

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري :

درس التربية الرياضية .

ماهية التنظيم وأهميته في الدرس

تعريف التنظيم

تنظيم درس التربية الرياضية.

التتابع

التراكم والاستمرار

التكامل

بؤرة الاهتمام

خصائص النمو لتلاميذ المرحلة الثانوية

أولاً: النمو الجسمي

ثانياً: النمو الحركي

التعلم الحركي

المهارات الحركية

المنهاج

الوحدة الدراسية

مكونات درس التربية الرياضية في المنهاج المطور

التنظيم المقترح لدرس التربية الرياضية.

أولاً : أهداف التنظيم

ثانياً: أسس التنظيم

ثالثاً: محتوى التنظيم

رابعاً: تنفيذ المحتوى

خامساً: طريقة التدريس.

سادساً: التقويم .

خطوات التنظيم المقترح

ثانياً: الدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري :

درس التربية الرياضية :

درس التربية الرياضية في المرحلة الثانوية هو الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية، والحجر الأساسى لمزاولة النشاط الرياضى بهدف المساهمة فى تربية التلاميذ تربية شاملة متزنة بدنياً وذهنياً ونفسياً وإجتماعياً ، حيث يتوقف عليه نجاح الخطة العامة للتربية الرياضية بناء على حسن إعداده وتنظيمه وتنفيذه بما يحقق الأهداف المحددة والموضوعة للتربية الرياضية.

ولقد أشار كل من إبراهيم سلامة وعصام عبد الخالق إلى ضرورة الاهتمام بدرس التربية الرياضية باعتباره الوسيلة الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف صورها للغالبية العظمى من تلاميذ المدارس الذين يمثلون القاعدة العريضة للممارسة الرياضية سواء بهدف الترويح لشغل أوقات الفراغ أو بهدف الوصول للمستويات العليا فى قطاع البطولة والمنافسة. (١: ٣٤) (٤٧: ١٦٣).

ويرى الباحث أن لدرس التربية الرياضية أهمية كبرى باعتباره الركيزة الأساسية للممارسة الرياضية بالمدرسة إذ يتعلم التلاميذ من خلاله العديد من المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة فتتاح لهم فرص عديدة للاختيار الحر بما يتناسب وقدراتهم وحاجاتهم وميولهم . ومن خلاله يمكن أن نحقق غايتنا فيما يتصل بأهداف التربية الرياضية وتنفيذ المنهاج الموضوع لذلك.

ويشير حسن شلتوت ، وحسن معوض عن درس التربية الرياضية بأنه «الوحدة الصغيرة فى البرنامج الدراسى للتربية الرياضية والذى يقدم للتلاميذ من خلاله أوجه عديدة من الأنشطة ليكتسبوا المهارات الحركية التى تتضمنها تلك الأنشطة» (٢٣: ١٢٩).

ما هية التنظيم وأهميته فى الدرس :

يعتبر التنظيم وسيلة هامة لتنفيذ أى عمل والسير به فى الطريق الصحيح المرسوم له حيث يلعب دوراً هاماً وفعالاً فى التأثير على النتائج المراد تحقيقها من هذا العمل. وإذا نظرنا إلى التنظيم فى الدرس نجد أنه له تأثير إيجابى على التلاميذ من حيث تحديد العلاقة بينهم وبين المعلم ، ويحدد العلاقة بين التلاميذ وزملائهم وبينهم وبين الأدوات والطريقة المستخدمة فى تنفيذ الدرس.

ومما لاشك فيه أن معرفة المعلم بطبيعة الدرس ومعرفته بطبيعة التلاميذ من حيث قدراتهم وحاجاتهم وميولهم واتجاهاتهم . سوف يوضح الهدف الذى يرمى

إليه وسوف يحدد الطرق المستخدمة والمتبعة لتحقيق هذا الهدف، ولن يتحقق ذلك ما لم يكن هناك تنظيم متبع يساعد المعلم على تحقيق الأهداف الموضوعية.

والتنظيم يعنى الاستغلال الأمثل للوقت المحدد لهذا الدرس، وإهمال التنظيم يعنى إهدار وقت الدرس وإستهلاك وإهدار للجهد المبذول دون أن يكون هناك عائد لهذا الجهد أو يكون العائد بما لا يتفق مع الوقت والجهد المبذول ، كما أن التنظيم فى الدرس يمثل الوسيلة الفعالة التى تساعد المعلم على إثارة دوافع التلاميذ إلى تعلم المهارات الحركية لتلك الأنشطة.

والتنظيم الجيد يجعل من الدرس حقلاً مليئاً بألوان متعددة من الأنشطة باختلاف صورها مما يدعو التلاميذ إلى الإشتراك فيه برغبة وحماس دون إكراه أو ضغط ليصبح الدرس مجالاً يمكن من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والأهداف التربوية والنفسية.

كما أن التنظيم المناسب للدرس هو الوسيلة المساعدة للمعلم لتهيئة كل الظروف وإتاحة الفرص الكافية لإشتراك التلاميذ فى الممارسة الفعالة الهادفة التى تجعل الدرس سلساً مرتبطاً بما قبله وممهداً للدرس الذى بعده ليضمن المعلم ترابط الدروس والمهارات بما يكون لها التأثير الفعال وبما يحقق الأهداف الموضوعية.

تعريف التنظيم :

أن المعنى الذى تشير إليه كلمة تنظيم Organization تعنى نظام أو منظمة ، والفعل Organiz يقصد به عمل وترتيب محدد لشيء أو ترتيب محدد لعمل، وينظر البعض إلى التنظيم على أنه شكل أو تجمع لمجموعة من الأفراد بهدف تحقيق شيء محدد.

ويرى الباحث أن التنظيم هو تنسيق الأعمال لتحقيق الأهداف بأقل جهد ممكن ، ويتضح ذلك فى المجال الرياضى والذى يمثل فيه التنظيم الدعامة الأساسية لرفع كفاءة العمل وتحقيق الأهداف ويستخدم التنظيم فى كثير من الأنشطة الرياضية كالحفلات والمهرجانات الرياضية ، وكذلك عند تنظيم الرحلات والمعسكرات ، والمؤتمرات والندوات الرياضية ، كما يستخدم أيضاً فى المجال المدرسى فى الأنشطة الرياضية الخارجية والداخلية وكذلك يستخدم بفاعلية فى دروس التربية الرياضية.

وترى عطيات خطاب ان التنظيم هو «تحديد وتنسيق للجهود البشرية لتحقيق وتنفيذ السياسات المرسومة بأقل تكلفة ممكنة» (٤٩ : ١٠٣)

بينما يشير أوليفر شيلدون Oliver sheldon إلى التنظيم «بأنه عملية جمع العمل الذى يجب أن يقوم به الأفراد أو المجموعة مع توفر القدرات الضرورية اللازمة لتنفيذها بشكل ينتج أفضل الفرص لتحقيق الكفاءة والتطبيق الإيجابى المنظم والمنسق للمجهودات المتاحة» (٣٧ : ٧٤)

كما يرى صبحى حسانين أن التنظيم هو «ترتيب للجهد البشرية وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها على خير وجه وأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفى أقصر وقت وأقل تكلفة» (٦٥ : ١٨٠).

ويعرف جورج جرهام Gorge Garaham التنظيم بأنه «نظام لأوجه النشاط الإنسانى موجه لتحقيق هدف أو أهداف محددة» (٣٧ : ٢٩).

ويشير حسن معوض إلى «أن التنظيم فى أى عمل يؤثر على النتائج التى يمكن الحصول عليها من هذا العمل» (٢٦ : ٢٤٤).

بينما يرى لويس براون Louis Brown أن التنظيم «حالة مرتبة بشكل تكون فيها الأجزاء مرتبطة ببعضها البعض موضحاً أن لكل جزء له وظيفة معينة ولها علاقة بالكل» (٢٦ : ٣٢)

وبتحليل الباحث لتعاريف التنظيم وجد أن عطيات خطاب قد أشارت إلى أن التنظيم من وجهة إقتصادية يهدف تنفيذ السياسات بأقل تكلفة ممكنة، بينما ركز أوليفر شيلدون Oliver Sheldon على ضرورة توفر القدرات لإنجاز الأعمال المطلوب تحقيقها، وأكد صبحى حسانين على إستغلال الأدوات لتحقيق الأهداف بأقل وأقصر وقت وأقل تكلفة ممكنة ، بينما أشار لويس براون Louis Brown إلى تقسيم العمل إلى أجزاء على أن يكون هناك ترابط بين هذه الأجزاء وعلى أن يمهّد كل جزء لما بعده باعتبار أن لكل جزء غرض وبمجمّل هذه الأجزاء أو الأغراض يتم تحقيق الهدف المراد تحقيقه.

ويميل الباحث لتعريف لويس براون Louis Brown حيث أنه جعل من التنظيم ترتيب منسق للأعمال المراد تحقيقها فى صورة أجزاء على أن تكون تلك الأجزاء مرتبطة ببعضها ارتباطاً وثيقاً وتاماً حتى يؤثر كل جزء فى الأجزاء الأخرى ويكون ممهّداً له بما يحقق الهدف النهائى.

وينطبق ذلك على درس التربية الرياضية إذ لابد من ترتيب وتحديد الأجزاء التى يتكون منها الدرس فالجزء التمهيدى يعمل على إعداد وتهيئة أجهزة الجسم للعمل فى الجزء الرئيسى من الدرس والجزء الختامى يعمل على تهدئة

الجسم للعودة للحالة الطبيعية على أن يكون هناك تنسيق بين هذه الأجزاء بما يحقق هدف الدرس وبما يحقق أهداف الدروس بالوحدة التعليمية المراد تحقيقها.

تنظيم درس التربية الرياضية:

أشارت العديد من المراجع إلى أن درس التربية الرياضية عينة صغيرة من المنهاج المدرسي، ويجب أن يسعى إلى تحقيق أكثر ما يمكن تحقيقه من الأغراض الموضوعية فيه باعتباره أصغر جزء من مادة التربية الرياضية ويحمل كل خواصها ، وبذلك فإن درس التربية الرياضية يمثل الوحدة الأساسية للمنهاج الموضوع.

ولما كان هناك بعض الأسس والمعايير التي تتبع عند تنظيم منهج التربية الرياضية . لذا رأى الباحث ضرورة إتباع تلك الأسس والمعايير عند تنظيم درس التربية الرياضية .

ولقد أجمعت بعض المراجع العلمية على أن عملية تنظيم خبرات المنهج عملية تحكمها عدة معايير ، وبعد إطلاع الباحث وجد أن هناك شبه اتفاق بين كل من رالف تيلور (٣٠ : ١٦٠) وفكري ريان (٥٤ : ٧٥) وفؤاد قلاده (٥٥ : ٣٠) والبرت أوليفي (٩٠ : ٤٧-١٢٦) محمد عزت (٦٩ : ٢٦٧) وسهير بدير (٣٦ : ٨٥-٩١) وتشارلز انتيوني (٩١ : ٢٠٨) وجابر عبد الحميد (٢١ : ٣٣١) أن معايير تنظيم خبرات المنهج تنحصر فيما يلي :-

التتابع :

يذكر فؤاد قلادة أن التتابع هو أن تكون الخبرة الحالية مبنية على ما سبقها من خبرات وهذا يتطلب وضع محتوى المنهج والخبرات التعليمية في نوع من التنظيم المتعاقب ، كما يرى أن تتابع الخبرات التعليمية أمراً ضرورياً لإكتساب المفاهيم والمهارات وتحليل المعلومات وذلك لأن المنهج يعتبر خطة للتعليم والدراسة وليس خطة لعرض المحتوى (٥٥ : ١٤٠)

ويرى الباحث أن تنظيم درس التربية الرياضية يجب أن يخضع عند تنفيذه إلى مبدأ التتابع والذي يعني أن تكون المهارات الحركية المراد تعليمها للتلاميذ في الدرس مبنية ومرتبطة بالمهارة الحركية السابقة في الدرس السابق وأن تكون المهارة ممهدة لما بعدها في الدرس اللاحق، ويتطلب ذلك تشكيل مجموعة من التدريبات تبنى على أساس تعلم إحدى المهارات الأساسية الخاصة والتدريب عليها في الدرس الأول ، ثم يتم تعليم وتدريب التلاميذ على المهارة الثانية في الدرس

الثاني على أن تتبع وترتبط مهارة الدرس الأول بمهارة الدرس الثاني، وقد يتطلب الأمر تطبيق المهارتين متتابعتين مترابطتين في أشكال تدريبات متدرجة في صعوبة أدائها بهدف إتقان وتثبيت المهارتين المترابطتين حتى تبنى عناصر اللعبة ومهاراتها تباعاً حتى نصل إلى الكيفية التي يتم بها تشكيل اللعبة من عناصرها ومهاراتها فيستطيع التلميذ أن يمارس ويلعب في فريق، ويخضع إلى جماعة، ويتبع قوانين وكلها نواحي تبنى وترتبط على عناصر سبق له تعلمها عنصراً عنصراً متتابعة مرتبطة.

