



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا



كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة



بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية

والرياضة

بعنوان

برنامج تدريبي مقترح لإعداد مدرس التربية البدنية والرياضة

وفق الإعداد البدني للمدرس بالمرحلة الثانوية (محافظة بابل -

العراق)

Proposed training program to prepare physical  
Education teacher according to the ideal physical  
preparation of the high school teacher (Babel  
Province – Iraq)

إعداد الدارس

إشراف د /

مهند كاظم شعلان

صلاح

جابر فيرين

1435هـ - 1436هـ - 2013م - 2014م

## 1-1 المقدمة :

ينتضمن عمل مدرس التربية الرياضية في المدرسه مجموعه من الاهداف والتي من خلالها يتحقق الهدف العام وهو تنمية شخصيه الطالب في الجوانب الجسميه-العمليه-النفسيه-الاجتماعيه لذلك لابد لمدرس التربية الرياضية في المدرسه ومنها

1. ان يكون ذات ثقافه عاليه تمكنه من التكلم في المشاكل التي تواجه الطلاب

2. ان يحكم بانصاف فيما يختلف عليه الطلاب

3. له خبره علميه في علم النفس يستطيع بها ان يتباحث في امور الطلاب وغيرها (محمود

داود الربيعي، 2011:ص 30)

إن لفاعلية التدريب الاثر الكبير في اثراء المدرس بالمعلومات الجديدة في مجال تخصصهم , خاصة في مجال التربية الرياضية ودفعهم لتطوير انفسهم ، من خلال التعرف على الاساليب التدريبية المتطورة، التي توصلت اليها احداث التجارب في الرياضة بالدول المتقدمة ولكي تكون فاعليه التدريب مهمة في تطوير القدرات والمهارات فلا بد لها ان تحقق اهداف المؤسسة التي تشرف على البرامج التدريبية بتطوير اداءهم وتنمية قدراتهم , ومهاراتهم , وتغيير اتجاهتهم - بتقويم هذه البرامج , والتحقق من نجاحها للوصول الى اهدافها المرجوة ومدى قدرتها على احداث التغييرات المطلوبة, ويكون التدريب فعالاً اذا غير عملياً من سلوكيات المدرسين في الاتجاه المطلوب , وطور من اداءهم الى المستوى الافضل.

فالمدرس بالمرحلة الثانوية يحتل مركزاً أساسياً في النظام التعليمي ، ويعتبر ركيزة هامة لأي تطور تربوي، لذا أصبح من الضروري إعداد المدرسين قبل الخدمة ، ثم متابعة تدريبهم باستمرار أثناء الخدمة ، ولا يمكن لأي مدرس أن يقوم بدوره على الوجه الأكمل إلا إذا كان على وعي بالفلسفة التربوية التي توجه النظام التربوي الذي يعمل داخله وأن يكون واعياً بأهداف المؤسسة التعليمية التي يعتبر عضواً هاماً فيها والتي تجعله يهتم بالنشاط المدرسي المصاحب للمواد

التعليمية؛ لأهميته في تشكيل شخصيات التلاميذ في سلوكهم وقيمهم واتجاهاتهم، كما عليه أن يشارك في إدارة المدرسة وفي تنظيم برامجها التربوية داخل المدرسة وخارجها . ( عليان ، 1996 : 18-19 )

فإعداد مدرس التربية البدنية يحظى باهتمام كبير في الأونة الأخيرة سواء أكان ذلك عالمياً أم محلياً، من حيث مسؤولياته وبرامج إعداده وتدريبه، وتقويمه، ويعد امتلاك المعلم للمهارات الأساسية في التدريب من المقومات الضرورية للمعلم الكفاء الذي يحرص على تهيئة الأسباب اللازمة لتوفير البيئة الصالحة للتعليم داخل الفصل وخارجه دون هدر في الوقت والجهد. وإعداد مدرس التربية البدنية والرياضة قضية شغلت حيزاً كبيراً من تفكير التربويين وواضعي السياسة التعليمية؛ فأصبحت محوراً للمناقشة والدراسة في العديد من : المؤتمرات والندوات و الجمعيات المهنية ومركز البحوث والجامعات، سواء أكانت على المستوى العالمي أم الإقليمي أم الوطني؛ باعتبار أن تربية المدرب وإعداده تشكل نسقاً رئيساً في منظومة التعليم ؛ ذلك لأن مهنة التدريس لم تعد مهنة من لا مهنة له ؛ بل أصبحت مهنة لها أصولها التي تقوم على كثير من الحقائق والمبادئ العلمية والنفسية والتربوية التي لا تكسب بالممارسة فقط؛ وإنما بالدراسة المنظمة أيضاً (الحسين، 1999م : 6)

## 2-1 مشكلة البحث :-

وتظهر مشكله البحث من خلال عمل الباحث بالمرحلة الثانوية كمدرس تربية رياضية ، حيث لاحظ مدرس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية عندما يعملون كمدرسين للفرق المدرسية لا يؤديون دورهم بالصورة المطلوبة وينعكس ذلك على النتائج التي يتحصل عليها فرق المدارس بالرغم من الجهود التي تبذل في مجال التربية والتعليم بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة مما يؤكد تأهيل مدرسي التربية الرياضية في مجال التدريب في واقعه الحالي لا يزال بعيداً عن تحقيق الأهداف المنشودة ؛ مما يعني أن هناك حاجة إلى تأهيل مدرس التربية

الرياضية أثناء الخدمة وبالأخص مدرس التربية البدنية والرياضة، ومن هنا نبع الإحساس بمشكلة البحث.

### **1-3 أهمية البحث:**

تكمن أهمية الدراسة فى الآتى :

- 1- قد تساعد القائمين على إعداد وتدريب مدرسي التربية الرياضية من خلال العمل على أن تتوفر تلك المجالات في برامج إعداد المدرس بتلك الكليات .
- 2- قد تكون هناك فائدة للمسؤولين والمخططين في برنامج التربية الرياضية ، في كافة المجالات.
- 3- قد يفيد مدرسي التربية الرياضية فى العراق والدول الأخرى فى تطوير ادائهم فى حصة التربية الرياضية

### **1-4 اهداف البحث :**

يهدف البحث للآتى :

1-وضع برنامج مقترح لإعداد مدرس التربية الرياضية فى المرحلة الثانوية بالعراق وفق حاجاته المهنية.

2- التعرف على أثر البرنامج المقترح لإعداد مدرس التربية الرياضية فى المرحلة الثانوية بالعراق وفق حاجاته المهنية .

### **1 - 5 فرض البحث :**

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى الاداء البدنى ؟

### **1- 6 إجراءات البحث :**

## 1- 6 - 1 منهج البحث:

سيستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب تصميم الاختبار القبلي والبعدي باستخدام مجموعة واحدة .

## 1 - 6 - 2 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من مدرسي التربية الرياضية بمحافظة بابل بالعراق .

## 1 - 6 - 3 عينة البحث:

تتكون عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بالمدارس الثانوية ( العراق محافظة بابل)، وتم إختيار العينة بالطريقة العشوائية .

## 1 - 6 - 4 أدوات البحث :

إستخدم الباحث الأدوات التالية :

الاختبارات البدنية .

## 1 - 6 - 5 حدود البحث:

1-6- 1-5 الحدود المكانية/العراق/بابل/الحله

1-6-5-2 الحدود الزمنيه - من 10/10/2013 ولغاية 15/1/2014م

1-6-5-3 الحدود البشريه - مدربو التربية الرياضية بالمدارس الثانويه/ محافظة بابل

يقنصر البحث على مدربي التربية الرياضية بالمدارس الثانوية بمحافظة بابل .

## 1 - 6 - 6 مصطلحات البحث :

1- الحاجات المهنية: يقصد بها متطلبات اداء وظيفة مدرب التربية الرياضية من امكانات مادية

او شخصية ( اجرائى )

- الأداء الرياضي : هو درجة مهارة تنفيذ بعض الألعاب الرياضية كلغطس إلى الماء.

en.wikipedia.org

3- البرنامج : هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً ، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة (عبد الحميد شرف ، 1996، ص 18 ) وهو مجموعة التمارين المنظمة للمهارات الأساسية لكرة القدم ، والمبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعة مع مراعاة النواحي التربوية والعلمية للوصول لأعلى مستوى ( إجرائى ).

#### 1-6 - 7 المعاملات الإحصائية :

إستخدم الباحث المعادلات الاحصائية المناسبة .

## الفصل الثاني

### أدبيات الدراسة

#### المبحث الأول:

0 مفهوم وأهمية البرامج في التربية الرياضية

#### المبحث الثاني :

0 مفهوم التدريب الرياضي

#### المبحث الثالث :

0 المدرب الرياضي

#### المبحث الرابع:

0 إعداد مدرب التربية الرياضية

## الفصل الخامس

0 الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالدراسة



## الفصل الثانى

### 2-1 الإطار النظرى والدراسات السابقة

#### المبحث الأول

##### 2-1 مفهوم وأهمية البرامج في التربية الرياضية :-

يعتبر الغرض الأساسي والرئيسي للبرامج الدراسية هو تحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية والتي تثرى الوجود الإنساني عقلياً وانفعاليا واجتماعياً ، ولقد تناول العلماء والمربين المتخصصين البرامج الدراسية بالدراسة والبحث فظهرت مفاهيم و آراء متعددة عن البرنامج والذي يعتمد على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة ، فلقد عرفه كل من (نقلاً عن عبد الحميد شرف ، 1996 ، ص 17 )

ويليمز Williams بأنه ((البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة)).

حورية موسى وحلمي إبراهيم ، بأنه (( هو مجموعة من اوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد)).

سيد الهوارى ، بأنه (( عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها ، مبيناً بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها)).

كما أنه كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج ، ويتضمن المحتوى وطرق التدريس ، و أهداف التعلم والإمكانات والوقت ( محمد الحماحمى وأمين الخولى ، 1990م ، ص 28 ).

كذلك عرفه عبد الحميد شرف بأنه : عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة (عبد الحميد شرف ، 1996م ، ص 18).ومن التعريفات المعاصرة للبرنامج ما يلي :

يرى أمين الخولى وآخرون ، (( أن البرنامج المدرسي هو الشكل التنفيذي لتطبيق المنهج بكافة عناصره وتضميناته ، وبذلك يتصف البرنامج بطبيعة إدارية تنظيمية واضحة ، كإطار تنفيذي لأهداف المنهج ومحتواه من أنشطة وخبرات ومعارف واتجاهات )) ( أمين أنور الخولى وجمال الدين الشافعي ، 2000م ص 30 ) .

كما يرى كل من الخبراء ( نقلاً من نفس المرجع السابق ) .

ولجوس (( أن البرنامج هو كل الخبرات المتعلمة من المنهج ، و الذي يتضمن المحتوى وطرق التدريس و أهداف التعلم والإمكانات والوقت المتاح )) .

(2) ويرى فليشن ، (( أن برنامج التربية هو نتيجة لعمليات اختيار المحتوى ، والذي يعتمد منطقياً وإلي حد بعيد على طبيعة الأفراد المشتركين والبرنامج ليست ثابتة أو جامدة بل هي قابلة للتعديل والتغيير في ضوء المتغيرات التي تستجد على مكونات وعناصر العملية التعليمية ، وأن كانت البرنامج تعتمد بشكل عام وأساسي على مراكز التنظيم (Orignation Center)) ومن خلال هذه المفاهيم ، يرى الباحث أن البرنامج هو الخطوات التنفيذية للمقررات والمناهج بعناصرها المختلفة من أهداف ومحتوى وطرق تدريس وإمكانات .

والبرنامج عنصر أساسي من عناصر التخطيط ، وفي غيابه تكون عملية التخطيط عديمة الفعالية وبالتالي تصبح العملية التعليمية متعثرة لأنها تقوم على التخطيط، كما تكمن أهمية البرنامج في أنه يساعد في تحقيق الأهداف المراد تحقيقها من الموضوع الذي اعد له البرنامج، هذا بالإضافة إلي أن البرنامج يعمل على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن مراعيًا لأهمية الزمن في حياة

الأفراد، والبرنامج يتميز بالدقة في التنفيذ لأنه يراعى أسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز عمل ما.

وفي مجال التربية الرياضية والتي تسهم في تحقيق النمو الشامل للإنسان ، حيث لا بد من أسلوب علمي دقيق لتحقيق هذا الهدف السامي ، وهذا الأسلوب العلمي هو البرامج، الشيء الذي يجعل للبرامج أولوية وأهمية بالغة في التربية الرياضية ، فالبرامج ضرورية لنجاح وتحقيق أهداف التربية الرياضية، وكلما كانت هنالك برامج على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية كلما حققت التربية الرياضية أهدافها المنشودة.

والبرامج في التربية الرياضية تأثرت بالتقدم العلمي والتقني، وبالفلسفة التربوية للمجتمعات ، وتقدم الدراسات التربوية والنفسية بالإضافة للتطور الاجتماعي والاقتصادي، مما ساعد في تطوير البرامج في التربية الرياضية، فأصبحت تسعى لتحقيق الأهداف البدنية والنفسية و الاجتماعية والعقلية دون التركيز على الجانب البدني فقط ، و أصبحت البرامج تتيح الفرص للابتكار من خلال النشاط الحركي، وتهتم بالفروق الفردية ومراعاة ميول ورغبات وقدرات واستعدادات التلاميذ، وذلك من خلال الأنشطة المتنوعة التي تشتمل عليها المناهج خاصة وأن التلميذ هو محور العملية التعليمية.(امين انور الخولي وجمال الدين الشافعي - 200م ص 38)

## 2-2 تطور مفهوم برامج التربية الرياضية :-

بداء النشاط الحركي كضرورة مرتبطة بحياة الإنسان منذ اقدم العصور حيث كان النشاط موجهها للدفاع عن النفس وتوفير المأكل والمشرب ، والأنشطة الفردية تمارس بأهداف غير مقصودة للنشاط ، لكنها وسيلة لغاية ، كما كانت تمارس بعض الأنشطة الجماعية كطقوس متعلقة بالنواحي الدينية والاجتماعية ، إذ لم تكن هنالك برامج واضحة للنشاط الرياضي ، وبتطور حياة الإنسان في عدة جوانب ، أصبحت ممارسة النشاط الرياضي ضرورة بيولوجية، ترتبط

بحياة الإنسان، وتشمل النواحي البدنية ، المهارية ، الصحية والاجتماعية، وغيرها من النواحي الهامة والمتعلقة بحياة الفرد.

