

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم التقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
التخصص : تربية حركية

## الموضوع:

أثر الأنشطة البدنية و الرياضية في النمو النفسي  
و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الابتدائي

تحت إشراف الأستاذ :

– شتيوي عبد المالك

من إعداد الطالب :

– زاوش عبد الرحمن

– اصغير جلول

السنة الجامعية :

2019/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي جَعَلَ مِنَ  
النَّارِ سَمُوكًا  
وَالَّذِي جَعَلَ  
الْقَمَرَ نُورًا  
وَالَّذِي جَعَلَ  
النَّجْمَ كَالْمُؤَنَّنِ  
وَالَّذِي جَعَلَ  
الْجِبَالَ كَالْعِبَادِ  
وَالَّذِي جَعَلَ  
الْبَحْرَ كَالْمِجْدَانِ  
وَالَّذِي جَعَلَ  
الْمَاءَ كَالْحَمِيمِ  
وَالَّذِي جَعَلَ  
الْأَرْضَ كَالْمِجْدَانِ  
وَالَّذِي جَعَلَ  
الْجِبَالَ كَالْعِبَادِ  
وَالَّذِي جَعَلَ  
الْبَحْرَ كَالْمِجْدَانِ  
وَالَّذِي جَعَلَ  
الْمَاءَ كَالْحَمِيمِ

# إهداء :

اهدي هذا العمل المتواضع :  
الى الوالدة الكريمة حفظها الله وأطال في عمرها  
الى الوالد الكريم حفظه الله ورعاه  
والى جميع العائلة. وكل أصدقائي الذين كانوا سندا قويا لي

# شكر و تقدير :

بسم الله وكفى والسلام على الحبيب المصطفى  
لله الشكر وحده وعليه الثناء. نحمده تعالى على التوفيق في  
انجاز هذا العمل .

لا يسعنا ونحن نضع اللمسات الاخير لهذا العمل الا أن نتقدم  
بأسى عبارات الشكر والتقدير الى الدكتور شتيوي عبد  
المالك الذي أشرف على مسيرة انجاز هذه الدراسة بفضل  
ارشاداته وتوجيهاته .

كما لا يفوتنا أن نثني على مدراء ومعلمي المدارس الابتدائية  
عينة الدراسة الذين تجاوزوا معنا ولم يبخلوا علينا بأرائهم

للتربية البدنية والرياضية منذ القدم مبادئ وقوانين وأهداف تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الجديدة والمتطورة إلا أن نجد الكثير من الناس يفهمون التربية البدنية فهما خاطئاً خاصة في مجتمعنا الجزائري ومناقشات ومن هنا بات من واجب الباحثين بوضع المفهوم الدقيق لها وإبراز القواعد التي تقدمها للتلاميذ في جميع جوانبه تغير هذه المفاهيم أصبحت التربية البدنية جزء لا يتجزأ من العملية التربوية إسهامه ووسيلة جزابة من وسائلها ، وقد أصبحت تحظى باهتمام متزايد مما يدل على ارتفاع درجة الوعي بأهميتها.

اهتمت الجزائر كغيرها من الدول بمفهوم مستوى الرياضة الممارسة الرياضية في المدارس عمق المراحل إلا أن المرحلة الابتدائية كغيرها من المراحل لم تحظى بهذا الاهتمام نظراً لعدم وجود أساتذة ومختصين رياضيين في هذا المجال ومن خلال ما ذكرناه فإننا سنتطرق للتربية البدنية والرياضية كإستراتيجية في التأثير على النمو النفسي والاجتماعي للتلميذ متبعين في ذلك المنهجية العملية المسخرة في دراسة كثل هذه المواقع ومن كان اهتمامنا لقوة اتبا الدراسة تحت عنوان واقع ولما بحث هذا الموضوع وللإجابة على تساؤلات الدراسة وضعنا خطة بحث مقسمة كالتالي بدأنا بالإطار العالم للدراسة وفيه

بالإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة ، تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام إلى الخاص وصولا إلى طرح التساؤل الرئيسي متبوع بالتساؤلات الفرعية وتحديد فرضيات البحث ثم حدود البحث وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها وبعد ذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا ذكر الدراسات السابقة والمثابفة لبحثنا هذا ومن ثما الجانب النظري ويكون في الفصل الأول تم التركيز على التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي واتي وبعد هذا الجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بمعالجة إحصائية وبعدها قمنا بمناقشة النتائج ثم إستخلصناها في خلاصة عامة ولقد استفدنا كثيرا من دراستنا لهذا الموضوع والذي رأينا فيه اثر الانشطة البدنية والرياضية في النمو النفسي والاجتماعي لتلاميذ الاطور الابتدائي وذلك بإلقائنا الضوء عل هذا الموضوع الذي استفدنا كثيرا من مطالعتنا لبعض المراجع والدراسات السابقة التي نحتاجها في بحثنا وقد استفدنا منها في استخدام نتائجها كمنطلقات لبحثنا واستفدنا منها في كيفية بناء استمارة استبيان بحيث ارتكزنا عليها في استكمال البحث في هذا المجال

الفصل

التمهيدي

### الإشكالية :

يجد معلم المدرسة الابتدائية نفسه أمام تحديات كبيرة في قيامه بواجبه التربوي والتعليمي نظرا لتعدد المهام الموكلة إليه والمسؤولية الملقاة على عاتقه، في وضع الأسس الصحيحة لمعالم الشخصية القوية والمتينة لتلميذ اليوم ورجل المستقبل، وكثيرا ما تواجهه في مهمته هذه بعض الصعوبات والعراقيل التي لا يحس بها إلا من هم في الميدان، فهو مطالب بتدريس العديد من المواد التي قد تختلف عن بعضها في الشكل والمضمون والطبيعة، إضافة إلى دوره التربوي، ومن هذه المواد التي أخذت الطابع الرسمي في البرنامج الدراسي كغيرها من المواد الأخرى مادة التربية البدنية والرياضية التي لا تقل أهمية عن باقي المواد باعتبار ضرورتها في تنمية جوانب هامة من شخصية التلميذ وأهميتها في كشف وتشخيص مكامن النقص وبعض العقد لدى التلاميذ والتي من شأنها تعطيل وإعاقة عملية النمو الطبيعي وفق ما تتطلبه هذه المرحلة التعليمية، ضف إلى ذلك حاجة التلاميذ الماسة للحركة والنشاط واللعب التي لا تتحقق إلا في حصة التربية البدنية والرياضية أين يجد التلاميذ المتعة والابتهاج والانبساط ... الخ وتعتبر فرصة للتعبير عن قدراتهم ومهاراتهم وإبراز مواهبهم وهو ما لا يتحقق في بقية المواد التي تتميز بالرتابة ومحدودية الفضاء .

وبناء على هذه المعطيات نتناول بالدراسة والتحليل هذا الموضوع انطلاقا من التساؤل العام التالي:  
هل تحقق مادة التربية البدنية والرياضية النمو النفسي والاجتماعي في طور الابتدائي ؟

وتتفرع عنه مجموعة من التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل يستطيع معلم المدرسة الابتدائية تأدية واجبه في إشرافه على حصة التربية البدنية والرياضية في ظل غياب تكوين متخصص؟
- 2- هل المناهج التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية كافية للمعلم ليقوم بهذه المهمة وتحقيق الأهداف المسطرة؟



3- هل الوضعية الحالية للمدارس الابتدائية من حيث الهياكل والوسائل والفضاءات ملائمة لتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية؟

4- ما هي الصعوبات التي تواجه معلمي الطور الابتدائي في إشرافهم على حصة التربية البدنية والرياضية، وما هي الحلول التي يرونها مناسبة للنهوض بمستوى الأداء للمعلم والتلميذ؟

### 1- فرضيات البحث:

#### أ- الفرضية العامة:

إن الواقع الحالي للممارسة الرياضية في الطور الابتدائي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لا يتماشى مع مطالب وحاجات النمو لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### ب- الفرضيات الجزئية:

1- لا يستطيع معلم الطور الابتدائي في ظل عدم اختصاصه تأدية واجبه على أكمل وجه في إشرافه على حصة التربية البدنية والرياضية.

2- منهاج التربية البدنية والرياضية يعد عاملا مساعدا فقط وهو غير كاف وحده للمعلم في تحقيق الأهداف التربوية.

3- الوضعية الحالية لمدارس الابتدائية من حيث الهياكل والوسائل والفضاءات غير ملائمة تماما لتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

4- نقص المرافق والوسائل الرياضية المخصصة للنشاط الرياضي وعدم تخصص المعلم تعتبر من أهم العوائق التي تعترض سبيل المعلم في تحقيق الأهداف المسطرة في المناهج.

#### ج- أسباب اختيار الموضوع:

إن ما دفعني لاختيار هذا الموضوع قلة الدراسات الأكاديمية حول مرحلة التعليم الابتدائي من ناحية أهمية النشاط البدني والرياضي، بحيث أن أغلب هذه الدراسات تهتم بمرحلة المتوسط والثانوي.

• حساسية الفئة العمرية لتلاميذ الطور الابتدائي وأهميتهم في وضع قاعدة صحيحة للمراحل اللاحقة.

• الحاجة الماسة والملحة لتلاميذ الطور الابتدائي للحركة والنشاط.

• الوضع الحالي الذي تقدم به حصة التربية البدنية والرياضية من حيث الوسائل والهيكل والتأطير التي لا تبعث على الارتياح كونها أخذت الطابع الرمزي فقط رغم المواثيق والقوانين والمناهج التي تلح على إدراجها عبر جميع المراحل التعليمية من الابتدائي حتى الجامعة كما هو معمول به في الدول المتقدمة.

### 2- أهداف الدراسة:

#### تتلخص أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- 1- الاطلاع بعمق على واقع الممارسة الرياضية في المدارس الابتدائية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من ناحية الكفاءة البشرية، الوسائل والفضاءات المخصصة لذلك.
- 2- معرفة مدى استجابة واستعداد معلمي الطور الابتدائي لإشرافهم على حصة التربية البدنية والرياضية في ظل عدم اختصاصهم ومدى اقتناعهم بما يقومون به، ونظرتهم لمدى أهميتها وضرورتها للتلاميذ.
- 3- كشف مدى قدرة المعلمين في التأثير الإيجابي على تنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- 4- حصر أهم الصعوبات والعراقيل والأخطار التي تواجه المعلمين في تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تقديم الحلول الملائمة لها كبداية فعالة.
- 5- لفت انتباه المسؤولين على قطاع التربية بالخصوص إلى ضرورة إعطاء الأهمية الكافية لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي، كما هو معمول به في الطورين المتوسط والثانوي.

6- إبراز أهمية الجانب النفسي الاجتماعي في رسم معالم شخصية التلميذ ومدى تأثير حصة التربية البدنية في تنميته.

7- معرفة رأي معلمي الطور الابتدائي حول الكيفية التي يرونها ملائمة لتغيير واقع الممارسة الرياضية وجعلها أكثر إفادة مما هي عليه الآن.

### 3- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1- **الطور الابتدائي:** ويقصد بها مرحلة التعليم المحصورة بين مرحلة التحضيري ومرحلة المتوسط وهي التي توافق المرحلة العمرية بين 6 و 12 سنة<sup>1</sup>.

2- **الممارسة الرياضية:** تمارين منظمة وألعاب ذات أصول وقواعد يقصد بها إلى تقوية الجسم، وتغذية العقل وتهذيب النفس بإكساب المرء صفات حميدة كالمثابرة والصبر والتحمل واللين<sup>2</sup>.

1- **الأثر:** أثر يؤثر تأثيراً: إحساس يحدثه عامل ما من العوامل في النفس والجسم والعقل والسلوك، وقع أو انطباع يخلفه شيء في النفس، نتيجة تحدثها خاصية شيء ما أو قدرته الفاعلة كإفعال في العقل والقلب، تحرك المشاعر أو اهتزازها، النتيجة التي يمكن أن تكون لواقعة معينة على مجرى قضية، وقع جمالي يسعى لإحداثه في النفس باستعمال بعض الطرق الفنية، وقع يسعى إليه ببعض الحركات أو التمارين أو الوضعيات وغيرها، تغيير في السلوك والتصرفات والانفعالات<sup>3</sup>.

2- **النمو:** نما ينمو نمواً؛ نما الشيء زاد وكثر ارتفع، بلغ، وصل<sup>4</sup> ...

يشير مفهوم النمو من الناحية النفسية إلى جملة التغيرات التي تحدث عند الإنسان أو الحيوان منذ لحظة الإخصاب وحتى الوفاة وينطبق هذا المصطلح على التغيرات المنتظمة التي تستمر لفترات طويلة نسبياً، أما التغيرات المؤقتة فلا تعتبر نمواً، وهو كذلك ارتقاء خصائص الكائن الحي سواء

<sup>1</sup> - جبران مسعود. معجم ألفبائي في اللغة والأعلام - دار العلم للملايين،

<sup>2</sup> - المرجع نفسه .

<sup>3</sup> - المرجع نفسه .

<sup>4</sup> - نفس المرجع .

<sup>4</sup> - فوجي علم النفس والتحليل النفسي - دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت - الطبعة الأولى.

كانت جسمية، عقلية أو انفعالية وهو عادة يكون تدريجيا أو مستمرا ويحدث في الكم كما يحدث في الكيف وهو عكس التدهور<sup>1</sup>.

3- **النمو النفسي** : مجموعة من التغيرات والتعبيرات الانفعالية التي تحدث على وجه الخصوص في المراحل المبكرة من حياة الإنسان والتي تعتبر بشكل عام تقدما نحو الأفضل، ومن بين مظاهره التخلص من الخوف، الغيرة والغضب<sup>2</sup> ...

4- **النمو الاجتماعي** : مجموعة من التغيرات والتحويلات الجذرية في الاتجاهات والسلوك، ومن مظاهره الميل إلى اللعب الجماعي، تكوين الصداقات، التعاون والمنافسة، الميل إلى الاستقلالية.

4- **الدراسات السابقة والمشابهة** :

1- دراسة الطالبة الباحثة يسقر فتيحة ، التي كانت بعنوان : **دراسة تحليلية ونقدية لواقع الرياضة المدرسية الجزائرية** ، التي اشرف عليها الدكتورة لزعر سامية في سنة 2008/2007 اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، واعتماد الاستبيان والمقابلة كأداة بحث لجمع البيانات، كانت أهم النتائج التي توصلت إليها، أن واقع الرياضة المدرسية لا يرقى إلى المستوى المطلوب، فهي لا تساهم في تطعيم الرياضة النخبوية، إضافة إلى عدم تطبيق الاتفاقيات المبرمة بين وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية بالإضافة إلى معاناة الرياضة المدرسية من عدة مشاكل خاصة من الجانب المنهجي والسياسي، حيث يعتبر العامل الأساسي في تدهور مستواها بعدما كانت خزانا لرياضة النخبة، وقد اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي في دراستها.

2- دراسة الطالب بوغربي محمد التي كانت بعنوان **واقع الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول**، والتي اشرف عليها الأستاذ الدكتور عبد اليمين بوداود، في سنة 2005/2004 وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي، مستعينا بأداتي الاستبيان والمقابلة في جمع بياناته، كانت أهم استنتاجاته النقص الكبير في المنشآت والملاعب الرياضية في المؤسسات

<sup>1</sup> - فرج عبد القادر طه -معجم علم النفس والتحليل النفسي - دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت - الطبعة الأولى.

<sup>2</sup> - صالح محمد علي أبو جادو - علم النفس التربوي - دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة الأردن، 1998 .

التربوية، التي تعتبر العمود الفقري للممارسة الرياضية، بحيث أن ساحة المؤسسات هي في الغالب ميدان إجراء حصة التربية البدنية والرياضية .

3- دراسة الطالب الموسومة **العلوي عبد الحفيظ** والتي كانت بعنوان : **دراسة تحليلية ونقدية لواقع التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية الجزائرية** ، منطقة الشرق الجزائري، تحت إشراف ، وذلك باستخدام المنهج الوصفي / الأستاذ الدكتور: عبد اليمين بوداود السنة الجامعية 2008/2007 مستعينا بأداتي الملاحظة والاستبيان على عينة مكونة من مجموعة تلاميذ مدارس الطور الابتدائي يمثلون مجتمع الدراسة أحسن تمثيل التي توصل في ختام بحثه إلى نتائج تؤكد الفرضيات التي وضعها، التي من بينها أن الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي لا تلقى نفس الاهتمام كما في الطورين المتوسط والثانوي، التي يغلب عليها الطابع النظري على حساب التطبيقي وهذا لعدم الإشراف المتخصص كون المعلمين لم يتلقوا تكويننا متخصصا في المجال الرياضي.