التراكم والإستمرار :

يشير فؤاد قلادة أن مشكلة تنظيم المعلومات والمحتوى تتضح في تحديد مستويات المفهوم من صف دراسي إلى صف آخر ومن مرحلة تعليمية إلى مرحلة أخرى، ويؤكد على ضرورة ترتيب المعلومات ليكون تزويد التلاميذ بالمعلومات المتراكمة المتتابعة ولذا يجب أن يكون تخطيط خبرات المنهج بحيث تصبح المواد التعليمية متدرجة الصعوبة متمشية مع المستويات والقدرات العقلية فالتراكم يعنى التكرار الرأسي لعناصر المنهج (٥٥ : ١٤٥-١٤٦)

ويرى الباحث أن التراكم والاستمرار يعنى الترتيب والتشكيل للتدريبات في الدرس ترتيباً مرحلياً وزمناً بما يسمح للتلميذ من إيجاد الفرص المهيئة له لتكرار أدائه للمهارة المراد تعليمها له، والتكرار لمرات عديدة بإنقاله بإدائه للتدريبات من مستوى سهل إلى مستوى صعب فمستوى أكثر صعوبة، وهكذا إلى أن يتم التعلم، ولايعنى التكرار هنا الأداء للمهارة بنفس الشكل ولكن يكون الأداء بأشكال مختلفة ومتعددة، ومثال لذلك إذا كان المراد تعليمه للتلاميذ مهارة الجرى بالكرة فيكون التراكم والإستمرار لهذه المهارة هو التشكيل لتدريبات عديدة للجري بالكرة كالجري بالكرة في خط مستقيم ثم الجرى بالكرة في خط مائل أو متعرج ثم الإنتقال للجري بالكرة في إتجاهات مختلفة وبسرعات متغيرة، وهكذا يكون هناك تراكم وإستمرار للأداء بما يؤدي إلى نمو حقيقي لإكتساب المهارة ومحاولة تعليمها وثباتها وإتقانها، ولن يتحقق ذلك ما لم يكن هناك تنظيم بالدرس يسمح بالممارسة الفعالة الحقيقية من خلال زمن يسمح بتكرارات عديدة.

التكامل :-

يشير محمد عزت إلى التكامل بأنه «وحدة الخبرات المتعلمه من خلال المنهج بحيث يمكن عن طريق هذا التكامل تحقيق الأهداف التربوية المرغوبة،

والتكامل بهذا المعنى يشير إلى العلاقة الأفقية التي تربط خبرات المنهج» (٦٩) : (٢٦٧).

ويرى الباحث أن التكامل فى درس التربية الرياضية يعنى الربط بين المهارات الحركية التى يتعلمها التلاميذ ، وبيان ما بينها من عناصر مشتركة بحيث لا يقف تعلم أى مهارة عند حد تعلمها فقط ولكن لابد وأن ترتبط هذه المهارة بغيرها من المهارات إلى أن يصل أداء التلميذ إلى الشمول والتكامل لتحقيق هدف محدد. ومثال ذلك إذا تعلم التلميذ مهارة الجرى بالكره ثم تعلم التمرير بباطن القدم كمهارة ثانيه فى درس آخر فلا بد أن يكون هناك تكامل بين المهارات كالجري بالكرة ثم التمرير لتحقيق هدف سرعة الأداء بسرعة التمرير ثم يضاف هدف آخر كالتصويب فيكون التكامل من خلال ربط أداء المهارات لتكاملها فى صورة أداء من خلال فريق يخضع لقوانين اللعبة بصورة يتم فيها تشكيل اللعبة من عناصرها ليصل التلميذ بالممارسة إلى صورة الأداء فى منافسة وفى مباراة كشكل نهائى يراد الوصول إليه بالصورة المتكاملة.

بؤرة الاهتمام :

يرى فؤاد قلادة «أنه لتحقيق الاستمرار والتراكم فى عملية التعلم لابد من معرفة وتحديد بؤرة الاهتمام حيث يمكن على ضوءها معرفة أبعاد المنهج وتقرير العلاقات بين المهارات المتضمنة فيه ، فعرض المحتوى عرضاً عادياً كما هو متبع فى المناهج الحالية دون تلميح كما يجب إلى الاهتمام بدراسته يجعل الفرد غير قادر على إدراك المهم من غيره فى الدراسة» (٥٥: ١٥٣).

ويرى الباحث أنه لتحديد بؤرة الاهتمام ينبغى أن يكون لكل درس من دروس التربية الرياضية غرض من الأغراض الموضوعية للمناهج ككل ولكن بؤرة الاهتمام فى الدرس تكون متجهة نحو هذا الغرض الواضح والذى يمكن للمعلم من توضيحه للتلاميذ ، وأن تكون أوجه النشاط المتضمنة للدرس متجهة نحو تحقيق هذا الغرض بحيث يسعى كل من المعلم والتلميذ نحو تحقيقه ، ولن يتأتى ذلك ما لم يحدد هذا الغرض وأن يكون للتلاميذ دوراً إيجابياً فى تحقيقه من خلال ممارسة فعلية.

وكلما كان بالدرس هدف رئيسى واحد كلما كان ذلك أفضل إذ إن وجود أكثر من هدف وأكثر من وظيفة تعليمية بالدرس يمكن أن تزيد من أعباء تجعل تحقيق أحد الأهداف مستحيلاً . وهذا هو المتبع حالياً فى درس التربية الرياضية حيث يتم تعليم مهارتين من نشاطين مختلفين فى درس واحد مما يجعل هناك

صعوبة لتحديد بؤرة للاهتمام بالدرس ويجعل تركيز الاهتمام مشتتاً لكل من المعلم والتلاميذ بما يصعب تحقيق الأهداف بالدرس وبالتالي يصعب تحقيق أهداف المنهج ككل.

خصائص النمو لتلاميذ المرحلة الثانوية :

أولاً: النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسمي . ويلاحظ إستعادة الفتى لتناسق شكل الجسم وتظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة . ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد إترانه الجسمي. وتصل الفتيات إلى نضجهن البدني الكامل تقريباً . إذ تتميز ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريباً وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة . في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة . ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول وأثقل وزناً من الفتيات.

ثانياً : النمو الحركي :-

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الإرتباك والإضطراب الحركي ، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن الرقمي لتصل إلى درجة عالية من الجودة . كما يلاحظ إرتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة - وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي. ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة إكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها. بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز والتمرينات الفنية، وتسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات العالية. كما تلعب عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دوراً هاماً في نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة - كما يستطيع الفتى الوصول إلى أعلى مستوى في بعض الأنشطة الرياضية. (٧٢ : ١٤٦ - ١٤٩) .

ومن خلال تحليل الباحث للخصائص الجسمية والحركية لتلاميذ المرحلة الثانوية يتضح أنها المرحلة السنوية المناسبة التي يمكن أن تثمر فيها الجهود

التدريسية أو التدريبية وتكون فرصة تزويد التلاميذ بالعديد من المهارات الحركية مهياة ويجب استغلالها إذ قد لا تتاح فرصة للتلاميذ للتعلم تحت توجيه وإرشاد المعلم.

وفى هذا الصدد يشير حسن معوض «أن مرحلة التعليم الثانوى يجب أن تحاول المدرسة تعليم كل تلميذ أو تلميذة نوعاً أو أكثر من أوجه النشاط الرياضى خصوصاً تلك التى يستطيع ممارستها بعد تخرجه من المدرسة أثناء أوقات فراغه حتى تثبت فيه حب النشاط المهارى الحركى، ويجب ألا يغيب عن البال أن هذه قد تكون آخر فرصة للتلميذ أن يتعلم مهارة جديدة لأنه فى أغلب الأحيان يخجل بعد مروره من هذه المرحلة أن يقف موقف المتعلم لمهارة حركية جديدة حتى لا يظهر ضعفة» (٢٦ : ٧١).

التعلم الحركى:

التعلم هو العملية الأساسية فى حياة كل فرد والتى من خلالها يكتسب العديد من أنواع السلوك الذى يميز الفرد عن غيره سواء كان ذلك السلوك فى شكل مهارات أو عادات أو شكل معارف ومعلومات أو فى شكل سلوك إجتماعى يظهر من خلال تفاعل الفرد وتعامله مع الآخرين.

ويشير محمد علاوى للتعلم بأنه «عملية تغيير أو تعديل فى سلوك الكائن الحى أدى إليها الكائن الحى نفسه بنوع من النشاط بحيث ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو الحالات المؤقتة كالتعب أو التخدير وما إلى ذلك» (٧١ : ٢٥٣).

والتعلم الحركى نوع من أنواع التغيير فى السلوك أو فى الأداء الحركى يتم عن طريق الممارسة باستخدام عضلات الجسم بنوع من التوافق فى المواقف المحددة. وهذا النوع من التعلم له أهمية كبرى بإعتباره إحدى العمليات الهامة التى لا يخلو أى نوع من أنواع النشاط البشرى من التعلم الحركى على إعتبار أنه أساس فى حياة كل فرد.

ويشير أحمد خاطر إلى التعلم الحركى بأنه «التغيير الدائم نسبياً فى مستوى الأداء الحركى الناتج عن الممارسة» (٩ : ٩٨).

ويذكر إبراهيم سلامه «أن التعلم الحركى تغير جوهري يظهر بوضوح فى الأداء الحركى» (١ : ٣٤)

أما بيوتشر Bucher فيرى « أن التعلم الحركى التغير المتدرج فى السلوك الحركى نتيجة للممارسة والخبرة » (٩٦ : ٣٤٦).

ويميل الباحث إلى تعريف بيوتشر Bucher حيث يتفق وطبيعة عملية التعلم الحركى بإعتبار أن التغير الذى يحدث فى الأداء الحركى يتم تدريجيا ولكى يتم هنا التغير أو التعديل فى الأداء لابد وأن يتوفر فرص كافية للممارسة ليكتسب المتعلم الخبرة الحركية اللازمة التى تساعد على عملية التعلم .

وفى هذا الصدد يشير أحمد عزت راجح «بأن الفرد لا يستطيع أن يتعلم بدون ممارسة وليس المقصود بالممارسة هنا مجرد التكرار الآلى وإنما المقصود بها التكرار الموجه لغرض معين والذى يؤدي إلى تحسين الأداء، فلن يبلغ الفرد مرتبة الأداء المتقنين نتيجة للتكرار إذ سوف يكرر بإستمرار الأخطاء التى ظهرت فى محاولاته الأولى» (١٠ : ٢٢٩) .

ويرى عبد اللطيف فؤاد «أن التدريب الذى يعنى بتكرار الخبرة ييسر التعلم ويؤكد . ويعنى التكرار أن يرى المتعلم فى تكراره للنشاط علاقات جديدة أو معنى جديد لم يراه من قبل» (٤٤ : ٣٤).

ويرى الباحث أن الممارسة وتكرار الأداء هى إظهار وتأكيد لذاتية المتعلم بالنشاط الذى يبذل فيه جهداً يساعده على السيطرة على حركاته حتى تتميز تلك الحركات بالسهولة والسرعة والدقة ، ويستطيع أداء هذه الحركات فى مواقف مختلفة مما يحقق الهدف من أدائها ، والممارسة تختلف عن التكرار فى أن الممارسة تكرر معزز .

كما يرى الباحث أن الممارسة وتكرار الأداء فى درس التربية الرياضية المتبع حالياً فى مدراسنا تكاد تكون غير كافية بالقدر الذى يساعد التلاميذ على حدوث التعلم نظراً لتقسيم الدرس إلى أجزاء متنوعة وغير مترابطة يستهلك فيها زمن الدرس بما يجعل أداء التلاميذ لأنشطة الدرس بما لا يتفق وحاجاتهم وميولهم .

ويذكر ارثر جنس «أن جدوى التعلم تبلغ أقصاها عندما تكون الأنشطة الممارسة وسائل لإشباع حاجات المتعلم وبلوغ أهدافه» (١٥ : ٢٧).

كما يؤكد يحيى هندام وجابر عبد الحميد بأنه «لكى يقوم المتعلم بعملية تعلم فإنه فى حاجة إلى أن ينغمس فى أنشطة حيوية بالنسبة له يستطيع من خلالها أن يحقق أهدافه الشخصية ويشبع حاجته الذاتية» (٨٥ : ٢١٢) .

ويرى الباحث أن تنظيم الدرس وإتاحة الفرص الكافية للممارسة لإشباع حاجات التلاميذ تتطلب تهيئة الموقف التعليمى وجعل الدرس به من التدريبات الهادفة والواضحة بالنسبة للتلاميذ بما يساعد التلاميذ على الأداء بإيجابية وإقبال.

وفى هذا الصدد يشير أحمد أمين فوزى « أن التعلم يكون ناجحا بقدر وضوح الهدف وتحديده ، وأن تحديد الهدف الحركى للتعلم يعتبر من أهم العوامل التى تساعده على توجيه محاولاته الحركية المتكررة » (١٣ : ٣٢-٣٤) .

كما يرى سيد عثمان وأنور الشرقاوى «أنه إذا وجد المتعلم أن الموقف التعليمى والجو السائد فيه يحقق له بعض حاجاته الضرورية كالحاجة إلى الإنجاز والحاجة إلى تقدير الذات والحاجة إلى الشعور بالكفاءة فإن ذلك يجعل المتعلم يميل إلى موقف التعلم ويقبل عليه إقبالا ييسر عملية التعلم مما يعمل على رفع مستوى الأداء » (٣٩ : ١٥٥-١٦٥) (١٨ : ٣٢٦) .

المهارة الحركية :

المهارة الحركية نوع من القدرة على أداء نشاط حركى يتسم بالدقة والسهولة والتوافق والسرعة فى الأداء وتلك الصفات تكتسب نتيجة لعملية التعلم ونتيجة للممارسة المتكررة فى المواقف المتعددة ، ويتعلم الفرد فى حياته العديد من المهارات الحركية العامة والتى يستخدمها فى حياته اليومية مثل المشى والجري والوثب وقيادة السيارة ، وهناك مهارات حركية أساسية رياضية كالمشى والجري والوثب والرمى واللقف، كما أن هناك مهارات حركية خاصة بنوع النشاط الرياضى التخصصى مثل الجرى بالكرة فى كرة القدم ، والتمرير والتصويب فى كرة السلة.