ووفقا لهذا التطور ظهرت البرامج في مجال التربية الرياضية، ويعتبر مفهوم البرنامج في التربية الرياضية مفهوما حديثا لا يتعدى المائة سنة، والفضل في ذلك يرجع لبعض العلماء والرواد مثل إدوارد هينشيكوك E.Hitchcock "أو لسجافت Lisgave" والذي يعتبر أول من وضع برامج و أهداف مقننة للتربية الرياضية ، والتطور التاريخي لبرامج التربية الرياضية يمكن تقسيمه إلى المراحل التالية (محمد الحماحمى وأمين الخولى، 1990م، ص 31)

#### 1- المرحلة الأولى:-

في هذه المرحلة ركز البرنامج على الصحة، والنواحي الجسمية، والتمرينات والتدريب البدني ، فالهدف الرئيسي للبرنامج هو النمو البدني ، إضافة إلي الجمباز كأحد الدعائم الرئيسية للبرنامج، إلي أن ظهر العالم الأمريكي رودلي سارجت "D.Sargent" وأنتقد بشدة ارتباط أنشطة البرنامج بأهداف معينة مثل المحافظة على الصحة وتقوية العضلات ، وابرز مفاهيم حديثة للبرنامج وأهدافه يعتمد على أن الرياضة ليس لها تأثيرات على جسم الفرد فحسب ، وإنما أيضا تؤثر على النواحي النفسية والاجتماعية ، وعلى شخصية الفرد بصورة عامة ، عليه أصبحت التربية الرياضية تهدف إلي بنية الإنسان ووظائفه المختلفة .

#### 2- المرحلة الثانية :-

في هذه المرحلة تغير مفهوم و أهداف البرنامج من التدريب البدني إلي التربية البدنية ، باعتبار أن هدف التربية البدنية ليس هو تربية البدن ، بل الاستفادة من التدريب البدني لتحقيق العملية التربوية ، من اجل الإسهام العام في حياة الإنسان ، أي أن يكون التدريب البدني كوسيط لتحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية .

### 3- المرحلة الثالثة :-

بدأت هذه المرحلة في القرن التاسع عشر ، مع بداية مفهوم التربية البدنية ، حيث ركز البرنامج على النواحي التربوية ، فبدأت بعض المفاهيم تظهر على البرنامج مثل طرق التدريس ، واختفت جداول التمرينات البدنية الصارمة ، فبدأ البرنامج على الخبرة في تصميم المحتوى ، وتبوءت الرياضة واللعب والألعاب مكانتها في البرنامج ، وبدأ البرنامج يؤثر تأثيراً فعالاً في النمو الإنساني من الناحية العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وظهرت حركة التقدم في الاختبارات والمقاييس ، وبناء المعايير من أجل أغراض تقويمية .

### 4- المرحلة الرابعة :-

تأثرت هذه المرحلة بالحرب العالمية الثانية ، حيث كانت هناك حاجة ماسة لتطوير اللياقة البدنية ، فبدأ الباحثون في تصميم الاختبارات وتطويرها سواء على المستوى البدني أو النفسي أو ما ينصل بالجانب المعرفي أو الحركي ، واستفاد معلمي التربية الرياضية من نتائج هذه البحوث وذلك من أجل تعليم التلاميذ بأكثر الطرق فاعلية ، ولقد كُن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو تنمية الأداء البدني والمهارى على البرنامج .

### 5- المرحلة الخامسة :-

كأن الاهتمام في هذه المرحلة بالجانب العقلي المعرفي في طرق ووسائل وتعليم واكتساب الأنشطة الرياضية ، باعتبارها تقوم على عمليات معرفية عقلية بجانب الأداء الحركي ، وشجعت الطرق التي تهدف لتنمية اتجاهات مرغوبة نحو النشاط الممارس ، مثل التفاعل الاجتماعي ، تنمية السلوك المرغوب ، توفير فرص التعبير عن الذات والابتكار .

### 1-2-2 فلسفة البرامج في التربية الرياضية :-

الفلسفة تهتم وتبحث في الكليات ، ومنهجها هو البحث العقلي أي الفكري النظري ، فهي تتحدث باسم القيم والأهداف والأفكار المطورة .

وفي مجال التربية الرياضية ، كمجال حيوي له أهدافه وقيمه نجد أن الفلسفة تتحدث عن القيم والأهداف والأفكار في هذا المجال مما يساعد في الإجابة على السؤال القائل : ما هو المرغوب أو المطلوب تربوياً من برنامج التربية الرياضية ؟

مفهوم التربية الرياضية، اختلف من ثقافة إلي أخرى تبعاً لدرجات تفاوت الدلالات وحضارة المجتمعات ، وتأرجح ميزان أهميتها أو مفهومها حسب الظروف والحقب التاريخية التي مرت بها ، فقديماً كأن يعنى تنمية اللياقة البدنية للدفاع عن النفس والحصول على الطعام والمأوى ، حيث البقاء للأصح ، وفي العصور الوسطى وبداية العصر الحديث اتجهت أنظار العلماء وأفكار الفلاسفة والمفكرين إلي النشاط الحركي على أنه وسيلة للعناية بالصحة والحياة المنظمة ، وأن التربية الرياضية وسيلة لتنمية وتطوير الصفات والمثل الاجتماعية والخلقية ، وتغير المفهوم تغييراً جزئياً بحيث انتقلت التربية الرياضية بأغراضها وأساسياتها ومفاهيمها إلي المرحلة العلمية العملية الميدانية شأنها شأن بقية العلوم التي يحض عليها الدين والعرف والتقاليد ، بغرض الارتقاء بالفرد والمجتمع كماً ونوعاً واصبح دور التربية الرياضية دوراً رئيسياً في المجتمع يتلخص في التنشئة الاجتماعية للفرد من خلال الرياضة ، ومن اجل الرياضة ، وبذلك يستفيد المجتمع من الحصائل الاجتماعية والتربوية للتربية الرياضية في تطبيع الفرد اجتماعياً ، والعمل على تنشئته من خلال معطيات الأنشطة الرياضية كما تعمل أيضا على تطبيع الفرد على الرياضة ، فبينشأ متفهماً لإبعادها متبيناً اتجاهات إيجابية نحوها مكتسباً قدرأ ملائماً من المهارات الحركية التي تكفل له ممارسة رياضية او ترويحية مفيدة وممتعة خلال حياته ، مما يساعد على بناء متكامل للتربية العامة ، والتي تهدف إلي بناء وإعداد المواطن الذي يتطلع اليه مجتمعنا المسلم ، وبذلك فالتربية الرياضية تعمل على تحقيق الفلسفة الاجتماعية والتي تهتم

بدراسة وتفسير الظواهر الاجتماعية في ضوء القيم والمبادئ الأخلاقية ( أمين أنور الخولى  
وجمال الدين الشافعي ، 2000م ، ص 70 )

فالتربية الرياضية تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة للممارس الرياضي ، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالانتران والشمول والنضج ، بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه، فالقيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج المقننة للتربية الرياضية ، تنعكس آثارها في داخل الملعب إلي خارجه ، اى في المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة ، ومن هذه القيم السلوكية النفسية ، تحسين مفهوم الذات النفسية والجسمية ، الثقة بالنفس ، تأكيد الذات ، إشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية ، التطبيع الاجتماعي كالتعاون والتنافس ، تنمية مستويات الطموح والتطلع للتفوق والامتياز .

وعلى رأس كل القيم المكتسبة من التربية الرياضية ، تأتي القيم الدينية التي أعطاها الإسلام حقها ووضعها في مرتبة لم تصلها أمة من الأمم ، أو دين من الأديان فكأن السابق إلي ذلك الإعلاء من شأن المسلم في كل مكان ، فهذا قول رسول الله صلى الله عليه وسلم (المؤمن القوى خير واحب إلي الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير ) .رواه البخاري

وأهداف التربية الرياضية ، هي الأهداف التي تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي ، وهى تتفق بداهة مع أهداف التربية في تنشئة وإعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة ، وتختلف مسؤوليات التربية الرياضية عن مسؤوليات غيرها من النظم التربوية من حيث إمكانية مساهمتها في إكساب خصائل وقيم بذاتها ، مع التسليم بإمكانية وجود قيم وخصائل مشتركة بينها وبين بعض الأنظمة التربوية الأخرى .

فالأهداف العامة للتربية الرياضية ، هي الأهداف المهنية ، أو الأهداف البعيدة أو الأهداف التربوية ، وكلها تعبر عن التصورات والإسهامات العريضة التي يمكن تقديمها لأبناء المجتمع ،

وهي أهداف تتصف بالطبيعة الفكرية ، كما أنها قابلة لأن تنقسم إلي عدد من الأغراض الأقل عمومية اذا ما ارتبطت بمرحلة تعليمية معينة أو بقطاع مهني بذاته .

والأهداف التالية هي الأكثر شيوعاً في قوائم الأهداف العامة للتربية الرياضية (أمين أنور الخولي وآخرون، 1994م ، ص 21) :-

#### 1- التنمية العضوية :-

من خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد القوة ، السرعة ، الجلد العضلي ، التحمل الدوري النفسي، الرشاقة ، المرونة والتوافق العضلي العصبي ، تحسين عمل الجهاز القلبي وبقيّة أجهزة الجسم .

#### 2- تنمية المهارات الحركية :-

تعمل برامج التربية الرياضية على تنشيط الحركة الأساسية وتنمية جميع أنواعها الشائعة وتنمية المهارات المتعلمة ، والتي منها المهارات الرياضية التخصصية ، مثل مهارات كرة القدم كضرب الكرة وإيقافها ومهارات الأنشطة الرياضية الأخرى .

#### 3- التنمية المعرفية :-

تساهم التربية الرياضية في تنمية المعرفة والفهم والتحليل من خلال الجوانب المعرفية المنضمة للمناشط الرياضية المتعددة كتاريخ اللعبة ، وقواعد اللعب ، أساليب التدريب والممارسة ، وكل الجوانب المعرفية المتعلقة بالنشاط المعنى .

#### 4- التنمية النفسية الاجتماعية :-



التربية الرياضية لها دور فعال في تنمية شخصية الفرد بصورة تتسم بالاتزان والشمول ،  
وذلك بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه حيث تعمل على تأكيد الذات وتنمية  
روح التعاون وغيرها من الصفات النفسية والاجتماعية .

#### 5- التنمية الجمالية :-

ممارسة النشاط الرياضي توفر قدراً كبيراً من المتعة والبهجة ، والتذوق الجمالي والاداءات  
الحركية المميزة ، والخبرات الجمالية الحركية لها أبعاد جمالية أخرى كالإحساس بالإيقاع  
والتناغم .

#### 6- الترويح وأنشطة الفراغ :-

المشاركة في البرامج الرياضية تتيح الفرصة للتنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي ،  
وتوفر فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام .

ومن أهم وظائف الفلسفة في برامج التربية الرياضية هي أن تعمل برامج التربية الرياضية  
على تحقيق المفاهيم والأهداف التربوية والاجتماعية والتي تطرقنا لبعض منها ، وفلسفة البرامج  
او المناهج يمكن أن نعبر عنها بمدرج القيم وكيف نشق منها الأهداف التربوية ومن ثم تحولها  
إلي أهداف إجرائية تعليمية قابلة للتطبيق والقياس بل يتخطى هذه المراحل بكثير ، وابتداءً من  
المعالجات ذات الطبيعة النظرية مروراً بطرق واستراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية  
وصولاً للنتائج .

كما ترى (عنايات محمد فرج ، 1998م ، ص 2) أن أهم أهداف التربية البدنية هي :-

1. تنمية الصفات البدنية ، كالقوة العضلية ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن  
وغیرها من الصفات .

2. تنمية المهارات الحركية الأساسية ، كالجرى والوثب ، وما يتأسس عليها من تعليم

واكتساب المهارات الحركية الرياضية في الأنشطة الرياضية الأساسية

3. اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية الصحيحة

4. تكوين الاتجاهات الوطنية والقومية والأساليب المناسبة للسلوك

كما يرى (مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول ، 1999م ، ص 17) أن التربية الرياضية

تهتم بجميع جوانب شخصية المتعلم ن بمعنى أنها تشتمل على:-

- نمو معرفي : يتعلق بتعليم الحقائق والمفاهيم والمعلومات والمعارف

- نمو اجتماعي : يتعلق بالاتجاهات الاجتماعية والعادات والتقاليد والقيم

- نمو حركي يتعلق بتعليم المهارات الحركية واكتساب الصفات البنية

- نمو انفعالي : يتعلق بضبط النفس والتحكم في الانفعالات

ويرى الباحث من خلال آراء الخبراء أن التربية الرياضية تعمل على خلق المواطن الصالح وتكسبه السلوك والقيم الاجتماعية الفاضلة ، مما جعل المجتمعات والدول المتقدمة والنامية تهتم اهتماماً كبيراً ببرامج التربية الرياضية .

## 2-2-2 تصميم وبناء البرامج في التربية الرياضية:

بناء البرامج الدراسية يعتمد على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية بغرض الإسهام في تحقيق متطلبات واحتياجات الفرد والمجتمع ، وبرامج التربية الرياضية شأنها شأن البرامج الحديثة في مواكبة التقدم العلمي سمة العصر الحديث ، فالتخطيط والإعداد لها يقوم على النواحي العلمية والتربوية بغرض تلبية رغبات واحتياجات أفراد المجتمع ، وعملية تصميم برنامج التربية الرياضية تتطلب مستوى رفيع من الناحية العلمية والعملية ، والإلمام بالعلوم

الأخرى ، نسبة لأن التربية الرياضية ترتبط بكل العلوم المختلفة، بهدف تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد .

ولقد تناول العلماء والخبراء التربويين خطوات إعداد برامج التربية الرياضية ، بالبحث والدراسة ، فتعددت الآراء ، وتكونت جهات النظر المختلفة ، ومن هذه الآراء ، أن هناك مدرستين أساسيتين هما المدرسة العربية ومدرسة أمريكا الشمالية ، ومكونات برامج التربية الرياضية فيهما هي ( أمين أنور الخولى وجمال الدين الشافعي ، 2000م ، ص 32 ) :-

### درس التربية البدنية

- النشاط الداخلي

- النشاط الخارجي

### التربية البدنية المعدلة:

وتضيف مدرسة أمريكا الشمالية ، مسابقات ما بين المدارس .

ودرس التربية البدنية هو الوحدة المصغرة التي تحقق تتابع محتوى المنهج ، وكل درس له أغراضه التعليمية الخاصة من الناحية الحركية ، المعرفية ، والوجدانية ، ويتكون الدرس التقليدي للتربية البدنية من المقدمة والتي تشمل الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمارين ، الجزء التعليمي ويشمل النشاطين التعليمي والتطبيقي، الجزء الختامي ويشتمل على التهدئة.