4- دراسة الطالب الباحث **بن عقيلة كمال** بعنوان : **النشاط البدني الرياضي على مستوى الطور الأول والثاني لمرحلة التعليم الأساسي ومدى انعكاسه على البعد النفسي التربوي**، بحث تمحور حول السياق الاجتماعي الثقافي والتأسيسي للنظام التربوي الجزائري .تحت إشراف الدكتور : بن عكي محند أكلي السنة الجامعية 2001 وتمحورت هذه الدراسة حول نشاط التربية البدنية في المدرسة الابتدائية الجزائرية ببعده النفسي التربوي في ضوء الإطار الاجتماعي الثقافي المؤسساتي، قصد جلب انتباه مسؤولي القطاع بالاهتمام بالمدرسة الابتدائية على الخصوص، وتندرج هذه الدراسة في إطار الإصلاح التربوي لتدارك الهفوات والأخطاء التي عاشتها وتعيشها المنظومة التربوية. وانطلق الطالب في البحث من الإشكالية التالية :إذا كان فعلا للتربية البدنية والرياضية مكانة في النظام التربوي الوطني، وإذا سلمنا بوضوح صياغة الأهداف التربوية العامة المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتطور الأول والثاني، فهل هذا يعني أنه بإمكان المعلم تحقيقها في الميدان؟ هل الطموح على مستوى النصوص التشريعية وتأويلها بالمعنى الموجود في منهاج التربية البدنية في للطور الأول والثاني من التعليم الأساسي أعطت نتائج إيجابية فيما يخص العملية التعليمية؟

# الجانب النظري

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

- 1- ماهية النشاط البدني الرياضي
- 2- أنواع النشاط البدني الرياضي
- 3- خصائص النشاط البدني الرياضي
- 4- وظائف النشاط البدني الرياضي
- 5- ممارسة النشاط البدني الرياضي و تأثيره

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

تمهيد :

يعد النشاط البدني الرياضي أحد أهم الأنشطة التي تكون التلميذ من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، كما يعتبر ميدان من ميادين التربية العامة حيث يزود الفرد بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على تشكيل حياته ، حيث يكسب النشاط البدني الرياضي طابعا خاصا و هدفا في بناء المجتمعات حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة و نمطه و قوانينه و أسسه و قواعد يسير عليها ، بدأت ممارسته تأخذ مكانها في عصرنا هذا حيث أصبحت كمادة منهجية في المدارس باعتباره جزء متكامل من التربية العامة .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

1- ماهية النشاط البدني الرياضي : يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و أرفع مهارة من الأشكال الأخرى و يعرفه أمين أنور الخولي بأنه نشاط بشكل خاص و هو جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها<sup>1</sup>.

1-1- أهداف النشاط البدني الرياضي : يهدف النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث إلى توفير القوة الكاملة داخل الفرد ليسعد في حياته و يكون عنصر فعال في المجتمع ، فالتمارين البدنية تنمي في الفرد النشاط و الحيوية و تكسبه الصحة و العناية لجسمه و النمو المستقر ، و اتجه النشاط البدني الرياضي اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي و اللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم و تنمي الثقة بالنفس و لذلك يجد النشاط البدني الرياضي أغراض كثيرة متعددة و أهمها ما يلي :

1-1-1- هدف التنمية البدنية : يعتبر من أهم العناصر الأساسية في بناء كافة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم مختلفة الفعاليات الرياضية المتنوعة<sup>2</sup> ، و من خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي أو مقاومة التعب و العودة إلى حالة الشفاء و الراحة ، و يتضمن هذا الغرض قيم بدنية و جسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا مهمة على المستويين التربوي و الاجتماعي و تتمثل فيما يلي :

- اللياقة البدنية .

- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات .

- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم السليم .

- السيطرة على البدانة و التحكم في الوزن .

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي - الرياضة و المجتمع - سلسلة علم المعارف - ط 02- الكويت ، المجاس الثقافي للأداب و الفنون :1996- ص23.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي - أصول التربية البدنية و الرياضية - د ط - القاهرة ، دار الفكر العربي :1998 - ص 29.



## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

**1-1-2- هدف التنمية النفسية :** في هذا استلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول و يغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية و الرغبة البنائية من ناحية أخرى، و في أثناء محاولته لإشباع هذه الحاجات إنما يحاول أن يحث أهداف موضوعية ، و يحقق النشاط البدني الرياضي كلا من اللذة و الارتياح و حين تتوفر التلقائية يحقق ذاته و تسيطر الذات على الميدان كله ، و تخصص لأي فراغ نفسي و هي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح و السرور و الحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته و الأدوات<sup>1</sup>.

**1-1-3- هدف التنمية المعرفية:** حيث تتناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و بين القيم و الخبرات و المفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط ، و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها مثل<sup>2</sup>:

- تاريخ الرياضة و سير الأبطال .
  - المصطلحات و التعبيرات الرياضية .
  - مواصفات الأدوات و الأجهزة .
  - قواعد اللعب و لوائح المنافسات .
  - طرق الأداء الفني و المهارات و أساليبها .
  - الخطط و استراتيجيات المنافسة .
  - الصحة و الرياضة الوقاية .
  - أنماط التغذية و طرق ضبط الوزن .
- و عليه فإن الحركة و النشاط تعد أحد مصادر اكتساب المعرفة و المدركات .

**1-1-4- هدف التنمية الحركية :** في ممارستنا للحركات الرياضية نحتاج إلى التفكير لجعل حركات الجسم متناسقة و مفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق و المنظم

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات - ط 2 - مصر ، دار الكتب الجامعية : 1996 - ص 14 .

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات - نفس المرجع ، 1996 - ص 15 .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

الذي يقوم به الجهاز العصبي و يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات و

المفاهيم حيث نعمل على تطويرها و الانتفاع بكفاءتها و من هذه المفاهيم الحركية :

- المهارات الحركية .

- الكفاية الإدراكية الحركية .

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس .

- المهارة الحركية تشمل أهمية اكتساب الصحة و الترويح عن النفس أثناء الفراغ و أنشطة الترويح.<sup>1</sup>

**1-1-5- هدف التنمية الاجتماعية:** إذ تعد التنمية الاجتماعية غير البرامج و النشاطات البدنية

الرياضية أحد أهداف المهمة و الرئيسية ، فلأنشطة الرياضة تتسم ببراء المناخ الاجتماعي و وفرة

العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية ، للرياضة عدد كبير

من القيم و الميزات المرغوبة ، و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية و من بين الأهداف

الاجتماعية للنشاط البدني<sup>2</sup> :

- الروح الرياضية .

- التعاون .

- الانضباط الذاتي .

- اكتساب المواطنة .

- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق .

- التعود على القيادة التبعية .

- تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة الاجتماعية<sup>3</sup> .

**1-1-6- هدف التنمية الترويحية :** تشير الأصول الثقافية للنشاطات الرياضية إنها تنشأت بهدف

التسلية ، المتعة ، الترويح تشغل أوقات الفراغ ، و لا تزال تحتفظ بها كأحدى أهم أهدافها ، فهي

<sup>1</sup> ليلي يوسف - سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية - ط 2 - مصر ، دار الفكر العربي : 1962 - ص 23 .

<sup>2</sup> ليلي يوسف - سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية - نفس المرجع - 1962 - ص 24 .

<sup>3</sup> عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات - مرجع سابق - 1982 - ص 17 - 18 .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

ترمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات و المعارف المتصلة بها و كذا إثارة اهتماماته بالأنشطة الرياضية و تشكيل اتجاهات إيجابية نحوها ، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة ترويحاً يستمتع به الفرد في وقت فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي و الاجتماعي<sup>1</sup> ، و تتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي :

- الصحة و اللياقة البدنية .

- البهجة و السعادة و الاستقرار الانفعالي .

- نمو العريقات الاجتماعي السليمة .

- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر و التنفس المقبول .

- التخلص من الضغوطات اليومية للحياة .

- الراحة النفسية<sup>2</sup> .

2- أنواع النشاط البدني الرياضي : ينقسم النشاط البدني الرياضي إلى :

2 - 1- النشاط البدني التنافسي : يستخدم تعبير المنافسة موسعا و عريضا في الأوساط الرياضية

، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها و تتحقق عندما يتنافس اثنين أو

أكثر في سبيل تحقيق شيء ما أو هدف معين ، و على الرغم من أن الفرد حقق غرضه بالتحديد إلا

أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد من احترام قوانين الألعاب ، و قوانين

التنافس و الروح الرياضية<sup>3</sup> ، فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون و

سلوكيات التنافس و يسعى الى تحقيق الأهداف التالية :

1- الإيجابية :

- تحقيق التنافس في إطار القيم و الأخلاق السامية .

<sup>1</sup> ليلي يوسف - سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية - نفس المرجع - 1962 - ص 96 .

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات - نفس المرجع 1982 - ص 17 - 19 .

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي - الرياضة و المجتمع - د ط - الكويت ، دار الفكر : 1996 - ص 193 .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

- التحلي بالروح الرياضية .

- تنمية روح التعاون .

- احترام الخصم و التنافس بشرف .

- تنمية الثقة بالنفس .

**2- السلبية:** يتضمن النشاط البدني و الرياضي التنافسي هدفان سلبيان و هي كالأتي:

- تحول المنافسات الرياضية إلى صراع قد يخرج عن حدود القيم البشرية .

- الاستعانة بأساليب بعيدة عن القيم الرياضية كالعنف و العدوان و الغش .

**2 - 2- النشاط البدني النفعي :** و هي الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد من الناحية النفسية و

الاجتماعية و البدنية و الصحية ، مع إن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية نذكر منها<sup>1</sup> :

(أ)- **التمرينات العلاجية :** و هذا النوع من الأنشطة يقدم في المؤسسات العلاجية خاصة المعدة لهذا

الغرض و المزودة بمختصين مؤهلين أيضا .

(ب)- **التمرينات الصباحية :** تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشارا و الأقل من حيث أنها لا

تحتاج إلى مسافات كبيرة أو وقتا طويلا لإجرائها ، و تشمل معظم العضلات الأساسية و تكون عادة

من 6 إلى 12 تمرينا .

(ت)- **تمرينات الراحة النشطة :** هذا النوع من التمرينات يمارس داخل و حدات الإنتاج أثناء فترة

الراحة ، و هي تزاول بشكل فردي أو جماعي .

(ث)- **المسابقات الرياضية المفتوحة :** و تؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية و تختار

فيها الأنشطة الأكثر شعبية .

(ج)- **المهرجانات الرياضية :** تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مسابقة واحدة.

**2-3- النشاط البدني الترويحي :** الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في

الحياة و الرضا و يتصف بمشاعر ايجابية كالإنجاز و الإجادة و الانتعاش و النجاح و القبول و

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات مرجع سابق - 1982 - ص 31 .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

البهجة و قيم الذات و هو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد كما انه يستجيب للخبرة الجمالية و تحقيق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون اجتماعيا ، و تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ، فطالما استخدمها الإنسان كالممتعة ووسيلة و نشاطا تروحي في وقت فراغه و يعتقد رائد الترويح أن دور المؤسسات الترويحية و أنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة و خاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية و الرياضية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و الجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن و مستوى المهارة<sup>1</sup>، و يهدف النشاط البدني التروحي لتحقيق ما يلي :

- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر .
  - إشباع الحاجة إلى القبول و الانتماء .
  - التقدير و القيم الجمالية .
  - إشباع حب الإطلاع و المعرفة و الفهم .
  - الصحة و اللياقة البدنية .
  - نمو العلاقات الاجتماعية السليمة للنظم الاجتماعية .
  - البهجة و السعادة و الاستقرار .
  - توطيد الصداقات .
  - احترام البيئة و الحفاظ عليها .
- 3- خصائص النشاط البدني الرياضي :** يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص أهمها :
- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي و هو تعبير تلقائي عن متطلبات الفرد و المجتمع .
  - يتسم النشاط البدني الرياضي بصورة توضح التدريب ثم التنافس .

<sup>1</sup> كمال درويش - أمين أنور الخولي - أصول الترويح و أوقات الفراغ - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي : 1990 - ص 43-44 .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

- يعتبر التدريب و المنافسة الرياضية أهم أركان النشاط البدني الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية التي يحتاجها .
- يتميز النشاط البدني الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث كثير من الأمور الحياة<sup>1</sup> .
- يحتوي النشاط البدني الرياضي على عدة مزايا مفيدة تساعد الفرد في ذهنه .
- النشاط البدني الرياضي له أثر واضح أثناء الفوز و الهزيمة و ما يرتبط بكل منهما من النواحي السلوكية .

### 4- وظائف النشاط البدني الرياضي :

#### 4 - 1 - النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة : قد يكون النشاط البدني الرياضي

أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم و من نشاط يعود عليه بالصحة و العافية رغم وجود كثير من الأنشطة المفيدة كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه لا يجب أن تكون بداية النشاط الرياضي و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة ، و لكن لا يمكن أن تكون هذه النشاطات وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة<sup>2</sup> .

#### 4 - 2 - النشاط الرياضي للتنشيط الذهني : إن الفرد إذا أقبل على نشاط بدني رياضي بحيوية و

صدق يكون في حالة تهيؤ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن الى الكسل و الخمول<sup>3</sup> ، كما يبدو منطقيا أن يتفوق الممارسون للأنشطة الرياضية في القدرة العقلية لأن مجالات الرياضة زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة و بالتالي تنمية و تطوير التفكير و الذكاء العام و يعني هذا أن النشاط البدني الرياضي يساهم في الانتعاش الذهني و استخدامه أكثر فائدة و تأثيرا ، كما يعمل على فتح العقول و تقوية العضلات بالإضافة إلى أن ألوان

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات مرجع سابق : 1982 - ص 47 - 48 .

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد - الذكاء - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي : 1969 - ص 38 .

<sup>3</sup> فؤاد البهي السيد - الذكاء - نفس المرجع : 1969 - ص 39 .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

النشاط البدني الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط و إنما يصاحبها اكتساب كثير من المعلومات ذات الأهمية البالغة في الثقافة العامة .

**4 - 3 - النشاط البدني لتنمية الفكر :** إن للأداء الرياضي الحركي جانبين ، الأول فكري و يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها ، و تحديد غرضها و مسارها ( القوة ، السرعة ، الإتجاه ،.....) و هذا التحديد العقلي مما يسمى بالتوقع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية ، و الجانب الآخر علمي هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد و صاغها عقليا على ضوء رؤيته المسبقة للعلاقات الكائنة بين الوسيلة و الهدف ، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي<sup>1</sup> ، و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغتها من طرف العقل و إبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحها ، فكلما كان التفكير سلميا كلما كان الأداء ناجحا محققا لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي الحركي لا يتم بصورة آلية و لكن يتناسب مع التفكير الذي يؤثر فيه و يتأثر به ، و هنا تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

**4 - 4 - النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة :** و المؤكد أن يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة بارزة بين و سائل الترويح و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة و التخلص من الوحدة و التوتر العصبي و يرى **RYDON** أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تحقق من وطأتها عن طريق النشاط البدني ، و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معاملة ممتازة يستطيع الفرد أن يمارس فيها التحكم في العواطف و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة الناتجة من قبل<sup>2</sup> .

**4 - 5 - النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :** لا يقتصر النشاط الرياضي على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط و إنما يساعد هؤلاء الشباب أيضا على

<sup>1</sup> علي عمل المنصوري - الرياضة و المجتمع - 2ط - القاهرة - دار الفكر : 1980- ص 42 .

<sup>2</sup> يحي المنصوري - المكونات النفسية للتفوق الرياضي في ت ، ب، ر - د ط - الإسكندرية - دار الفكر العربي : 1987 - ص

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في مجال الرياضة فحسب بل في مجالات الحياة كلها .