ويرى الباحث أن المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى التخصصى لها أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ بإعتبار أن نجاح التلميذ وقدرته على ممارسة أى لعبة رياضية يتوقف على مدى تعلمه وإجادته للمهارات الحركية الخاصة بهذه اللعبة . ولذا كان تعلم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية يمثل إحدى الأهداف الرئيسية التى يسعى منهج التربية الرياضية الحالى للمرحلة الثانوية إلى تحقيقها وإكسابها للتلاميذ والعمل على إتقانها وتثبيتها ، كما يرى الباحث أن تعلم وإكتساب المهارات الحركية يمكن أن يكون وسيلة ذات تأثير إيجابى على تحسين الصفات البدنية للعلاقة الوثيقة بين الصفات البدنية وأداء المهارات الحركية.

ويؤكد ذلك محمد علاوى «أن تحسين الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية للفرد وتهدف إلى الارتفاع بالمستوى المهارى للفرد الرياضى» (٧١ : ٩٧).

ويرى الباحث أن تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية كلاهما جانبان هامان للنشاط الحركى للتلاميذ ويمكن تتميتهما على أنهما عملية واحدة وذلك لأن الصفات البدنية تتحسن وتتمو وتظهر من خلال أداء المهارات الحركية، كما أن مستوى أداء المهارات الحركية يصبح جيداً إذا تواجد لدى الفرد القدرات البدنية وهذا يعنى أن الوصول إلى مستوى متقدم من المهارات الحركية الخاصة يؤكد حدوث تقدم ملموس فى القدرات البدنية والاستفادة منها . لذا يشير الباحث إلى أنه يمكن تحقيق التقدم للمستوى البدنى والمهارى إذا وجه الاهتمام إلى تنظيم الدرس وتنفيذه للاستفادة بخبرات التعلم بالطريقة التى تساعد التلاميذ على الأداء والممارسة بصورة متكررة لحدوث التعلم ولحدوث الإتقان والتثبيت من خلال تهيئة الظروف وتهيئة البيئة المناسبة للممارسة كأدائها فى ظروف تشبه أدائها فى المنافسات الرياضية لإثارة إهتمامات التلاميذ.

ويشير أحمد اللقانى ورفاعة سليمان «أن خبرات التعلم يجب أن تبنى على المعرفة الواعية بإهتمامات التلاميذ وإتجاهاتهم ومستويات مهاراتهم ، وأن خبرات التعلم ما هى إلا مجموعة من الأنشطة والأعمال والإجراءات التى يخططها المعلم ويكون من شأنها تتحدى تفكير التلاميذ وتثير دوافعهم للتعلم وتيسر تقدمهم نحو الأهداف المحددة بالدرس» (٥ : ٢٢)

وعلى اعتبار أن هذا البحث يتناول تنظيم مقترح لدرس التربية الرياضية لذا فسوف يتعرض الباحث للدرس المطبق فى مدارسنا حالياً وفقاً لما حُدد له فى المنهاج المطور منذ عام ١٩٨٠/١٩٨١.

المنهاج :

يعرف أحمد اللقانى المنهج بأنه «مجموعة من الخبرات التى يتم تشكيلها لتتاح الفرص للمتعلم للمرور بها . وهذا يتضمن عمليات التدريس التى تظهر نتائجها فيما يتعلمه التلاميذ، ويشترط فى هذه الخبرات أن تكون منطقية وقابلة للتطبيق والتأثير» (٥ : ٣٠).

ويشير هولت Holt إلى المنهج بأنه «كل الخبرات التى تقدمها المدرسة لتلاميذها بقصر تحقيق أهداف التربية» (١١٤ : ٢٦).

وترى عفاف عبد الكريم «أن المنهج وثيقة رسمية موحدہ يحدد فيها المفردات المقررہ للعملية التربوية والتعليمية وهى أهم المعطيات للمدرس حتى تساعد على التدريس» (٥٠ : ١٢٢)

وبتحليل ومناقشة التعريفات يتبين أنها تظهر أن المنهج يشتمل على الخبرات والأنشطة التى تهيئها المدرسة لتلاميذها لممارستها بهدف تعليم التلاميذ وتعديل سلوكهم لتحقيق النمو الشامل ولتحقيق أهداف التربية عامة . وأهداف التربية الرياضية خاصة من خلال النشاط والحركة.

الوحدة الدراسية :

يشير عبد اللطيف فؤاد إلى الوحدة الدراسية بأنها «تنظيم خاص فى المادة الدراسية، وطريقة للتدريس تضع التلاميذ فى موقف تعليمى متكامل يراعى ما بينهم من فروق فردية ، ويتضمن مرورهم بخبرات تربوية معينة مع إكتسابهم مهارات وعادات وإتجاهات وقيم مرغوب فيها» (٤٤ : ٥٩٦).

وتعرف سهير بدير الوحدة الدراسية بأنها «جزء من المنهج المدرسى يتضمن طريقة تنظيم هذا المنهج وأسلوب وإجراءات التدريس» (٣٦ : ١٥٦).

وترى عفاف عبد الكريم أن الوحدة الدراسية «سلسلة ذات معنى من الخبرات وأنواع النشاط التعليمى تدور حول موضوع دراسى معين» (٥١ : ٣٩٦).

ويذكر فكرى حسن ريان بأن الوحدة الدراسية «أسلوب ينظم فيها النشاط والمواد التعليمية بحيث تكون وحدة أو كلا لأجزاء منفصلة من المعرفة وتقدم فى صورة سلسلة من الموضوعات» (٥٤ : ١٩٢) .

ويرى الباحث أن الوحدة الدراسية مجموعة من الدروس المتتابعة يرتبط فيها محتوى كل درس بمحتوى الدرس السابق واللاحق وتختص بتعليم بعض الخبرات والمهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الممارس على أن يتم تنظيم هذا النشاط بصورة متدرجة ليكون سلسلة مترابطة متتابعة من الموضوعات أو المهارات الحركية المختارة.

وإشتمل المنهج المطور على أربع وحدات دراسية يتم تدريسها خلال العام الدراسى على أن يتم تدريس وحدتين دراسيتين فى النصف الأول من العام الدراسى، ووحدتين دراسيتين يتم تدريسهما فى النصف الثانى من العام الدراسى، وبذلك تشتمل كل وحدة دراسية على عدد من الدروس التى يتم تنفيذها بواقع درسين أسبوعياً.

مكونات درس التربية الرياضية فى المنهاج المطور:

درس التربية الرياضية هو الوحدة الأساسية فى المنهاج المطور الذى يقدم من خلاله مجموعة الخبرات والأنشطة الحركية بهدف تنمية وتطوير الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة المختارة.

وأشار حسن معوض عن درس التربية الرياضية بأنه «الوحدة الصغيرة فى البرنامج الدراسى للتربية الرياضية، وهو حجر الزاوية فى كل منهاج ويتوقف نجاح الخطة العامة وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية المدرسية على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس. فالعناية بالدرس تعتبر الخطوة الأولى والهامة لو أردنا أن نجنى الفائدة المرجوة من البرنامج التنفيذى» (٢٦: ١٤٠).

ولقد اختلفت المسميات على الجزء الأول من الدرس فيطلق البعض على بداية الدرس الإحماء ويطلق البعض الآخر المقدمة ويميل فريق ثالث إلى تسميته بالجزء التمهيدي. ويرى الباحث أنه ليس هناك أى اختلاف بين كل المسميات حيث أن الهدف العام من وراء بداية الدرس بهذا الجزء هو العمل على التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ لإعدادهم لتقبل الحمل الواقع عليهم فى الجزء الرئيسى من الدرس.

ولذا يميل الباحث إلى تسميه بداية الدرس بالجزء التمهيدي حيث يهدف إلى تهيئة التلاميذ وتمهيدهم لتقبل النشاط بالجزء الرئيسى والذى يمثل النواة التى يبنى عليها الدرس ككل.

وبمراجعة هذا الجزء فى المنهاج المطور وجدانه خصص لهذا الجزء زمن قدره سبعة دقائق (٧) وأطلق عليه المقدمة والأعمال الإدارية.

ويرى الباحث أن الزمن المخصص لهذا الجزء زمن كاف لتهيئة التلاميذ وإعدادهم بدنياً عن طريق بعض التدريبات المتدرجة والتى يستخدم فيها المش والجرى والوثب سواء كانت تمرينات فردية أو زوجية على أن يراعى أن تتفق هذه التمرينات من حيث الشكل والهدف مع نوع النشاط المختار للجزء الرئيسى ، وأن يكون لها الأثر الإيجابى على الأجهزة العضوية وأجزاء الجسم المختلفة. إضافة إلى إثارة دوافع التلاميذ لحثهم على بذل الجهد.

الجزء الثانى من الدرس ويطلق عليه البعض اللياقة البدنية العامة ويطلق البعض الآخر التمرينات التشكيلية أو التأهيلية ويطلق على هذا الجزء فى المنهاج المطور الإعداد البدنى وخصص له زمن قدره (١٥) خمسة عشر دقيقة تستهلك

فى تطبيق مجموعة من التمرينات من مجموعتين يتم التبادل بينهما بحيث تنفذ المجموعة الأولى فى درس وتنفذ المجموعة الثانية فى الدرس التالى من نفس الأسبوع.

وبمراجعة الباحث لهذه التمرينات وجد أنها أشتملت على تدريبات للسرعة والمرونة والتوافق والتوازن والقوة فى المجموعة الأولى واشتملت المجموعة الثانية على تدريبات للرشاقة والقدرة والدقة والتحمل الدورى التنفسى. مرفق (٨)

ويرى الباحث أن الزمن المخصص لهذا الجزء والذى يمثل ثلث زمن الدرس يلزم المعلم باتباع التدريبات المسجلة بالمنهاج المطور بصيغة إجبارية. وعلى المعلم أن يقوم بتكرارها بنفس ترتيبها ونفس أشكالها فى النصف الثانى من العام الدراسى دون تنويع أو تغيير مما يؤدى إلى شعور التلاميذ بالملل. إضافة إلى أن المنهاج المطور قد حدد الهدف من تدريس هذا الجزء لتنمية اللياقة البدنية العامة تطوير مكوناتها الأساسية دون النظر إلى اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المحددة. وبذلك يرى الباحث أنه لايزال محتوى الدرس فى هذا الجزء متمشياً مع الانماط التقليدية لتدريس درس التربية الرياضية والتي يقوم فيها المعلم بدور الملقن للتمرين ويقوم التلاميذ بدور المنفذين لما هو محدد لهم ودون أى اعتبار للمعايير العلمية فيما يتعلق بشدة وحجم التدريبات.

الجزء الثالث من الدرس ويطلق عليه البعض بالنشاط التعليمى ويجمع البعض الآخر بين النشاط التعليمى والنشاط التطبيقي فى هذا الجزء ويفضل البعض الآخر أن يطلق على هذا الجزء بالجزء الرئيسى بإعتباره النواة التى يبنى عليها الدرس.

ويميل الباحث إلى إعتباره الجزء الرئيسى حيث أنه يهدف إلى تعليم التلاميذ المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختارة بإعتبارها هدف رئيسى من أهداف المنهاج.

وبمراجعة الباحث لهذا الجزء فى درس التربية الرياضية الحالى وفقاً لما حدد له بالمنهاج المطور لاحظ الباحث أنه خصص له زمن قدرة (٢٠) عشرون دقيقة قسمت إلى قسمين زمن كل قسم (١٠) عشرة دقائق تستهلك فى تعلم مهارة حركية جماعية من إحدى الألعاب المتمثلة فى (كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد) وقسم آخر زمنه (١٠) عشرة دقائق تستهلك فى تعليم مهارة حركية فردية من إحدى الرياضات (الجمباز - ألعاب القوى) على أن تدرس أحدهما فى النصف الأول من العام الدراسى والأخرى فى النصف الثانى من العام الدراسى .

ولذا يرى الباحث أن تعلم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية سواء الجماعية أو الفردية لا يحظى بالاهتمام الكاف حيث أن الوقت المخصص لهما لا يكفي لممارستها سواء بغرض التعليم أو بغرض التطبيق للتثبيت والإتقان إضافة إلى تشتيت ذهن كل من المعلم والتلاميذ بالانتقال من تعليم نشاط إلى تعليم نشاط آخر دون تركيز الانتباه على أحدهما وبذلك تصبح عملية تعليم المهارات للنشطين غير مترابطتين ويصبح لكل نشاط منهما وظيفة منعزلة تختلف عن الأخرى رغم أن كل منهما له نفس الاهتمام فى الدرس وهذا يؤدي إلى حدوث سببا في تداخل عناصر كل نشاط إلى الآخر بما يسبب تعطيل لعملية التعلم.

وبناء على ذلك يرى الباحث أن تعليم مهارتين من نشاطين مختلفين يدرس واحد حدد لهما زمن غير كاف جعل المعلم يكون مضطراً إلى أن يقوم بشرح المهارة وعرضها سريعاً لإتاحة الفرصة للتلاميذ لتجربة المهارة لمرة واحدة حتى يستطيع أن ينتقل للمهارة الأخرى لشرحها وعرضها وإتاحة الفرصة للتلاميذ لتجربتها لمرة واحدة أيضاً حيث أن زمن الدرس لا يسمح بأكثر من ذلك والتعلم لا يصبح كاملاً.