النشاط الداخلي ويقصد به الأنشطة البدنية والترفيهية التي تجرى داخل جدران المدرسة لتكملة أهداف درس التربية الرياضية ، حيث يتيح النشاط الداخلي فرص أوسع للطلاب لممارسة المهارات التي تم تدريسها في درس التربية الرياضية ، ويجب أن لا يتعارض النشاط

الداخلي مع الجدول المدرسي ، ويجب إشراك كل الطلاب وباختلاف قدراتهم البدنية في هذا النشاط .

النشاط الخارجي يقصد به المشاركة الودية بين المدارس أو المؤسسات والهيئات ، من خلال المنافسات في المناشط المختلفة وتتاح فيه الفرصة للطلاب والأفراد المميزين في المدرسة او الكلية أو المؤسسة، لإظهار مواهبهم والتقدم بها ، ويجب اختيار أعضاء الفرق بأسلوب علمي ، وتوفير ميزانية مخصصة، وتدريب الفرق بمدربين مؤهلين ، وتحفيز المشاركين ، وأن تعمل الإدارة على تشجيع المشاركين.

والتربية البدنية المعدلة هي برنامج مصمم ليقابل احتياجات معينة ، ويقابل الفروق الفردية الحادة بين التلاميذ ، لتحسين حالة التلاميذ نوى الحاجات الخاصة ، وتوفير فرص تعلم لهؤلاء الطلاب، ومساعدتهم على التكيف الاجتماعي وإشعارهم بقيمتهم ، ومساعدتهم على فهم وتقدير الأنشطة الرياضية الشائعة ليستمتعوا بها كمشاهدين ومشاركين ، ويراعى في هذا النوع تعديل الأنشطة لتناسب هؤلاء الطلاب .

ومسابقات ما بين المدارس هي الجانب الخامس الذي يضاف لبرامج التربية الرياضية في أمريكا الشمالية، ويعرف (دوتري.2000، ص 37 ) مسابقات ما بين المدارس بأنها ((مسابقات بين أفراد او فرق يمثلون مدرسة او اكثر ، تنظم وتدار من قبل سلطات المدرسة أو الإدارة التعليمية )) ، ويهدف هذا الجزء إلي توفير الفرص للموهوبين للانتقاء منهم والارتقاء بمستواهم بدنياً ومهارياً ، بالإضافة لمقابلة رياضيين من مجتمعات متغايرة مما يوسع الأفق الاجتماعي ، وتنمية الانتماء والمواطنة الصالحة من خلال التعرف على أقاليم البلاد وأهلها.

ويمكن تلخيص أهم الخطوات التي يجب مراعاتها عند بناء برامج التربية الرياضية ، في النواحي الآتية (محمد الحماحمي وأمين الخولى ، 1990م ، ص 38 ) ويتفق الباحث مع هذا الرأي ، لأنه يشمل جميع النواحي المتعلقة ببرامج التربية الرياضية :-

1- دراسة المجتمع

2- دراسة الأفراد

3- دراسة الإمكانيات

4- تحديد الأهداف

5- اختيار المحتوى

6- تنفيذ البرنامج

7- التقييم

### 3-2-2 دراسة المجتمع :-

أن البناء الاجتماعي يحدد الفلسفة التربوية التي تسود المجتمع المعنى ، ويجب أن تنبثق الأهداف التربوية من الظروف الاجتماعية التي يعيشها الأفراد ، حتى تكون واقعية ويمكن تحقيقها ، والأهداف التعليمية ترتبط دائماً بالنظم الاجتماعية ، فالمدرسة بطبيعتها نشأتها هي مؤسسة اجتماعية ، تعمل لإعداد الأفراد للقيام بواجباتهم نحو مجتمعهم ، والمجتمع بأوضاعه الحقيقية سواء خصائصه أو مقوماته أو مشكلاته ، يعتبر المصدر الأساسي للأهداف التربوية ، فتحليل طبيعة المجتمع وتحديد احتياجاته ومتطلباته يعد من الاعتبارات الأساسية في بناء المناهج التربوية ، فعند وضع برامج التربية الرياضية يجب أن تراعى مشاكل واحتياجات وإمكانات المجتمع ، حيث لا بد أن تتفق البرامج مع المتطلبات والظروف العصرية التي يتوقع أن يواجهها ، عليه وحتى يحقق البرنامج أهدافه ، يجب أن يكون انعكاساً لطبيعة المجتمع الذي صمم من أجله ، أي أن تكون أنشطته هي الأنشطة السائدة في هذا المجتمع ، فمثلاً التقدم العلمي والتكنولوجي المعاصر ترتبت عليه الكثير من المشاكل ، مما جعل الإنسان في غير حاجة لكثير من مظاهر الحركة ، فاصبح الفرد يفضل الاختراعات الحديثة المطورة ، والتي يفقده تدريجياً الكثير من

لياقته البدنية ، مما يوجب على واضعي برامج التربية الرياضية ، الاهتمام بالتخطيط العلمي لهذه البرامج، حتى يحقق مستوى افضل للياقة البدنية للتلاميذ والأفراد ، وإكسابهم المهارات الحركية التي تمكنه من استثمار وقت فراغهم ، الذي خلقتة تكنولوجيا العصر حتى اصبح مشكلة في بعض المجتمعات ، كما أن التطور الاقتصادي وارتفاع مستوى المعيشة ، اصبح سمة هذا العصر ، مما أوجب على المجتمع توفير حياة اجتماعية واقتصادية جديدة ، تقوم على مشاركة الأفراد في العمل المنتج ، أي إعداد أجيال بصورة علمية وتربوية وبدنية ، وأن يكون العنصر البدني محور التنمية ، وأن يكون زيادة الإنتاج ورفع معدلاته هي عملية تربوية ، عليه فبرامج التربية الرياضية يجب ان تعمل على إعداد أفراد جيل يتميز بقوة البنية واللياقة البدنية ليكون قادراً على الإنتاج ومواصلة العمل .

وبصورة عامة عند إعداد برامج التربية الرياضية ، يجب ان تعمل على تحليل طبيعة المجتمع ، الذي يوضع له البرنامج ، ومعرفة احتياجاته وإمكاناته ، وأن تراعى مشاكله ، والعمل على حلها بتنفيذ البرنامج.

#### 2-2-4 دراسة الافراد :-

أن فكرة احترام طبيعة الطفل من الأفكار الحديثة في التربية ، (محمد الحماحمي وأمين الخولى ، 1990م ص 54 ) فالمدرسة كمؤسسة تربوية خلقت للطفل ، اى أن العملية التربوية تدور حول الطفل ، فبرامج التربية الرياضية ووفقاً للأهداف التربوية العامة ، يجب أن تدور حول المنتفعين بها ، أي لابد من دراسة الأفراد الذين يعد لهم البرنامج ، من جميع النواحي البدنية ، النفسية ، العقلية ، الاجتماعية ، فبرنامج التربية الرياضية يوضع على ضوء دراسة النمو ومظاهره ، فالنمو يعنى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تحدث للكائن الحي منذ تكوينه حتى طيلة حياة الفرد ، والتي تحدث وفقاً لمراحل متتابعة ومتدرجة ، أما التغيرات التكوينية فهي التغيرات التي تشمل المظهر الخارجي للفرد ، من طول ووزن وحجم وغيرها ،

والتغيرات الوظيفية تشير إلى تغيرات الوظائف الحركية ، الجسمية ، العقلية ، الاجتماعية ، والانفعالية وهذه التغيرات مرتبطة مع بعضها وتتأثر ببعضها .

ودراسة خصائص مراحل النمو، لها أهمية كبرى في بناء البرامج الدراسية ، وتفيد في تصميم البرامج في مجال التربية الرياضية في عدة نواحي منها :-

1- مراعاة أن تتفق في درجة صعوبة المهارات الحركية مع مستوى النضج .

2- مراعاة قدرات واستعدادات التلاميذ والعمل على تنميتها .

3- ربط الخبرات بحاجات التلاميذ ، لتكون مناسبة لهم .

4- مراعاة ميول ورغبات التلاميذ ، لتوجيههم للنشاط المناسب .

5- تنوع النشاط ، حتى يتمكن التلاميذ من إشباع رغباتهم .

6- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

7- معرفة دوافع التلاميذ ، واستثارة هذه الدوافع نحو التعلم .

8- اختيار أنواع النشاط المناسبة للمراحل السنوية .

9- اختيار طرق التدريس المناسبة .

10- اختيار الوسائل التعليمية المناسبة لنضج التلاميذ .

11- اختيار وسائل التقويم التي تناسب خصائص نمو التلاميذ .

12- تحديد الأهداف على ضوء احتياجات التلاميذ ، حسب استعداداتهم وقدراتهم ، وأن يكون

هناك توازن بين احتياجات التلاميذ واحتياجات المجتمع ، فعند تصميم برنامج التربية الرياضية

يجب مراعاة خصائص النمو المختلفة للتلاميذ ، وذلك من خلال تحديد الأهداف واختيار المحتوى

والخبرات التربوية المناسبة لمرحلة النمو المعينة ، حتى تتفق مع خصائص التلاميذ في مراحل نموهم المختلفة .

وتظهر أهمية برامج التربية الرياضية في أي مرحلة من مراحل التعليم في أنها الوسيلة التي تساعدنا في تحقيق هدف التربية المتزنة الشاملة ، حيث يبنى أي برنامج على أساس ميول المشتركين وحاجاتهم وقدراتهم ( خيرية إبراهيم السكري ومحمد عبد الوهاب محمد ، 1997 ، ص ( 32

### 5-2-2 دراسة الإمكانيات :-

يجب أن يراعى مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج الموضوع ، وذلك ليتواءم البرنامج مع الواقع ، ويحقق الأهداف المرجوة منه ، والإمكانيات تنقسم إلي :-

1-إمكانيات بشرية :

وتشمل المدرسين وذلك من نواحي العدد ، التأهيل ، المواصفات ، الأعمار وغيرها من النواحي المطلوب توفرها .

2- إمكانيات مادية :- وهذه تشمل : مساحات ومنشآت ، كالملاعب المفتوحة ، المعدة وفقاً للمواصفات القانونية المطلوبة ، والصالات والملاعب المغلقة ، كالجيميزيوم وصالات الألعاب وغرفة التدريب بالإضافة للملاعب المغطاة ، بالإضافة للأجهزة والأدوات اللازمة ، كالأجهزة الثابتة مثل الحلق والمتحركة كحصان القفز ، والأدوات كالكرات والمضارب والأدوات البديلة مثل أكياس الرمل ، والأدوات المساعدة مثل حائط التمرير ، مع مراعاة توفير الخدمات اللازمة للممارسين مثل الحمامات وغرف تغيير الملابس والاجتماعات ، وقاعات التدريس ، مع مراعاة وضع الميزانية الخاصة لتوفير الأدوات والأجهزة والجوائز المطلوبة ، والإمكانيات المتيسرة كماً وكيفاً من أساسيات برامج التربية الرياضية .



## 2-2-6 تحديد الأهداف :-

لكل مجتمع أهدافه التربوية التي يسعى إلى تحقيقها في شتى جوانب الحياة ، وتعرف بالأهداف العامة، وتحقيق الأهداف السلوكية يمكن تحقيق الأهداف العامة ، وهدف أي برنامج أن يعمل على تنفيذ الخطة التي تنبثق من الهدف العام للمجتمع أو الدولة ، والأهداف التعليمية أو التربوية تحظى دائماً باهتمام المجتمعات لأنها تعد من أهم الأدوات المتاحة للتعليم ، ولقد حظيت مهمة تحديد الأهداف وصياغتها بأكبر اهتمام في الوقت الحاضر ، ويرجع ذلك إلى بزوغ عصر التقدم التقني وما يتبع ذلك من متطلبات كالدقة والوضوح وأيضا إلى بداية العمل في برمجة التعليم .

ولقد صاغ ( أمين أنور الخولى وجمال الدين الشافعي ، 2000 ، ص 134 ) أهداف التربية الرياضية في الآتي :-

- 1- تنمية مستوى اللياقة البدنية
  - 2- تنمية المهارات الحركية الرياضية
  - 3- تنمية النواحي المعرفية ، من معرفة القواعد الرياضية وإدارة المنافسات الرياضية
  - 4- تنمية النواحي الانفعالية ، من تحمل المسؤولية والاستمتاع بالرياضة كحدث ثقافي .
- وأیضا يرى (محمد الحماحمى وأمين الخولى ، 1990م ، ص 74 ) أن أهداف التربية الرياضية هي :-

- 1- الاستقرار الانفعالي
- 2- تحقيق الذات
- 3- وقت الفراغ
- 4- الكفاية الاجتماعية

- 5- التنمية الخلقية
- 6- التنمية العضوية
- 7- التنمية الحركية
- 8- التقدير الجمالي
- 9- التنمية المعرفية
- 10- تنمية القيم الديمقراطية

كما حدد (احمد سعد الشريف ، 1993م ، ص 33-35) أهداف منهج التربية الرياضية في آلات :-

مجال الصحة الجسمية

مجال اكتساب المهارات

مجال الكفاية العقلية والجسمية .

## المبحث الثاني

### التدريب الرياضي

#### 2-2 مفهوم التدريب الرياضي :-

(Training) : مصطلح مشتق من كلمة لاتينية (و تعني يسحب أو يجذب و قديما كانت تعني

سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق).

أما في العصر الحديث فقد عرف علماء الطب الرياضي و الباحثين المختصين في تدريب كالتالي:

" يعرف التدريب الرياضي على أنه عبارة عن جميع كميات الجمل المعينة المعطاة للرياضي في

الفترة الزمنية يهدف إلى دفع الإنجاز الذي يؤديه 'بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية و العضوية. (علي نصيف، قاسم حسن حسين، 1980: 15).

أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد و يصبح في معظم الأحيان عاملا هاما تتأثر به طريقة حياة الفرد و أسلوب معيشته. (حسن علاوي، 1679 : 39)

التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع في جوهرها إلى قوانين و مبادئ العلوم كعلم التشريح، علم الأعضاء (الفيزيولوجية) و علم الميكانيك غيرها والعلوم الإنسانية (كعلم النفس و علم التربية وغيرها) و هدفها إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و إستعداداته و إمكانياته و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (فائز مهنا، 1985: 227، 233)

## 2-2-1 التدريب عملية تربية:

أن التدريب الرياضي يعتبر عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم، ناشئين، متقدمين) إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

حيث يذكر محمد حسن علاوي (1992م) أن العديد من علماء الثقافة الرياضية يتفق على التعريف التالي للتدريب الرياضي على أنه عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات .

## المبحث الثالث

### المدرّب الرياضي

#### 2-3-1 مفهوم المدرّب الرياضي :-

( هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط و قيادة و تنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب و توجيه اللاعبين خلال المنافسات ).

المدرّب الرياضي : هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب اللاعبين و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً.