**4 - 6 - النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :** إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و المجهودات البدنية الاعتيادية هي محدودة و متكررة ، و هذا يجعل الإنسان يفقد تدريجيا مرونته و حساسيته و قدرته ، و يقع فريسة للأمراض مثل (السمنة ) و يشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل ، مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الجهاز الهضمي ، الأمراض التنفسية ، و لقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض و لكنه وقف عاجزا أمام الكثير من الأمراض الأخرى و الراجعة لانتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما يجعله يتجه إلى مزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على القيام بواجباته الإنسانية لأن ذلك يتطلب منه القدرة الكبيرة على اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات <sup>1</sup>.

### 5- ممارسة النشاط البدني الرياضي و تأثيره :

#### 5 - 1 - أثر ممارسة النشاط البدني و الرياضي على الحالة المزاجية : المزاج حالة الفرد

الانفعالية أو القابلية للانفعال و لذلك فهو دائم و مستمر يعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة و في هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في الحالة المزاجية ، و استخدمت غالبيتها مقاييس الحالة المزاجية ، و يتكون هذا المقياس من 56 مقياس يقيس أبعاد التوتر و القلق و الاكتئاب و الحزن و الغضب و العدوان و الحيوية و النشاط و التعب و الكسل و الاضطراب و الارتباك ، و هي من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الممارس للنشاط البدني و الرياضي ، و أظهرت أهم النتائج أن ممارسة النشاطات

<sup>1</sup> عبد العظيم قياز - المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية - الإسكندرية - محلية التربية البدنية و الرياضية : 1980- ص 39



## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

الهوائية مثل الجري و المشي و السباحة تؤثر على زيادة الحيوية و النشاط لدى الأفراد ، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى الأساسية<sup>1</sup>.

**5 - 2 - أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق و الاكتئاب :** يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق) و لقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علا القلق و الاكتئاب و أظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6 % و هو أكثر عند النساء من الرجال بنسبة 21% و غالبا ما يبدأ بين الشباب و المراهقة و تشير نتائج قام بها "دشمان" **DICHMANE** على عينة قوامها 1950 طبيبا أمريكيا أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ، و يذهب دشمان إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني و الرياضي كنوع من الوقاية و العلاج في مجال الصحة للاعتبارات التالية<sup>2</sup> :

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل .

- تستخدم التمرينات الرياضية كنوع م العلاج مثل مجالات الصحة النفسية و الطب السلوكي .

**5 - 3 - ممارسة النشاطات الرياضية و أثرها على الحالة الانفعالية و السلوكية :**

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهرا لفقدان الاستقرار أو التوازن في الفرد و محيطه الاجتماعي كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن و تجدر الإشارة إلى أن الآراء الكلاسيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية و الرياضة بصفة عامة على الانفعالات الايجابية مثل الاستمتاع و السعادة و الرضا و الحماس و غيرها ، لقد حاول كارتر 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني التي تحسنت نتيجة ممارسة الرياضة و منها :

- زيادة كفاية الذات و الحصول على فرص الاتصال بالمجتمع :

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب - رياضة المشي - مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية - ط-القاهرة - دار الفكر العربي :1998 - ص23 .

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب - رياضة المشي - مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية - مرجع سابق :1998 - ص25 .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

5 - 4 - تأثير النشاطات البدنية و الرياضية على سمات الشخصية : يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد و مدى أهمية هذه الأخيرة في ترفية السلوك الإنساني و هو أن بعض علماء النفس الرياضيين يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتباره وسيلة لتنفس الطاقة و أنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب ، و قد أظهرت نتائج عديدة من البحوث التي أجريت في هذا المجال أن هناك فروق تميز الممارسين للنشاط البدني و الغير ممارسين له ، فعلى سبيل المثال أظهر "ستو تشور SETCHORD " 1977 و "مورقان MORGAN" 1980 أن الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني تجد بينهم فروق و المتمثلة في :

- الثقة بالنفس .

- انخفاض القلق .

- الاستقرار الانفعالي .

- روح المسؤولية<sup>1</sup> .

5 - 5 - تأثير النشاط البدني و الرياضي على بعض الوظائف الحيوية : يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فزيولوجية و كيميائية داخل الخلايا العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة فلإرادة الرياضية ، و يحدث ذلك نتيجة لزيادة نشاط الهرمونات و الإنزيمات و مواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي و يتوقف تقدم المستوى الوظيفي للفرد على مدى إيجابية تلك التغيرات بما يحقق التكيف لأجهزة أعضاء الجسم لكي تواجه الجهد و التعب الذي ينتج عن النشاط البدني<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب - رياضة المشي - مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية - مرجع سابق : 1998 - ص 24 .

<sup>2</sup> بهاء الدين إبراهيم السلامة - بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي : 1992 - ص 4 .

## الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

### خلاصة :

إن ضرورة الممارسة الرياضية غير مشكوك فيها ، و متفق علة أثارها الإيجابية التي هي كثيرة عل الإنسان و التي تتجلى في البروز البيولوجي و الاجتماعي و الثقافي و هي تساهم في تربية و تكوين الفرد الصالح و تكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بمعاملة و مواجهة متطلبات الحياة و العمل بما يتحقق معه السعادة و الصحة ، فالنشاط البدني الرياضي يسعى و يحاول دوما إلى إيجاد الطرق المناسبة للوصول بالمهارة الحركية إلى رفع المستويات بمختلف أنواعها عند الفرد ، بشكل سهل السيطرة على حركاته و مهاراته التي تمكنه أن يتكيف مع مجتمعه حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقية تخترق الاعتراف فتصبح شيئا فشيئا حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي .

# الفصل الثاني :

## التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
- 2- ماهية التربية البدنية والرياضية
- 3- آراء واتجاهات المربين في مجال التربية البدنية في العصر الحديث
- 4- أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة
- 5- إسهام التربية البدنية والرياضية في المدرسة
- 6- أهداف تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية

## الفصل الثاني :التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

### الفصل الثاني : التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

#### 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

يجد لقد أعطيت عدة تصورات للتربية البدنية والرياضية فالبعض يعطيها مفهوم مثل التمرينات، الألعاب، وقت فراغ، وقت للترويح، المسابقات الرياضية... لكن هذه التصورات والمفاهيم تعبر عن أطر وأشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي والذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية. يرى المفكر " فاندري زواج " أن مفهوم التربية البدنية هو وليد القرن العشرين فهي تتعامل مع برامج الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس، وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التعبيرات المظلية في الوسط التربوي.

وعرف ويست وبوتشر 1990 التربية البدنية بأنها :هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وذكرت لومبكين في تعريفها للتربية البدنية :هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني .1

كما يقول تشارلز بيوتشر : إن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق هذه الأغراض.2

#### 2- ماهية التربية البدنية والرياضية :

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ بمراحلهم المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن وقت يتم فيه التفاعل بين التلاميذ والمدرس من خلال المتعة

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1996، ص 30-35 .

<sup>2</sup> - محمد عادل خطاب وكمال الدين زكي، التربية وطرق التدريس، القاهرة، ص 27 .

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

واللعب، حيث تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأن يقضي أوقات سعيدة له وللمعلم<sup>1</sup>.

وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع أن يقوم به وكيفية إكسابه المهارات المختلفة<sup>2</sup>.

### 1-3- أراء واتجاهات المربين في مجال التربية البدنية في العصر الحديث :

إن المربين الذين ساهموا في تطوير التربية البدنية في العصر الحديث أكثر من أن نستطيع أن نتحدث عنهم جميعا أو حتى دراسة أعمال وإنجازات كل منهم بطريقة مستفيضة، وسنتناول فيما يلي بعض أراء هؤلاء المربين الذين ساهموا في تطوير الفكر حول التربية البدنية والرياضية خلال القرون من السابع عشر إلى العشرين.

### 1-3-1 . يوهان بيسداو (Johann Basedow) (1723-1790) :

يعد من المربين الألمان الذين كان لهم اهتمامات بالتربية البدنية وعملوا على تطوير مفهومها وتدريسها ضمن مناهج مدرسية. وقد ولد في مدينة هامبورغ بألمانيا إلا أنه عمل بالتدريس بالدنمارك، ولذا فقد تأثر بتطور التربية البدنية بها وبطرقها في تحقيق أهدافها العامة، حيث كانت تهتم بالدنمارك بأوجه النشاط البدني بغرض تحقيق النمو البدني والنمو العقلي للفرد وقد عمل بيسداو على تطوير التربية البدنية وطرق تدريسها بألمانيا بعد عودته من الدنمارك.

نجح بيسداو في تحقيق هدف كان يسعى إليه وهو بناء مدرسة أطلق عليها اسم : معهد محبة الإنسانية (Philantropinum) وذلك سنة 1774 في مدينة ديسو (Dessau) وقد نبعت تلك الفكرة من أرائه التي كانت تتادي بأن الفرد يجب أن تتاح له ظروف طبيعية- بقدر الإمكان - للحياة. وإن العالم الذي حولنا يوجد به الأغنياء كما يوجد به الفقراء، إلا أن فرص التعليم والتربية يجب أن تتاح

<sup>1</sup> - عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية ، ط1 ، 2000 ، ص 102-106 .

<sup>2</sup> - ناهد محمود السعد ونيلا رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية البدنية، الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشاط، مصر الجديدة 2004 ، ص 21 .

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

للجميع، إذ أن الفرد يتشكل وفقا لما يتاح له من فرص في حياته الاجتماعية ومن ثم تعمل التربية على تنمية شخصيته، ولذا فقد قام بيسداو ببناء مدرسته لإتاحة الفرصة للأطفال الذين يعيشون خارج المدينة للالتحاق بها ليتعلمون. وتعد هذه المدرسة الأولى في أوروبا في العصر الحديث تسمح بالتحاق الأطفال بها من مختلف الطبقات الاجتماعية والاقتصادية في ألمانيا.

وقد كانت هذه المدرسة تقدم لتلاميذها برامج شاملة لتحقيق النمو المتكامل لهم، كما كانت التربية البدنية ضمن تلك البرامج ويتم تدريس نشاطاتها يوميا لهؤلاء الأطفال، وكانت تشتمل على الجري، الوثب، التزلق، المبارزة، الرقص، المصارعة، السباحة، وركوب الخيل.

ولقد كان لنجاح بيسداو في بناء مدرسة معهد المحبة الإنسانية أثر طيب في تطور التربية البدنية في ألمانيا إيمانا منه بدور ممارستها في تحقيق النمو الشامل للفرد.<sup>1</sup>

### 1-3-2 . جوتس موتس (Guts Muths) (1759-1839) :

كان من المربين الألمان الذين اهتموا بالتربية البدنية وبدورها في تنمية الفرد، كما أشار إلى العلاقة الوثيقة التي تربط بينها وبين التربية الوطنية، وكان مدركا تماما بأن ألمانيا لن تتال حريتها واستقلالها إلا من خلال تربية أبناءها تربية متوازنة بين الجسم والعقل والروح . وكان جوتس موتس متبنيا لأراء أفلاتون في تربية الفرد كما كان مهتما بالتدريبات البدنية اليونانية القديمة وذلك لدورها الهام في تنمية اللياقة البدنية ولدورها في إعداد الفرد من الناحية القتالية للدفاع عن البلاد.

يرى موتس أن الثقافة ما هي إلا وحدة مكونة من الثقافة البدنية (Culture Physique) والثقافة الروحية أو الثقافة العقلية (Culture spirituelle) وأن التمرينات البدنية تنبع من فلسفة الطبيعة (La philosophie de la nature) ومن القيم الإنسانية (Valeurs Humaines) وذلك وفقا لمفاهيمه وأرائه التربوية .

<sup>1</sup> - محمد محمد الحماصي، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1 ، 1999 ، ص 169-168 .

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

ولذا كان مهتما بالتمرينات البدنية ويفضل أن يؤديها الفرد في الهواء الطلق بدلا من تأديتها في القاعات المغطاة. ولقد اشتملت تمرينات موتس على الجري، الرمي، التوازن، التسلق، الرفع، والحمل، ومن أهم مؤلفاته نجد كتابه : التمرينات للشباب (Gymnastik for die Jugen) وكتابه الألعاب (Games) حيث عرض من خلالهما بعض آرائه وأفكاره في التربية ففي كتابه : التمرينات للشباب 1793 انتقد موتس طرق التربية في عصره، ونوه بأن التربية من خلال البدن تعد من أفضل الطرق لتنمية اللياقة البدنية للشباب وتحسين مستواهم الصحي وتمييزهم من الجانب العقلي والجانب الأخلاقي. إذ كان يرى أنه يجب الاهتمام بالنمو البدني والعقلي للفرد والموازنة بينهما باعتبار أن تمتع الجسم بصحة جيدة يساعد على منح السعادة للروح وكذلك الشجاعة وقوة الإرادة. كما أوضح العلاقة بين التربية البدنية والتربية الوطنية وكذلك أشار إلى أهم التمرينات البدنية والأجهزة والأدوات التي تسهم في تنمية الفرد بدنيا كما تناول في كتابه (Games) 1976 الوظيفة التربوية للألعاب مؤكدا على أهميتها في تربية الفرد فقد كان يهتم بألعاب الكرة والكريكيت والمصارعة لاستثمار أوقات الفراغ. وقد ارتبط اسم جوتس موتس بمعهد سنفenthal (Schnepfenthal) (Educational institute) حيث عمل به معلما للتربية البدنية لمدة 50 التربوي عاما .<sup>1</sup>

### 1-3-3 . بيير هنري لنج (Per Henrik Ling) (1839-1776) :

يعد المؤسس لحركة التمرينات البدنية المرتبطة بالأسس العلمية في السويد، ويعزو المؤرخون لتاريخ التربية البدنية أن السبب أن اهتمام لنج بالتمرينات البدنية إنما يرجع إلى إصابة قد لحقت بالذراع اليمنى وذلك أثناء وجوده بكونهاج له، وأنه قد طرأ عليها تحسن نتيجة لممارسته لرياضة المبارزة (Escrime) بالدنمرك، مما أثار اهتمامه ليدرس أثر ممارسة التمرينات على جسم الإنسان، كما اهتم بالتمرينات الطبية (Medical Gymnastics) وفيما يلي عرض لأهم آرائه وإنجازاته في مجال التربية البدنية في السويد :

<sup>1</sup> - محمد محمد الحماحي ، المرجع السابق، ص 169-170 .



## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- قام بدراسة التشريح وعلم وظائف الأعضاء وذلك بعد عودته من الدانمارك وكان مهتما أكثر بدراسة علم التشريح.
- حدد نظاما جديدا للتمرينات بعد دراسته لأراء Guts Muths و Nachtegall التمرينات وفي مناقش التريبة البدنية.
- ابتكر التمرينات السويدية التي تختلف في طريقتها عن التمرينات الألمانية والتي كانت تميل إلى استخدام الأجهزة والأدوات في التمرينات من خلال إخضاع الجسم لطبيعة تلك الأجهزة.
- أثبت لنج بالأدلة العلمية أن التمرينات البدنية تفيد جسم الإنسان وتزيد من قوته وجلده، ورشاقته ومرونته، وكذلك تزيد من كفاءة أجهزته الحيوية، من خلال إجرائه دراسات علمية على جسم الإنسان للتعرف على أثر التدريبات والتمرينات البدنية على الجهاز الدوري والجهاز العضلي والجهاز العصبي، مستفيدا من ذلك في دراسته لعلم التشريح ولعلم وظائف الأعضاء.
- أكد على أن تفهم طبيعة الجسم واحتياجاته تيسر عملية اختيار أوجه النشاط البدني ومن ثم تتيح الفرص لأجهزة الجسم المختلفة من تأدية وظائفها الحيوية بكفاءة.
- نظم جدولا للتمرينات البدنية اشتمل على تمرينات لجميع أجهزة الجسم الحيوية وفقا للأسس العلمية التشريحية والفيسيولوجية
- اهتم بالتمرينات الطبية (Medical Gymnastics) كما كان يؤكد على أنه من خلال ممارسة التمرينات البدنية يمكن للضعاف بدنيا وللمعاقين من تحسين حالتهم الصحية.
- أكد على أهمية إلمام معلمي التربية البدنية بالمعلومات الأساسية المرتبطة بأثر التمرينات البدنية والتدريب البدني على أجهزة جسم الإنسان حتى يمكنه من معرفة الغرض من كل تكميرين أو تدريب، وكذلك ليتمكن من مراعاة مبدأ الفروق الفردية للتلاميذ عند تدريبهم.
- قام بتشيد المعهد الملكي للتمرينات البدنية (Royal Central Institute Of Gemnastics) في مدينة ستوكهولم وذلك في عام 1813 كما تولى إدارة هذا المعهد لمدة 25 عاما ولقد كان

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

الغرض من إنشائه هو إعداد معلمي التربية البدنية في أحد التخصصات التالية: التمرينات التربوية- التمرينات العسكرية - التمرينات الطبية.