وفى هذا الصدد يتفق كل من سعد جلال ومحمد علاوى وعبد الفتاح لطفى « K أن التعلم لا يصبح كاملاً عندما يقدم النموذج مرة واحدة ويتم الشرح لمرة واحدة ويتدرب أو يمارس المتعلم لمرة واحدة » (٧٢ : ٢٩) (٤٣ : ١٤٤)

ويرى الباحث أنه لا بد من تحديد وقت كاف لتعليم التلاميذ المهارات الحركية الخاصة وكذلك يكون هناك وقت كاف لتطبيق هذه المهارات بهدف تثبيتها وإتقانها سواء فى الدرس نفسه أو فى درس تالى مع ربط مهارات كل درس بالمهارات التى سبق تعلمها على أن يكون ممارستها فى أشكال متعددة ومتدرجة للوصول إلى التكامل فى أدائها . وقد يتحقق ذلك إذا تم تحديد نشاط تخصص واحد فى الدرس مع زيادة زمن التعليم والتطبيق، ويمكن تحقيق ذلك إذا تم مزج الزمن المخصص للإعداد البدنى بزمن النشاط التعليمى فيصبح الزمن المخصص للجزء الرئيسى (٣٥) دقيقة ليمثل نسبة ٧٧ ٪ من الدرس يتم استغلالها فى تعليم وتطبيق المهارات الخاصة المتعلمه والمراد تحقيقها من خلال التدريبات التى تشبه أدائها ما يطبق فى المنافسات الرياضية على إعتبار أن الإكتساب الحقيقى والتعلم يبدأ عند ممارسة المتعلم الأداء بقدر من التركيز ذهنى.

كما يرى الباحث أن عملية التعلم تتطلب من التلميذ أن يكون على قدر كبير من التركيز ذهنى حتى يستطيع إدراك المهارة وحتى يستطيع أن يقوم بتنفيذها، ولن يتأتى ذلك ما لم يتم التعلم عقب عملية التهيئة والإعداد البدنى

والنفسى دون أن يكون هناك تأثير للتعب والملل على المتعلم . ولذا يرى الباحث أنه يمكن تحقيق تعلم أفضل إذا تم تحسين وتنمية الصفات البدنية الخاصة مع تعليم المهارات الحركية الخاصة من خلال تدريبات مركبة تهدف إلى تحقيق الجانبين البدنى والمهارى معاً.

وفى هذا الصدد يشير كل من تابس وهسمان Thies & Hisiebman «أنه من الضروري تنمية الصفات البدنية الخاصة بصورة مترابطة مع تشكيل المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط التخصصى» (١٣٥ : ٤٧).

وبذلك يمكن تشكيل مجموعة التدريبات المستخدمة لتحقيق التدريب على المهارة الحركية الخاصة مع تنمية اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط ويتمثل ذلك عند محاولة قيام المتعلم التصويب فى كرة السلة فعليه أن يتدرب ويقوم بالوثب والجرى السريع والارتقاء وخلافة من أداء الصفات البدنية بإرتباطها بالمهارات من خلال تدريبات تطبيقية يلعب فيها التكرار والممارسة دوراً هاماً بما يساعد على الوصول إلى الأداء المشابه لمواقف اللعبة الحقيقية حيث أن نجاح التلميذ فى ممارسة النشاط الخاص يتوقف على مدى تعلمه وإجادته للمهارات الحركية الخاصة بهذا النشاط.

الجزء الختامى ويشمل التمرينات التى تهدف إلى تهدئة الدورة الدموية والعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ بحالة أقرب ما تكون إلى حالتهم الطبيعية والتي بدأ بها التلاميذ الدرس. وقد حدد المنهاج المطور لهذا الجزء زمن قدره ثلاثة دقائق (٣) ويرى الباحث أن الزمن المخصص لهذا الجزء يتفق ويتناسب مع الهدف المراد تحقيقه له بالدرس.

التنظيم المقترح لدرس التربية الرياضية :

بدأت الدولة وجميع أجهزتها أن تولى اهتماماً كبيراً بالأنشطة الرياضية المدرسية عامة ومناهج التربية الرياضية وبرامجها التنفيذية خاصة ، بهدف تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية عامة، وباعتبار أن هذا البحث يسعى إلى وضع تنظيم مقترح لدرس التربية الرياضية لمعرفة أثره على تعلم بعض المهارات الحركية، لذا رأى الباحث أن يضع المعايير التالية للتنظيم :

أولاً : أهداف التنظيم :

تبرز أهمية تحديد أهداف التنظيم فى أنها تمثل نقطة البداية لأى عمل تربوى وتحدد وتوجه العمل لما يراد تحقيقه ، ويجب أن تتسم الأهداف المحددة بالوضوح ، وأن تصاغ بطريقة سلوكية يمكن قياسها وتكون مناسبة لقدرات التلاميذ . وقد حدد الباحث أهداف التنظيم فيما يلى :-

- ١- إعادة تنظيم البنية الأساسية للدرس لتكون مكوناته :
 - جزء تمهيدى زمنه ٧ دقائق .
 - جزء رئيسى زمنه ٣٥ دقيقة .
 - جزء ختامى زمنه ٣ دقائق .
- بهدف زيادة زمن التعليم والتطبيق للمهارات الحركية الخاصة لتمثل نسبة ٧٧٪ من زمن الدرس الكلى فى الأداء للمهارات الحركية.
- ٢- إعادة تنظيم الوحدة الدراسية لتشتمل تدريس نوع واحد من النشاط الرياضى التخصصى بدلاً من نشاطين مختلفين كما هو متبع حالياً فى تنفيذ المنهاج المطور والذى يتضمن تعليم مهارتين من نشاطين مختلفين فى الدرس الواحد تكون أحدهما مهارة من لعبة جماعية ، والأخرى من لعبة فردية.
- ٣- إعادة تنظيم محتوى الوحدة الدراسية وذلك بتحديد أهم المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط المختار من حيث عدد المهارات ومن حيث درجة صعوبة هذه المهارات على أن يكون هناك تناسب بين هذه المهارات المختارة وعدد الدروس المخصصة لها مع ترتيب هذه المهارات وتوزيعها على الدروس وفقاً لتسلسل متدرج وعلى أن يراعى أن تكون الدروس متتالية (التنظيم الرأسى).
- ٤- إعادة تنظيم محتوى الدرس وذلك بترتيب وتشكيل المهارات المختارة وتحويلها إلى خبرات مثمرة بحيث تتشابه مواقف أدائها فى الدرس مع مواقف الأداء فى ممارسة اللعبة ذاتها من خلال تدريبات مركبة (بدنياً ومهارياً) تمارس فى الدرس فى آن واحد لتصبح استجابات وممارسات هادفة ومتنوعة (التنظيم الأفقى).

ثانياً : أسس التنظيم :

لكى يتم تحقيق أهداف التنظيم حدد الباحث الأسس التالية :-

١- إتاحة فرص كافية للتلاميذ لممارسة الأنشطة المختارة التي يتضمنها الدرس من خلال زيادة زمن الجزء الرئيسى لدرس التربية الرياضية والذي يمثل النواة التي يجب أن يبنى عليها الدرس نظراً لأهمية الممارسة ودورها الرئيسى فى عملية التعلم.

ويتفق هذ ما أكد عليه مستون Mosston « أن درس التربية الرياضية يعتمد على عاملين هامين هما زيادة زمن الممارسة للتطبيق وتقديم المعلومات لتصحيح الأخطاء» (١٣٢ : ٢٦-٢٧).

٢- أن تتصف أنشطة الدرس والتدريبات المتضمنة به بالوضوح لتسعى إلى تحقيق الأهداف الموضوعية.

ويشير أنور الشرقاوى «بأنه يمكن تحقيق أفضل النتائج وإكتساب المهارات عندما تكون الأهداف أكثر تحديداً ووضوحاً» (١٨ : ٢٣).

٣- أن يتضمن الدرس العديد من الأنشطة والتدريبات التي تثير حماس التلاميذ وتدفعهم إلى مزيد من بذل الجهد.

وفى هذا الصدد يشير فيت Fait «إن عملية تنفيذ الخبرات التعليمية الجديدة تعتبر عملية معقدة فهي تحتاج دائماً إلى إثارة حماس المتعلم ودافعيته للعمل نحو إنجاز الأهداف المطلوبة» (١٠٩ : ٨٢).

٤- أن تكون أنشطة الدرس تتفق وتتمشى مع حاجات ورغبات ومبول التلاميذ.

وفى هذا الصدد يذكر كل من أحمد اللقانى وفارعة سليمان بأن «خبرات التعلم يجب أن تبنى على المعرفة الواعية بإهتمامات التلاميذ وإتجاهاتهم ومستويات مهاراتهم، ويوضحان أن خبرات التعلم ما هى إلا مجموعة من الأنشطة والأعمال والإجراءات التي ينظمها المعلم ويخططها ويكون من شأنها أن تتحدى تفكير التلاميذ وتثير دوافعهم للتعلم وتيسر تقدمهم نحو الأهداف المحددة بالدرس» (٥ : ٢٢)

٥- أن تكون أنشطة الدرس وسيلة يتعرف بها التلاميذ على مدى تقدمهم وتظهر نجاحهم فى الأداء.

ويشير فنيت Fait فى هذا الصدد «أن عملية تحديد حالة المتعلم ومعرفته بمدى تقدمه يفيد فى زيادة دافعيته للتعلم . إذ أنه كلما كان المتعلمين على

وعى بتقدمهم ويمدون بنتائج جهودهم فإنهم يميلون إلى بذل المزيد من الجهد» (١٠٩ : ٩١).

ويؤكد علاوى «بأن المتعلم فى حاجة إلى أن يحفز به النجاح فالنجاح يثبت الأداء ويطلق مزيد من الطاقة ويساعد على تكوين اتجاهات الإقبال» (٧١ : ٢١٤).

٦- أن تنظم الخبرات والأنشطة المتضمنة بالدرس بالتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب . وأن تراعى قدرات التلاميذ لتيسر عملية التعلم.

ويرى أحمد زكى صالح " أن عملية التعلم تتم بسهولة إذا تم تنظيم خبرات المتعلمين . وأن العلاقات هى أساس عملية التنظيم والمقصود بالعلاقة هنا هى الصلة بين نشاطين أو أكثر، وكلما كانت العلاقة غير واضحة بين الأنشطة كانت الطريقة التى يتعلم بها عشوائية غير محددة وتستغرق الكثير من الجهد دون الوصول إلى النتيجة المطلوبة» (١٠ : ٤٦٢).

٧- أن يراعى التنظيم المبادئ العامة لحمل التدريب أثناء تنفيذ الدروس كالارتفاع التدريجى بدرجة الحمل وإستخدام الأساليب المختلفة للتحكم فى درجاته بالتغيير فى الشدة أو التغيير فى الحجم أو فى فترات الراحة البينية.

٨- أن تستخدم الوسائل العلمية فى تحديد درجات الحمل مثل الملاحظة الخارجية، وقياس النبض بإعتباره مؤشر علمى فسيولوجى يعكس مدى شدة المجهود البدنى .

وفى هذا الصدد يشير جون John «بأن عدد ضربات القلب تتناسب طردياً مع المجهود الجسمانى والأداء الرياضى، كما أنه يتناسب طردياً مع كمية الأكسجين المستهلك خلال المجهود. وهذا يعنى أن المجهود الجسمانى والأداء الرياضى البدنى يزيد من عدد ضربات القلب (النبض) التى تخضع أساساً لشدة وحجم ونوع ذلك المجهود» (١١٦ : ٧٢).

ويؤكد ديفرز Devries «بأن النبض أحد المؤشرات الفسيولوجية للدلالة على مستوى ومدى شدة التدريب وتطوير أحسن التدريبات أو تقويم البرامج وكذلك لتحديد حمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة» (١٠٦ : ٢١٠).

ثالثاً : محتوى التنظيم :-

تم تحديد المحتوى للتنظيم المقترح فى ضوء ما استخلصه الباحث من القراءات النظرية للأبحاث والمؤتمرات العلمية والمراجع ، ومن نتائج إستطلاع آراء الخبراء.

والمقصود بالمحتوى كل ما تتضمنه دروس التربية الرياضية من خبرات وأنشطة تهدف إلى تحقيق أهداف التنظيم ، وتساعد التلاميذ على النمو الشامل المتزن لتسعى بذلك إلى تحقيق أهداف التربية عامة وأهداف التربية الرياضية خاصة.

وتذكر سهير بدير إلى «أن المحتوى هو ما يضعه المخطط من خبرات سواء خبرات معرفية أو إنفعالية أو حركية بهدف تحقيق النمو الشامل» (٣٦ : ٨٠).

وأشتمل المحتوى على الواجبات التالية :-

- ١- تدريبات تهدف إلى تنمية الصفات البدنية سواء العامة أو الخاصة بالأنشطة المختارة (كرة القدم - كرة السلة - الجمباز)
- ٢- تدريبات تهدف إلى تعليم بعض المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة المختارة قيد البحث ويتم تنفيذها فى الجزء الرئيسى من الدرس.
- ٣- تدريبات تهدف إلى تطبيق المهارات المتعلمة مع تتابعها مهارة تلو المهارة الأخرى وترابطهما لتحقيق التتابع والاستمرار والتكامل فى الأداء.
- ٤- تدريبات منافسة محددة بمهارات وهى تشبه ما يحدث فى المباريات بهدف رفع مستوى الأداء وتشبع حاجات التلاميذ نحو الممارسة مثل مباراة تدريبية تنافسية بين مجموعتين من التلاميذ مع تحديد نوع التمرير المستخدم فى هذه المباراة .

رابعاً تنفيذ المحتوى :-

يتم تنفيذ المحتوى من خلال دروس التربية الرياضية فى النصف الأول من العام الدراسى ١٩٩٦/١٩٩٧ لعدد (٢٦) درس توزع على ثلاث وحدات تعليمية كما يلى :-

١- وحدة تعليمية خاصة بكرة القدم وعدد دروسها عشرة (١٠) دروس متتالية زمن الدرس (٤٥) دقيقة ليصبح الزمن الإجمالي المخصص لكرة القدم (٤٥٠) دقيقة.