المدرّب الرياضي : هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب و قيادة المباريات (هو شخصية تربوية تؤثر تأثيراً مباشراً في التنمية الشاملة الملزمة باللاعبين واللاعبات).

#### 2-3-2 خصائص وسمات المدرّب الرياضي :-

- 1- أن يكون حسن المظهر ، متمتعاً باللياقة البدنية و الطبية
- 2- أن يكون متزناً في أقواله و أفعاله ، و أن يكون نموذجاً يحتذى به .
- 3- أن يكون واسع الاطلاع ، قادراً على استيعاب مستحدثات العصر سواء في مجال الرياضة بصفة عامة و في مجال تخصصه بصفة عامة .
- 4- أن يكون قائداً مثالياً ، يستطيع توجيه لاعبيه و إرشادهم بما يناسب قدراتهم و في الصالح العام للفريق .
- 5- القدرة على حسن التصرف ، ومواجهة المشاكل .

6- التمتع بالسمات النفسية الايجابية ( تنظيم - المثابرة - الابداع - المرونة - القدرة على النقص - موضع الثقة .

7- التمتع بالسمات الشخصية المسئولية - الصدق

8- الامانه - الشرف - العدل - الولاء - التحكم الذاتي - الصلابه - الاجتماعية - الثقافة والمعلومات التدريبية فى الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها - القدرة على قيادة الفرق الرياضية

#### 2-3-4 واجبات المدرب التربوية :

كثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الإستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة و المثابرة و الكفاح و العمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني و النفسي وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة.

لذلك فإن أهم واجبات الجانب التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

\* العمل على أن اللاعب يحب لعبته أولا.

\* زيادة الوعي للاعب.

\* أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية.

\* تطوير الخصائص و السمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة و التعميم. (مفتي إبراهيم حماد 1988 : ص 23).

#### 2-3-5 مهنة التدريب :-

تعتبر مهمة التدريب من الوظائف الصعبة التي تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص، فهذه المهمة تحتاج إلى مجهود ذهني و جسماني كبير.

لذلك فإن لشخصية المدرب و سلوكه بالغ الأثر على اللاعب، فهذه الشخصية لا يقتصر عملها على توصيل المعلومات و المعارف بل يمتد إلى أبعد الحدود من ذلك لتسجيل مجموعة من الواجبات المختلفة و المسؤوليات الضخمة التي يجب أن يتحملها.

الأمر الذي دعى إلى ضرورة توافر الشخصية التربوية الفريدة و المتميزة التي تستطيع أن تحقق هذا الإنجاز، إذا ما أوكل إليه هذه الوظيفة ألا و هي شخصية المدرب الرياضي. فالواقع يوضح لنا أن أمام هذه الشخصية التربوية العديد من المهام المطلوبة و المتوافقة منه. (زكي محمد محمد حسين 1997:ص 112)

من أبرز الخصائص التي يتميز التدريب الرياضي بها في العصر الحديث إعتماده على المعارف و المعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية و الإنسانية كالترب الرياضي، الميكانيك الحيوية، علم الحركة، علم النفس الرياضي و علم التربية و على الإجتماع الرياضي و غير ذلك من المعارف و المعلومات التي تربط تطبيقاتها بالمجال الرياضي حيث أن الوصول إلى مستوى رياضي متقدم دون الإرتباط بالتدريب العلمي الحديث أصبح مستبعدا

### **2-3-6 الإعداد البدني**

ويقصد به تنمية الحالة البدنية للفرد عن طريق تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتهدف عملية الإعداد البدني إلى إكساب الأفراد اللياقة البدنية بصورة تجعلهم قادرين على ممارسة الأنشطة الممارية في محتوى الدرس بكفاءة ، ويقسم الإعداد البدني إلى :-

- الاعداد البدني العام :- يهدف الى تنمية الصفات البدنية لكل أجزاء الجسم .

- إعداد بدني خاص :- ويهدف إلي تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري داخل  
الدرس أو الوحدة التدريبية ، ونوع النشاط المهاري في الدرس هو الذي يحدد نوعية الصفات  
البدنية الضرورية، فمثلاً الصفات اللازمة لممارسة كرة القدم تختلف عن الصفات البدنية اللازمة  
لممارسة كرة الطائرة .

وتنمية الصفات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات للأنشطة المختلفة حيث لا يمكن  
إتقان أي مهارة لأي نوع من أنواع الأنشطة في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية لهذا  
النوع من النشاطات فمثلاً لا يستطيع لاعب كرة القدم إتقان مهارة التصويب في حالة افتقاره  
لصفة القوة العضلية للرجلين

### 7-3-2 الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي :-

الإعداد المهاري يقصد به كل الإجراءات التي يتخذها المعلم للوصول بالأداء إلي درجة الإتقان  
وتكامل المهارة الحركية للاعب تحت اي ظرف من الظروف .

الإعداد الخططي : ويقصد به تحركات اللاعبين داخل الملعب لتنفيذ المهارات ، وقد تكون الخطط  
دفاعية أو هجومية ، فردية او جماعية .

الإعداد الذهني : ويقصد به تدريب العمليات العقلية العليا للفرد ، والتي من أمثلتها ، الانتباه -  
الملاحظة - الإدراك - التفكير - الاستنتاج - التصرف ، فالفرد داخل الملعب ، وفي غياب المعلم  
الموجه يحتاج لهذه العمليات ليستغلها في الوقت والمكان المناسبين ، ويبدأ الإعداد الذهني للفرد  
عند بلوغ سن العاشرة

الإعداد النفسي : ويقصد به تنمية الخصائص والسمات الإرادية للأفراد الممارسين للأنشطة مثل  
المثابرة - ضبط النفس - الشجاعة - الكفاح ، وغيرها من السمات الأخرى ، فبعد التقدم العلمي



الواسع الذي طرأ على المجال الرياضي أصبح العامل النفسي هو الفيصل في تحقيق النصر في الأنشطة الرياضية

4/ التهدئة :-

يقصد بها عودة اللاعب أو الممارس إلي حالته الطبيعية بعد ممارسة النشاط وتتم التهدئة بين التمرينات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة التي تدخل السرور والبهجة ويتم اختيار هذه التمرينات طبقاً للظروف المناسبة (محمد الياسر 2001 ص 85)

### 8-3-2 إعداد معلم التربية الرياضية :

• جوانب إعداد معلم التربية البدنية:

(1) الإعداد الأكاديمي .

(2) الإعداد الثقافي .

(3) الإعداد المهني .

(4) الإعداد الشخصي .

### 1/ الإعداد الأكاديمي :

- تقديم مناهج ومقررات شاملة- ربط محتويات المناهج بما يحتاجه المجتمع
- إحتواء المناهج والمقررات علي تربية رياضية تثقيفية
- احتواء المناهج والمقررات علي أنشطة مختلفة تعمل علي ربط الكفايات البدنية مع أسلوب حياة الفرد وسلوكه الصحي .

## \* أهمية الإعداد الأكاديمي

- يجعل المعلم واثقا ومنتكنا من مهنته - يجعل المعلم متميزا اتجاه التعليم المستمر
- يجعل المعلم عل وعي بكل المستجدات الحديثة - يجعل المعلم قادرا علي أن يطور نفسه

## 2/ الإعداد الثقافي

تنمية مدركات المعلم في العلاقات وتطوير اتجاهاته وأخلاقه نحو المهنة.

- تنمية وتطوير أفكار المعلم تجاه العمل على استغلال وقت الفراغ .

- تطوير مفاهيم المعلم تجاه المتغيرات الخاصة بالمهنة .

## \*أهمية الإعداد الثقافي

- تنمية وتطوير القدرات العقلية والفكرية للمعلم

- تطوير المهارات الاجتماعية (التعامل مع الآخرين

- تطوير الجانب الانفعالي السلوكي (الوجداني)

ج- الإعداد المهني :

## • أهمية الإعداد المهني:.

- تهيئة الجو العام للتطبيق -إعداد المعلم لدروسه مع التخطيط السليم

- تنفيذ الدروس بشكل جيد - استخدام أساليب مناسبة للمهارات

-القدرة علي السيطرة العامة في المدرسة -قيادة التلاميذ داخل المدرسة وخارجها

-القدرة علي حل المشكلات التي تواجهها التلاميذ

-الخبرة في قيادة التجمعات الشبابية في المعسكرات ( محمد الياسر 2001 ص 90)

(د)- الإعداد الشخصي :

### أهداف الإعداد الشخصي .

- تنمية المهارات الشخصية للمعلم
- تنمية المهارات التربوية (القيادة-التعاون-النظام-السيطرة)
- تفعيل هذه التنمية في المواقف التعليمية المتغيرة .
- خصائص السمات الشخصية للمعلم
- مظهر خارجي متميز -صحة ولياقة بدنية - منتظم في حضوره
- التحكم الانفعالي - يتسم بالمرح – لباقة الحديث واثق من نفسه
- قادر علي مواجهه الآخرين باحترام -متعاون مع إدارة المدرسة

### \* الكفاية التدريسية:

\* أنواع الكفايات التدريسية :

1- الكفايات المعرفية: تشير إلى المعلومات والمهارات الفعلية الضرورية للمعلم في جميع

مجالات عمله .

- 2- الكفايات الأدائية : تشير إلى كفايات الأداء التي يظهرها المعلم وتتضمن المهارات النفسحركية وأداء هذه المهارات يعتمد على خصائل المعلم السابقة من كفايات معرفية .
- 3- الكفايات الوجدانية : تشير إلى استعدادات المعلم وميوله واتجاهاته وقيمه ومعتقداته ، هذه الكفايات تغطي جوانب متعددة مثل: (ثقة المعلم بنفسه ، اتجاهاته نحو المهنة ،علاقاته بالآخرين.
- 4- الكفايات الإنتاجية: تشير إلى اثر أداء المعلم للكفايات السابقة فالميدان التعليمي ، أي اثر كفايات المعلم في المتعلمين .أي الناتج الملموس من الأفعال والسلوك والمعرفة والاتجاهات.
- **جوانب الكفايات التدريسية .**

- 1- الشخصية: وتتحدد في أخلاقيات المهنة ، القدرة على تحمل المسؤولية ،وضوح الصوت والألفاظ ، الظهور بالمظهر اللائق من حيث الشكل العام .
- 2- الاهتمام بتخطيط الدرس : ويتحدد من خلال تحديد الأهداف التعليمية والتربوية
- 3- إعداد المادة التعليمية ، تحديد الأنشطة والمهارات المناسبة لأهداف الدرس ، وإعداد الدرس إعدادا جيدا .
- 4- مراعاة أسس التعليم الجيد : ويتحدد من خلال – مراعاة التبادل الصحيح بين الحمل والراحة، إكساب التلاميذ المهارات عن طريق الممارسة ،
- 5- مراعاة تعدد جوانب التعليم ( معرفية ، نفسحركية ، وجدانية)،إعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

- 6- القدرة على النمو المهني : وتتحدد في النقاط التالية – التنوع والابتكار ،  
زيادة المعرفة حول التخصص ، التعايش مع الإحداث ،تشجيع التلاميذ للمعرفة  
والثقافة الرياضية ، تقبل النقد بصدر رحب (بدر رفعت ، 2006، ص 12 )

## المبحث الرابع .

### 2-4 4 التربية الرياضية فى العراق

#### 1-4-2 أهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية:

ان دراسة تاريخ التربية الرياضية التي هي جزء من مناهج الدراسات الأولية والعليا في كليات التربية الرياضية في جامعات العراق، تلقي الضوء لما قدمته التربية البدنية والرياضية للإنسان والمجتمعات البشرية عبر حضارة إنسانية باعتبارها احد أركانها ودعائمها الأساسية في الخلق والإبداع، ان الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحدة عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر وتتكامل، لذلك لايمكن للإنسان إن يتفهم حدث من الإحداث إلا إذا تفهم الحياة كلها، كما يمكنه إن يدرك جزء من التاريخ إدراكا صحيحاً إلا إذا فهم التاريخ البشري بكامله، والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية..

www.almualen.net

#### 1-4-1-2 والهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحقيق امور رئيسية وهامه منها :-

- 1- معرفة الطالب لتاريخ التربية البدنية والرياضية واحداثها عبر العصور .
- 2- مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة الدولة قديماً وحديثاً.
- 3- إضافة إلى إجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة .

4- كما تمكن الطالب من ايجاد صيغ جديدة مبنية على اساس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الاخرى.

5- العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترويح .

6- هذا بالاضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور ما مقابل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقسام والشعوب .

لدراسة التاريخ اهمية كبيرة، وذلك لان التاريخ أصبح علماً قائماً بذاته، اما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فانها تلقي الضوء للدارس والباحث وتساعد في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مر به الشعوب والامم التي استطاعت ان تحكم العالم بأسره يوم كان الانسان يعتمد التربية البدنية والعسكرية اساساً لكيان الدولة وركناً من اركان البناء والاعمار والتقدم والرقي ( بسام بولص ، 1999م ، ص 23) .

## 2-4-2 التربية البدنية في المجتمع البدائي:

لم تكن التربية البدنية في المجتمعات البدائية لها برنامج منظم بحد ذاته أو تزاوّل في أوقات معينة إن إن الرجل البدائي لم يكن بحاجة الى وقت ليخصه لممارسة الأنشطة البدنية حيث أنها تشكل الجزء الأكبر من حياة الإنسان اليومية من خلال سعيه من اجل الحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية ، لهذا نجدة نو جسم قوي وعضلات كبيرة واجهزة عضوية سليمة، تهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي إن يتعلم كيف يبقى حياً، فالطفل يتعلم أولاً قواعد السلامة والمعروف بالإنسان البدائي لم يهتم ويعرف سوى الاهتمام بحاضرة المي بالمخاطر وان يوفر لنفسه المأكّل والمشرب والكساء والدفاع عن النفس وكان الإيمان بالعشيرة هو الهدف الثاني من أهداف التربية البدنية فلا بد إن يرعى الإلهة العشيرة وكان مهما إن يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الإلهة ويقدها وليس حمايتها فقط .

لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي :-

#### الكفاية البدنية :-

لعبت الكفاية البدنية دوراً أساسياً في بقاء الانسان لان الركيزه الاساسية التي اعتمد عليها في مواجهة الاخطار الطبيعية والاعتداء وكذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع اعضائها بصفات بدنية كالقوة والرشاقة والسرعة واللياقة، والمطاولة والصلابة، لمجابهة المصاعب لذا كانت القبيلة تشجع على الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة لزيادة الضمان في فرصة البقاء.