وتكريما له وللاحتفال لذكرى مرور 100 عام على وفاته أقام اتحاد الجمباز السويدي مهرجانا (Lingiad) نسبة إلى لنج وذلك سنة 1939 .

### 1-3-4 . فرونز ناختيجال (Franz Nachteggall) :

كان مهتما بأوجه النشاط البدني منذ الصغر وكان ماهرا في المبارزة (Fencing) وكذلك في القفز (Vaulting) ولقد بدأ في تدريس التمرينات في سن مبكرة، وساهم في دفع عجلة تطوير التربية البدنية في الدانمرك التي تعد من الدول الرائدة في أوروبا في الاهتمام بهذا المجال وفي مايلي عرض لأهم إسهاماته:

- عمل على نشر الاهتمام بالتربية البدنية في دور التعليم الدانمركي، ولقد نجح في تحقيق ذلك من خلال إصدار قوانين تنص على ضرورة تدريسها بالمدارس التعليمية.
- قام بإنشاء أول قاعة خاصة للتدريب على التمرينات البدنية في الهواء الطلق ( PrivateOutdoor Gymnasium ) في كوبنهاغن وذلك عام 1799 وكانت تعد الأولى من نوعها في أوروبا الحديثة.
- أصبح اول مدير لمدرسة إعداد معلمي التمرينات البدنية في الجيش وذلك سنة 1804 وكانت الدراسة بهذه المدرسة مقصورة على المجندين، إلا أنه تم السماح بالتحاق المدنيين للدراسة بها بعد ذلك.
- أصبح بعد ذلك مديرا للتمرينات البدنية في دولة الدانمرك ( Director Of Gymnastics For (All Denmark).

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- ساهم في إصدار قانون ينص على تدريس برامج التربية البدنية في المدارس الثانوية وأن يقوم بتدريسها معلمون مؤهلون لذلك، ولقد صدر هذا القانون في عام 1809 بينما صدر قانون مماثل في المدارس الابتدائية في عام 1814
- نظم أول برنامج للتمرينات الدانمركية والتي تؤدي على الأجهزة ولقد استوحى ناخيتجال أفكاره في تصميم هذا البرنامج من آراء وأفكار جوتس موتس ولذا كان برنامجه للتمرينات مطابقا لتلك الآراء مع إدخال بعض التعديلات غير جوهرية عليه.
- نادى بأهمية ممارسة الفتيات للتمرينات البدنية، ولقد بذل جهدا واضحا منذ 1838 في تصميم برنامج للتمرينات البدنية للفتيات<sup>1</sup>.

### 1-3-5 . فريدريك لودفيج يان (Friedrich Ludwig Jahn) (1778-1852) :

لم تكن التربية البدنية ضمن المناهج الدراسية في ألمانيا وذلك قبل عام 1806 إلا في عدد من المدارس التجريبية والتي يشرف عليها مربيون أمثال بيسداو و جوتس موتس إلا أصبحت ذات دور هام في الحياة القومية لألمانيا وذلك في عهد فريدريك، كما زاد إقبال الأفراد في عهده أيضا على ممارسة التمرينات البدنية.

فقد استطاع فريدريك أن يصبغ التربية البدنية بالروح القومية، كما نادى بأهمية ممارسة الشباب للتمرينات البدنية لما لها من أهمية ودور فعال في العملية التربوية حيث يمكن من خلالها تحقيق توازن في تنمية شخصية الفرد، إذ يرى انه طالما للإنسان جسد فإن من واجبه الاهتمام به ورعايته، كما يجب عليه أن ينمي عقله، وأن للتمرينات دورا حيويا في هذه العملية التربوية.

كان يعتقد أنه يمكن استخدام رياضة الجمباز كأداة لتحقيق العديد من الأهداف السياسية، اعتقادا منه أن حرية واستقلال ألمانيا لن يتم إلا بالاعتماد على قوة أبنائها، ولذلك يرى أن تلك الرياضة

<sup>1</sup> -محمد محمد الحماحي، مرجع سابق، ص 173 .

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

(الجمباز) تعد أساسا وركيزة لإعداد جيل يتميز بالقوة وباللياقة البدنية ليكون قادرا على تحرير ألمانيا من الغزاة الفرنسيين.

عمل فريدريك لودفيج يان بالتدريس في مدرسة (Plamann's Boys school) لهدف إسهامه في إعداد جيل من الشباب يتميز بقوة البنية وبالتمتع بالصحة وذلك من خلال ممارسته لأوجه النشاط البدني في الخلاء ولذا قام بإعداد أول ساحة للعب وللتدريب خارج مدينة برلين وذلك لتحقيق هدفه هذا، وقد اشتمل برنامج نشاطه في هذه الساحة على أوجه النشاط التالية: الجري، الوثب، القفز، التوازن، التسلق، ثم تضمن البرنامج بعد ذلك حركات على العقلة، وحركات على المتوازين، وحركات على حصان الحلق، وتمارين باستخدام الموانع الطبيعية، وذلك بغرض تنمية القوة والمهارات الحركية والاستمتاع بالهواء الطلق في الطبيعة، كما استخدم لذلك بعض الأجهزة والأدوات التي ابتكرها.

وكانت طريقة فريدريك في ممارسة تلك الأوجه من النشاط البدني تعتمد على ما يلي:

1. المشي لمسافات طويلة وبحيوية ونشاط في العديد من طرق المشي المختلفة.
2. العدو والجري لمسافات طويلة، وكذلك الجري المتعرج، والجري إلى الوراء.
3. الوثب الطويل والوثب العالي والرمي.
4. القفز باستخدام حصان القفز.
5. التوازن على عارضة التوازن.
6. المتوازين.
7. والعقلة وحصان الحلق.
8. تسلق الحبال أو الأعمدة.
9. تمارين الحمل والرفع والشد والدفع.
10. تمارين باستخدام الموانع الطبيعية.

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

وبالرغم من اهتمام فريدريك بالتربية البدنية يعد من الوسائل التربوية الهامة لنمو الأطفال وتطورهم ولإعداد جيل من الشباب قادر على تحرير ألمانيا، إلا أن الكثير من المربين لم يؤيدوا طريقتهم باعتبارها طريقة شكلية وغير مشوقة ومرهقة للأطفال إلى جانب عدم اعتمادها على علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء ولخلوها من برامج لنشاط السيدات. إلا أنه قد حقق نجاحا باهرا في إقبال الشباب على برامج نشاطه، حيث تشير الإحصائيات إلى زيادة عدد جمعيات الجمباز من 1500 جمعية وذلك عام 1870 إلى 10000 جمعية في عام 1920 بالرغم من وفاة في عام 1852<sup>1</sup>.

### 1-3-6 . أدولف سبيس (Adolph Spiess) (1810-1858) :

هو المؤسس لمدرسة التمرينات في ألمانيا إذ كان يرى أن التمرينات، School Gymnastics، البدنية تعد من أهم الوسائل التربوية لبناء شخصية الأفراد، وأنها ليست عملية ذات أبعاد سياسية كما كان يعتقد فريدريك لودفيج يان، ففي رأيه أن التمرينات البدنية يجب أن تكون إحدى وسائل التربية في المدارس وذلك لتربية جسم التلاميذ، كما يجب أن تحظى بنفس الاهتمام الذي تحظى به الوسائل التربوية الأخرى والتي تستخدم لتدريب العقل كما يجب أن تعلم تلك التمرينات للأطفال منذ الصغر . كما عمل سبيس على إدخال لعبة الجمباز في المدارس، وكان لكتابه (نظام الجمباز) وكتابه (دليل الجمباز للمدارس) الفضل في إرساء أسس التربية البدنية المدرسية في ألمانيا . ولقد كان بارعا في ممارسة العديد من أوجه نشاط التربية البدنية، كما كانت آراؤه وأفكاره التربوية، وكان ملما بآراء ونظريات جوتس موتس وفريدريك لودفيج يان في المجال التربوي وفي مجال التربية البدنية . وفيما يلي عرض لبعض آراء ومبادئ أدولف سبيس في مجال التربية وفي دور نشاطات التربية البدنية في العملية التربوية والتي من أهمها:

- أن يكون لهدف التربية المدرسية هو تحقيق النمو الشامل للطفل وذلك من خلال الاهتمام به من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

<sup>1</sup> - محمد محمد الحماحي، مرجع سابق، ص 174-175 .

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- ضرورة نيل التربية البدنية لنفس القدر من الاهتمام الذي تحظى به المواد الدراسية الأخرى كالرياضيات واللغة.
- وجوب ممارسة جميع تلاميذ المدارس لأوجه نشاط التربية البدنية، عدا الذين يصرح لهم الطبيب بعدم الاشتراك في تلك الممارسة لظروف صحية يمرون بها .
- مراعاة مناسبة النشاط البدني الذي يمارسه التلاميذ مع خصائص مراحل نموهم ومع مستوى نضجهم وكذلك مناسبته لنوع الجنس.
- أهمية مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وذلك فيما يرتبط باستعداداتهم وقدراتهم وميولهم واحتياجاتهم
- ضرورة تخصيص فترات زمنية لا تقل عن ساعة يوميا يمارس خلالها تلاميذ المرحلة الابتدائية أوجه النشاطات البدنية تحت إشراف مدرس الفص.
- أهمية تخصيص فترات زمنية لممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لأوجه النشاط البدني تحت إشراف أخصائيين يجمعون بين التخصص في التربية والخبرة في التربية البدنية.
- ضرورة اهتمام المدارس ببرامج أوجه النشاط الداخلية وبرامج أوجه النشاط الخارجية.
- اهتمام المدارس بالتمارين التي تصاحبها الموسيقى لإتاحة الفرصة للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم.
- يجب ألا تطغى التمرينات الشكلية على أوجه نشاط الألعاب والرقص والرياضات المختلفة وذلك في المدارس.
- أهمية مراعاة مبدأ التدرج في ممارسة أوجه النشاط البدني التي يتضمنها منهاج التربية البدنية، بحيث يتم البدء بتعليم التلاميذ التمرينات والنشاطات البدنية التي تتميز بسهولة أدائها ثم التقدم بها نحو درجة صعوبة أكبر.

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- أهمية إعداد برامج ملائمة للبنات حتى يمكنهن المشاركة في أوجه النشاط البدني التي تتفق واستعدادهن وقدراتهن .

- الاهتمام في المدارس بتمرينات المشي لأهميتها في تنظيم الفصل، وضبطه وفي تنمية القوام<sup>1</sup> (Posture development)

### 1-3-7 - أرشيبالد ماكلارن (Archibald Maclaren) (1820-1884) :

كان مهتما منذ طفولته بممارسة أوجه النشاط البدني، وسافر في مقتبل حياته إلى فرنسا ودرس بها المبارزة والجمباز لعدة سنوات، كما درس الطب، وبعد عودته من فرنسا إلى إنجلترا قام بالعديد من الإنجازات التي أثرت في التربية البدنية وأدت إلى تطويرها في إنجلترا ومن أهم تلك الإنجازات ما يلي:

- اهتمامه بجعل التدريب البدني (Phisycal Training) علما .

- قام بإنشاء قاعة خاصة للتدريب البدني (Private Gymnasium) لإجراء تجاربه العلمية بها وذلك في عام 1851 .

- كلف في عام 1860 بتصميم طريقة للتربية البدنية للقوات المسلحة البريطانية ولقد حدد آراءه حول هذا الموضوع في كتابه الأسلوب العسكري لتدريبات الجمباز واستخداماته من قبل المعلمين .  
(A Military System Of Gymnastic Exercices For use of Instructors)

- كان أول من قام بدراسات لإعداد المعلمين في إنجلترا وذلك عام 1862

- سجل ماكلارن نظرياته وأفكاره وآرائه حول التربية البدنية في العديد من مؤلفاته والتي من أهمها:

<sup>1</sup> محمد محمد الحماحمي، مرجع سابق، 178

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

\* الأساليب القومية لتدريبات الجسم (National Systems of Bodily Exercices).

\* أسلوب للمبارزة: التدريب في النظرية والتطبيق ( A System of Fencing Intrining Teorie )  
(and pactice)

\* نظام للتربية البدنية (A System of Physical Education).

ومن أهم آراء ماكلارن المسجلة في مؤلفاته ما يلي:

- التربية البدنية هي عملية تربية وحيوية للفرد، كما أنها علم له أصول وأسس علمية.
- العقل والجسم وحدة واحدة ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر ولذا لا يمكن الفصل بين التدريب البدني والتدريب العقلي.
- يجب أن تكون التربية البدنية جزءا أساسيا في المناهج الدراسية بالمؤسسات التعليمية.
- التأكيد على أهمية التدريب البدني في تحقق أقصى درجات نمو وتطور الفرد.
- يجب الحرص على التدريب البدني المنتظم كضرورة من ضرورات الحياة العملية.
- إعطاء أولوية أكثر لتنمية الصحة عن تنمية القوة وذلك فيما يرتبط بأهداف التربية البدنية.
- التأكيد على أهمية ممارسة التمرينات البدنية في تجديد نشاط وحيوية الفرد وفي التخلص من التوتر والإرهاق العصبي.
- مراعاة أن يكون برنامج التربية البدنية متضمنا التمرينات البدنية كجزء مكمل للألعاب حيث أن الألعاب والرياضات لا تكفي ممارستها لتحقيق النمو للبنين والبنات.
- يجب مراعاة مبدأ التدرج في عملية التعليم للنشاطات التربية البدنية وفقا لدرجة السهولة والصعوبة بالتدرج من السهل إلى الصعب.



## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية في التعليم وفي التدريب على النشاطات الحركية.<sup>1</sup>

### 1-3-8 . هلمار فريديريك لانج (Hjalmar Friedrich Ling) (1820-1886) :

لقد قام بتكملة رسالة بيار هنري لانج في مجال التمرينات البدنية وفي مايلي عرض لأهم آرائه وإنجازاته في مجال التربية البدنية في السويد وهي:

- لعب دورا هاما في إدخال التربية البدنية كمادة أساسية في جميع المراحل التعليمية بمدارس البنين و البنات بالسويد.

- قام بتنظيم جدول التمرينات البدنية التي سبق أن أعده والده بيار هنري لونج والذي يشمل تمرينات لجميع أجهزة الجسم الحيوية وفقا للأسس العلمية التشريحية والفسولوجية.

- صنف التمرينات البدنية إلى مجموعات وفقا لتأثيرات كل منها على جسم الإنسان.

- اهتم بمراعاة مبدأ التدرج في أداء التمرينات البدنية وذلك من خلال تنظيمها وفقا لسهولتها وصعوبتها.

- ابتكر بعض الأجهزة والأدوات التي تستخدم في أداء التمرينات وبما يتفق مع قدرات الأطفال وبما يسهل من أدائها.

- أكد على أهمية اختيار التمرينات المناسبة لاستعدادات وقدرات كل فرد بما يتفق ومرحلة نموه<sup>2</sup>.

### 1-3-9 . نيلز بوخ (Niels Bukh) (1880 - 1950) :

لقد كان مهتما بتطوير التربية البدنية في الدنمارك وذلك من خلال تطوير برامج تمريناتها البدنية ومن أهم إنجازاته في هذا المجال ما يلي:

<sup>1</sup> - محمد محمد الحماحي، مرجع سابق، ص178-179

<sup>2</sup> - المرجع السابق ، ص 180 .

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- ساهم في تطوير التمرينات البدنية في الدمراك، وذلك من خلال تطويره للتمرينات السويدية.
- ابتدع نظام للتمرينات البدنية أطلق عليه التمرينات البدائية (Primitive Gymnastics) وكان يهدف هذا النظام إلى بناء الجسم المتكامل.
- اعتمد نظامه للتمرينات البدنية على أدائها من الحركة بدل من أدائها في أوضاع ثابتة، كما تؤدي بجون توقف.
- شمل نظامه على تمرينات لأجزاء الجسم المختلفة: الذراعين، الرجلين، البطن، الرقبة، الظهر، مفاصل الجسم المختلفة.
- تضمن نظامه ثلاثة أقسام للتمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية التالية: تمرينات لتنمية المرونة، تمرينات لتنمية القوة، تمرينات لتنمية الرشاقة والتوافق العصبي العضلي.
- وكان لنظام التمرينات الذي ابتدعه نيلز بوخ أثر هام في أوروبا وفي الولايات المتحدة، حيث بدأت تمريناته في الانتشار بها<sup>1</sup>.