٢- وحدة تعليمية خاصة بكرة السلة وعدد دروسها عشرة (١٠) دروس متتالية زمن الدرس (٤٥) دقيقة ليصبح الزمن الإجمالي المخصص لكرة السلة (٤٥٠) دقيقة .

٣- وحدة تعليمية خاصة بالجمباز وعدد دروسها ستة (٦) دروس متتالية زمن الدرس (٤٥) دقيقة ليصبح الزمن الإجمالي المخصص للجمباز (٢٧٠) دقيقة.

على أن تكون مكونات الدرس (٧) دقائق للجزء التمهيدي (٣٥) دقيقة للجزء الرئيسي موزعة إلى (١٠) دقائق خاصة بتعليم المهارة ، (٢٥) دقيقة للتطبيق والتدريب لتثبيت وإتقان المهارة التي يتعلمها التلاميذ في الدرس مع ربطها بما تعلموه في الدروس السابقة ومراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ثم (٣) دقائق للجزء الختامي.

خامساً : طريقة التدريس :

تمثل طريقة التدريس أحد العناصر الأساسية في تنظيم درس التربية الرياضية باعتبارها الجانب التنفيذي للدرس والوسيلة التي يتم بها تحقيق الأهداف المنشودة من خلال المحتوى المحدد للدرس.

وتعرف سهير بدير طريقة التدريس بأنها « الخطوات التي يستخدمها المعلم والتي عن طريقها يكتسب التلاميذ النتائج المطلوبة من الدرس. وهي تشمل مجموعة الإجراءات التي يتخذها والأنشطة التي يقوم بها لكي يصل إلى هذا الغرض » (٣٦ : ٩٦).

ويرى الباحث أن طريقة التدريس في درس التربية الرياضية هي الأسلوب والكيفية التي يستخدمها المعلم عند تعليم تلاميذه المهارات الحركية ، وتتطلب تهيئة كل الظروف لتنظيم الموقف التعليمي بما ييسر السبل أمام التلاميذ لتعلم وممارسة أوجه النشاط مع توجيههم إلى الأداء الصحيح.

طرق التدريس فى التربية الرياضية :

الطريقة الكلية :-

وهى الطريقة التى يمارس فيها التلاميذ المهارة الحركية كوحدة متكاملة لإدراك العلاقة بين عناصر المهارة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة.

ويشير علاوى أن البعض يرى « أن الطريقة الصحيحة للتعلم والتدريب على المهارات الحركية يجب أن يبدأ فى مرحلة التوافق الأولى ككل ثم ينتقل إلى مرحلة التوافق الجيد ككل إذ يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوب تعلمها أو دراستها فى وحدات كبيرة تدرس كل وحدة فيها ككل إذ يساعد هذا على إعطاء الوحدات معنى ، ومقارنة الوحدات بعضها ببعض وبالتالي إلى إدراك العلاقات بين عناصر المادة المختلفة» (٧١ : ٨٠) .

ويرى الباحث أن الطريقة الكلية عامة تتناسب مع تعليم المهارات الحركية السهلة والتى يصعب تجزئتها كالتمرير والتصويب فى كرة القدم وكرة السلة وهى بذلك تسهم فى خلق أسس التذكر الحركى للمهارة فيستطيع التلميذ إستدعاء وإسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة دون تجزئتها.

الطريقة الجزئية :

وهى الطريقة التى يتم فيها تقسيم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء ليقوم التلميذ بأداء كل جزء على حدة ثم ينتقل من جزء إلى جزء آخر حتى ينتهى من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية ، ثم يتم ربط كل الأجزاء لتمارس المهارة كلها كوحدة متكاملة.

وتشير سهير بدير بأن «التعلم بالطريقة الجزئية أمر ضرورى فى بعض الأحيان إذا يتمكن المتعلم من تحسين الاستجابات، حيث لو أقتصرت التعلم للمهارات على الطريقة الكلية فسوف يتكرر التدريب على الاستجابات الخاطئة التى قد تتضمنها المهارة الكلية، وتحتاج إلى معالجة خاصة حتى يمكن تعلمها بطريقة سليمة» (٣٦ : ١١١) .

ويرى الباحث أن الطريقة الجزئية تتناسب مع المهارات الحركية التى تتميز بالصعوبة والتعقيد مثل مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة حيث تتطلب إتقان أداء عدة أجزاء كالإقتراب والإرتقاء والطيران والهبوط وكل جزء من هذه الاجزاء له متطلبات من الأداء يتطلب ضرورة قيام المتعلم بالتدريب على تلك الأجزاء لتكون فى مجموعها تعلم المهارة كوحدة واحدة.

الطريقة الكلية الجزئية :

وهى الطريقة التى يتم فيها تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة فى أول الأمر، ثم يتم التدريب والتعليم على بعض الأجزاء بصورة مركزة ثم يتم ربط الأجزاء لتأدية المهارة ككل مرة ثانية.

ويرى الباحث بأنه يفضل إستخدام هذه الطريقة حيث تجمع بين مزايا الطريقتين الكلية والجزئية.

وبإستعراض طرق تعليم المهارات الحركية وجد أن هناك آراء تؤيد الطريقة الكلية وآراء تعارضها واختلفت وتعارضت الآراء حول أفضل الطرق وأكثرها فعالية . إلا أن الباحث يرى أن تحديد الطريقة المناسبة يتوقف على نوع المهارة الحركية وعلى الزمن المخصص لتعليمها ، وعلى مدى توفر الإمكانيات المتاحة ، كما يرى الباحث أن الطريقة الناجحة هى التى يستطيع بها المعلم أن يصل بتلاميذه إلى تحقيق الأهداف المنشودة من خلال إستثارة دوافعهم ومساعدتهم على ممارسة محتوى الدرس الذى يحدد ويرتبط بالطريقة المتبعة.

وفى هذا الصدد تشير سهير بدير بأن «العلاقة وثيقة بين الطريقة والمحتوى إذ لا يمكن فصل محتوى المادة عن الطريقة ، فالطريقة هى الوسيلة التى يستخدمها المعلم لكى يستوعب تلاميذه هذا المحتوى ويحقق بواسطتها إستفادتهم الكاملة منه» (٣٦ : ٦٨)

سادساً : التقويم :-

يمثل التقويم أحد العناصر الأساسية فى نجاح دروس التربية الرياضية بإعتباره الوسيلة التى يمكن به التعرف على مدى ما تحقّقه دروس التربية الرياضية من الأهداف التى تسعى إلى تحقيقها . وتظهر أهمية التقويم فى أنه الوسيلة التى تجعل التلاميذ على وعى بالأهداف ومن خلاله يمكن أن يمدوا بنتائج تعلمهم فيزيدهم رغبة إلى التعلم ويزيدهم دافعية نحو بذل مزيد من الجهد لتحسين الأداء.

وتشير سهير بدير إلى التقويم «بأنه الأسلوب الذى يمكننا به معرفة ما حققناه من أهداف إلى جانب أنه عملية تشخيصية علاجية ترشدنا إلى مواطن الضعف للعمل على إصلاحها بقصد تحسين عملية التعليم والتعلم» (٣٦ : ١١٩ - ١٢٢).

ويذكر عصام عبد الخالق بأن التقويم هو «الوسيلة التى يتم بها تحديد مدى تحقيق العمليه التدريبيه لأغراضها للعمل بإستمرار على كشف نواحي الضعف بها لتلافيها وزيادة مجالات القوة للإستفادة منها للوصول إلى الهدف» (٤٧ : ١٨٦).

ويرى الباحث أن التقويم هو الوسيلة التى تبين لكل من المعلم والتلاميذ مدى نجاح العملية التعليمية من أحداث تغيرات سوية فى سلوك التلاميذ.

وفى دروس التربية الرياضية يتعلم التلاميذ المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية ، ولكى يتم هذا التعلم فإنهم يمرون بمراحل مختلفة منها مرحلة اكتساب التوافق الأولى والتى تمثل الأساس الأول لعملية التعلم فنجد أن أداء التلاميذ يتصف بالزيادة المفرطة فى بذل الجهد وتفتقر المهارة الحركية إلى الدقة والإنسيابية ، ويجد التلميذ صعوبة فى الأداء نظراً لإرتباطه ببعض الأخطاء.

خطوات التنظيم المقترح :

واستخلاصاً لما سبق رأى الباحث أن يشتمل التنظيم المقترح للدرس على الخطوات التالية:-

أولاً : من حيث الهدف :

حدد الباحث أهداف نوعية لكل وحدة تعليمية على أن يراعى أن تكون بناء الأهداف واقعية مرتبطة بنواحي الأداء الفنية التى يمكن قياسها مثل :-

أهداف الوحدة الدراسية الخاصة بكرة القدم :-

- ١- ركل الكرة لأبعد مسافة
- ٢- القدرة على رمية التماس لأبعد مسافة
- ٣- السيطرة على الكرة بتنطيط الكرة بالقدم.

أهداف الوحدة الدراسية الخاصة بكرة السلة :

- ١- دقة التمرير
- ٢- دقة التصويب
- ٣- سرعة التمرير .

أهداف الوحدة الدراسية الخاصة بالجمباز :

- ١- أداء الدرجة الأمامية المتكورة .
- ٢- أداء الدرجة الأمامية الطائرة.
- ٣- أداء الدرجة الأمامية المتكورة مع ربطها بالدرجة الأمامية الطائرة.

ثانياً : من حيث المحتوى :

قام الباحث باختيار الصفات البدنية الخاصة والضرورية لتعليم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختارة قيد البحث والتي تحددت بالصفات البدنية التالية :-

(السرعة - التحمل - الرشاقة - القدرة)

مع مراعاة عدم اهمال باقى الصفات البدنية الأخرى كالمرونة والتوازن والتوافق.

أما من الناحية المهارية فقد تم اختيار المهارات الحركية الخاصة بكل نشاط كما يلى :-

أ- كرة القدم :-

١ - الجرى بالكرة

الجرى بالكرة من المهارات الهامة بالنسبة للمبتدئ بإعتبار أنها المهارة التى يتمكن بها اللاعب التحرك والانتقال باستخدام الكرة من مكان لآخر فى الملعب.

ويشير أحمد خاطر «أن الجرى بالكرة وبدونها من الحركات الإنتقالية فى المجال الحركى لكرة القدم والتى عادة يتراوح طول مسافتها بين ٤٠ - ٥٠ متر متر» (٧ : ٥)

٢ - ركل الكرة :

ركل الكرة بالقدم من المهارات الضرورية التى يجب تعليمها للناشئين ومن أهم وأسهل أنواع المهارات سواء لاستخدامها فى التمرير أو التصويب أو التشتيت ومنها :-

- ركل الكرة بباطن القدم.
- ركل الكرة بوجه القدم الداخلى.
- ركل الكرة بوجه القدم الخارجى.
- ركل الكرة بوجه القدم الأمامى.

ويشير أحمد خاطر «أن ركل الكرة من أسهل أنواع المهارات فى كرة القدم وأن هناك أنواع عديدة لركل الكرة بالقدم أهمها ركل الكرة بباطن القدم بوجه القدم الأمامى - بوجه القدم الداخلى - بوجه القدم الخارجى» (٧ : ١٥).

٣- السيطرة على الكرة:

السيطرة على الكرة إحدى المهارات التي تتصف بدرجة معينة من الصعوبة بالنسبة للناشئين والتي يجب التركيز عليها والتدريب عليها بكثرة في كل درس، ويشير ريتشارد Richard إلى السيطرة على الكرة بأنها «قدرة الفرد على إخضاع الكرة والتحكم فيها» (١٢٩ : ٣٤).

ويقسم حنفى مختار السيطرة على الكرة إلى :-

- ١- إيقاف وامتصاص الكرة الأرضية المتدرجة حتى تسكن.
 - ٢- إيقاف أو امتصاص الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى السكون.
- ويركز طومسون Tomson على بعض النقاط عند تعليم الناشئين السيطرة على الكرة منها :-
- التحرك إلى مكان الكرة عند استقبالها للسيطرة.
 - تحديد الجزء الخاص الذي سيتم به السيطرة على اتزان الجسم نظراً للأشكال المتعددة التي يمكن استخدامها في السيطرة على الكرة منها :
الركبة- الساق- وجه القدم - أسفل القدم - باطن القدم (٣٤: ١٣٦-٤٠).
 - بينما يرى حنفى مختار بأنه يجب مراعاة النقاط التالية عند قيام الناشئ بالسيطرة على الكرة :-
 - ثنى الرجل الثابت من مفصل الركبة بخفة ودون تصلب بحيث يقع مركز ثقل الجسم على القدم التي تكون قاعدة اتزان مما يسمح للرجل الأخرى التي تستقبل الكرة بحرية الحركة.
 - ترتفع الذراعان بخفه للجانب للمحافظة على توازن الجسم.
 - يتحرك الجزء الذي سيستقبل الكرة في الاتجاه القادم منه الكرة وقبل لمس الكرة مباشرة يتحرك خلفاً لإمتصاص الكرة.
 - عين اللاعب على الكرة في لحظة إستلامها. (٢٧ : ١٦-١٧)

٤- رمية التماس :

تمثل رمية التماس إحدى المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم والتي يمكن استخدامها كمهارة تكتيكية لإحراز الأهداف بما تمثله من وسيلة إدخال الكرة للملعب بعد خروجها منه.