#### - التماسك الاجتماعي ( الشعور بالانتماء الى الجماعة) :-

إن التمسك الاجتماعي ضرورة قصوى للانسان البدائي وقد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرصة للتنمية والوعي الاجتماعي وتقويته ولقد اصبح النشاط البدني بعد ذلك وسيلة لتعليم الاطفال والفتيان تقاليد العشيرة وكانت الرقصات العشائرية والحركات الجماعية واهداف الالعاب بمثابة اداة استغلها قادة القبيلة بمهارة لتنمية الروح الجماعية .

#### الترويح :-

عرفه الانسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي زاولها يومياً لاجل الحصول على غذائه ، لم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي وكان الوالدان يقومان بتربية الاطفال وعلى الطفل ان يقلد والده في رمي الحراب والرمح وكانت الظروف هي التي تحكم في تعليم الطفل اي من المهارات الحركية التي يحتاجها (أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية) التي لا بد من ان يحصل عليها ويطورها.

www.geocities.com.

### 3-4-2 التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة

في بداية الالف الثالث قبل الميلاد قامت دويلات متفرقة في مدن جنوب العراق يحكم كل منها سلالة مستقلة عن جارتها وتطورت الكتابة في ذلك الحين واصبحت ملائمة للتدوين واصبح الملوك يصفون حروبهم ومعاركهم وبذلك ظهر عصر جديد الذي سمي العصر التاريخي ينقشونها على الحجارة أو ألواح من الخشب والطين، التي سميت بداية هذه الفترة بعصر دويلات المدن او عصر فجر السلالات ويمتد ما بين عصر جمد نصر ( 2900 ق.م ) وبداية عصر الامبراطورية الاكدية ( السرجونية ) ( 2350 ق.م )، وهو من أغنى ادوار العراق من الواجهة الثقافية والحضارية ووجدت اثاره في اسبارة (ابو حبة )، شوريال وكيش تل (الاحيمر)، أورك (الوركاء)، ولجش وأشنونا ( تل أسمر) وخفاجي وتل اجر ب وماري، وكان سكان هذه المدن من السومريين .

في هذه العصور كانت التربية تهدف الى جعل الناشئ يشق طريقة في الحياة العملية معتمداً على نفسه وتولي مهمة التربية الكهنة، فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم وابطالهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لإسناد دولتهم من الإطماع الأجنبية والإخطار المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم ( راية أور ) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية وكذلك القطعة التي عثر عليها في لجش (نصب النسور).

وفي بداية عصر السلالات اصبحت القوة العسكرية اكثر قوة وذلك لدخول العربات العسكرية في القتال الى جانب المشاة، اما الاسلحة المستعملة في ذلك الوقت فهي الرماح، النبال، السيوف، الخناجر، والقوس، ونتيجة للفتوحات الخارجية في زمن الاكديون وخاصة في زمن سرجون ( 2371- 2316 ) فقد تطور نظام الجيش واسلوب التدريب ونوع الاسلحة وادخل نظام المبارزة رجل لرجل وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية التي تعتمد على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية ( السرعة، القوة، المطاولة وغيرها ).



اما في العصر البابلي القديم ( 2006 - 1595 ق. م ) فأن النصوص المسماة المسماة تذكر الكثير عن التجنيد العسكرية والحملات العسكرية وفي مقدمتها قانون حمورابي، الذي فيه الكثير من الشؤون العسكرية، اما في العهد الاشوري الوسيط وخاصة في زمن شيلنصر ( 1274 - 1245 ق.م)، فقد كان الجيش من اهم الظاهرة البارزة في عهدهم بالإضافة الى الفتوحات العسكرية ، وكان يعتمدون على الجيش المتدرب على القوة والسرعة مما يدل على وجود تدريب متطور في ذلك الوقت.

وفي مطلع الالف الاول ق.م تمكن الاشوريين من صنع الكثير من الاسلحة ومنها الحصون والأبراج الحربية، والعامل الثاني المميز لديهم العناية بالاعداد البدني وذلك بسبب الطبيعة للأراضي في حضارة وادي الرافدين ، وكان العامل الديني أثرة على دعم الإعداد البدني وتمثل في مزاوله الكهنة للمصارعة مما تقدم يمكننا القول بأن اغراض الاعداد البدني لدى العراقيين القدماء كانت:-

- الغرض العسكري .

- الغرض الديني .

- الغرض البيئي .

أما الغرض الترويحي فلم يكن للعراقيين غرض أساسي ولكن عرف ضمناً ( محمد رضا ، 1997م ،

ص 41 ) .[www.ledi.u.g.edu](http://www.ledi.u.g.edu)

**4-4-2 اما اهم الاثار التي اكتشفت في حضارت العراق القديم فكانت :-**

- عشر عام 1936 م، في منطقة خفاجي من قبل الدكتور سبايزر من اساتذة جامعة بنسلفانيا على قطعة أثرية تعود الى عصر فجر السلالات السومري الثاني ويقدر زمنها الى 2600 ق.م، على شكل تمثال برونزي لمصارعين يحمل كل مهما جرة فوق رأسه، ان كل منهما يحاول أبقاء جرته فوق رأسه ومن مسكتهما نستدل على أن كل منهما يحاول أخلال التوازن بالخصم وبهذا نتوصل الى أن رياضة المصارعة كانت لديهم تختلف في ممارستها وقوانينها عن رياضة المصارعة اليوم .
- أثبتت التقنيات بأن السومريين قد زاولوا الملاكمة واستعملوا اقدم قفاز في تاريخ الملاكمة وكانوا يلبسون ملابس خاصة بالملاكمين تتكون من تنورة تمتد لحد الركبة وكذلك عثرة على ختم أسطواني يمثل بداية النزال ( الملاكمة) .
- ان تمثل القطعة الاثرية في القسم الاسفل من لوح من الرخام التي توجد في المتحف العراقي التي فيها مشاهد رياضية تعود الى العصر السومري وهي على ثلاث مراحل من مراحل المصارعة ان تمثل الوضعية الاولى القسم التحضيري من المسكة والشكل الثاني كسر مركز ثقل الخصم في المصارعة والمرحلة الثالثة تمثل أنتهاء المسكة وأنتصار القائم بتطبيقها .
- العثور على كسرة مناوح من الحجر نقش عليها مشهد يمثل مصارعين في وضع النهيؤ للنزال في تل احمر يعود تاريخها الى 2600 ق.م. [www.almualen.net](http://www.almualen.net)
- في عام 1972م، عثر على مسلة من الرخام الابيض وهي منشورية الشكل وعلى كل جانب من جوانبها الاربعة مشهدان من صور النحت البارز الواحدة منها فوق الاخرى وارتفاع المسلة 90/سم، وعرضها 37/سم، وسمكها 22/سم، وترجع الى ( 2600 ق.م)، وفيها مشاهد مختلفة اربعة منها عرضية واربع منها عمودية والمشهد الرئيسي في هذه المسلة خاص بالمصارعة .

ونظراً لأهمية الادب العالمي الذي عبر وبكل امانة عن طبيعة الشعوب ودورها في بناء الحضارات،  
فأن ملحمة جلجامش تعتبر خير دليل مادي لمؤرخون الرياضة والألعاب والتربية البدنية في العالم  
لما حوته من نصوص ومعاني ترق الى عمق الفلسفة العراقية القديمة الذي يضع بلاد الرافدين في  
مقدمة دول العالم المتحضر رياضياً.

ففي العصر البابلي كان هنالك اهتمام كبير بأوجه نشاط التربية البدنية لدى العراقيين القدامى  
وخاصة الغرض العسكري بالدرجة الاساس وكانت الفروسية، والرماية، الالعاب المائية، والتدريب  
البدني يعتبر مساوياً للتعليم الذي تميز بأهتمامة بالناحية الذهنية، ومن ابراز اثار العصر  
هوالمجسم الفخاري الذي يقدر زمنة 2000- 1759 ق.م ، ويمثل مشهد

ملاكمة ويلاحظ أن كل من الملاكمين يرتدي الملابس الخاصة بالملاكمة، ومن العصر الأشوري  
القطعة التي يظهر فيها ثلاث جنود احدهم في وضعية السباحة بطريقة الزحف ولوحة أخرى تمثل  
طريقة الرمي بالقوس والثالثة لوحة صيد الاسود، وفي المتحف العراقي الكثير من التحف التي تدل  
على ان العراقيين القدماء قد مارسوا التجديف.

## المبحث الخامس

### الدراسات السابقة

1- دراسة : عاصم صابر راشد حمودي (2004)، بعنوان : خطة دراسية لإعداد معلم التربية بمرحلة التعليم الابتدائي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)، وشملت عينة البحث ثلاثة فئات هي معلمي ومعلمات التربية الرياضية وقد بلغ عددهم (130)، موجهي وموجهات التربية الرياضية وبلغ عددهم (50)، الخبراء المتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس والتربية وعلم النفس وبلغ عددهم (10) خبراء، واستخدم الباحثان الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وقام الباحثان بتصميم (3) استمارات استبيان، استهدف الاستبيان الأول تحديد أهداف التربية الرياضية ومتطلبات العمل المهني، والمقررات الدراسية اللازمة لإعداد المعلم وأهداف التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي، واستهدف الاستبيان الثاني تحديد المقررات الدراسية وأهداف كل مقرر من المقررات النظرية والتطبيقية اللازمة لإعداد معلم التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي، واستهدف الاستبيان الثالث توزيع المقررات الدراسية النظرية والتطبيقية على السنوات الدراسية بكليات التربية الرياضية، وعدد الساعات اللازم لكل مقرر خلال مرحلة الإعداد بالكلية.

وتوصل الباحثان من خلال تحليل النتائج إلى اقتراح خطة دراسية لإعداد معلم التربية الرياضية للتعليم الابتدائي في ضوء أهداف التربية الرياضية للمرحلة ومتطلبات العمل المهني

## 2- دراسة فؤاد العاجز ومحمد البنا (2003) بعنوان "تصور مقترح لبرنامج إعداد المعلم الفلسطيني وفق حاجاته الوظيفية في ضوء مفهوم الأداء".

هدفت الدراسة إلى وضع تصور مقترح يلبي الاحتياجات الوظيفية لإعداد المعلم الفلسطيني أثناء الخدمة في ضوء مفهوم الأداء، وذلك خلال تقويم برامج التدريب الحالية كما هو واقعها، وتلمس احتياجات المعلمين الوظيفية لمجالات التدريب المقترح، وقد استخدم الباحثان لهذا الغرض المنهج الوصفي التحليلي وذلك من خلال إعداد استبانته من تصميم الباحثين مكونة من مجالين هما:-

- 1- مجال تقويم البرامج التدريبية ويتضمن (30) فقرة.
  - 2- ومجال البرامج التدريبي المقترح للمعلمين أثناء الخدمة ويتضمن (40) فقرة.
- وبلغت عينة الدراسة (275) معلماً ومعلمة بنسبة مئوية (15%) من مجتمع الدراسة المكون من (1837) معلماً ومعلمة يعملون في المدارس الأساسية العليا.
- وتوصلت الدراسة إلى أن النسبة المئوية لعدد المدرس والمدرسة كانت مرتفعة في مجال تقويم البرامج التدريبية الحالية وأقلها نسبة وقت التدريب والمدرسة ومكان التدريب والإمكانات، كما بلغت النسبة المئوية لتقويم المعلمين والمعلمات لبرامج التدريب (66.08%) وهي نسبة مئوية مقبولة نوعاً ما إلا أنها منخفضة بالنسبة للبرامج التدريسي المقترح وكانت أهم النتائج:

- لا توجد فروق دلالة إحصائية بين تقديرات المعلمين والمعلمات في مجموع مجال تقويم البرامج التدريبية تعزى لعامل الجنسي والمؤهل العلمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة بين تقديرات المعلمين والمعلمات تعزى لمتغير مدة الخدمة.
- توجد فروق ذات دلالة بين تقدير المعلمين والمعلمات في مجالات تقويم.
- البرامج التدريبية لمتغير عدد الدورات التي حضرها المعلمون والمعلمات لصالح الذين حضروا ثلاث دورات فأقل.

كما بينت الدراسة استجابة المعلمين والمعلمات للبرنامج المقترح وذلك من خلال مجموع الاستجابات والنسبة المئوية لها حيث بلغت (85,949%) وهي نسبة مرتفعة جداً تعكس الاحتياجات الوظيفية للمعلمين والمعلمات للبرامج المقترحة كما توصلت الدراسة إلي أن مجال الإعداد الأكاديمي المقترح بلغ أعلى نسبة مئوية يليه مجال المهارات الأدائية المقترحة يليه مجال الإعداد المهني المقترح ثم الإعداد الأكاديمي المقترح وهذا يعكس حاجة المعلمين للتدريب أثناء الخدمة في ضوء الأداء ويؤيد البرنامج التدريب المقترح.

### 3- دراسة نبيل جبر (2002) بعنوان "تقويم برامج تدريب معلمي المرحلة الأساسية الدنيا أثناء الخدمة بمحافظة غزة في ضوء اتجاهات عالمية معاصرة".

هدفت الدراسة إلى تقويم برامج تدريب معلمي المرحلة الأساسية الدنيا أثناء الخدمة بمحافظات غزة من وجهة نظر المعلمين المتدربين و المشرفين التربويين في ضوء اتجاهات عالمية معاصرة، وتوضيح إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات المعلمين و المتدربين والمشرفين التربويين في النظرة لبرامج التدريب أثناء الخدمة تغري إلي عامل الجنس وعامل الوظيفة (معلم - مشرف - عام المؤسسة ( وكالة ، حكومة )) وذلك من أجل تطوير هذه البرامج وتحسينها والتوصل إلي توجهات أساسية لتحسين برامج تدريب المعلمين واستخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي كونه مناسباً للدراسة ومن أجل ذلك أعدت أداة الدراسة والتي تكونت من (91) فقرة موزعة على ثمانية مجالات وهي الحاجة للتدريب ، تخطيط البرامج التدريبي - أهداف البرامج التدريبي - محتوى البرنامج التدريبي - الأساليب والوسائل التعليمية - إمكانيات المركز التدريبي - تقويم البرنامج التدريبي - وجهة نظر المعلمين المتدربين في أعضاء هيئة التدريب.

وكانت عينة الدراسة (455) معلماً ومعلمة (213) معلماً و(242) معلمة بالإضافة (80) مشرفاً تربوياً ممن شاركوا بالبرامج التدريبية.  
وكانت أهم النتائج:-

1- عدم وجود فروق دالة بين متوسط عينة الدراسة الذكور مقارنة بدرجات عينة الدراسة من الإناث.

2- وجود فروق دالة بين متوسط درجات كل من المعلمين المتدربين والمشرفين التربويين وذلك لصالح مجموعة المشرفين.

3- كذلك وجدت فروق دالة بين كل من معلمي ومشرفي الوكالة ومعلمي ومشرفي الحكومة في الاستجابة على فقرات الاستبانة ذلك لصالح معلمي ومشرفي الوكالة.