### 1-4- أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة:

يعد درس التربية البدنية ركنا هاما في تكوين النشء، حيث يعمل على تنمية جوانب مختلفة لشخصية التلميذ، وتعلم المهارات الحركية، وكذا العادات الصحية والاجتماعية، وهو الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية المدرسية، لذا وجب أن يأخذ قسطا وافرا من الأهمية في العملية التربوية داخل المدرسة، لكن من خلال الملاحظات المتكررة في الميدان يبدو عدم الاستعمال الجيد لأساليب التدريس التي تتضمنها المناهج التربوية، ضف إلى ذلك محدودية تكوين المعلمين في الطور الابتدائي خاصة في هذا الجانب، مما ينعكس على أدائهم نحو التلاميذ، حيث يقول عباس صالح أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي " إن المعلم يجب أن يمتلك حصيلة جيدة من طرائق

<sup>1</sup> - المرجع السابق ، ص 181 .

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

التدريس التي تتفق وطبيعة التلاميذ والجو والساحة وغيرها من الظروف المحيطة، بدل أن يجعل درسه فيه من الرتابة بطريقة واحدة، إذ أنه سيؤدي حتما إلى ملل التلاميذ وجمودهم وعدم تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة<sup>1</sup>

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعامل التلميذ مع الآخر أو منفردا<sup>2</sup>.

إن ممارسة التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته البدنية وتحسن من أجهزته الوظيفية. ويرى سعيد عظمي: أن التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ<sup>3</sup>.

### 1-5- إسهام التربية البدنية والرياضية في المدرسة :

تساهم ككل المواد التعليمية بقسط وافر في توفير وسائل فهم الظواهر المختلفة ومميزاتها والمادة ومكوناتها والكائنات الحية وخصائصها وذلك من حيث:

- إطلاع التلاميذ بصفة مجسدة على مفهوم الجهد بمعناه الواسع، وعلى توافق وتناسق الحركات وعلاقتها بالمرود كما وكيفا من خلال النشاطات البدنية والرياضية.

- إدراك مدى تأثير النشاطات البدنية على الجسم بصفة عامة والأجهزة الحيوية بصفة خاصة والتغيرات التي تحدث من جراء هذه الممارسة.

- غرس قيم التربية الصحية لدى التلاميذ بالتعود على نظافة الجسم والملبس الوسط الذي يعيش فيه.

<sup>1</sup> - عباس صالح أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود السامرائي، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد 1991، ص 17 .

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982، ص 35 .

<sup>3</sup> - محمد سعيد عظمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، منشأة معارف، الإسكندرية، 1996، ص 61

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- فهم كيفية استعمال واستثمار حركية أطراف الجسم وتسييرها لأداء مهارات دقيقة وفعالة لزمان أفضل مردود يتطلبه الموقف أو الوضعية.

- القيام بنشاطات تعلمية مرتبطة بمهارات خلال وضعيات تضع كل من التلميذ والمعلم أمانة حتمية التطبيق الدقيق لها، ما يولد ويطور مفهوم الصرامة في العمل والإتقان.<sup>1</sup>

**أهداف تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية:**

### الأهداف العامة:

هي تربية قاعدية ملازمة لنمو الطفل في جميع مراحلها بأبعادها الفكرية والنفسية والاجتماعية والحسية الحركية وتمنح الصحة المتمثلة في تنمية عوامل التنفيذ) المداومة، المقاومة، السرعة، المرونة، القوة والدقة الضرورية للفرد الفاعل كما تساهم بقدر كبير في تنمية وتطوير الجانب المهاري بكل أبعاده التحكم ، الإدراك، التوازن، الاستجابات الصحيحة وكذا تكوين وبلورة معالم الشخصية المستقبلية للطفل بجانبها الذاتي الفردي والاجتماعي ويمكن إسهامها في مايلي:

- تسهيل النمو الحركي من خلال تطوير التحكم في الجسم وعمل الأطراف ومدى تكاملها.

- اكتشافه لجسمه وأجهزته الحيوية ووظائفه وتأثير المجهود عليها من جهة ومدى مقاومتها للتعب الناجم عن هذا المجهود من جهة أخرى.

- الاكتشاف والتعرف على مدى أهمية العمل الجماعي والقدرة على الاندماج والمساهمة الفعالة ضمن الجماعة في إطار منظم ومهيكل.

- التفتح على العالم الخارجي وانتقاء ما يتلاءم معه من معارف لبناء قاعدة معرفية وتكييفها حسب طبيعة الدور المنوط به.

<sup>1</sup> - وزارة التربية الوطنية، مصفوفة مادة التربية البدنية والرياضية، اللجنة الوطنية للمناهج، 2003 ، ص3

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- السيطرة على نزواته العدوانية والتحكم في انفعالاته امتثالا للقواعد والقوانين.

الأهداف الخاصة:

أ- الجانب المعرفي :

ويهتم أساسا بالإنجاز) الأداء (العقلي الذي يتعلق باسترجاع المعلومات والعمل على تطوير القدرات والمهارات العقلية والمعرفية .<sup>1</sup>

ب- الجانب الحس حركي:

يوضح سينجر (Singer) 1972 أن من أهم ما يميز المجال الحس حركي هو أن الاستجابات البدنية وهو مجال يركز على الحركات البدنية وكيفية التحكم فيها وتوجيهها.<sup>2</sup>

ج - الجانب الوجداني الاجتماعي:

تعد أغراض النمو النفسي والاجتماعي من الأغراض المهمة في مجال التربية الرياضية المدرسية كونها تستهدف العديد من الخصائص والصفات كالتعاون، القيادة، الأمانة، الفطنة، حسن المعاملة، الطاعة واحترام القواعد والقوانين، السلطة والمسؤولية وغيرها، ومن خلال درس التربية البدنية والرياضية يمكن تنمية القدرات الأساسية التالية:

- معرفة الذات.

- الاندماج داخل الفريق وتحمل المسؤولية خلال المنافسة.

- البحث عن قبول واحترام الغير.

- المشاركة في نشاطات تتضمن وضعيات تفرض المواجهة والتعاون.

<sup>1</sup> - محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006 ،

ص28

<sup>2</sup> - المرجع نفسه ، ص37 .

## الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

- فهم وقبول القوانين.

- الاندماج بفعالية في النشاط وحياة المجموعة<sup>1</sup>.

إن في هذا الجانب يكون العمل على تطوير وتحسين الجانب الانفعالي للتلميذ من حيث الوعي والانتباه والدافعية ومفهوم الذات والرضا والطموح والتسامح والميول والقيم وغيرها...<sup>2</sup>

وتشير لومبكين 1994 A.Lumpkin أن الأغراض الانفعالية في المجال الرياضي تستهدف تطوير الاتجاهات والتقدير والقيم وتبين أن هذا المجال يتكون من كل من البعدين الاجتماعي والانفعالي وقد حددت أغراض كل من البعدين كالتالي:

**أولا - البعد الاجتماعي ويشمل:**

- الثقة بالنفس.

- الانتماء.

- الأحكام القيمة.

- نمو الشخصية.

- مهارات الاتصال.

- الكياسة.

- اللعب النظيف.

**ثانيا - البعد الانفعالي ويشمل:**

- التحكم في الذات (السيطرة على الذات).

- التعبير عن الذات.

- خفض التوتر.

<sup>1</sup> - المرجع نفسه ، ص 32 .

<sup>2</sup> - المرجع نفسه ، ص 32 .

## الفصل الثاني :التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

---

- تعلم كيفية التصرف عند الفوز والهزيمة.
- الانضباط الذاتي.

# الفصل الثالث :

## المدرسة والمعلم والتلميذ

- 1- المدرسة : تعريفها ، خصائصها ، أهميتها
- 2- معلم المدرسة الابتدائية رسالته ، اعداده ، ونموه في المهنة.
  - 1.2- تعريف المعلم
  - 2.2- رسالة المعلم
  - 3.2- نمو المعلم في مهنته
- 3- التلميذ
  - 1.3- مميزات وخصائص التلاميذ في المرحلة الابتدائية .
  - 2.3- كيفية التعامل مع طفل المدرسة الابتدائية



## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

### تمهيد:

إن بناء أي امة وتطور أي مجتمع يجب أن يبني على أسس متينة، انطلاقا من النهوض بمستوى الأفراد بإعدادهم منذ مرحلة الطفولة من جميع الجوانب كي تكون لهم مثلا عليا ومبادئ سامية، ولن يتأتى ذلك إلا بالتكامل المنشود بين عناصر العملية التربوية؛ المدرسة، المعلم والتلميذ والعلاقة التكاملية بينهم التي تشكل أساسا لكل عمل تربوي.

وقد تغيرت النظرة في العصر الحديث لمفهوم هذه العناصر، فأصبحت المدرسة لا تعنى فقط بتعليم قواعد القراءة والكتابة والحساب، بل اتسعت دائرة مهامها، فصارت مجالا خصبا لتكوين الأفراد من جميع الجوانب المكونة لشخصياتهم ، كما لم يبق المعلم ذلك الأمر الناهي صاحب السلطة المطلقة على التلميذ، جاعلا منه متلقيا فقط معتمدا على طريقة الحشو والإملاء لتبليغ كم هائل من المعلومات والمعارف، بل أصبح دوره كمشرف وموجه مما جعل التلميذ يصبح شريكا فعالا في العملية التربوية ومساهما في إثراء وإيجاد الحلول المناسبة للمواقف التي تعترضه بصفة ذاتية، بعدما كان ذلك المتلقي لحجم كبير من المعلومات دون اهتمام كبير للكيف.

هذه العناصر الثلاثة التي اصطلح عليها شركاء العلاقة التربوية، وبما أن الشراكة تستدعي أن يقوم كل عضو أو عنصر بدوره على أحسن وجه، فإن أي إخلال أو نقص في أحد هذه الأدوار سيؤدي حتما إلى اختلال العملية التربوية ككل، مما يفرض إعطاء الأهمية البالغة للتكامل بين هذه العناصر.

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

### 1 - المدرسة :

تعتبر المدرسة مؤسسة تربية أقامها المجتمع لتقابل حاجة من حاجاته ألا وهي تنشئة الفرد التنشئة السليمة ببناء شخصيته على أسس تربية متينة، تجعل منه عضوا فعالا في المجتمع من خلال التطور والنمو الشامل لجميع جوانب شخصيته .حيث يتضمن المفهوم الحديث للمناهج جميع الخبرات التي يجب على المدرسة أن توفرها لتلاميذها من خلال مختلف المواد الدراسية، والنشاطات التي يجب ألا تبقى ذات طابع أكاديمي بحت تعتمد على الحشو الكمي لا على الكيف.

وأصبح المفهوم الحديث لا يركز على حجم ما تقدمه المدرسة من معلومات ودروس نظرية، بل كيفية ترجمة هذه المعلومات وتجسيدها على أرض الواقع، أي تعليم التلميذ كيف يوظف ما تعلمه في المدرسة في حياته اليومية كأفعال يستفيد بها والخروج من دائرة المعلومات النظرية الجافة ولن يتم تحقيق هذه الأهداف إلا بحسب ما توفره المدرسة من ألوان نشاط مختلفة والمتوعة والمتجددة.

### 1-1 تعريف المدرسة :

المدرسة مؤسسة اجتماعية، أنشأها المجتمع لتشارك الأسرة مسؤوليتها في التنشئة الاجتماعية، تبعا لفلسفته ونظمه، وأهدافه .وهي متأثرة بكل ما يجري في المجتمع ومؤثرة أيضا فيه، إنها الأداة والوسيلة والمكان الذي ينتقل فيه الفرد من حال التمركز حول الذات إلى التمركز حول الجماعة، وهي الوسيلة التي يصبح بها الفرد إنسانا اجتماعيا وعضوا فاعلا في المجتمع .

والمدرسة هي المؤسسة التي أنشأها المجتمع لتقابل حاجة من حاجاته الأساسية وهي تطبيع أفراده تطبيعا اجتماعيا ليجعل منهم أعضاء صالحين.

وهي المؤسسة التي أنشأها المجتمع لتربية وتعليم الصغار نيابة عن الكبار الذين شغلتهم الحياة، إضافة إلى تعقيد وتراكم التراث الثقافي<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - صلاح الدين شروخ، علم الاجتماع التربوي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، 2004 ، ص78

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

### 1-2- خصائص المدرسة:

تمتاز المدرسة بأنها بيئة تربوية ذات حجم كبير يتيح للطفل نيل المركز، بصورة مناسبة دون أن يحس بالضيق، ولكن قد يتعرض للقلق والضغط بها في السنوات الأولى، ثم إنها مبسطة، موسعة، صاهرة، ومصفية، وأما أن المدرسة موسعة فلأنها تعمل على توسيع أفق التلاميذ ومداركهم، وتصل حاضرهم بماضيهم، وتقدم إليهم في وقت قصير ما بلغته البشرية عبر آلاف السنين.

ونقصد بالمبسطة، أنها تبسط المواد المعرفية والمهارات المدرسية المتشابكة لتصير مناسبة لإفهام التلاميذ سائرة في ذلك من البسيط إلى المعقد، ومن القريب إلى البعيد ومن المعلوم على المجهول، ومن المحسوس إلى المجرد، وأما المهارات فتشتق فيها من البسيط الذي تصله وتعمل على غرسها في الناشئة ليتمثلوها سلوكا يعيشونه ويقومون به.

وأما كونها صاهرة فيقصد به أنها تسعى على توحيد ميول واتجاهات التلاميذ، وصهرها في بوتقة واحدة حسب فلسفة المجتمع ، وبما يخلق واقعا اجتماعيا مناسباً للحراك الاجتماعي، القائم على التعايش والتفاهم واحترام الآخر، ليكون الناس قادرين على العيش والعمل معا في الوطن الواحد وبما يزيل العدوان من النفوس، مع الاستعداد الجماعي الدائم للتصدي لكل عدوان أو استعمار خارجي، والتعامل بالعدل في المدرسة والمساواة بين التلاميذ أساس بلوغ ذلك.

وأما بخصوص أن المدرسة مصفية فلأنها تنقي التراث مما يشوبه من أمور لم تعد مناسبة للحياة المعاصرة .وتؤدي المدرسة دورها في التنشئة الاجتماعية بنشاط مدرسي هادف، بتنوع المواد الدراسية، وتشويق أساليب التدريس، والوسائل المعينة التهوية المناسبة، والتدريب الجيد والمتطور للمعلمين وبالنشطة المدرسية داخل المدرسة وخارجها، والتدريب المخبري والبحوث الميدانية،

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

واستخدام الثواب والعقاب بصورة موضوعية ودون تحيز مع السعي إلى أن يحقق التلميذ الاستقلال الذاتي لشخصيته<sup>1</sup>.

### 1-3- أهمية المدرسة:

تعتبر المدرسة المؤسسة الأهم في تعويد التلاميذ على القيم والمعايير، وما يرتبط بها من عادات تتصل بالعملية التعليمية ومن ناحية أخرى فهي تلعب دورا في تنشئة الأفراد اجتماعيا، فهي في المجتمع الحديث بداية تعرف الفرد على مؤسسات المجتمع خارج الأسرة ففيها يتعلم الاختلاط مع الآخرين والتفاعل معهم ويعرف معنى الاعتماد على النفس، والتقيّد باللوائح والنظم، كما تعمل على حفظ التراث الثقافي في المجتمع ونقله للأجيال اللاحقة، وهي المؤسسة التي أوكل لها المجتمع مهمة تزويد الفرد بالمعرفة العلمية والتقنية، والعملية اللازم لإعداده لمهنة معينة تفيده وتفيد المجتمع، كما تقوم بدور في تنمية جوانب ومكونات شخصية الفرد، فهي المخبر الذي تنصهر فيه خبرات الأجيال المتعاقبة والمتحف يروي تاريخ الإنسانية الحافل بالدروس والعبر المفيدة للناشئة.