ويشير حنفى مختار « بأن المدرب يجب أن يدرب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقه رمية التماس إذ يستطيع لاعب رمية التماس القوى أن يرمى الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء لتشكل خطر على الفريق المضاد». (٢٧ : ٣٤). ويضيف أنه يجب عند تعليم رمية التماس مراعاة النقاط الآتية:-

- نرمى الكرة باليدين من فوق الرأس والقدمان على خط التماس أو خلفه.
- تلامس القدمان الأرض عند رمى الكرة ويمكن أن تكون قدم أماماً و قدم خلفاً.
- يقوس الجذع للخلف مع مرجحة الذراعين خلفاً ثم أماماً مع دفع الجذع للأمام أثناء رمى الكرة.
- يوجه نظر اللاعب تجاه المنطقة التي ترسل إليها الكرة (٢٧ : ٣٤).

ب- كرة السلة :-

١- التمرير :

التمرير إحدى المهارات الأساسية التي يجب أن يتعلمها الناشئين فى كرة السلة باعتبارها وسيلة أساسية لنقل الكرة من زميل إلى آخر لأقرب مكان ممكن من السلة لتحقيق الهدف.

ويؤكد دوبلير Dobler أن اللاعب المبتدئ يجب أن يجيد مهارة التمرير أيّاً كان نوع التمرير . وقد تعددت الآراء حول تقسيم مهارات كرة السلة فالبعض يقسمها إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية ويقسم البعض الآخر المهارات إلى (مسك الكرة - استلام الكرة - التمرير - المحاورة - التصويب - حركات القدمين).

ويميل الباحث إلى تقسيم دوبلير Dobler حيث يتناسب وتعليم الناشئين مع اعتبار أن مسك الكرة يعلم مع تمريرها واستلامها فى مهارة واحدة.

٢- تنطيط الكرة (المحاورة)

تنطيط الكرة إحدى المهارات الأساسية الخاصة التي يجب تعليمها للمبتدئين والتي يجب أن يمارسها التلاميذ فى كل درس لتنمية الإحساس بالكرة وتنمية التوافق بين الكرة واليد والعين. إضافة إلى إيجاد علاقة قوية بين التلميذ

والكرة حتى يتمكن من التحكم فى الكرة وإستخدامها وسيلة للإنتقال من مكان لآخر بالكرة .

ويرى اسحاق وموتا Isaac,N, and Motta «أن التدريبات التى يؤديها المبتدئين لتتطيط الكرة يجب أن يركز فى أدائها على التنوع كالتتطيط فى المكان والتتطيط حول مربع أو بين مجموعة عوائق ومحاولة عدم النظر للكرة مع التغيير فى الاتجاه والتغيير فى سرعة الحركة» (١١٤ : ٢٩) .

٣- التصويب :

التصويب على السلة من المهارات الأساسية الخاصة الهامة بإعتباره الهدف الذى يسعى إلى تحقيقه كلا من الفريقين المتباريين فى أى مباراة تنافسية سواء كانت تدريبية أو رسمية.

ويشير حسن أبو عبيه « أن التصويب على السلة هو الأداء أ، التصوالختامى لهجوم الفريق ، وكل ما يؤدى من مهارات حركية بين أفراد الفريق ما هو إلا إعداد لعملية التصويب» (٢٢ : ٦١).

ويرى ديفيز Davis أن هناك بعض النقاط التعليمية التى يجب مراعاتها عند تعليم التصويب هى :-

- مسك الكرة باليدين أمام الوجه مع إنشاء فى المرفقين .
- يتم ثنى خفيف فى الركبتين .
- مد الذراع التى ستقوم بالتصويبوذلك بفرد المرفقين مع دفع الكرة.
- متابعة الذراع المصوبة تجاه الكرة . (١٠٤ : ٢٠)

جـ الجمباز :

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الفردية التى تكسب التلاميذ العادات السلوكية الحميدة والتى تساعد على المثابرة وإكتساب الثقة بالنفس وخلق القدرة على الإبداع والابتكار والمخاطرة والإحساس بالجمال الحركي؛ وتتطلب ممارسة رياضة الجمباز العديد من الأجهزة والأدوات لممارستها وفقاً لما هو محدد فى قانون الجمباز.

ويشير هاى Hay «بأن رياضة الجمباز ملتقى نشاط حركي يشتمل على العديد من المهارات التى تؤدى على حضان الحلق وحضان القفز والمتوازي والعقلة والحلق إضافة إلى التمرينات والحركات الأرضية» (١١٢ : ٢٧٨).

وبناءً على ضرورة توافر الأجهزة لما لها من أهمية في ممارسة رياضة الجمباز. قام الباحث بزيارة ميدانية للمدارس الثانوية بإدارة جنوب القاهرة التعليمية للتأكد من مدى توافر تلك الأجهزة الخاصة برياضة الجمباز ، وأسفرت الزيارة عن عدم توافر الأجهزة بالمدارس ولذا إتجه الباحث إلى التركيز على تنفيذ بعض الحركات الأرضية لما تحظى به من أهمية ولما لها من أساس في رياضة الجمباز.

وقد تم إختيار الحركات التالية كمحتوى لرياضة الجمباز للصف الأول الثانوى.

١ - الأوضاع الأساسية الخاصة بالحركات الأرضية :-

الوقوف - الجلوس طويلاً - الرقود - التكور - التقوس - الإنبطاح المائل -الوقوف على الكتفين .

٢ - الدرجات :-

أ- الدرجة الأمامية المتكورة :

يشير فوزى يعقوب وعادل عبد البصير إلى بعض النقاط الفنية الهامة التى يجب مراعاتها عند تعليم الدرجة الأمامية المتكورة مثل :-

- تكور الجسم تماماً أثناء أداء الحركة.
- عدم لمس الرأس أثناء أداء الحركة.
- دفع الأرض باليدين عقب وضع منطقة أسفل العنق وأعلى اللوحين على الأرض مع إستمرار الدرجة أماماً.
- وضع منطقة أسفل العنق واليدين على خط مستقيم واحد.

ب- الدرجة الأمامية الطائرة :

يشير هاى Hay إلى الخطوات الفنية للحركة ما يلى :-

- الجرى والارتقاء المزدوج لدفع الأرض لمرحلة الطيران.
- يكون الجسم ممتداً أثناء فترة الطيران والذراعان مفرودتان عند ملامسة الأرض.
- الدوران أماماً نصف دورة ثم الهبوط بالذراعين على الأرض وهما ممدودتان لإمتصاص الصدمة ثم أداء الدرجة الأمامية.

- دفع الأرض بالقدمين للوقوف ليعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز والثبات . (۱۱۲ : ۲۹۷) .

ثالثاً : من حيث طريقة التدريس:

طريقة التدريس تمثل الجانب التنفيذي لدرس التربية الرياضية لتحقيق الأهداف من خلال المحتوى الموضوع ، والطريقة تمثل الخطوات والإجراءات التي يستخدمها المعلم والتي عن طريقها يكتسب التلاميذ المهارات الحركية المراد تعليمها لهم .

ولقد اختلفت الآراء وتنوعت حول تحديد أفضل الطرق وأكثرها فاعلية في تعليم التلاميذ المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة . إلا أن الباحث يرى أن فاعلية الطريقة المستخدمة يتوقف إختيارها إلى حد كبير على نوع المهارة الحركية المراد تعلمها ومدى صعوبتها ، وعلى القدرات الخاصة للتلاميذ وكذلك الوقت المحدد لتعليمهم ومدى توافر الإمكانيات المتاحة .

ويشير عبد الفتاح لطفى «أن الطريقة الفعالة في التدريس لموقف ما يحتمل إلا تكون فعالة بنفس الدرجة في موقف آخر ومع أفراد آخرين» (۴۳ : ۶۷) .

وقد استخدم الباحث الطريقة الكلية في تعليم المهارات الحركية الخاصة بكرة القدم من تمرير وتصويب وتعليم لمهارة رمية التماس ، وكذلك عند تعليم المهارات الحركية الخاصة بكرة السلة من تمرير وتصويب وتنطيط الكرة وكان الهدف من استخدام الطريقة الكلية عند تعليم هذه المهارات إستغلال أهم المزايا الخاصة بالطريقة الكلية من حيث أسهامها بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي لأداء المهارة ككل .

وفى هذا الصدد يذكر محمد حسن علاوى «أن من المزايا الهامة للطريقة الكلية أسهامها في خلق أسس التذكر الحركي للمهارات الحركية نظراً لأن الفرد يقوم بإستدعاء وإسترجاع المهاره الحركية كوحدة واحدة بإرتباطها بأجزائها المختلفة دون إنفصام أو تجزئة» (۷۱ : ۲۹۵) .

وقد راعى الباحث عند استخدام الطريقة الكلية في تعليم المهارات الحركية الخاصة بكرة القدم وكرة السلة إستغلال مزايا هذه الطريقة من حيث الاقتصاد في الوقت والاقتصاد في بذل الجهد ومراعاة عدم تكرار أداء أجزاء سهلة من المهارات الحركية إذا ما تم تعليمها بالطريقة الجزئية ، ولكن الباحث كان عندما

يرى أن هناك بعض المهارات يصعب تحقيق الهدف من أدائها بالصورة المناسبة كالتصويب في كرة السلة فكان يقوم بالتركيز على إعادة أداء المهارة ككل بطريقة يستخدم فيها الأداء بدون استخدام الكرة وبتوقيت بطيء . وقد ساعد ذلك على إتقان التلاميذ للأداء ثم أداء الحركة باستخدام الكرة حتى يتحقق الهدف من أداء المهارة كالنجاح في تصويب الكرة داخل الحلقة.

واستخدم الباحث الطريقة الجزئية في تعليم مهارات رياضة الجمباز التي تتسم بدرجة من الصعوبة كتعليم التلاميذ الاقتراب والارتقاء كجزء تمهيدى لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة ثم أنتقل إلى تعليم التلاميذ أداء الدرجة الأمامية من مستويات مختلفة سواء من الجلوس على أربع أو من وضع الوقوف الذراعان أماماً ثم قام بربط أداء الاقتراب مع الارتقاء بأداء الدرجة بعد التأكد من تعليم وإتقان كل جزء على حده.

وبذلك يكون الباحث قد استخدم الطريقتين في الدرس وجمع بين مزاياهما للتغلب على قصور كل طريقة تأكيداً بأنه ليس هناك ما يلزم المعلم بضرورة إتباع طريقة محددة ، ولكن المعيار في اختيار الطريقة العوامل التي تحكم المعلم عند تعليم التلاميذ إذ أنه ليس هناك طريقة واحدة هي الأفضل دائماً ولكن يجب على المعلم ضرورة التغيير والتنويع في الطرق المستخدمة عند تعليم التلاميذ المهارات الحركية الخاصة ليعود ذلك على التلاميذ بنتائج حقيقية لعملية التعلم.

رابعاً : من حيث التقويم :

التقويم أحد العناصر الأساسية لدرس التربية الرياضية بإعتباره الوسيلة التي يستطيع بها المعلم أن يتعرف على مدى نجاحه في تحقيق الأهداف المنشودة.

ويعرف محمد صبحى حسانين التقويم في التربية الرياضية بأنه «تقدير أداء التلاميذ أو اللاعبين بإصدار أحكام عن هذا الأداء في ضوء إعتبارات محددة لمواصفات الأداء، كما يتضمن تقويم مقدار الحصيلة التي تعبر عن التغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة برامج التعليم أو التدريب» (٦٥ : ٢٣-٢٥).

وترى سهير بدير بأن التقويم «هو أسلوب يمكننا به معرفة ما حققناه من أهداف إلى جانب أنه عملية تشخيصية علاجية فهو يرشدنا إلى مواطن الضعف والقوة لكي نعمل على إصلاحها بقصد تحسين عملية التعليم والتعلم» (٣٦ : ١٩ -)

ويرى الباحث أن التقويم هو الوسيلة الفعالة لكل من المعلم والمتعلم إذ يتعرف كل منهما على مدى نجاح العملية التعليمية . فالمعلم يتعرف على مدى

ملائمة الأهداف ومحتوى وطريقة الدرس إضافة إلى التعرف على مدى نجاح التلاميذ في تحقيق الأهداف الموضوعية ، ويتعرف التلاميذ على مدى تقدمهم ومدى نجاحهم في تحقيق الأهداف كنجاحهم في التصويب من خلال مرور كرة السلة داخل الحلقة كمثال لعملية النجاح في الأداء. وبذلك يمكن تحديد المعوقات والصعوبات التي يمكن مقابلتها أثناء تنفيذ الدرس لتحديد الأساليب المناسبة لمعالجة هذه المعوقات وهذا ما تسعى إليه عملية التقويم لتحسين عملية التعلم.

وقد أستخدم الباحث الأساليب التالية في عملية التقويم :-

أ- الملاحظة :-

أسلوب من الأساليب التي تستخدم في مجال التربية الرياضية والذي استخدمه الباحث لمتابعة التلاميذ أثناء ممارستهم وأدائهم للأنشطة الرياضية المختلفة بالدرس، وقد أستطاع الباحث التعرف على الأخطاء التي صادفت التلاميذ وبناءاً على ذلك قام بتوجيه التلاميذ وإمدادهم بالمعلومات التي تفيدهم في تصحيح أدائهم (تغذية رجعية) ، كما أستطاع التلاميذ تحسين أدائهم من خلال معرفتهم بنتائج أدائهم ومن ملاحظتهم الذاتية لهذا الأداء كمعرفتهم المكان المناسب للتصويب على الهدف.

ب- الإختبارات الموضوعية :

هي إحدى الأساليب التي تستخدم بهدف التعرف على مدى تقدم التلاميذ في بعض الصفات البدنية ، وقد حدد الباحث بعض الإختبارات المقننة بهدف قياس النواحي البدنية المختارة مرفق (٥) كما قام الباحث بتحديد بعض الإختبارات الموضوعية المقننة بهدف قياس بعض المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة المختارة. مرفق (٦)، (٧).