4- كما أفادت النتائج أن المعلمين بحاجة ماسة إلي المزيد من البرامج التدريبية تراعي جوهرها الخبرة والحدثة وحاجاتها للمعلمين

وأوصت الدراسة بعدة توصيات أهمها:- ضرورة مشاركة المعلمين والمشرفين في التخطيط للبرامج وأن يتولى مسئولية التدريب مدربين أكفاء وأن تكون البرامج متعددة ومتنوعة لتلبية احتياجات المعلمين التدريبية والاستفادة من التجارب العالمية وخاصة الأمريكية وتنوع أساليب التقويم وإنشاء مراكز تدريبية متخصصة مجهزة بالأدوات والمكتبات وتوفير الحوافز المادية.

4- دراسة فاروق الفراء (1996) بعنوان "تقويم برامج المعلمين أثناء الخدمة بالتعليم الأساسي بقطاع غزة".

هدفت الدراسة إلى تقويم برامج المعلمين أثناء الخدمة بالتعليم الأساسي بقطاع غزة، وكيفية تطوير هذه البرامج وتحسينها. بالإضافة إلي عرض بعض الاتجاهات العالمية الحديثة في برامج تدريب المعلمين عربياً ودولياً، ومن ثم التوصل إلي توجهات أساسية لتحسين برامج تدريب المعلمين أثناء الخدمة وقد تكونت عينة الدراسة من (390) معلماً (210) ذكوراً، (180) أنثى من

العاملين في المدارس الإعدادية والابتدائية وقد جمعت البيانات بواسطة أداة إعدادها الباحث، وتضمنت المجالات التالية:- التخطيط لبرامج التدريب، أهداف برامج التدريب، اختيار المحتوى، أساليب وإجراءات التدريب، وسائل الاتصال التعليمية، الفئات التي يستعان بها في التدريب، البرامج المقدمة مستقبلاً. تقويم برامج تدريب المعلمين. ثباتها، وكانت النتائج كالتالي.

- لا يشارك المعلمون في التخطيط ولا يراعى احتياجاتهم الميدانية.
- ندرة مراعاة أهداف البرامج للتدريب على إجراء الأبحاث الإجرائية التطبيقية.
- محتوى برامج التدريب لا يرتبط بالشكل المناسب باحتياجات المعلمين والمعلمات ولا تراعى الاتجاهات الحديثة والتحديث في المناهج الدراسية وكذلك قلما يوضع في ضوء أهداف البرامج و يندر أن يربط هذا المحتوى بين النظرية والتطبيق الميداني الصفي.
- المحاضرات من أكثر الأساليب استخداماً بالبرامج التدريبي.
- ندرة استخدام وسائل الاتصال التعليمية في برامج التدريب.
- قلة الاهتمام بالتقويم الحقيقي الفعلي لبرامج التدريب واستجابة المعلمين عليه محدودة
- يجب أن يكون التقويم في ضوء أهداف البرامج وإمكانية تحقيقها.

##### 5- دراسة أحمد الخطيب ومحمد عاشور (1996) بعنوان "إستراتيجية مقترحة لإعداد المعلم

##### العربي في القرن الحادي والعشرين".

هدف الباحثان من خلال هذا البحث إلى تطوير استراتيجية لإعداد المعلم العربي في القرن الحادي والعشرين، وتأتي أهمية هذا البحث من طرح استراتيجية جديدة في برامج إعداد المعلم العربي، لتتناسب مع التطورات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية التي حدثت على المستويين العربي والعالمي ومدى انعكاسات هذه التغيرات على المستويين العربي والعالمي، ومدى انعكاسات هذه التغيرات على النظم التربوية وعلى نظم إعداد المعلم العربي بشكل خاص،



وقد تم تطوير هذه الإستراتيجية لإعداد المعلم العربي في القرن الحادي والعشرين، مع الأخذ بعين الاعتبار اعتماد أسس ومبادئ حديثة في إعداد المعلم مع التركيز على الجانب المهني والتطبيقي وتحديث المساقات والمقررات التي يتكون منها هذا البرنامج.

كما خلص الباحثان إلى عدد من التوصيات منها:

- 1- إجراء مراجعة شاملة لخطط وبرامج إعداد المعلم العربي لتتناسب مع المتغيرات الجديدة.
- 2- مراعى مبدأ المرونة في برنامج إعداد المعلم العربي.
- 3- تطوير معايير انتقاء الطلاب الملتحقين برنامج إعداد المعلمين واستقطاب المتفوقين منهم.
- 4- اعتبار مهنة التعليم من المهن الاجتماعية.
- 5- إعادة النظر في معايير تصنيف المساقات الدراسية التي تقدمها مؤسسات إعداد المعلمين.

#### - التعليق على الدراسات السابقة :-

- 0 بإستعراض الدراسات السابقة نلاحظ الآتي:
  - 0 الفترة الزمنية التي أُجريت خلالها الدراسات تنحصر بين (1996 - 2004م).
  - 0 الأهداف العامة لتلك الدراسات والبحوث السابقة:
- من خلال إستعراضها يتبين أن الأهداف العامة متنوعة إلا أن الموضوع العام إستهدف التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح .
- العينات في الدراسات السابقة:
- تنوعت العينات من حيث الحجم فبعضها إستخدم عينات تجاوز عددها المائة فرد والبعض دون ذلك بكثير إلا أنها اتفقت في مستويات العينة المستهدفة كلها تناولت المعلمين- فى مراحل التعليم

المختلفة . مع ملاحظة أن هذه الدراسات بعضها تناول التقويم للبرامج التعليمية المختلفة ،  
ويلاحظ تنوع أساليب إختيار العينة ما بين الإختيار العمدى والعشوائى .

• وسائل جمع البيانات في الدراسات السابقة:

إتفتت كل الدراسات السابقة في إستخدام الإستبانة كوسيلة لجمع البيانات.

• المنهج المستخدم في الدراسات السابقة:

إستخدمت كل الدراسات السابقة المنهج الوصفي (المسحي) بحسبان أنه الأنسب لمثل هذه

الدراسات .

- الإستفادة من الدراسات السابقة :-

• إستفاد الباحث من الدراسات السابقة فى تحديد العينة ووسائل جمع البيانات وطريقة إختيار

العينة بالاضافة الى تحديد موضوعات الإطار النظرى .

## الفصل الثالث

### 3 - إجراءات البحث

3-1 مدخل

3-2 منهج البحث

3-3 مجتمع البحث

3-4 عينة البحث

3-5 أداة جمع البيانات

3-6 المعالجات الاحصائية

3-7 تصميم البرنامج

3-8 المعاملات العلمية

3-9 تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### 3-1 مدخل

في هذا الفصل يقوم الباحث بتوضيح اجراءات البحث من منهج البحث والمجتمع و العينة والكيفية التي اجريت بها. كما يوضح الادوات التي استخدمها والتي تمثلت في الإختبارات لجمع البيانات من العينة كذلك يبين الاجراءات التي اتبعها في التنفيذ بالاضافة للمعالجات الاحصائية اللازمة للبيانات .

#### 3-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بالقياس القبلي والبعدي ، فقد أوضحت (إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهر 2002: 147)، أنه الطريقة الوحيدة التي يستطيع الباحث عن طريقها اختبار الفروض أو التساؤلات التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة.

#### 3-3 مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من مدرسي التربية الرياضية بالعراق. والجداول التالية توصف

المجتمع

جدول رقم (1) يوضح عدد وأسماء المدارس ومدرسي التربية الرياضية بها

م	إسم المدرسة	عدد أساتذة التربية
---	-------------	--------------------

الرياضي		
3	ثانوية الانفال المختلطة	-1
2	ثانوية المجد للبنين	-2
3	ثانوية عادل ناصر للبنين	-3
3	متوسطة العماديه	-4
3	اعداديه القاسم للبنين	-5
4	اعدادية الجهاد للبنين	-6
3	اعدادية الكفل للبنين	-7
4	ثانوية بلقيس للبنات	-8
3	متوسطة المناذره للبنات	-9
2	اعدادية ناحية الامام	-10
3	اعدادية الطليعه للبنين	-11
4	اعدادية الخنساء للبنات	-12
3	ثانوية بابل للمتميزين	-13
4	اعدادية الشريف الرضي للبنين	-14
2	متوسطة السموال للبنين	-15
4	ثانوية الاقنطار المختلطة	-16

3	متوسطة الرارنجيه	-17
4	متوسطة المباهلة المختلطة	-18
3	ثانوية الوليد للبنين	-19
4	متوسطة قريش	-20
3	ثانوية المشروع	-21
3	ثانوية المسيب	-22
3	ثانوية جرف الصخر	-23
2	ثانوية الإبداع	-24
4	ثانوية الصدرين	-25
3	متوسطة حلب	-26
4	متوسطة الإقتداء	-27
3	متوسطة القرية العصرية	-28
4	ثانوية الإسكندرية	-29
2	متوسطة اللطيفية	-30
2	إعدادية السنية	-31
4	إعدادية المدحتية	-32

3	ثانوية الحمزة للبنات	-33
4	متوسطة الصم والبكم	-34
4	ثانوية دمشق	-35
4	إعدادية الإبداع	-36
1	متوسطة الفداء	-37
4	ثانوية الكلام الطيب	-38
4	متوسطة الحلة للمتميزين	-39
3	متوسطة النخيلة	-40
128	المجموع	

### 3-4 عينة البحث

حدد الباحث عينة البحث بعدد (50) من مدربي التربية الرياضية ، وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية ، اجريت عليهم الدراسة والجداول التالية توضح توصيف العينة.

جدول رقم (2) يوضح العينة من حيث الجنس

النسبة المئوية	العدد	النوع
60%	30	ذكر
40%	20	أنثى
100%	50	المجموع

نلاحظ من الجدول اعلاه ان أكبر عدد من الذكور بعدد ( 30 ) وبنسبة 60%

جدول رقم ( 3 ) يوضح عينة البحث من حيث سنوات الخبرة

النسبة المئوية	العدد	سنوات الخبرة
20%	10	10 - 5
40%	20	15 - 11
30%	15	20 - 16
10%	5	21 فأكثر
100%	50	المجموع

نلاحظ من الجدول اعلاه ان أكبر عدد من العينة كانت سنوات خبرتهم فى الفئة ( 11 - 15 سنة

(

جدول رقم (4) يوضح المستوى الأكاديمي لعينة الدراسة

النسبة المئوية	العدد	المؤهل الاكاديمي
70%	35	المرحلة الجامعية
30%	15	فوق المرحلة الجامعية
100%	50	المجموع

بالنظر الى الجدول اعلاه نلاحظ ان 70 أكبر عدد من عينة الدراسة في المستوى الجامعي وبنسبة

70%



## - تكافؤ العينة :

جدول رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن ، الطول والوزن لعينة البحث

الوزن بالكيلو جرامات		الطول بالسنتيمتر		السن	
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
7.9	59.5	0.22	1.70	1.9	21.07

من الجدول رقم (5) نلاحظ صغر الانحراف المعياري عن المتوسط الحسابي لمتغيرات السن والطول والوزن لعينة البحث ، مما يؤكد تجانس العينة

## 3-5 أدوات ووسائل جمع البيانات :

- إختبارات

- سجلات وشهادات

- شريط قياس

- ساعة إيقاف

- استمارات تسجيل

## 3-6 المعالجات الإحصائية :-

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية :-

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عددها}}$$

$$\frac{\text{مجم (س - س)}^2}{\text{مجم ك}} = \text{الانحراف المعياري (ع)}$$

$$\frac{\text{مجم (س - س)} (\text{مجم ص - ص})}{\text{مجم (س - س)}^2 (\text{مجم ص - ص})^2} = \text{معامل الارتباط (ر)}$$

$$\frac{\text{س/س} - 1/2}{\sqrt{\frac{\text{ع}^2 - 2 \text{ع} + 1}{\text{ن}}}} = \text{الدرجة (T)}$$

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات احصائياً

### 3-7 تصميم البرنامج :-

عن طريق المسح المرجعي واءاء الخبراء قام الباحث بتصميم البرنامج وقد روعى فى البرنامج النواحي العلمية ، تكون البرنامج من تمارينات بدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية لمدرسى التربية البدنية بمحافظة بابل ، وكان زمن الوحدة التدريبية ساعتان بمعدل ساعتين وليوم واحد فى الاسبوع . وكان هدف كل وحدة هو الإعداد لمدرسى التربية البدنية .

شمل البرنامج التمارينات التالية :

- 1- تمارينات قوة
- 2- تمارينات سرعة
- 3- تمارينات التوافق

4- تمارين الرشاقة

5- تمارين القوة الإرتدادية

6- تمارين التحمل

7- تمارين إطالة

ثم قام الباحث بعرض محتويات البرنامج لعدد من المتخصصين بكلية التربية الرياضية ( ملحق رقم (1) ) والذين أبدوا بعض الملاحظات ، قام الباحث بتنفيذها ليصبح البرنامج بصورته النهائية على النحو التالي :

جدول رقم (6) يوضح البرنامج المقترح لاعداد مدرب التربية البدنية والرياضة

اليوم	الأسبوع الأول - الوحدة الأولى	الشدة	هدف الوحدة الأولى	الأسبوع الثاني - الوحدة الثانية	الشدة	هدف الوحدة الثانية	الأسبوع الثالث - الوحدة الثالثة	الشدة	هدف الوحدة الثالثة
السبت	1. تسخين العضلات- بتمارين إطالة-	15-20	هدف الوحدة الأولى	1.تسخين- العضلات- لجميع أجزاء الجسم- (لطالة)-	15-20	هدف الوحدة الثانية	1. تسخين العضلات لجميع أجزاء الجسم	15-20	هدف الوحدة الثالثة
	2. تمارين- قوة- للرجلين-	10	هدف الوحدة الأولى	2. تمارين- للسرعة-	10	هدف الوحدة الثانية	2. إختبارت- القوة- العضلية-	10	هدف الوحدة الثالثة
	3. تمارين- قوة- للسرعات-	10	هدف الوحدة الأولى	3. تمارين- قوة- وسرعة-	10	هدف الوحدة الثانية	3. تمارين- إسترخاء-	10	هدف الوحدة الثالثة
الأحد	1. تسخين العضلات-	15-20	هدف الوحدة الأولى	1. تسخين العضلات- لاجزاء-	15-20	هدف الوحدة الثانية	1. تسخين العضلات- بعد-	15-20	هدف الوحدة الثالثة