لذلك كان الرهان دائما في حالة السلم والحرب معقودا على التعليم كشعلة تنفخ في نفوس الأفراد وتصلق شخصياتهم وتصنع اتجاهاتهم وتقرر مستقبلهم، فهي مخبر لصناعة الأجيال والمعلم هو الصانع الماهر الذي يتولى صقل وبلورة العقول الناشئة، وحوادث التاريخ تؤكد أن الألمان لما انتصروا قالوا: "انتصر معلم المدرسة الألمانية" ولما انتصروا وأرادوا البحث عن مخرج من نكبتهم قال أحدهم: "أعطوني وزارة التربية والغوا كل الوزارات".

### 2- معلم المدرسة الابتدائية رسالته، إعداده، ونموه في المهنة:

لم يعد الحديث عن المعلم ودوره في العملية التعليمية بالذي يقبل الجدل أو تختلف عليه الآراء، حتى مع تزايد حركة التقدم في استراتيجيات التدريس التي تركز على التعلم والمتعلم أكثر من تركيزها على

<sup>1</sup> - صلاح الدين شروخ، المرجع السابق، ص75

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

التعليم والمعلم مع ما بين هذه المفاهيم جميعها من تفاوتات شتى ومع الاتفاق على أهمية دور المعلم في العملية التعليمية، إلا أنه لا يسلم من الهجوم كلما ظهرت شكوى من هذه العملية أو نشأت حاجة إلى تطويرها.

والشكوى بالفعل قائمة سواء من حيث مدخلات التعليم أي ما يتلقاه الطالب بين جدران المدرسة، أو من حيث مخرجاته أي نوعية المتخرجين من هذه المدارس، والمعلم بلغة الإحصاء ومناهج البحث، هو المتغير الوسيط الذي تسند إليه مهمة إعداد المخرجات بمواصفات معينة، تتلقى المدخلات التي يتصور المجتمع قدرتها على الوفاء به بهذه المواصفات وفيما يخص المعلم تتردد في الأوساط التربوية خاصة، وبين فئات الرأي العام على سبيل العموم أوجه النقد التالية :

- عدم التحديد الدقيق للكفايات اللازمة للمعلم في مختلف التخصصات واستنادا إلى البحث العلمي.
- وجود هوة بين برامج الإعداد الحالية، وبين ما يحتاجه المعلم بالفعل للقيام بواجبه مع التلاميذ على اختلاف مستوياتهم .
- فشل كثير من برامج التدريب في تزويد المعلم بما ينبغي تزويده به من مهارات متجددة، ولعل مصدر هذا الفشل هو سوء الإعداد لبرامج التدريب ذاتها .
- عجز بعض برامج التدريب العملي (التربية العملية) عن تحقيق القدر المناسب لمعايشة الطالب المعلم العملية التعليمية بكافة خصائصها، واقتصارها على بعض المعاهد التربوية على أداء بعض الأدوار الهامشية للمعلم مما يعد من شكليات العملية التعليمية أكثر من أن تصيب جوهرها. وقد مثلت قضية إعداد المعلم وتدريبه أحد الاهتمامات الرئيسية للكثير من الباحثين ولأن تفاوتت مجال الاهتمام ونقاط التركيز بين هذه الدراسات والبحوث إلا أن ثمة ما يجمع بينها حيث تتكامل فيها

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

الوحدات وتصل بينها روابط قوية وتحاول كل دراسة أو بحث أو مقالة أو تتصدى لوجه من وجوه النقد التي توجه غالبا للمعلم<sup>1</sup> .

المعلم خبرة، وقدرة، ودائرة معارف للسائلين، وثقافة للمحتاجين من المشرفين والمرشدين والموجهين والمتعلمين، لم تقتصر رسالة المعلم على أنها تلقين للمعلم فقط، ولكنها رسالة شاملة للمجتمع من المعارف، والتجارب، والأخلاق، فهو صورة واضحة لكل صغيرة وكبيرة، يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المقتدى به، والمرآة الصادقة لحب أبنائه له.

والمعلم الدائب الحركة، والنشاط، مرغوب لدى الأطفال خصوصا في مرحلة الطفولة، حيث أن هذا يتماشى مع رغباتهم وميولهم في تلك الفترة التي يخوضونها من حياتهم، كما أن المعلم ذا الوجه الحسن، والابتسامة المشرقة، يجلب التقارب بينه وبين قلوب الكثير من التلاميذ...والمعلم الصادق الحازم يثق فيه التلاميذ، ويضعونه موضع القيادة الناجحة، أما ذو المظهر الحسن والهدام النظيف فإنه يدخل السرور على نفوسهم ويحبه الأطفال ويتشرفون به في كل مكان، ويلتفون حوله، آملين في أن يكونوا في وسامته كنموذج يهتدي به<sup>2</sup> .

أما الأمانة العلمية التي يحملها العلم للتعلم فواجب مقدس، لا يستطيع إهمالها بأية صورة كانت، يراعى في ذلك ضميره الإنساني الذي يبثه في الأبناء، وكل معلم له طريقته، إذ يختلف أسلوب كل منهم تبعا لشخصيته، أو المنهج الذي يتبعه في تدريسه، حيث تختلف من شخص إلى آخر، حسب طاقته العلمية، وإمكاناته الإقليمية وقدراته الحركية يشتمل أسلوبه على الناحية التربوية والترويحية التي تتبع التلاميذ إلى أن يتجاوبوا معه، ويلتفون حوله، ويشبعون رغباتهم وميولاتهم عن طريق توجيهاته التي تبعث فيهم الحيوية والنشاط، ولا يتوفر هذا إلا في الحقل الذي يرغب فيه التلاميذ وهو حقل الألعاب الرياضية، حيث يكونوا منطلقين على سجيتهم في الطبيعة أثناء ذلك لا يمانع بأن يباشر

<sup>1</sup> - رشدي أحمد نعيمة -المعلم : كفاياته، إعداد، تدريسه، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1 ، 1999 ، ص13 .

<sup>2</sup> - علي البشير الفاندي واخرون، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، ليبيا، سنة 1983 ، ص165 .

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

بعض المعلمين مزاوله تدريس التربية البدنية والرياضية خصوصا إذا كانت الرغبة عنده في ذلك أكيدة بحيث يتجه إلى التزود بالمعلومات الكافية في هذا النشاط والاحتكاك الرياضي بين مختلف الفئات وحضور الدورات الرياضية سواء كانت داخلية بالمدرسة أو خارجية، كما يجب أن يؤهل تربيوا حتى يسير على منوال كي يتحقق له النجاح بعد اكتساب الخبرات.

### 2-1- تعريف المعلم :

نظرا للدور المنوط به في الحقل التربوي تتعد التعاريف المحددة لوصف المعلم، فقد يطلق عليه المربي أحيانا وأحيانا أخرى المعلم وأحيانا المدرس، فتعدد المفاهيم له مغزاه وأهدافه نظرا للمهام المختلفة الملقاة على عاتقه والتي نوضحها من خلال التعاريف التالية :

**تعريف جيلبار دي لانشير (Gilbert De Landshere) :** " لمدرس هو الفرد المكلف بتربية التلميذ في المدارس " ويشير هذا التعريف إلى وصف المعلم بمفهوم المربي الذي يشرف على تربية وتوجيه الأطفال نحو المثل والقيم الاجتماعية ولأن هذا التعريف حصر مهمة المدرس في التربية إلا أنه يعتبر دورا موازيا لأدوار المدرس أو مهامه ولهذا فهو تعريف محدود ولا يعبر عن التكليف الحقيقي للمدرس الذي يجعل مهمته عملية معقدة وصعبة وتتطلب منه عدة تأهيلات مهنية<sup>1</sup> .

**تعريف تورستن (Torsten) :** " المدرس هو منظم لنشاطات التعلم الفردي للمتعلم عمله مستمر ومتناسق، فهو مكلف بإدارة السير وتطور عملية التعلم وأن يتحقق من نتائجها " ، لقد أضاف هذا التعريف للمفهوم السابق للمدرس دورا آخر يتمثل في مهمة التنظيم والتنسيق لعمليات التعلم، ومتابعة نتائجها على ضوء تقييم المحصلات التكوينية للفرد المتعلم بهدف التأكد من صحة مسار عملية التدريس والكشف عن نقاط الضعف التي أحاطت بها من أجل تعديلها حتى تحقق الفعالية التربوية المطلوبة، ولهذا فهو مسؤول عن كل هذه العمليات ما يجعل مهمته صعبة للغاية نتيجة لتعدد الأدوار

<sup>1</sup> - ناصر الدين زبيدي، سيكولوجية المدرس ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 2007 ، ص44

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

وتتم عن تواجد صفات مهنية وخصائص ذاتية متعددة تسهم في اكتمال شخصيته، وهناك من يتفق على تسمية المدرس بالمعلم ويعطي له مفهوما أكثر شمولية من الأول<sup>1</sup>.

**تعريف محمد زيان حمدان:** "المعلم هو صانع التدريس وأداته التنفيذية التقليدية الرئيسية" حيث يعتبر التدريس صناعة وفن ليس في متناول أي كان، بل هو مهمة عريقة وذات أبعاد تاريخية يمارسها الشخص المناسب لها، الذي يعرف فن هذه الصناعة التي تتكلف بإنتاج العقول والمفكرين وهي مهمة تعتمد كل الاعتماد على شخصية المعلم وما يتميز به من خصائص نفسية وعقلية وجسمية وقدرة على الأداء الجيد لهذه السمة والتي تتجلى لنا في عدة أعمال أهمها القيادة، التنظيم، التقييم، والتجريب، وهي أعمال لا يمكن تنفيذها بالنوعية المطلوبة إلا على يد من يدرك إدراكا حسيا لخفاياها وجمالياتها<sup>2</sup>.

**تعريف محمد السرغيني:** يصف المعلم بأنه " هو ذلك الشخص الذي ينوب عن الجماعة في تربية أبنائهم وتعليمهم وهو موظف من قبل الدولة وينتقل أجره نظير قيامه بهذه المهمة "هذا التعريف يتفق مع تعريف جيلبار دي لانشير من أن أهم أدوار المعلم هو التربية والتنشئة الاجتماعية لأبناء مجتمعهم وتزويدهم بالمهارات التي تساعدهم على حسن التوافق الاجتماعي، فالمعلم - في رأيه - مكلف من الجماعة بالقيام بهذه المهمة أو المسؤولية التربوية مقابل تلقيه قيمة مادية تغطي حاجياته الضرورية فهو يعتبر الموجه الاجتماعي والخلقي للتلاميذ، إذ يعمل باستمرار على الكشف عن حاجيات وميول التلاميذ وتوجيه اتجاهاتهم<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - ناصر الدين زبيدي، المرجع السابق، ص44

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص 46 .

<sup>3</sup> - نفس المرجع، ص 55 .



## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

### 2-2- رسالة المعلم:

لاشك أن مهنة التعليم من أشق المهن وأصعبها ذلك لأنها مهنة بناء البشر، فإذا ما قارنت بين بناء المصانع أو بناء المساكن مثلا وبين بناء البشر، لأدركت مدى أهمية وخطورة الرسالة التي يقوم بها المعلم ذلك لأننا نضع بين يديه مخلوقا ضعيفا في السادسة من عمره تقريبا، ونريد منه أن يردّه إلينا عضوا اجتماعيا نافعا مكتمل الشخصية، ملما بالمهارات و المعارف التي تمهد له كسب عيشه بنفسه، ومزودا بالعادات والقيم الأخلاقية والفكرية التي تمكنه من التكيف مع بيئته، بل والعمل على تطويرها وازدهارها. ومن هنا فإن جميع الدول الناهضة تضع المعلم في أرفع مكان وأجل مزلة فيبده نهضة الأمة بأسرها إذا أحسن تأدية رسالته وبيده كذلك أن ينحدر بالأمة إلى أسفل الدرك إذا هوتهاون في تأدية رسالته<sup>1</sup>.

### 2-3- نمو المعلم في مهنته :

لا يمكن أن ينمو المعلم في مهنته إلا إذا توفر لديه الإيمان الكامل بها أولا، فالمعلم الذي يحب مهنته ويخلص لها في العمل هو الذي يحرص على أن يستزيد من الخبرات التي تعينه على تحسين أداء عمله وأمام هذا المعلم المقتنع برسالته، المحب لمهنته، المخلص لعمله، طريقان على الأقل لهذا النمو:

**الطريق الأول :** يعتمد على المجهود الذاتي للمعلم، كأين يداوم على القراءة والاطلاع سواء في المواد المهنية كعلوم التربية وعلم النفس ففيها يلتبس اتجاهات حديثة، وطرق مبتكرة تعينه على أداء دروسه أداء جيدا ومبتكرا، كما تعينه على فهم طبيعة تلاميذه وخصائص نموهم، وما يكون بينهم من فروق فردية، فيقدم لهم من الخبرات ما يلائم استعداداتهم وقدراتهم ثم هو أيضا لا يكتفي بالقراءة والاطلاع في المواد المهنية سالفة الذكر فحسب وإنما هو يلتبس منى المراجع المختلفة ما يزيده فهما وإحاطة بمسائل العلوم والفنون ومختلف النشاطات التي يقوم بتدريسها كما لا بد أن يتعمق في لغته الأم وأن

<sup>1</sup> - مديرية التكوين، وزارة التربية الوطنية، تربية وعلم النفس - تشريع مدرسي، ص148

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

يتابع ما يكتب ا من علم وفكر، وأدب وفن، حتى يستقيم لسانه من ناحية، وتتسع مداركه من ناحية أخرى ضف إلى ذلك اجتهاده في التحكم في اللغات الأجنبية ما استطاع منها حتى يكون متفتحا على العالم الخارجي .وعلى أي حال فإن القراءة ليست عملا زائدا أو ترفا فكريا يقوم به المعلم كيفما يشاء ومتى أراد، وإنما هي من ألزم اللوازم التي تعينه على أداء عمله، ومعلم لا يكتسب عادة القراءة سرعان ما يعتريه الصدا، ويصبح كالسكين الذي لا يقطع، أو كالتاجر الذي أفلس فكان عليه أن يبحث عن عمل آخر يلتمس منه رزقا.

**الطريق الثاني :** أما الطريق الآخر لنمو المعلم في مهنته فتتكفل به السلطات التعليمية، وما على المعلم إلا أن يستجيب لها ويسلك الطريق الذي تهيئه له ونعني به ما تنظمه هذه السلطات من دورات تدريبية وأيام تربوية وندوات وملتقيات فكرية أثناء العام الدراسي أو أثناء العطل أو غير ذلك من الأوقات التي تراها ملائمة.

وأول هذه الدورات التدريبية، ما يتلقاه المعلم قبيل التحاقه بالخدمة وفيها يتعرف المعلم على الأسس والمبادئ العامة والمهارات الأساسية التي لا بد أن يكتسبها قبل الدخول في الخدمة.

وهناك برامج تأهيلية تهتم بتوفير التكوين الثقافي والمهني للمعلمين وقد يستغرق هذا الهدف عدة برامج، وعدة دورات تدريبية كما يمكن أن تعد برامج أخرى لمن استكمل تأهيلهم فيما مضى، إذا ما جد في ميدان التربية أو في ميدان المواد التي يعلمونها أي جديد، وفي هذه الحالة تعد (برامج تجديدية) يحيطون فيها علما بكل جديد سواء في فنون التربية وعلم النفس أو فيما يتعلق بمواد تخصصهم أو المواد التي يعلمونها لتلاميذهم حتى لا يتخلفون عن ركب التقدم العلمي والفني في ميادينهم.

ونظيف إلى هذا ما يجده المعلم من مساعدة فنية وتوجيهات تربوية تقدمها له الهيئات التي ينتمي إليها كالاتحادات والجمعيات المختلفة، إلى جانب ما يزوده به المفتشون والمديرون والمستشارون

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

التربويون وقدامى المعلمين من خبرات وتوجيهات نافعة من الميدان تكون له عوناً على أداء عمله وهادياً في القيام برسالته على خير وجه وأكمل صورة.

### 3- التلميذ :

يعتبر التلميذ المحور الأساسي في العملية التربوية كونه المستهدف المباشر منها، وهو المادة الخام التي منها يصنع رجل المستقبل في مختلف الميادين والتخصصات، ومن أجله أقيمت المدارس، وكون المعلم، ووضعت المناهج، وخصصت ميزانيات معتبرة لا لشيء سوى لجعل هذا التلميذ المصباح الذي ينير المجتمع في المستقبل.