ج- الإختبارات التقديرية :

استخدم الباحث الإختبارات التقديرية كأسلوب من الأساليب التقويمية التي تستخدم في الأنشطة الرياضية التي يصعب وضع إختبارات موضوعية لها . كرياضة الجمباز . ولذا تم وضع بعض المعايير بهدف تقدير درجات التلاميذ عند أدائهم لمهارات الجمباز . وذلك لإصدار أحكام صادقة أو تكون أقرب إلى الموضوعية ما أمكن.

خامساً : من حيث تقييم التلميذ:

يرى الباحث أن التقييم هو إعطاء درجة للتلميذ فى نهاية نصف العام الدراسى بناءً على عدة معايير ثم يعطى درجة أخرى فى نهاية العام الدراسى لتجمع الدرجتين ويؤخذ متوسط الدرجتين لتعبر الدرجة الممنوحة عن مستوى التلميذ فى مادة التربية الرياضية ، وقد قام الباحث بتحديد المعايير التالية :-

١- حدد الباحث نسبة ٢٥٪ من الدرجة على مدى المشاركة الفعلية فى الإشتراك فى دروس التربية الرياضية ، وحدد المعيار المستخدم لذلك عدد الدروس التى شارك فيها التلميذ بحيث يحصل التلميذ على الدرجة النهائية المخصصة لهذا الجزء وهى (٢٥) درجة عند حضوره وإشتراكه فى عدد (٢٥) درس فى النصف الأول من العام الدراسى . ويساعد ذلك على حسن استغلال مشاركة التلميذ والتزامه بطريقة غير مباشرة إلى تحقيق أهداف الدرس كوسيلة لتقييم الجهد بالمشاركة.

٢- خصص نسبة ٥٠٪ من الدرجة لتقييم الأداء بالاختبارات الموضوعية وتمثل (٥٠) درجة موزعة على قسمين (٢٥) درجة لكرة السلة ، (٢٥) درجة لكرة القدم ويصبح المعيار لتقييم الأداء وتوزع درجة كل نشاط على اختبارات التمرير والتصويب والمحاورة.

٣- خصص ٢٥٪ من الدرجة لتقييم الأداء فى رياضة الجمباز بالاختبارات التقديرية وتمثل (٢٥) درجة .

وبذلك تصبح الدرجة الكلية للتلميذ (١٠٠) مائة درجة تعطى لمادة التربية الرياضية بمثابة تقييم شامل لسير العملية التعليمية على أن يعتبر التلميذ ناجحاً عندما يحصل على (٥٠) درجة أى نسبة ٥٠٪ من الدرجة والتى يضمن حصوله على نصفها بمجرد حضوره وإلتزامه بالإشتراك فى الدروس .

ثانياً : الدراسات السابقة :-

أولاً: الدراسات العربية :

قام الباحث بالإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التى أجريت فى مجال درس التربية الرياضية وذلك للإستفادة بما تحتويه هذه الدراسات من معلومات وإجراءات ، وقد استرعى انتباه الباحث أن هذه الدراسات قد تناولت جوانب مختلفة من درس التربية الرياضية وخاصة ما أجرى منها فى البيئة المصرية ولذا قام الباحث بتصنيفها إلى ما يلى:-

دراسات تهدف إلى تنمية الصفات البدنية :-

دراسة زينب عمر (١٩٨١) (٣٢).

«أثر استخدام التدريب الدائرى على تنمية عناصر اللياقة البدنية»

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر نظام التدريب الدائرى على تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فى الجزء الخاص بالتمرينات فى درس التربية الرياضية ، وكذلك معرفة نسبة التحسن فى الصفات البدنية المختارة نتيجة لإستخدام التدريب الدائرى، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبى وإشتملت العينة على (٦٠) تلميذ وتلميذه تم إختيارهم بطريقة عشوائية قسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من الصف السادس الإبتدائى ، وقد أوضحت النتائج أن المجموعة التجريبية التى استخدمت التدريب الدائرى كانت نتائجها افضل من المجموعة الضابطة التى استخدمت النظام المتبع (التقليدى) وكان المتوسط الحسابى للنسبة المئوية للتحسن فى المجموعة التجريبية فى اختبار التحمل ٥٠,٨% وفى اختبار السرعة ١٤,٤ ، واختبار القدرة العضلية ٣١,٨.

دراسة إجلال محمد إبراهيم (١٩٨٤) (٤)

«تأثير درس تربية رياضية مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية»

وتهدف هذه الدراسة التعرف على مدى تأثير الدرس المتبع (التقليدى) على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، ومقارنتها بتأثير درس مقترح للتأكد من مدى صلاحية إدخال التعبير الحركى ليكون ضمن أجزاء الدرس وتعديل التوزيع الزمنى للدرس، وقد إختارت الباحثة عينة البحث بطريقة عشوائية كان قوامها (١٩٧) تلميذة من تلميذات الصف الأول الثانوى قسموا على مجموعتين

مجموعة تجريبية (٩٧) تلميذة ، ومجموعة ضابطة (١٠٠) تلميذة ، وتم تطبيق الدرس المقترح على المجموعة التجريبية والدرس المتبع (التقليدى) على المجموعة الضابطة بواقع درسين أسبوعياً ، وبعد إجراء القياس البعدى عقب انتهاء التجربة أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية فى جميع عناصر اللياقة البدنية فيما عدا القوة ، والسرعة فقد تساوت نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة.

دراسة مصطفى أحمد الجبالى (١٩٨٤) (٧٩)

«أثر التدريب الدائرى بالأثقال وبدون أثقال على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية» .

وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التدريب الدائرى بإستخدام الأثقال ، وبدون استخدام الأثقال ، وكذا تأثير استخدام الطريقة المتبعة (التقليدية) فى جزء الإعداد البدنى على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية وقد اختار الباحث عدد (٦) فصول قسمت إلى ثلاث مجموعات كعينة لبحثه من تلاميذ مدرسة الخديوية الثانوية العسكرية، وتم تطبيق البحث على أن تستخدم المجموعة التجريبية الأولى التدريب الدائرى بالأثقال ، والمجموعة الثانية تستخدم التدريب الدائرى بدون أثقال ، والمجموعة الثالثة تطبق الدرس المتبع (التقليدى) وقد أوضحت النتائج أن استخدام التدريب الدائرى سواء بالأثقال أو بدون أثقال أفضل من إستخدام الأسلوب المتبع (التقليدى) حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعتين اللتين استخدمتا نظام التدريب الدائرى بالأثقال وبدون أثقال ، وتميز نظام التدريب الدائرى بالأثقال وبدون أثقال على الطريقة التقليدية فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنين.

دراسة سعيد محمد رضوان (١٩٩١) (٣٥)

«تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدنى على تحسين اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية»

وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثانى بالمرحلة الإعدادية ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية من تلاميذ مدرسة القنايات الإعدادية بمحافظة الشرقية ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين، مجموعة تجريبية وعددها (٤٠)

تلميذ ، ومجموعة ضابطة وعددها (٤٠) تلميذ ، واستخدم الباحث إختبار الشباب الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح وهو مكون من بطارية من ست وحدات ، وقد أسفرت النتائج عن أن استخدام مشروع اللياقة البدنية فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية بالمرحلة يؤثر تأثيراً إيجابياً بدرجة تفوق تدريبات الإعداد البدنى التى تستخدم فى الجزء الخاص بها فى الدرس المتبع الحالى.

دراسات تهدف إلى التأثير على المستوى البدنى وبعض المهارات الحركية باستخدام البرمجة:

دراسة أحمد فؤاد حسن (١٩٨٦) (١٢)

«تأثير إستخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية».

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام وحدات مبرمجة (كتيب مبرمج) على تحسين مستوى اللياقة البدنية ، وتأثيرها على تحسين مستوى بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية ، واشتملت عينة البحث على (٨٠) تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الأول الإعدادى ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (٤٠) تلميذ ، ومجموعة ضابطة قوامها (٤٠) تلميذ على أن تطبق المجموعة التجريبية نظام التعليم باستخدام الكتيب وتطبق المجموعة الضابطة الدرس المتبع (التقليدى) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن إستخدام الطريقة البرنامجية تؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية عناصر اللياقة البدنية وأدت إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للتلاميذ ، كما دلت النتائج على أن الطريقة المقترحة أفضل من الطريقة المتبعة فى الدرس (التقليديه) فى تنمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية.

دراسة صفوت أحمد على (١٩٨٨) (٤١)

«تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية».

وتهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير طريقة البرمجة على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الثانوية ، وإشتملت عينة البحث على (٦٨) تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية ،

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ، ومجموعة ضابطة واسفرت نتائج الدراسة عن أن الكتيب المبرمج كإحدى طرق التعليم الذاتى يساهم فى تنمية الصفات البدنية ويؤثر ذلك على تحسين المستوى للتلاميذ ، كما أنه يساهم فى تحسين مستوى المهارات الحركية لدى التلاميذ.

دراسات تهدف إلى زيادة زمن الممارسة فى درس التربية الرياضية.

دراسة ماجدة السيد محمود (١٩٧٩) (٦٠)

«أثر استخدام التدريب الدائرى فى تقليل الوقت الضائع فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية»

وتهدف هذه الدراسة إلى زيادة زمن الممارسة وتقليل الوقت الضائع فى الدرس، وإشتملت العينة على (٤٩) تلميذه من الصف الثانى الإعدادى بواقع (٧) تلميذات من كل فصل دراسى ليكونوا مجموعة واحدة تجريبية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى إجراء الدراسة ، واستخدمت التدريب الدائرى بالحمل الفترى منخفض الشدة (٣٠) ثانية أداء ، (٣٠) ثانية راحة ، وتم قياس الزمن الواقعى الذى تم تدريسه فى كل درس من خلال استمارة ، وأسفرت النتائج بأن جزء التمرينات قد زادت فيه تحركات التلميذات فى النظام الدائرى ضعف حركاتهن فى الدرس المتبع وقلت نسبة الوقت الغير مستغل فى الدرس بفارق (٣,١٥) دقيقة لصالح النظام الدائرى، كما أن استخدام التدريس بالتدريب الدائرى أدى إلى تقليل الوقت الغير مستغل فى الدرس ككل عنه فى حالة استخدام التدريس بالطريقة المتبعة (التقليدية).

دراسة زينب عمر (١٩٨١) (٣٢).

«E أثر استخدام كلا من التدريب الدائرى والواجبات الإضافية معاً على فاعلية درس التربية الرياضية فى المرحلة الابتدائية».

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على زمن الممارسة الفعلية لكل من جزء التمرينات والنشاط التطبيقى فى الدرس ككل قبل وبعد استخدام التدريب الدائرى والواجبات الإضافية وذلك بالنسبة لتلميذات الصف السادس بالمرحلة الابتدائية ، والتعرف على الوقت الضائع لكل من جزء التمرينات والنشاط التطبيقى وفى الدرس ككل قبل وبعد استخدام التدريب الدائرى والواجبات الإضافية ،

إشتملت العينة على (٣٠) تلميذه من الصف السادس الابتدائي تم إختيارهن بطريقة عمدية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة قياس قبلي بعدى، وأسفرت النتائج عن أن استخدام التدريب الدائري والواجبات الإضافية معاً فى الدرس أدى إلى زيادة زمن الممارسة الفعلية فى النشاط التطبيقي زيادة معنوية دالة عنها فى الدرس المتبع (التقليدى) .

دراسات تهدف إلى التأثير على تعلم بعض المهارات الحركية بأساليب مختلفة منها :

دراسة محسن حسيب السيد (١٩٩١) (٦٣)

«تأثير تعديل التوزيع الزمني للجزء الرئيسى لدرس التربية الرياضية على بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الثانوية».

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تعديل التوزيع الزمني للجزء الرئيسى فى درس التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الحركية لتلاميذ الصف الأول من المرحلة الثانوية ، وإشتملت عينة البحث على (٩٠) تلميذ تم إختيارهم من ثلاثة فصول من مدرسة أحمد عرابى الثانوية للبنين بالزقازيق ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة وتم تنفيذ التجربة وفقاً لما يلى :-

- المجموعة التجريبية الأولى يتم تدريس مهارة واحدة على أن تقسم الوحدة الدراسية المكونة من (٦) ستة أسابيع إلى ثلاثة أسابيع ألعاب قوى ، وثلاثة أسابيع كرة طائرة على أن يتم التبادل بين النشاطين كل أسبوع ليكون تدريس الكرة الطائرة أسبوع والعاب القوى لدرسين زمن الجزء الرئيسى لكل درس ٢٠ دقيقة .
- المجموعة التجريبية الثانية يتم تطبيق نفس أسلوب المجموعة الأولى مع إضافة النص المعرفى من خلال كتيب إشتمل على رسوم توضيحية وبعض الصور .
- المجموعة الضابطة تنفذ الدرس المتبع وفقاً للمنهاج المطور .

وأسفرت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث أن تدريس مهارة واحدة فى الدرس يساعد على التقدم فى المستوى المهارى والبدنى وأن النص المعرفى مع تدريس مهارة واحدة يؤدي إلى التقدم فى المستوى البدنى والمهارى.

