلى مستوى علمى، فالطفل فى هذه المرحلة يكون لديه فاعلية كبيرة للتعلم وحيث أن الأطفال فى هذه المرحلة السنية يمكن تعليمهم وتدريبهم على العديد من الأنشطة الرياضية والتي قد يحققون فيها أعلى مستوى رياضى، فهذه المرحلة تعتبر مرحلة إنطلاق وبداية لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة الذى يمكن أن تبنى عليه المستويات الرياضية العالية (٣٠ : ٥).

وتعتبر اللياقة الحركية تعبير وصفى مرن لما يمكن أن يحدث من خلال المحاولة والفهم والممارسة. فبقدر ما يمارس من أنشطة فى التربية الحركية وبقدر ما يكتشف من حقائق علمية تستخدم فى توجيه هذه الأنشطة تكون اللياقة الحركية ارتفاعاً وهبوطاً، واللياقة الحركية هدفاً رئيسياً للتربية الحركية والتي تتكون من مكونات السرعة والتوافق والرشاقة والقدرة والاتزان وتعتبر شرطاً أساسياً لصحة البدن ولياقة الجسم، فبقدر ما يملك الطفل من اللياقة الحركية والتي تعتمد على المكونات السابقة يكون مستوى لياقته البدنية والصحية واستمتاعه بأوقات فراغه مرتفعاً، وبذلك يمكن أن يحقق من خلال الأداء ذاته وكيانه وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه.

وبالإطلاع على نتائج العديد من البحوث والدراسات الميدانية فى مجال التربية البدنية والرياضة بشكل عام وفيما يهتم بالأطفال بشكل خاص لوحظ انخفاض معدلات النمو البدنى والحركى وضعف شديد فى القدرات الحركية خاصة لأطفال المرحلة الابتدائية، ومشكلة البحث الحالى تنحصر فى ضوء ما انتهت إليه نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة فى مجال برامج التربية البدنية الحركية لطفل ما قبل المدرسة، حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات أهمية وفاعلية تلك البرامج فى تنشيط مختلف قدرات الطفل البدنية والحركية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ومما لاشك فيه أن التربية الحركية تمثل اتجاهاً جديداً فى التربية الحديثة، فهى نظاماً تربوياً هادفاً يعتمد على الامكانيات الحركية الطبيعية المتاحة لدى الأطفال فى هذه المرحلة السنية المبكرة.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرتبطة والسابقة والتي تناولت بالبحث والتقيب التربية الحركية وبرامجها وجد الباحث أن معظمها طبق على مرحلة رياض الأطفال، ولم تحظى مرحلة التعليم الأساسى (المرحلة الابتدائية) إلا بقدر ضئيل من هذه الدراسات، على الرغم من أن المرحلة الابتدائية تعد من أهم مراحل التعليم العام والقاعدة الأساسية للسلم التعليمى كله، لذا كان يجب الاهتمام بوضع البرامج التى يمكن من خلالها الاهتمام بالتلاميذ فى هذه المرحلة ورفع كفاءتهم البدنية والحركية فى هذه المرحلة، مما حدا بالباحث إلى محاولة الاهتمام بوضع برنامج تعليمى مقترح للتربية الحركية ودراسة تأثيره على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأمر الذى قد يسهم فى تحقيق أهداف التربية الحركية وبالتالي تحقيق أهداف هذه المرحلة من التنمية الشاملة للتلاميذ من النواحي البدنية والحركية والمهارية بما ينعكس أثره على النواحي الصحية للتلاميذ الذين هم عدة المستقبل لهذا الوطن.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تتخصر أهمية هذه الدراسة فى النقاط التالية:

- الاهتمام ببرامج الأنشطة الحركية الخاصة بتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- توعية وتشجيع المربين والقائمين على تدريس مادة التربية الرياضية بمدارس المرحلة الابتدائية بضرورة الاهتمام بالتربية الحركية وبرامجها.
- يمكن عن طريق تنفيذ برامج التربية الحركية الكشف عن الموهوبين والتنبؤ بمستقبلهم الرياضى.

- التركيز على الدور الرئيسى للتربية الحركية فى إكساب التلاميذ اللياقة البدنية والحركية.
- الاهتمام بتنمية اللياقة الحركية كشرط أساسى لصحة التلاميذ وذلك لحمايتهم من الانحرافات والتشوهات القوامية وإكسابهم الصحة والقوام الجيد.
- إن الجانب الحركى الذى تتبناه التربية الحركية يحتل مكانة هامة وأساسية فى إطار مفهوم التربية الشاملة التى تستهدف النمو المتكامل للشخصية من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

أهداف البحث :

- تصميم برنامج تعليمى مقترح للتربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بهدف التعرف على:
- تأثير البرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- معدل تقدم مستوى المجموعة التجريبية فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض مكونات اللياقة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- يزداد معدل تقدم تلاميذ المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

التعريف بمصطلحات البحث :

- البرنامج *Program*

يعرف محمد الحماحمي، وأمين الخولي البرنامج بأنه " كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج، ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والامكانيات والوقت " (٣٩ : ٢٨).

- اللياقة البدنية:

هي خلو جسم الفرد من الأمراض وقدرة أعضاء جسمه على القيام بوظائفها على أفضل ما يكون، وقدرته على السيطرة على بدنه ككل، وعلى مدى استطاعته القيام بالأعباء الشاقة لحياته اليومية دون إجهاد زائد (٤٢ : ٩٧).

- اللياقة الحركية *Motor Fitness*

تعرفها رضا عصفور نقلاً عن ماتيوس Mathews بأنها: أحد مظاهر القدرة الحركية والتي تتكون من الرشاقة، السرعة، التوازن، الذقيرة، التوافق (١٧ : ٦٤).

- التربية الحركية *Movement Education*

عبارة عن نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الامكانيات النفسحركية الطبيعية المتاحة لدى الأطفال (١١ : ٤٠).

- برنامج الطلاقة الحركية:

يعبر عن برنامج المهارات بدون أدوات على شكل ألعاب توافقية لها طابع التحدي الفردي بهدف تحسين إدارة الفرد لحركاته (١١ : ٢٤٨).