### 3-1- مميزات وخصائص التلاميذ في المرحلة الابتدائية :

لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص ومميزات سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة كل الأنشطة تقريباً.

### وأهم مميزات وخصائص هذه المرحلة (7-12) سنة هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- كثرة الحركة.
- انخفاض التركيز وقلة التوافق.
- ليس هناك هدف محدد للنشاط، ولكن الهدف الرئيسي الثقة والمرح والسرور.
- وجود فروق فردية كثيرة بين التلاميذ.
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة.
- نمو الحركات بإيقاع سريع.
- الاقتراب من مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث.
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة.

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

- الحركات لا تكون ثابتة وغير آلية .وذلك بوجود كثير من الحركات الزائدة بالإضافة إلى الحركات الأساسية.
- اختلاف الجنسين لا يكون واضحا في المرحلة المدرسية الأولى والاختلاف بينهم قليل. وفي نهاية المرحلة يبدأ الاختلاف بين البنين والبنات وخاصة سن 12 سنة. ويذكر " ماتيف" أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز والرمي .ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر الرجلين أكثر من عضلاته الدقيقة في اليدين والأصابع.

وفي نهاية هذه المرحلة أيضا يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي العصبي نسبيا بين اليدين و العينين وكذلك الإحساس بالاتزان فيمكن الوقوف على رجل واحدة ويحجل ويثب كما يستطيع الأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة والجلوس في مكان واحد لمدة تصل نصف ساعة.

بما تقدم يمكننا القول أن النمو الحركي من (9-12 سنة) يصل إلى ذروته وكثيرا ما تعتبر أنها الفترة المثلى للتعلم الحركي، واكتساب المهارات الحركية.

ويؤكد الكثير من العلماء بأنها السن المناسبة والتي لا تماثلها مرحلة سنية أخرى للتخصص الرياضي المبكر وذلك في معظم أنواع الأنشطة الرياضية.

### 3-2- كيفية التعامل مع طفل المدرسة الابتدائية:

حتى وقت قريب جدا، لم تكن هذه المرحلة تلقى أهمية كبيرة لدى علماء النفس من حيث فهمهم لنمو الشخصية .ففي نظرية التحليل النفسي مثلا، اعتبرت السنوات التالية لحل " عقدة أوديب "مجرد فترة تكتب فيها التمرعات الجنسية العدوانية، وتبقى نشطة فقط في اللاشعور .ولقد أطلق فرويد على هذه المرحلة مرحلة الكمون "ولم يسند إليها في الواقع، أية إضافات ذات دلالة في تكوين الشخصية .وعلى

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

هذا الأساس ظلت دراسة هذه المرحلة في نظر علماء النفس بشكل عام، ولمدة طويلة، قليلة الجدوى في فهم النمو النفس للفرد.

على أن الاهتمام بنظريات إريكسون وبياجيه في الوقت الحاضر قد غير هذه الصورة تغييرا كبيرا، إذ أدى - بالعكس - إلى تنشيط البحوث التجريبية والتفكير النظري، المتعلقة بنمو الطفل في هذه المرحلة. وتركز هاتان النظريتان اهتمامهما على النمو المعرفي ونمو مفهوم الكفاءة والنمو المتزايد لاهتمام طفلنا هذا بالعمل والانجاز ففي هذه الفترة من الحياة بناء على هاتين النظريتين، يبدأ الطفل يتعلم المهارات الأساسية للثقافة التي يعيش فيها سواء كانت هذه المهارات هي القراءة والكتابة والحساب أو الصيد أو الزراعة أو المهارات الصناعية الأولية، ويصرف الطفل في تعلم هذه المهارات جزءا كبيرا من حياته اليومية، وكلما اكتسب قدرا أكبر من الكفاءة ومن القدرة على القيام بمهارات معينة، أصبحت صورته عن نفسه أكثر واقعية من حيث ما يمكن أن يقدمه للمجتمع الكبير، على هذا الأساس برزت قيمة هذه المرحلة باعتبارها المرحلة التي يلتزم فيها الطفل لأول مرة في حياته بتقديم شيء ما نحو وحدة اجتماعية أكثر اتساعا من الأسرة، ومن هنا كان لشعور الطفل بالإنجاز قيمة كبيرة في نمو مفهومه عن ذاته وفي تكوين شخصيته، ولم تعد النظرة بعد إلى هذه المرحلة على أنها مجرد مرحلة كمون أو ركود عاطفي .

## الفصل الثالث المدرسة و المعلم و التلميذ

### خلاصة :

إذا ما نظرنا للعلاقة الوطيدة والارتباط القوي بين المدرسة والأسرة فإننا نجد علاقة تكاملية مستمرة، فالأسرة تعنى بالطفل في حدود مستواها الاجتماعي والثقافي والأخلاقي قبل دخوله المدرسة كمحطة أولى بعد ميلاده، يتلقى فيها حدا معيناً من المكتسبات التي تساعده وتهيئه لدخول المدرسة التي يجد فيها نظاماً جديداً لم يعهده في أسرته، كونه سيصبح مضبوطاً بنظام معين، يتعلم كيفية تنظيم الوقت بالدرجة الأولى من خلال تنظيم أوقات الدخول والخروج من القسم والمدرسة.

ففي المدرسة يستلم المعلم التلاميذ كأوراق بيضاء يكتب عليها ويسبغها بمختلف الألوان، فالتربية والتعليم عامة تهدف لصناعة الأجيال، والمعلم هو الصانع الماهر الذي يتولى صقل وبلورة الناشئة، والمدرسة هي مخبر هذه الصناعة، فالألمان حينما انتصروا في حروبهم انتصر معلم المدرسة الألمانية، ولما انهزموا وأرادوا البحث عن مخرج لنكبتهم قال أحدهم أعطوني وزارة التربية والغوا كل الوزارات، ولما أطلق الروس القمر الصناعي الأول "سبوتنيك" وغزوا الفضاء أعلن الأمريكان حالة استنفار قصوى وشكلوا خلية أزمة لتشخيص واقع التربية والمدرسة تحت شعار "تربية في خطر"، وعقب الهزيمة التي لحقت بالدول العربية في حرب 67 طالب البعض في إعادة النظر في تربية المواطن العربي، من خلال تطوير المناهج التعليمية بما يكفل تربية الأجيال الصاعدة على مثل قوية، وغرس القيم والمبادئ الأصيلة في نفوسهم، قصد تخريج جيل قوي مسلح بالعلم والمعرفة والأخلاق، ويقدر المسؤولية.

ففي المدرسة يقوم المعلم بتشكيل شخصيات التلاميذ ورسم معالمها ومساعدتهم على تكوين الاستعداد، وتنمية الميول وإكسابهم الكثير من القيم والاتجاهات والمعايير والمبادئ التي تساعدهم على المضي بنجاح في الحياة شعارهم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لخدمة المجتمع دون المساس بحقوق الغير، وتقدير الذات.

**الباب الثاني: الجانب التطبيقي**

**الفصل الأول : المنهجية**

**المتبعة في البحث**

# الفصل الأول : المنهجية المتبعة في البحث

## الفصل الأول:المنهجية المتبعة في البحث

- 1- المنهج
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- المجال الزمني والمكاني للدراسة
- 5- أدوات جمع البيانات
- 6- الصدق والثبات
- 7- المعالجة الاحصائية



# الفصل الأول : المنهجية المتبعة في البحث

الفصل الاول : المنهجية المتبعة في البحث :

## 1- المنهج :

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة إنطلاقاً من مبدأ أن هذه الأخيرة ليست ملك لأحد لكن بناء دائم ومستمر يرى (بوحوش ودنبيات) " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة", ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.1

إن المنهج المتبع في هذه الدراسة الميدانية هو المنهج الوصفي، حيث أن إحرار التقدم في حل المشكلات و فهم الظواهر المختلفة يتأسس على التعرف على الأوصاف الدقيقة لها و الظروف المحيطة بها. وتهدف البحوث الوصفية إلى تصوير الوضع الراهن للظاهرة المدروسة كما هو في الواقع ومحاولة وضع اقتراحات وأفكار أو تنبؤات عن التطور في المستقبل. إن الدراسات الوصفية لا تنحصر أهدافها فقط في جمع الحقائق و المعطيات إذ أنها تصبح مجرد بيانات وتقارير صماء، ولكن تتعدى ذلك إلى التحليل الموضوعي العلمي لاستخلاص الدلالات ومحاولة ربط بعض المتغيرات ومناقشة النتائج مناقشة علمية صريحة وتفسيرها بعبارات واضحة حيث يرى "وبنتي" : "أن المدرسة الوصفية تتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة معينة أو موقف أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع."

<sup>1</sup> - عمار بوحوش :منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ، ص89

# الفصل الأول : المنهجية المتبعة في البحث

## 2- مجتمع الدراسة :

بناء على أن موضوع الدراسة يتمحور حول اثر الانشطة الرياضية في المدرسة الابتدائية في الجزائر فإن مجتمع الدراسة شمل المعلمين والمدراء بهذا الطور بصفتهم الطرف المباشر في العملية التربوية، من خلال إشرافهم على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية كمادة أخذت الطابع الرسمي في البرنامج الدراسي، ضف إلى ذلك إطلاعه بعمق على الظروف المحيطة به و بالتلميذ.

## 3- عينة الدراسة :

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها ، فإذا كانت فكرة الباحث تعتبر بمثابة البذرة، فإن المنهج بمثابة التربة كما تعتبر العينة بمثابة السماد، لذلك إذا أحسن الباحث اختيار التربة والسماد الملائمين للبذرة، فسوق ينمو البحث نموا سليما ويخرج ثمارا لها وزنها وقيمتها.1

فالعينة تعتبر تمثيلا للمجتمع، فهي الجزء من الكل، فدراسة المجتمع كله يعني أن يستغرق وقتا طويلا، مما يعرض العمل إلى الأخطاء، والبحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة جزء معين أو النسبة المعينة عن أفراد المجتمع الأصلي، ثم ينتهي بتعميم نتائجه على هذا المجتمع الأصلي كله.2

1 - المرجع نفسه، ص 67

2 - المرجع نفسه، ص 68

# الفصل الأول : المنهجية المتبعة في البحث

وقد اخترنا في بحثنا هذا عينة للدراسة تتمثل في معلمي المدارس الابتدائية لبلدية الدوسن وهذه الأخيرة من أكبر بلديات ولاية بسكرة وتتوفر على عدد معتبر من المدارس مما يجعل الدراسة واسعة وقابلة للتعميم.

## المجال الزمني والمكاني :

أ- المجال الزمني : تنحصر الدراسة التطبيقية في الفترة مابين بداية ونهاية الثلاثي الثالث من السنة الدراسية 2020/2019 وهي الفترة الممتدة بين شهر فيفري و شهر ماي .

ب- المجال المكاني : تشمل الدراسة الميدانية المدارس الابتدائية المتواجدة بمختلف مناطق بلدية الدوسن حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية من عدة أماكن وقرى ذات الطابع الحضري والريفي .

## 4- أدوات جمع البيانات :

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان لجمع البيانات، وهو من الوسائل الشائعة في البحوث الوصفية، الذي هو أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع الدراسة، من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة يقوم المبحوث بالإجابة عليها، تم صياغتها في شكل استفسارات محددة، وهو أيضا قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع، الذين يكونون العينة الممثلة له للحصول على حقائق وبيانات تتعلق بالظروف الاجتماعية القائمة. 1

وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة لمعلمي ومدراء الطور الابتدائي بصفتهم المشرفين الرئيسيين على حصة التربية البدنية والرياضية بغية كشف

<sup>1</sup> - عبد اليمين بوداود : مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 2010 ، ص103.

# الفصل الأول : المنهجية المتبعة في البحث

المعطيات المحيطة بظروف الممارسة الرياضية والصعوبات التي يواجهونها في هذه المهمة وكذا نظرتهم لها.

بحيث تم تقسيم استمارة الاستبيان الموجهة للمعلمين إلى:

البيانات الشخصية : ففيه نجد متغيرات أفراد عينة الدراسة.

المحاور الأساسية للاستبيان:

المحور الأول : نظرة معلمي الطور الابتدائي لحصة التربية البدنية والرياضية، ويتضمن 5

أسئلة من (5-1) .

المحور الثاني : المنهاج، يتضمن خمسة أسئلة، من (10-5) .

المحور الثالث : المرافق والوسائل الرياضية، يتضمن أربع أسئلة (15-10) .

أما التي وجهت للمدرء فقد تم تقسيمها إلى خمسة محاور:

المحور الأول : تقييم المدرء لمستوى الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي، يتضمن سؤالين .

المحور الثاني : المنهاج، يتضمن سؤالين.

المحور الثالث : الصعوبات والعراقيل والحلول، يتضمن سؤال مفتوح.

الصدق والثبات:

أ- الصدق : إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس، تعني قدرته

على قياس ما وضعت من اجله أو الصفة المراد قياسها.

# الفصل الأول : المنهجية المتبعة في البحث

## المعالجة الإحصائية:

بعد مراجعة الاستمارات نقوم بعملية تشفير الأسئلة وحساب النسبة المئوية لنتائج اجابات أفراد العينة.

قانون النسبة المئوية : استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها.

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{العدد الكلي للعينة} .$$

### خلاصة عامة:

يختلف اثنان حول الأهمية التي أصبحت تكتسبها التربية البدنية والرياضية في المدرسة الجزائرية عامة مقارنة بما كانت عليه سابقا، أين كانت تعاني التهميش، مما جعلها تكتسي الطابع الشكلي في البرنامج الدراسي في جميع الأطوار التعليمية السابقة، وربما من العوامل التي ساعدت على هذا التحول الإيجابي خروج البلاد من العديد من الأزمات التي مرت بها في السنوات الأخيرة، حيث بدأ المسؤولون على قطاع التربية خاصة والمسؤولون السياسيون عامة يفكرون في بداية عهد جديد لتغيير الصورة السيئة التي رسمت عن المدرسة الجزائرية، فكان لزاما إعادة النظر في كل ما يقدم للتلاميذ من مواد وبرامج وإعادة الاعتبار لبعض المواد التي كانت في زمن غير بعيد من المحظورات في الكثير من مناطق الوطن وهذا لاعتبارات عديدة مرتبطة بطبيعة المجتمع الجزائري، ومن هذه المواد التي أخذت بعين الاعتبار مادة التربية البدنية والرياضية التي لم تكن الظروف المحيطة بالمعلم والتلميذ تساعد على تدريسها ولا تشجع على الإطلاق على ممارستها منها ما هو متعلق بالجوانب المادية ومنها ما هو متعلق بالفكر السائد آنذاك، بل في كثير من الحالات كانت هناك ضغوطا تمارس لتعطيل تطبيقها في الميدان وهو مرتبط بالوضع الذي كان سائدا، وبمرور الوقت بدأ الوعي بأهمية المادة ينتشر ويتوسع عند أغلبية فئات المجتمع، فأصبح اسم الرياضة عامة والتربية البدنية خاصة مقرونا بالصحة بمفهومها الواسع، أي صحة البدن، العقل، النفس، الفكر، وكما يقال : العقل السليم في الجسم السليم " .