دراسة سيد جيوشى غنيم (١٩٩٣) (٣٨)

«أثر استخدام الأداة البديلة على زيادة فاعلية درس التربية الرياضية»

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام كلا من الأداة القانونية وهى الكرة الطائرة ، الأداة البديلة وهى كرة من المطاط على تعلم بعض المهارات الحركية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة ، إشتملت عينة البحث على (٨٦) تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدرسة الحلمية الثانوية للبنين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأسفرت النتائج عن أن الأداة البديلة لها دور هام وفعال فى تحقيق أهداف درس التربية الرياضية بظهور تحسن فى مستوى الأداء المهارى للتلاميذ فى بعض المهارات الحركية الخاصة بالكرة الطائرة.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

دراسة رالف لابورت Laporte ralph (١٩٥٥) (١١٩)

وتهدف هذه الدراسة إلى اختيار الأنشطة الرياضية التى يجب تدريسها للتلاميذ فى المراحل التعليمية المختلفة وفقاً لقيمتها النسبية ، ووفقاً للزمن المخصص لكل نشاط مع تحديد الطرق ووسائل التنفيذ لتحقيق النتائج مع وضع الإمكانيات المناسبة للتنفيذ فى الاعتبار ، وتم إجراء مسح لأراء القيادات والمهتمين بالتربية الرياضية ، وأسفرت الدراسة عن ضرورة الاهتمام بتوفير الأدوات بما يتناسب مع عدد التلاميذ ونوع النشاط ، وأوصت الدراسة بضرورة توفير عدد يتراوح ما بين ٤-٨ كرات بكل درس به عدد (٣٥) تلميذ ، وضرورة تخصيص فترة يومية لممارسة درس التربية الرياضية حدد بزمان (٢٠) دقيقة للمرحلة الابتدائية وزمان يتراوح ما بين (٤٠ - ٦٠) دقيقة للمرحلتين الإعدادية والثانوية.

دراسة البرت برهام Boraham Elbert (١٩٥٩) (٩٣)

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على برامج التربية الرياضية فى المدارس العامة بولاية كانساس للوقوف على الوضع الحالى لهذه البرامج فى المدارس العامة واستخدام الباحث المنهج المسحى مستخدماً مقياس تقدير للتعرف على نوعية هذه البرامج والتعرف على الإمكانيات المتاحة والقادة والمتخصصين وكيفيه التنظيم والإدارة لهذه البرامج ، وتوصل الباحث إلى أن معظم المدارس توفر برنامجاً يومياً للتربية الرياضية ويتم تقييم التلاميذ فى هذه المدارس وفقاً

لمشاركتهم فى الأنشطة المتاحة ، كما تبين من الدراسة أن كثيراً من المدارس لا تطلب من تلاميذها ضرورة إرتداء الملابس المناسبة للأنشطة الرياضية.

دراسة فرانك ستافورد Frank Stafford (١٩٦٠) (١١٠).

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النشاط الممارس ومستوى اللياقة البدنية ، وإشتملت عينة البحث على (١٣٠) مدرسة من ولاية انديانا ، واستخدم الباحث اختبارات انديانا للياقة الحركية وأسفرت النتائج عن أن نوع النشاط الممارس بالدرس له أثر إيجابى على الارتقاء بالمستوى البدنى للممارسين ، و أن الزمن المحدد للممارسة له أثر إيجابى على الارتقاء بمستوى الأداء الحركى وأنه كلما زاد زمن الممارسة كلما إرتفع مستوى الأداء .

دراسة أولد فيلد Old Field (١٩٦٢) (١٢٦)

وتهدف هذه الدراسة إلى تقويم الأنشطة الرياضية فى المدارس العامة بولاية جورجيا ، كما تهدف إلى عملية مقارنة بين الوضع الراهن للبرامج الرياضية فى عدة ولايات ، واستخدم الباحث المنهج المسحى مستخدماً البطاقة الصحية والتربية البدنية رقم (٢) والتي وضعها لابورت لتقويم البرامج والأنشطة والأدوات وأسفرت الدراسة عن أهمية توفير المساحات الكافية لممارسة الأنشطة وتوفير الأدوات بالقدر الذى يتناسب مع تلك المساحات والإمكانات.

دراسة كورت وهات فيلد Krotee & Hat Field (١٩٧٩) (١١٨)

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية فى المدارس الثانوية والجامعية وعن الحد الأدنى للزمن الذى يجب ممارسته حتى تكون لتلك الممارسة نتائجها الإيجابية واستخدم الباحثان المنهج المسحى لهذه الدراسة وأسفرت النتائج التى توصل اليها الباحثان إلى أن الممارسة الرياضية بالمدرسة الثانوية أو بالمرحلة الجامعية يجب ألا تقل عن زمن قدره (٢٠) دقيقة وعلى ألا تقل عدد مرات تكرار الأداء كل أسبوع عن ثلاث مرات لتصبح الممارسة مؤثرة بدرجة إيجابيه مع مراعاة توفر الأدوات اللازمة للممارسة بإيجابية.

دراسة ويل جوث Will Goos (١٩٧٩) (١٤١)

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على رغبات التلاميذ والتلميذات في أوجه الأنشطة الرياضية التي يرغبون ممارستها وعن مدى أهمية هذه الأنشطة بالنسبة لهم، واستخدم الباحث المنهج المسحي ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن رغبة كل من التلاميذ والتلميذات في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية والتي تشبع دافع المنافسة في ممارستها كما أشارت النتائج إلى رغبة التلاميذ في تنوع تلك الأنشطة كل فترة زمنية .

دراسة تشارلز بيوتشر Bucher, C. (١٩٨٣) (٩٦)

وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد النتائج التي يود التلاميذ تحقيقها من درس التربية الرياضية، وتضمنت عينة البحث (٢٥٠٠) تلميذ من مستويات تعليمية مختلفة وجهت لهم مجموعة من الأسئلة لتحديد آرائهم نحو ما يريدون تحقيقه من المشاركة في درس التربية الرياضية ، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن التلاميذ يرغبون في تعلم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والمشاركة في تلك الأنشطة لتساعدهم على ممارستها في وقت الفراغ كما دلت النتائج عن إبراز أهمية التمرينات التنافسية التي تساعدهم على إكتساب وتحسين الصحة واللياقة.

دراسة ديفيد جالاهو David Gallahue (١٩٨٥) (١٠٣).

وتهدف هذه الدراسة إلى إكساب وتطوير مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ من خلال الحركة والنشاط وذلك بوضع منهاج مهارى تنافسى رياضى يمارسه التلاميذ بما يتناسب وقدراتهم وإمكاناتهم بهدف رفع المستوى البدنى والمهارى ، واستخدم الباحث المنهج المسحي وأسفرت النتائج عن ضرورة وضع منهاج للتربية الرياضية سمى (بكيف تتحرك لتتعلم من خلال الحركة) وبممارسة التلاميذ لهذه البرامج تحسنت اللياقة البدنية للتلاميذ وتحسنت المهارات الحركية الخاصة من حيث سرعة الحركة ورشاقتها.

التعليق على الدراسات السابقة :

إتضح للباحث من الدراسات السابقة التي أجريت فى مجال درس التربية الرياضية النقاط الآتية :-

أولاً: من حيث الهدف :

إتجهت بعض الأبحاث مثل (٣٢) (٤) (٧٩) (٣٥) إلى تحقيق وتنمية بعض الصفات البدنية فى جزء الإعداد البدنى بأساليب مختلفة كالتدريب الدائرى وإدخال التعبير الحركى كجزء ضمن أجزاء درس التربية الرياضية ، واستخدام الأتقال ، وتطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للجزء المخصص للإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية ، وإستخدام الواجبات الإضافية ، وأكدت نتائج هذه الأبحاث أن هذه الوسائل قد أثرت إيجابياً على تنمية وتحسين الناحية البدنية للتلاميذ.

وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات بضرورة الإهتمام بالجانب البدنى فى الدرس على إعتبار أن التنمية البدنية لها دوراً أساسياً وهاماً فى تعليم وتحسين المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

وقد لاحظ الباحث أن هذه الدراسات قد حددت نتائجها على قياس الأداء الأقصى لنتائج الإختبارات البدنية كمؤشر لنجاح درس التربية الرياضية ولم تنظر إلى نتائج قياس الاختبارات التى تقيس المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية بالدرس، ويرى الباحث أن نجاح درس التربية الرياضية لا يقاس بمدى قدرة التلاميذ البدنية فحسب بل يجب أن يقاس بمدى فاعلية إستخدام تلك الصفات البدنية فى أداء رياضى محدد ومعلوم كأداء المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتى تعلم بدروس التربية الرياضية والتى تمثل جوهر الأداء لأى نشاط رياضى والتى يجب أن يتعلمها التلاميذ فى دروس التربية الرياضية.

إتجهت بعض الأبحاث مثل (١٢) (٤١) (٨٣) إلى تحقيق تنمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية بإستخدام طريقة التعليم الذاتى من خلال كتيب يبين الخطوات التى يجب أن يتبعها التلاميذ لتعلم المهارات الحركية وتنمية بعض الصفات البدنية . وقد أكدت نتائج هذه الدراسات إلى أن إستخدام نظام التعليم الذاتى (البرمجة) يساهم فى تنمية بعض الصفات البدنية ويسهم فى تعليم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الحركية المختارة.

وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات بالتأكيد على ضرورة العمل على تنمية الناحيتين البدنية والمهارية ولكن بصورة مرتبطة يتم تحقيقها من خلال تشكيل التدريبات التى يكون لها دور فى التأثير المزدوج على الجانبين البدنى والمهارى لأهميتهما وترابطهما معاً.

وإتجهت بعض الدراسات مثل (٣٨) (٦٣) إلى التركيز على الجزء الرئيسى من الدرس سواء بتعديل التوزيع الزمنى له بتدريس مهارة واحدة بدلاً من مهارتين لزيادة زمن الممارسة أو باستخدام أداة بديلة لزيادة زمن الممارسة من خلال توفير أكبر عدد ممكن من الأداة البديلة بالدرس، وأكدت نتائج هذه الدراسات على زيادة فاعلية الدرس وتحسن مستوى الأداء المهارى للتلاميذ.

إلا أن دراسة محسن حسيب (٦٣) إتجهت إلى زيادة زمن الممارسة وذلك بتعديل التوزيع الزمنى لأجزاء الدرس بتدريس نشاط رياضى واحد (الألعاب الجماعية أو الفردية) وذلك لإستغلال زمن الجزء التعليمى بالتركيز على نوع النشاط ولكن الباحث يرى أن هذه الدراسة قد إمتثلت إلى نفس التنظيم المتبع من حيث التوزيع الزمنى لأجزاء الدرس ولكن مع التبادل الأسبوعى بين الألعاب الجماعية (أسبوع) والألعاب الفردية (أسبوع) .

وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسة فى تحديد نوع النشاط التعليمى بالوحدة الدراسية على أن تكون لعبة جماعية أو فردية طوال الأسابيع المخصصة للوحدة التعليمية لتحقيق الترابط والإستمرارى والتكامل فى التعليم والتطبيق وذلك بإعادة توزيع أجزاء الدرس والإستغلال الأمثل لزمنى الدرس فى ممارسة هادفة بأداء المهارات الحركية الخاصة المراد تعليمها للتلاميذ بصور متكرره ومشابهة لأدائها فى المباريات التنافسية.

وقد لاحظ الباحث على هذه الدراسات الالتزام بالتوزيع الزمنى للدرس طبقاً لما جاء بالمنهاج المطور فقد إتجهت للدراسة (٦٣) إلى زيادة زمن الممارسة بتدريس نشاط رياضى واحد (ألعاب جماعية أو ألعاب فردية) بالتبادل بينهما أسبوعياً دون مراعاة لبعض المعايير كالتربط والتتابع والإستمرارى والتكامل فى الأداء ، واتجهت الدراسة (٣٨) إلى استغلال زمن الجزء التعليمى بزيادة عدد الكرات ولكن مع تبادل التدريس بين الألعاب الجماعية والفردية بنفس الدرس دون الاهتمام والتركيز بأحدهما.

إتجهت بعض الدراسات إلى الاهتمام بتوفير العدد المناسب من الأدوات مثل دراسة (١١٩) (١٢٦) كما إتجهت الدراسة (١١٨) إلى زيادة زمن الممارسة للإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى واتجهت الدراسة (٢٦) لأهمية الأنشطة التنافسية التى تساعد على شغل أوقات الفراغ.

وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات فى محاولة زيادة عدد الأدوات سواء القانونية أو البديلة وفقاً للإمكانات المتاحة.

ثانياً: من حيث العينة :-

تمثلت العينة في الدراسات السابقة مختلف مراحل التعليم سواء في المرحلة الابتدائية والإعدادية (التعليم الأساسي) أو مرحلة التعليم الثانوى أو المرحلة الجامعية سواء للبنين أو البنات.

وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات في توجيه بحثه إلى مرحلة التعليم الثانوى حيث تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمى والنمو الحركى المتميز والتي يهتم فيها التلميذ بذاته ويحاول إثبات قدراته بالنجاح فى أداء المهارات الحركية الخاصة للأنشطة الرياضية ، إضافة إلى أن الباحث يرى أن هذه المرحلة من حياة التلميذ هي المرحلة الأخيرة التي تتاح له فيها فرصة للتعليم تحت توجيه وإرشاد المدرسة والمعلم والتي قد لاتتاح له ثانية بعد تخرجه من المدرسة سواء للعمل أو الالتحاق بالمرحلة الجامعية.

ثالثاً : من حيث المنهج :

استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي واستخدمت بعض الدراسات المنهج المسحى وقد إستفاد الباحث من ذلك فى استخدام المنهج التجريبي بإجراءاته المناسبة لنوعية البحث وكذلك تحديد أدوات جمع البيانات المستخدمة كالاختبارات البدنية والاختبارات المهارية.