الإعداد البدني والمهني لمدرس التربية البدنية والرياضة	الإحماء		التأهيل البدني والمهني لمدرس التربية البدنية والرياضة	الجسم المختلفة (احماء)		التأهيل اجزاء الجسم المختلفة لمدرس التربية البدنية والرياضة	لجميع أجزاء الجسم (إطالة)			
	10	2. إختبارت- السرعة-		10	2. تمارينات- للرشاقة- والمرونة-		10	2. تمارينات- قوة- للنراعين- والجزع-	الاثنين-	1. تسخين- العضلات- (إطالة)-
	10	3. محاضرة- عن- العوامل- النفسية- للمسرب-		10	3. تمارينات- إسترخاء-		10	3. تمارينات- قوة- للرجلين- والبطن-		2. تمارينات- للنراعين- والجزع-
	15- 20	1. تسخين- العضلات- بعد الإحماء-		15- 20	1. تسخين- العضلات- لكل- الجسم-		15- 20	1. تسخين- العضلات- (إطالة)-	الثلاثاء	1. تسخين- العضلات- الجسم- (- إطالة-)
	10	2. إختبارت- الرشاقة- والمرونة-		10	2. محاضرة- عن- إعداد- درس- التربية- الرياضية-		10	3. تابع اعداد- السرس-		2. تمارينات- للنراعين- والجزع-
	10	3. محاضرة- عن- المعدات- والاجهزة- للتدريب- الرياضي-		10	3. تابع اعداد- السرس-		10	1. محاضرة- عن- مفهوم- التدريب- الرياضي-	الأربعاء	2. تمارينات- التوافق-
	15- 20	1. تسخين- العضلات- بعد الإحماء-		15- 20	1. محاضرة- عن- مفهوم- التدريب- الرياضي-		10	2. محاضرة- عن- واجبات- التدريب- الرياضي-		3. تمارينات- للرشاقة-
	10	2. تطبيقات- للوحدات- التدريبية-		10	3. تدريب- عملي-		10	1. تسخين-		
	10	3. تنمية العناصر- البدنية-		10	1. تسخين-		15- 20			

		العضلات.		العضلات. جميعاً.		العضلات. (إطالة).	٤
10	2. تمارين- لجميع أجزاء- الجسم- +		10	2. عملى- (تحضير- درس- التربية- الرياضية).		2. تمارين- قوة- للذراعين- والرجلين-	
10	3. محاضرة- عن- الأختبارات- والمقاييس- فى- التربية- الرياضية.		10	3. واجبت- التدريب- الرياضى-		3. تمارين- للتوافق- والرشاقة-	
15- 20	1. تسخين- العضلات. بعد الإحماء-		15- 20	1. تسخين- العضلات. لكل- الجسم-		1. تسخين- العضلات. لجميع أجزاء- الجسم- (إطالة).	الخميس- س-
10	2. تمارين- لجميع أجزاء- الجسم-		10	2. تمارين- التوافق- وحركات- ضد الجاذبية الأرضية		2. تمارين- قوة- لجميع أجزاء- الجسم-	
10	3. إجراء- قياسات- لكل- عناصر- اللياقة- البدنية.		10	3. التدليك- اليدوي- + - برهم-		3. تمارين- رشاقة- - قوة- - مرونة-	
	راحة-			راحة-		راحة-	الجمعة- ة-

## 2-5-3 اختبار قياس اللياقة البدنية لمدرسي التربية الرياضية :-

استخدم الباحث الاختبار الأساسي للأداء البدني Basic Physical Performance

Test (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1997م ، ص 279) والغرض من الاختبار هو

قياس اللياقة البدنية ، وهو صالح للاستخدام من ست سنوات ألي اثنين وثلاثين سنة ويعد من الاختبارات الصالحة للاستخدام في المدارس والأنشطة الرياضية المختلفة (نفس المرجع السابق ، ص 271) ، واستخدمه الباحث مع رفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية ، حيث أن اللياقة البدنية في عصرنا الحالي أصبحت أحد الأهداف الرئيسية في برنامج التربية الرياضية في المدارس (أمين أنور الخولى وجمال الدين الشافعي ، 2000م ، ص 148) ، ويتكون الاختبار من مجموعة اختبارات لقياس السرعة ، القدرة ، القوة ، المرونة ، الجلد ، التوازن ، التوافق وزمن رد الفعل ، وترى لجنة الجمعية الدولية لاختبار اللياقة البدنية ، وهى التي صممت هذا الاختبار ، أن لا نعتبر أداء جميع هذه الاختبارات ملزماً ، وعلى المسئولين الإقتصار على الاختبارات التي تتناسب مع احتياجاتهم وإمكاناتهم (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1997م ، ص 280) ولقد اختار الباحث الاختبارات التالية :-

(1) العدو 50م 50Meter Sprint

(2) الوثب الطويل من الثبات Standing Long Jump

(3) الشد لأعلى Pull - up

(4) الجري المكوكي Shuttle Run

(5) ثنى الجذع للإمام من الوقوف Forward Flexion of Tunk

(6) جرى المسافة Distance Run

6 1 - اختبار العدو 05 م :-

يستخدم هذا الاختبار لقياس السرعة ، ويتكون الاختبار من طريق طوله خمسون متراً ، يقف المختبر بحيث تقع قدمه الأمامية خلف خط البداية ، متخذاً وضع البدء العالي وعند سماع

إشارة البدء ، يعدو المختبر المسافة المحددة بأقصى سرعة ، يعطى المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقل .

## 2- اختبار الوثب الطويل من الثبات :-

يستخدم هذا الاختبار لقياس القدرة ، يؤدي الاختبار على ارض مستوية لاتعرض المختبر للانزلاق، يقف المختبر على خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ، والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً اسفل مع ثني الركبتين نصفاً ، وتدفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً ابعد مسافة ممكنة، يمنح كل مختبر محاولتان على أن تسجل أفضلهما .

## 3- اختبار الشد لأعلى :-

يستخدم هذا الاختبار لقياس الجلد العضلي ، يتكون الاختبار من عقلة أو عارضة مستعرضة ، يرتقى المختبر على كرسي ، للإمساك بكلتا اليدين العارضة من أعلى ، بحيث تكون اليدان باتساع الصدر والزراعات مفرودتان دون أن تلمس القدمان الأرض ، عند سماع إشارة البدء ، يثني المختبر المرفقين لرفع الجسم ألي أعلى حتى يصل الذقن أعلى مستوى العارضة ، ثم يفرد المختبر الذراعين لينخفض الجسم ألي وضع الاستعداد السابق ، يكرر ذلك باستمرار اكبر عدد ممكن من المرات .

## 4- اختبارا لجرى المكوكي :-

يستخدم هذا الاختبار لقياس الرشاقة ، يتكون الاختبار من طريق للجرى بطول 10 أمتار ، يحدد خطان يحصران بينهما مسافة العشرة أمتار ، على أن تكون هناك مسافة كافية وراء كل منهما ، يرسم نصف دائرة عند كل من خط البداية وخط النهاية ، يوضع مكعبات من الخشب عند نصفها ، يقف المختبر مع وضع قدمه الأمامية خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر بأقصى سرعته ليلتقط أحد المكعبين ، ويعود به ليضعه داخل الدائرة

، ثم يكرر الجري ليلتقط المكعب الآخر ويعود به لخط البداية ، يعطى كل فرد محاولتان تحتسب الأقل في الزمن .

5- ثنى الجذع للإمام من الوقوف :-

يستخدم هذا الاختبار لقياس المرونة ، يتكون الاختبار من مقعد ، مسطرة مقسمة من صفر إلى مائة، يقف المختبر والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعدة مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يثنى المختبر جزعه للأمام ولأسفل حافة المقعد لأبعد ما يمكن ، يعطى كل مختبر محاولتين ، يسجل للمختبر افضل مسافة حققها في محاولتين.

6- اختبار جرى المسافة :-

يستخدم هذا الاختبار لقياس الجلد الدوري التنفسي ، يتكون الاختبار من طريق للجرى مسافة ألف متر تقريباً ، يقف المختبر بحيث تكون قدمه الأمامية خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء ، يجرى المختبر المسافة المحددة له في اقل زمن يستطيعه .

وقام الباحث بتقنين الاختبار الأساسي للأداء البدني على المجتمع العراقي الذين يدرّبون مادة كرة القدم ، حيث تم إيجاد كل من صدق وثبات الاختبار ، وذلك على النحو التالي :-

3-8 صدق وثبات الاختبار :-

الصدق والثبات من أول المعايير الواجب التحقق منها في الاختبارات وأدوات القياس لذا فهما يعدان من أكثر المعايير أهمية بالنسبة لأدوات القياس المختلفة ، والصدق هو أن تقيس أداة القياس ما وضعت من اجله أو ما يفترض أن تقيسه ( محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين ، 1987م ، ص 103 ) ، وفي مجال قياس المهارات في الألعاب ، فإن الاختبار الصادق يفترض أن يمدنا بنتائج تمكننا من التنبؤ بالأداء الفعلي للمهارة التي يتم قياسها . وقد اعتمد الباحث لتقدير صدق اختبار الأداء الأساسي على صدق المحتوى ، وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء



والمختصين في مجال كرة القدم من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بجامعة السودان ، والثبات يعنى إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، ويحسب الثبات بعدة طرق أهمها ، التجزئة النصفية ، وإعادة الاختبار والصور المتكافئة ، وقد اختار الباحث طريقة إعادة الاختبار، لما لها من مميزات تناسب طبيعة هذه الدراسة ، وذلك بعد تطبيق الاختبار على عينة مماثلة لمجتمع الدراسة قوامها (10) مدربين ، من غير العينة الأصلية ، ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد خمسة عشر يوماً على نفس العينة ، والجدول رقم (7) يبين معامل الارتباط ( الثبات) لمكونات الاختبار ، وذلك باستخدام معادلة (بيرسون) للارتباط ، وأنحصر معامل الثبات للاختبارات ما بين 93, - 99, .

جدول رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول والثاني للاختبار الأساسي للأداء البدني لتحديد معامل الثبات

م	اسم الاختبار	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (الثبات)
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1	العدو 50م	,64	7.9	,68	8.04	,98
2	الوثب الطويل من الثبات	,24	1.8	,28	1.88	,98
3	الشد لأعلي	2.4	8.1	2.9	8.4	.93
4	الجري المكوكي	5	11.02	,59	11	,99

5	ثني الجذع للأمام من الوقوف	8.01	62.8	8	63.1	,95
6	جري المسافة	-	-	-	-	,99

### 3-9 تطبيق الإختبارات :-

بعد وضع البرنامج في صورته النهائية إستعان به الباحث بخريجي ومعلمي التربية الرياضية كمساعدين لتنفيذ البرنامج بعد ان شرح لهم كيفية تسجيل درجات الإختبارات .  
وخطب ادارة وزارة الشباب والرياضة لتجهيز الملاعب وإحتياجات القياس .

وبتاريخ 1 / 10/2013م قام الباحث بتنفيذ البرنامج وقد أستمر تنفيذ البرنامج حتى

15/1/2014م

وذلك بمعدل محاضرة في الاسبوع ليكون عدد المحاضرات ( 14 ) وحدات تدريبية ، لتنفذ الوحدات في ثلاثة شهور ونصف ، وذلك يوم الأربعاء من كل إسبوع وذلك لتزامن منافسات المدارس الثانوية لاقضية ونواحي محافظة بابل بملعب قضاء الهاشمية بمحافظة بابل في الفترة الصباحية من التاسعة حتى الواحدة ظهرا .

### 3-9-1 الصعوبات :

هناك عدة صعوبات واجهت الباحث عند تنفيذ البرنامج المقترح منها :

1- التنقل المتكرر للباحث بين السودان والعراق

2- تزامن تنفيذ البرنامج مع منافسات المدارس الثانوية لمحافظة بابل .

3- عدم توفر شروط الإقامة بالسودان بالنسبة للباحث اثناء تنفيذ البرنامج

4- التكلفة العالية لأجهزة القياس للاختبارات .

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

#### 4-1 مدخل:

في هذا الفصل قام الباحث بالاجابة على تساؤلات البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة درجات المفحوصين عن الإختبارات قيد البحث لمعرفة أثر البرنامج على العينة البحث فى الاختبارات البدنية ويتم ذلك عن طريق استخدام الادوات الاحصائية المناسبة لكل إختبار.

#### 4-2 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول :

للإجابة على فرض البحث الأول والذي ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى الإختبارات البدنية

لصالح القياس البعدي؟

بعد تبويب البيانات وتحليلها عمد الباحث على إستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (T) المحسوبة للقياسين القبلى والبعدى ، فكانت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى والجدول التالى يوضح ذلك :-

جدول رقم (8) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ( T ) المحسوبة

لعينة البحث فى الإختبارات قيد البحث:

قيمة ( ت )	القياس البعدى		القياس القبلى		إسم الإختبار	م
	ع	م	ع	م		
4.09	.22	2.37	.23	2.32	الوثب العريض	
15.19	5.45	69.9	5.60	66.33	المرونة	
3.25	.54	4.15	.59	4.29	التوافق	
7.27	1.22	23.17	1.31	23.93	الرشاقة	
6.33	23	7	.71	6.33	القوة الإرتدادية	
13.5	.50	4.09	.55	4.546	30م	
7.3	.29	5.71	.32	5.932	التحمل	
6.30	2.14	15.44	2.18	15.86	التوازن	
6.6	1.07	9.72	1.18	9.12	مسافة الوثبة الثلاثية	

\* قيمة (ت) الجدولية = 2.09

يلاحظ من بيانات الجدول رقم(8) أعلاه الاتى :-

يلاحظ من الجدول رقم (8) أعلاه أن قيمة ( ت ) المحسوبة للإختبارات قيد البحث

إنحصرت ما بين ( 3.25 - 15.19 ) بينما كانت قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.09 ) عند مستوى دلالة )

0.05) وبما أن ( ت ) المحسوبة للإختبارات أكبر من ( ت ) الجدولية إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للاختبارات قيد البحث لصالح القياسات البعديّة ، وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الاول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الاداء البدني)

حيث أكدت النتيجة ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وهذا يؤكد ان البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في عينة البحث . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (دراسة نبيل جبر (2002)) والتي أوضحت وجدت فروق دالة بين كل من معلمي ومشرفي الوكالة ومعلمي ومشرفي الحكومة في الاستجابة على فقرات الاستبانة ذلك لصالح معلمي ومشرفي الوكالة.

كما أفادت النتائج أن المدرسين بحاجة ماسة إلي المزيد من البرامج التدريبية تراعي جوهرها الخبرة والحدثة وحاجاتها المدرسين .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ان البرنامج كان شاملا ودقيقاً في محتوياته بالاضافة الى تحكيم الباحث للبرنامج المقترح عند خبراء التربية الرياضية من السودان والعراق كذلك لإستخدام الباحث للاجهزة والادوات الحديثة التي تستخدم في الدول المتقدمة في المجال الرياضي وايضا تفهم مدرسي التربية الرياضية لاهمية البرنامج المقترح وتفاعلهم معه بالصورة العلمية المطلوبة .