وسعت الجزائر جاهدة لتوفير جميع الظروف الملائمة المادية والبشرية لإعادة الاعتبار للممارسة الرياضية في جميع الأطوار التعليمية من خلال إصدار العديد من القوانين والمناهج، وإنشاء الملاعب والقاعات الرياضية، وتدعيم المدارس بالوسائل الضرورية وفتح المعاهد المتخصصة عبر العديد من ولايات الوطن لتكوين الإطارات الكفؤة والمؤهلة للقيام بدورها على أكمل وجه والمساهمة الفعالة من خلال ما يقدمونه في حصة التربية البدنية والرياضية في إثراء نشاطات المؤسسة وتغيير الجو العام داخلها وجعلها مليئة بالنشاط والحيوية. وقد بدأت آثار هذا الإصلاح تظهر بوضوح في الطورين

## خاتمة

المتوسط والثانوي أين أصبحت التغطية بالمرافق والوسائل وأساتذة التربية البدنية والرياضية تكاد تكون شاملة لكل المؤسسات عبر تراب الوطن، وتم إدراج المادة في الامتحانات الرسمية في شهادة التعليم المتوسط والبيكالوريا الشيء الذي رفع من حجم الممارسة وانعكس بالإيجاب على مستوى الصحة العامة للتلاميذ ومن ثم على مستوى الصحة العامة للمجتمع كون قطاع التربية يتضمن أكبر طاقة بشرية ويعني جميع فئات المجتمع دون استثناء، خاصة في الوقت الذي أصبح الرهان على الصحة العامة للمجتمع الشغل الشاغل لكل الدول المتقدمة منها والسائرة في طريق النمو في ظل الحياة العصرية المتسمة بقلّة الحركة وسهولة الوصول إلى الأغراض والأهداف كون التقدم التكنولوجي اختصر كل شيء في الآلة ووفر على الإنسان الكثير من الوقت والجهد وأحاله على الراحة الدائمة وقلل من نشاطه . لكن إذا ما قارنا المدرسة الابتدائية والاطلاع على المواثيق والقوانين

الصادرة بخصوص التربية البدنية والرياضية وضرورة تعميمها ومطابقتها مع الواقع، لوجدنا واقعا آخر أقل ما يقال عنه أن الممارسة الرياضية بصفة عامة في الطور الابتدائي تكاد تكون منعدمة كونها لم تحظ بنفس الاهتمام الذي خصص للطور المتوسط والثانوي، الشيء الذي دفعنا لإلقاء الضوء من خلال دراستنا هذه لواقع الممارسة الرياضية بالطور الابتدائي وانعكاساته على جوانب هامة من شخصية التلميذ منها على الخصوص الجانب النفسي الاجتماعي، حيث أن المتصفح للمواثيق والقوانين والتعليمات الصادرة من الجهات الرسمية حول مدى أهمية الممارسة الرياضية في جميع الأطوار التعليمية يبدو له منذ الوهلة الأولى وأن الوضع على أحسن ما يرام ولا يشوبه أي نقص في أي مرحلة من المراحل التعليمية وبيعت على التفاؤل في المستقبل، مما يجعلنا مطمئنين على أن أبناءنا يحظون باهتمام بالغ لإحداث نهضة صحية من خلال ممارسة رياضية سليمة، لكن الحقيقة أن المتفحص للواقع المدرسي بالطور الابتدائي سيصدم لأول وهلة كما تفاعل أول مرة عند اطلاعه على المواثيق والقوانين.

فمن خلال دراستنا هذه وجدنا أن حجم هذه القرارات والمواثيق يفوق بكثير الحجم الفعلي للممارسة الرياضية في الطور الابتدائي، كما أن ما تضمنته المناهج من برامج وتوجيهات لمعلمي المدرسة الابتدائية تشير كذلك إلى أن المعلم يفتقد للتكوين المتخصص في المادة ونفس الشيء بالنسبة للمدير

## خاتمة

والمفتش، وما إصدار هذه المناهج إلا تغطية لهذا النقص وإعطاء حلول مستعجلة للمعلم الذي يجد نفسه مجبرا على التطبيق في الميدان ولو شكليا، فيحاول في حدود معرفته والظروف المحيطة به والتي أقل ما يقال عنها أنها غير ملائمة تماما له كي يجسد محتوى هذا المنهاج ولو جزئيا.

وإذا ما أخذنا بعين الاعتبار أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة تطبيقية تمارس في الميدان لها قواعدها وأسسها ومبادئها وقوانينها ووسائلها فلن يستطيع تدريسها إلا المختص الملم بكل ما يرتبط بها من علوم وأدوات، فكيف لمعلم المدرسة الابتدائية أن يقدم محتوى المنهاج للتلاميذ وهو لا يفقهه، وقد لا يرغب في ذلك أحيانا كثيرة وهذا الكلام نابع عن المعلمين أنفسهم، لكن ما عساهم يفعلون أمام تلاميذ ينتظرون منهم الكثير، إنها حقا وضعية حرجة للمعلمين تستدعي إعادة النظر لإحداث تغيير جذري في المدرسة الابتدائية وإعطاء الوجه الحقيقي للممارسة الرياضية بدل إعادة صياغة المواثيق واللوائح والقوانين التي هي في كثير من موادها تكرر لما سبق بصيغة أخرى.

فالغاية والأهداف المرجوة لا يمكن لها أن تتحقق في ظل هذه الظروف من الإهمال واللامبالاة وانعدام الإطار المؤهل المتخصص والفضاءات و الملاعب و ساحات النشاط الرياضي والوسائل الضرورية لذلك، كل هذه العوامل التي إن تركت على ما هي عليه ولم يتم تدارك الوضع في أقرب الآجال فسوف ينتج لدينا أجيال خاملة غير فعالة محاطة بالأمراض والأزمات النفسية والاجتماعية وحتى العضوية كونها لم تحظ بالرعاية الكافية في أهم مرحلة تعليمية التي من المفروض أن تكون هي الأساس لبقية المراحل، خاصة في ظل الحياة العصرية، التي سبق الإشارة إلى آثارها السلبية على حياة الإنسان، فكيف سيكون الحال يا ترى إذا لم يعوض هذا النقص في الحركة والنشاط بممارسة رياضية بطريقة صحيحة تحت إشراف مختص في الطور الابتدائي، وكيف نغرس في أبنائنا روح المبادرة والمثابرة وتعليمهم الكثير من الصفات الإيجابية التي تساعد في التغلب على الصعاب التي قد تواجههم في المستقبل.



## خاتمة

وعليه ومن خلال هذا الطرح فإن النتيجة المستخلصة هي، رغم ما للممارسة الرياضية من أهمية في حياة الفرد عامة والتلميذ خاصة، إلا الوضعية الحالية للكيفية التي تدرس بها مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي تبقى بعيدة عن المستوى المطلوب، ومن الصعب تحقيق الأهداف المسطرة في المناهج على أكمل وجه في واقع لا يبعث على الارتياح، كون الكثير من النقائص مازالت مسجلة ولم تعالج بعد.

وفي غياب الوسائل والمرافق والإطار المؤهل والمختص، يبقى محتوى المنهاج مجرد نصوص نظرية، كون تطبيقه ميدانيا يتطلب حدا أدنى من الشروط، انطلاقا من تكوين المعلم مرورا بتهيئة المرافق والمساحات المخصصة للنشاط الرياضي وصولا إلى توفير الوسائل وتوزيعها بالقدر الكافي، حينها يمكن أن ننتظر تحقيق بعض الأهداف على الأقل.

لكن بالرغم من كل ذلك، وجدنا أن المعلم يحمل نظرة جد إيجابية حول أهمية مادة التربية البدنية والرياضية وضرورتها وحاجة التلميذ الماسة إليها، والتي تعبر عن درجة وعي عالية لدى المعلمين، ويبقى رغم كل النقائص يحاول تقديم الأفضل للتلاميذ في حدود ما يملك من معارف في انتظار أن يتم تدارك الوضع، وإعطاء دفع قوي للنهوض بمستوى الممارسة الرياضية في المدرسة الرياضية التي تشكل حلقة من سلسلة مترابطة ومتواصلة، ينبغي أن تكون هي الأساس، وأي نقص أو خلل أو تأخير في جانب من الجوانب سيجعل منها حلقة ضائعة تنعكس بالسلب على ما يليها من المراحل، الشيء الذي يفرض إعادة النظر في الصيغة التي تدرس بها مادة التربية البدنية والرياضية حاليا في الطور الابتدائي، والظروف المحيطة بها، مع تقييم دقيق لمدى تحقيق الأهداف المنتظرة في السنوات الماضية ومن خلاله يمكن التنبؤ بما يمكن القيام به في المستقبل القريب.

# الفصل الأول : المنهجية المتبعة في البحث

بسم الله الرحمن الرحيم

## استبيان

إعداد/ عبد الرحمن زاوش - جلول صغير

الرقم	الأسئلة	جيد جدا	جيد	ضعيف	ضعيف جدا
	المحور الأول: نظرة المعلمين لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي؟				
1	كيف تقيم حاجة التلميذ في الطور الابتدائي لحصة التربية البدنية والرياضية؟				
2	كيف يكون شعورك أثناء إشرافك على حصة التربية البدنية والرياضية ؟				
3	هل تجرون امتحان التربية البدنية والرياضية كبقية المواد؟				
4	كيف ترى مادة التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الدراسي؟				
5	هل الحالة النفسية للتلاميذ بعد إجراء حصة التربية البدنية والرياضية جيدة ؟				
	المحور الثاني: المنهاج				
6	هل تعتمدون على المنهاج في تحضير درس التربية البدنية والرياضية ؟				
7	هل ترون أن منهاج التربية البدنية والرياضية كاف للمعلم لتحقيق أهداف المادة ؟				
8	هل تجدون صعوبات في تطبيق محتوى المنهاج ميدانيا؟				
9	هل المرافق والوسائل الرياضية المتوفرة ملائمة لتطبيق محتوى المنهاج؟				
	المحور الثالث: المرافق والوسائل الرياضية				

## الفصل الأول : المنهجية المتبعة في البحث

				هل بمدركتكم ملعب أو مساحة خاصة للنشاط الرياضي؟	10
				هل تتوفر مؤسستكم على وسائل رياضية ؟	11
				هل المساحات التي يمارس فيها التلاميذ نشاطهم الرياضي لحصة التربية البدنية والرياضية مطابقة لشروط الأمان والسلام؟	12
				هل مساحات الساحة المدرسية تساعد على إجراء مختلف الرياضات الفردية منها والجماعية المدرجة ضمن المنهاج	13
				كيف تقيمون حالة الملاعب والمساحات التي تمارس فيها حصة التربية البدنية والرياضية	14
				المحور الرابع :سؤال مفتوح .المعوقات والحلول	
				من خلال مساركم المهني ماهي أهم الصعوبات والعراقيل التي تواجهكم في حصة التربية البدنية والرياضية .....	15

# قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

- (1) أمين أنور الخولي - الرياضة و المجتمع - سلسلة علم المعارف- ط 02- الكويت ، المجاس الثقافي للآداب و الفنون :1996
- (2) عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات - ط 2 - مصر ، دار الكتب الجامعية : 1996
- (3) ليلي يوسف - سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية - ط 2 - مصر ، دار الفكر العربي : 1962
- (4) أمين أنور الخولي - الرياضة و المجتمع - د ط - الكويت ، دار الفكر : 1996
- (5) كمال درويش - أمين أنور الخولي - أصول الترويح و أوقات الفراغ - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي : 1990
- (6) فؤاد البهي السيد - الذكاء - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي : 1969
- (7) عبد المالك شتيوي : 2020 أثر الأنشطة البدنية و الرياضية في النمو النفسي و الاجتماعي لتلاميذ الطور الابتدائي .
- (8) علي عمل المنصوري - الرياضة و المجتمع - ط 2 - القاهرة - دار الفكر : 1980
- (9) يحي المنصوري - المكونات النفسية للتفوق الرياضي في ت ، ب، ر - د ط - الإسكندرية - دار الفكر العربي : 1987
- (10) عبد العظيم قياز - المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية - الإسكندرية - محلية التربية البدنية و الرياضية : 1980
- (11) أسامة كامل راتب - رياضة المشي - مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي : 1998
- (12) بهاء الدين إبراهيم السلامة - بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي : 1992
- (13) أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982
- (14) أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1996 .
- (15) جبران مسعود .معجم ألفبائي في اللغة والأعلام - دار العلم للملايين،

## قائمة المصادر و المراجع

- 16) رشدي أحمد نعيمة -المعلم : كفاياته، إعداده، تدريبيه، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1 ، 1999 .
- 17) صالح محمد علي أبو جادو - علم النفس التربوي - دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة الأردن، 1998 .
- 18) صلاح الدين شروخ، علم الاجتماع التربوي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، 2004 .
- 19) عباس صالح أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود السامرائي، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد 1991 .
- 20) عبد اليمين بوداود : مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 2010 ، ص103.
- 21) عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية ، ط1 ، 2000 .
- 22) علي البشير الفاندي واخرون، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، ليبيا، سنة 1983 .
- 23) عمار بوحوش :منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ، ص 89
- 24) فرج عبد القادر طه -معجم علم النفس والتحليل النفسي - دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت - الطبعة الأولى.
- 25) محمد سعيد عظمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، منشأة معارف، الإسكندرية، 1996.
- 26) محمد عادل خطاب وكمال الدين زكي، التربية وطرق التدريس، القاهرة .
- 27) محمد محمد الحماحمي، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1 ، 1999 .
- 28) محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006 .
- 29) مديرية التكوين، وزارة التربية الوطنية، تربية وعلم النفس - تشريع مدرسي، ص148
- 30) ناصر الدين زبيدي، سيكولوجية المدرس ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 2007 .

## قائمة المصادر و المراجع

- (31) ناهد محمود السعد ونيلا رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية البدنية، الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشاط، مصر الجديدة 2004 .
- (32) وزارة التربية الوطنية، مصفوفة مادة التربية البدنية والرياضية، اللجنة الوطنية للمناهج، 2003 .

## الفهرس

الصفحة	الفهرس
أ-ب	مقدمة
<b>الفصل التمهيدي</b>	
4	1- الإشكالية
5	2- فرضيات البحث
6	3- أهداف الدراسة وأسباب إختيار الموضوع.
7	4- تحديد المفاهيم والمصطلحات
9-8	5- الدراسات السابقة والمشابهة
<b>الباب الأول : الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي</b>	
11	تمهيد
12	1- ماهية النشاط البدني الرياضي
12	1-1- أهداف النشاط البدني الرياضي
12	1-1-1- هدف التنمية البدنية
13	1-1-2- هدف التنمية النفسية
13	1-1-3- هدف التنمية المعرفية
13	1-1-4- هدف التنمية الحركية
14	1-1-5- هدف التنمية الاجتماعية
14	1-1-6- هدف التنمية الترويحية
15	2- أنواع النشاط البدني الرياضي
15	2- 1- النشاط البدني التنافسي
16	2- 2- النشاط البدني النفعي

17	3- خصائص النشاط البدني الرياضي
18	4- وظائف النشاط البدني الرياضي
18	4 - 1 - النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة
18	4 - 2 - النشاط الرياضي للتنشيط الذهني
19	4 - 3 - النشاط البدني لتنمية الفكر
19	4 - 4 - النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة
19	4 - 5 - النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية
20	4 - 6 - النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها
20	5- ممارسة النشاط البدني الرياضي و تأثيره
20	5 - 1 - أثر ممارسة النشاط البدني و الرياضي على الحالة المزاجية
21	5 - 2 - أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق و الاكتئاب
21	5 - 3 - ممارسة النشاطات الرياضية و أثرها على الحالة الانفعالية و السلوكية
22	5 - 4 - تأثير النشاطات البدنية و الرياضية على سمات الشخصية
22	5 - 5 - تأثير النشاط البدني و الرياضي على بعض الوظائف الحيوية
23	خلاصة
<b>الفصل الثاني : التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي</b>	
25	1- التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي
25	1.1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
25	2.1- ماهية التربية البدنية والرياضية
37-26	3.1- آراء واتجاهات المربين في مجال التربية البدنية في العصر الحديث
38	4.1- أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة
39	5.1- إسهام التربية البدنية والرياضية في المدرسة



40	6.1- أهداف تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية
40	-الأهداف العامة
41	-الأهداف الخاصة
<b>الفصل الثالث : المدرسة والمعلم والتلميذ</b>	
45	تمهيد
46	1- المدرسة
46	1.1- تعريف المدرسة
47	2.1- خصائص المدرسة
48	3.1- أهمية المدرسة
48	2- معلم المدرسة الابتدائية رسالته ، إعداده ، ونموه في المهنة
51	1.2- تعريف المعلم
53	2.2- رسالة المعلم
53	3.2- نمو المعلم في مهنته
55	3- التلميذ
55	1.3- مميزات وخصائص التلاميذ في المرحلة الابتدائية
56	2.3- كيفية التعامل مع طفل المدرسة الابتدائية
58	خلاصة
62-59	خاتمة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
64	الفصل الأول :المنهجية المتبعة في البحث
65	1- المنهج
66	2- مجتمع الدراسة

66	3- عينة الدراسة
67	4-المجال الزمني و المكاني للدراسة
67	5- أدوات جمع البيانات
68	6- الصدق
69	7- المعالجة الإحصائية
71-70	استبيان
74-72	قائمة المصادر والمراجع
78-75	فهرس الموضوعات