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات والمراجع

#### 5-1 الاستنتاجات : اهم الاستنتاجات :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وهذا يؤكد ان البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في عينة البحث .

#### 5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة تزويد مدربي التربية الرياضية بالبرامج التدريبية التي تراعي في جوهرها الخبرة والحدائق وحاجاتها للمعلمين .
- 2- الإستفادة من البرنامج المقترح في هذه الدراسة في تدريب المدربين .

#### 5-3 ملخص البحث :

جاء البحث بعنوان : برنامج تدريبي مقترح لإعداد مدرب التربية البدنية والرياضة وفق الإعداد البدني للمدرب بالمرحلة الثانوية (محافظة بابل - العراق) - وضع برنامج مقترح لإعداد مدرب التربية الرياضية في المرحلة الثانوية بالعراق وفق حاجاته المهنية والتعرف على أثر البرنامج المقترح لإعداد مدرب التربية الرياضية في المرحلة الثانوية بالعراق وفق حاجاته المهنية. جاء البحث في خمس فصول ، الفصل الاول اشتمل على : المقدمة ، المشكلة ، الاهمية ، الاهداف، الفروض، والحدود ، والمصطلحات .

الفصل الثاني اشتمل على : المبحث الاول ، مفهوم واهمية البرامج في التربية الرياضية ، المبحث الثاني : التدريب الرياضي، المبحث الثالث :المدرب الرياضي ، المبحث الرابع : اعداد معلم التربية الرياضية : المبحث الخامس : التربية الرياضية في العراق.

الفصل الثالث اشتمل على اجراءات البحث

الفصل الرابع اشتمل على مناقشة وتفسير وتحليل النتائج

الفصل الخامس اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات والمصادر والمراجع

**أولاً: المصادر:**

1\_القران الكريم

2\_السنة النبوية

**ثانياً: المراجع العربية:**

1- أحمد محمود الخطيب ومحمد عاشور (1996): إستراتيجية مقترحة لإعداد المعلم العربي في القرن الحادي والعشرين، مجلة دراسات مستقبلية، مركز دراسات المستقبل، العدد الأول،

2- آمال سيد مسعود , سناء سيد مسعود , كامل حامد جاد ( 2001 ) : معايير جودة الأداء التدريسي لمعلم التعليم العام في مصر. القاهرة , المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية , .

3- البخاري ، محمد بن إسماعيل (1987) : كتاب الجامع الصغير المختصر ، تحقيق (مصطفى البغا)، دار ابن كثير ، بيروت .

4- البخاري ، محمد بن إسماعيل (ب.ت) : صحيح البخاري ، القاهرة ، دار الفكر .

5- بسام بولص ( 1999م ) ، التربية والتعليم فى العراق ، دار النهضة .

**ثالثاً : المجالات العلمية :**

6- جبر ، نبيل داود (2002): تقويم برامج تدريب معلمي المرحلة الأساسية الدنيا أثناء الخدمة بمحافظة غزة في ضوء اتجاهات عالمية معاصرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.



7- الحديثي، صالح بن سلمان بن محمد (1998): واقع الأشراف في التربية الميدانية بكلية التربية- جامعة الملك سعود- الرياض، رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، 19 (67) 103-163 .

8- دويكات ، بدر رفعت (2006): دور معلم التربية الرياضية المتعاون في تسهيل مهمة الطلبة المعلمين في مدارس نابلس من وجهة نظرهم ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، العدد (8)، فلسطين، رام الله، أكتوبر.

#### رابعاً : الرسائل :

- 9- صلاح ، لبيبة نديم (2004): المعلم ونموه المهني قبل الخدمة وفي أثناءها ، دراسات وأبحاث تربوية، أزمنة للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
- 10- العاجز ، فؤاد والبنا ، محمد (2003): تصور مقترح لبرنامج إعداد المعلم الفلسطيني وفق حاجاته الوظيفية في ضوء مفهوم الأداء، مجلة الجامعة الإسلامية، 11 (1).
- 11- عبد الله وجمال، عبد الرحمن (1999): المرشد الحديث في التربية العملية والتدريس المصغرصنعاء، اليمن: مكتبة الجيل الجديد. الفتلاوي ، سهيلة ( 2004 ) : كفايات

#### تدريس

- 12- عدوان ،سامي و فاشة ، وفوليت (1993): تقويم برنامج تأهيل المعلمين أثناء الخدمة من وجهة نظر المعلمين المتحقين بالبرنامج، المؤتمر التربوي الأول تطوير التعليم في الأرض المحتلة من أبين نبدأ، جامعة الأزهر، غزة، أكتوبر.
- 13- عليان ، عبد الكريم ( 1996 ) : مشكلات معلمي المرحلة الابتدائية في قطاع غزة ، دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع ، غزة . عبد العال ، حسن إبراهيم (1985) : فن التعليم عند بدر الدين ابن جماعة ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض

- 14- عليّات، على و القطيش، حسين ( 2007 ): درجة ممارسة معلمي العلوم للكفايات التعليمية الأدائية في مدارس المرحلة الأساسية في محافظة المفرق . مجلة جامعة أم القرى للعلوم الإنسانية، المجلد التاسع عشر، (2) ، يوليو 2007م. ناصر، ابراهيم عبدالله (1997). تحديد المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة الأردنية من معلمي الصف والمجال في التربية العملية. مجلة كلية التربية العملية بالمنصورة، (34)، 262-225. المنظمة العربية للتربية والثقافة والفنون (1972): "مؤتمر إعداد وتدريب المعلم العربي"، القاهرة، مطبعة التقدم.
- 15- العمري، خالد، ومساد، محمد(1996): التربية العملية: الإطار النظري. صنعاء، اليمن: وزارة التربية والتعليم.
- 16- فرج، عبد اللطيف بن حسين (2004). الجوانب الأساسية لتقويم الطالب المعلم من وجه نظر المشرفين والمعلمين المتعاونين. دراسات في التعليم الجامعي، جامعة عين شمس.
- 17- القاسبي، أبو الحسن (1980) : الرسالة المفصلة لأحوال المتعلمين وأحكام المتعلمين.
- 18- القاسم عبد الكريم ( 2008 ): تقويم أداء الطلبة المعلمين في الجانب العملي لمقرر التربية العملية في برنامج التربية في منطقة نابلس التعليمية بجامعة القدس المفتوحة ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 9 ، العدد 1 مارس 2008 .
- 19- القرشي ، عبد الرحمن محمد أبو بكر (ب.ت) : كتاب مكارم الأخلاق ، مكتبة القرآن، القاهرة لمواد الاجتماعية بين النظرية والتطبيق - في التخطيط والتقويم ، دار الشروق للنشر ، غزة.
- 20- اللولو ، فتحية ( 2001م ) : أثر برنامج مقترح في ضوء الكفايات على النمو المهني لطلبة العلوم بكليات التربية بغزة . رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، البرنامج المشترك جامعة عين شمس وجامعة الأقصى .

21- محمد رضا ، ( 1997م ) ، حضارة العراق ، دار النهضة . محمد سعد زغلول وآخرون ( 2002): **تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

22- محمود داؤد الرباعي ( 2011م ) دار الضياء للطباعة والتصميم .

23- المصري ، وائل سلامة (2005): **إستراتيجية مقترحة لتطوير الأداء التدريسي لمعلمي التربية الرياضية وأثرها على بعض نواتج التعليم لتلاميذ المرحلة الإعدادية**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأقصى وعين شمس، البرنامج المشترك، مصر.

**خامساً: مواقع الانترنت:**

[www.ledi.u.G.edu](http://www.ledi.u.G.edu).

[www.almualen.net](http://www.almualen.net).

# الملاحق

## ملحق رقم (1)

### يوضح أسماء المحكمين

م	الاسم	الدرجة العلمية	العنوان
-1	د /حاكم يوسف الضؤ	دكتوراة تربية رياضية	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
-2	د/ عمر محمد علي	دكتوراة تربية رياضية	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
-3	د/ الطيب حاج ابراهيم	دكتوراة تربية رياضية	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
-4	د/ عبدالرحمن محمد أحمد	دكتوراة تربية رياضية	جامعة النيلين
-5	د / محمدعبدالمهدي نعمة	دكتوراة تربية رياضية	جامعة بابل
-6	د/ رافد سعد هادي المحنا	دكتوراة تربية رياضية	جامعة كربلاء
-7	د / فاضل الحدراوى	دكتوراة تربية رياضية	جامعة الكوفة

## ملحق رقم (2) يوضح

### درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى إختبارات اللياقة البدنية

الدرجات التي تحصل عليها أفراد العينة في القياس القبلي لاختبارات قياس اللياقة البدنية

الرقم	العدو 50 م	الوثب الطويل من الثبات	الشدة لأعلى	الجري المكوكي	ثنى الجذع للأمام	جرى المسافة 500م
1-	ث 7.8	م 1.92	مرة 9	ث 10.99	سم 62	ق 6.4
2-	7.2	2.30	10	11.41	65	6.4
3-	7.7	2	10	11.38	72	7.1
4-	7.6	1.77	3	11.68	64	7.2
5-	8.7	1.5	11	11.09	52	7.1
6-	8.6	1.98	8	10.77	65	7.2
7-	8.8	1.68	7	11.71	66	7.2
8-	9.1	1.8	10	10.56	50	7.1
9-	8.4	1.77	12	9.79	62	6.5
10-	8.6	2.010	10	10.81	70	2.4
11-	7.1	2	13	10.50	68	6.4
12-	6.5	1.90	6	11.26	55	7.4
13-	7.3	1.93	11	11.06	70	7.1
14-	7.9	2.29	4	12.18	50	8.1
15	8.8	1.90	2	12.5	75	6.3
16-	7.3	1.79	10	11.38	74	6.11
17-	7.5	1.49	6	10.39	70	6.1
18-	8.8	1.99	7	11.35	75	6.3

6.1	70	10.98	10	1.68	8.5	19-
6	70	11.59	7	1.79	8.8	20-
7.2	70	11.27	5	1.79	9.1	21-
6.2	70	11.54	5	2.10	8.3	22-
7.4	70	10.20	8	1.99	8.7	23-
7.3	70	11.73	5	1.91	7.1	24-
7.5	70	11.47	6	1.92	6.4	25-
7	68	12.39	9	2.30	7.4	26-
6.3	70	11.29	7	1.89	7.8	27-
6.2	60	9	10	1.79	8.9	28-
6.6	60	10.49	11	1.50	7.2	29-
6.1	70	11.20	11	2	7.8	30-
7.1	52	10.81	12	2	8.7	31-
7.2	64	9.79	11	1.50	7.2	23-
7.1	72	10.56	10	1.79	7.7	33-
7.2	65	11.71	7	1.89	7.6	43-
6.4	62	10.77	9	2.30	8.7	35-
6.4	55	11.9	6	1.92	8.6	36-
6.3	68	11.68	5	1.91	8.8	37-
6.4	70	11.38	10	1.99	9.1	38-
8.1	62	10.99	7	2.10	8.4	39-
7.1	50	11.29	6	1.79	8.6	40-
7.4	66	11.39	10	1.79	7.1	41-
6.1	70	11.73	5	1.68	6.5	42-
6.1	74	10.20	2	1.99	7.3	43-
6.3	75	11.54	4	1.49	7.9	44-
8.1	50	11.27	11	1.77	8.8	45-
7.1	55	11.59	6	1.90	7.3	46-

7.4	60	10.98	13	2.29	7.5	47-
6.8	70	11.35	10	1.93	8.8	48 -
6.2	60	10.39	12	1.90	8.5	49 -
6.6	70	12.5	10	2.29	8.8	50-

الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في القياس البعدي في اختبارات قياس اللياقة البدنية ،  
وتحديد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

رقم	العدو م50	الوثب الطويل من الثبات	الشد لأعلي	الجري المكوكي	ثني الجزع للأمام	جري المسافة م5000
1	ث 8.0	م 2.0	مرة 12	ث 10.0	مرة 70	ق 6.0
2	6.9	2.50	15	11.0	70	6.0
3	7.0	2.30	15	11.0	80	7.0
4	7.2	2.0	5	11.2	70	7.0
5	8.0	2.30	15	10.0	60	7.0
6	8.0	2.0	10	10.0	70	7.0
7	8.0	2.0	10	11.2	70	6.5
8	8.5	1.90	15	10.0	60	6.5
9	8.0	1.90	15	9.0	65	6.0
10	8.0	2.50	15	10.0	75	6.0
11	6.9	2.50	15	10.0	70	6.0
12	6.0	2.0	10	11.0	60	7.0
13	7.0	2.30	15	11.0	75	7.0
14	7.2	2.0	5	11.1	65	8.0
15	8.0	2.50	5	11.1	60	6.0
16	7.0	2.0	5	11.1	80	6.0
17	7.0	1.90	15	10.0	80	6.0
18	8.0	1.90	10	11.1	75	6.0



6.0	80	10.0	10	2.30	8.0	19
5.5	80	11.0	15	2.0	8.1	20
7.0	75	11.0	10	2.0	8.1	21
6.0	75	10.0	10	1.90	8.0	22
7.0	80	9.00	10	2.50	8.0	23
7.0	75	11.0	10	2.30	6.9	24
7.0	75	11.0	10	2.30	6.0	25
6.5	80	11.1	10	2.30	7.0	26
6.0	80	11.0	14	2.50	7.0	27
6.0	65	8.0	14	2.0	8.0	28
6.0	65	10.0	15	1.90	7.0	29
6.0	75	11.0	15	1.90	7.0	30
7.0	80	11.0	15	2.30	8.0	31
6.0	70	10.0	15	2.0	6.9	32
5.5	75	10.0	12	2.50	7.0	33
7.0	80	11.0	5	2.30	7.2	34
7.0	70	10.0	15	2.0	8.0	35
6.5	70	11.0	10	2.30	8.0	36
7.0	60	8.0	10	2.50	7.2	37
6.0	70	10.0	15	1.90	7.0	38
6.0	65	9.0	15	1.90	6.0	39
5.5	70	11.0	5	2.0	6.9	40
6.0	70	11.1	5	2.50	8.0	41
7.0	75	10.0	15	2.0	8.0	42
8.0	70	11.1	15	2.30	8.5	43
6.0	70	11.1	15	2.0	8.0	44
7.0	65	9.0	5	2.50	8.0	45
6.0	65	11.0	10	2.0	7.0	46
6.0	60	11.0	10	2.30	7.0	47

5.5	75	9.0	15	1.90	8.0	48
6.0	80	10.0	14	1.90	8.0	49
6.0	80	11.0	10	2.0	8.0	50